

センター演習会(12/23&24実施) 自己採点結果

	国語	英語	数I	数II	歴史	地理	倫政	倫理	政経	現社	物基	化基	生基	地基	物理	化学	生物	
平均点	125.7	139.0	59.0	46.9	72.3	67.6	53.2	69.9	58.0	62.8	73.0	31.3	36.2	36.7	30.0	63.0	57.1	59.9
受験者	311	324	217	200	52	115	96	19	2	32	42	3	43	66	59	73	108	47
MAX	180	184.0	91	92	95	97	85	83	68	91	94	39	50	50	47	96	94	88
MIN	55	56.0	14	0	42	40	27	53	48	38	33	20	16	18	16	26	18	25

* 12月24日(日)までに提出された自己採点シートにより集計。「入室時間」の遅刻者多数。本番は絶対に遅れないように!

「センター事後アンケート」から② ~「過ごし方」編 128&129回生の声~

前日まで…

☆ 1週間くらい前からプレッシャーからなのか時折軽い吐き気がしました(もちろん風邪など病気ではなく)。2、3日前から何か諦めがついたのか精神的に楽になった感じがしました。前日も当日の朝も普段通りに生活し、試験が始まるまではリラックスしていました。

◎ 持ち物は前日までにしっかり確認しておいた方がよい。私の場合、腕時計の電池が切れていることに会場に着いてから気づきました。しっかり確認した方がよいです!

☆ 現役生は初めてのセンター試験。緊張すると思うけど、緊張をほぐす方法等は前日の学年集会で先生方からたっぷり教えてもらえると思うから大丈夫! 私はそれをきちんと実行したので当日は程よい緊張感で臨むことができた。試験前は少し焦ることもあるが、そこは割り切って落ち着いて一つひとつ確認するつもりで勉強していくといい。いつも通りを心がけることも大事! 徹夜厳禁!! 絶対毎日学校に来た方がいい! 特に前日に来ない人は絶対に損です!

◎ 健康管理は本当に大切。センターが近くなって不安になると思うが、早く寝るべき。私はセンター3日前に熱を出し、前日には40度まで熱が上がってしまった。点滴を3本打っていったが、結果は散々だった。

☆ 前日は学年集会でいろいろ励ましてもらってすごく元気が出ました。友達と励まし合ったりできて安心することができるので学校に行ってもよかったと思いました。当日は少し緊張したけど、控室で不動岡の人にいっぱい会えて、教室にも不動岡の人がたくさんいて嬉しかったです。休み時間とかは廊下で話したりして励まし合いました。失敗した教科の後も友達と話すですっきりして次は頑張ろうと思えました。結果はともかく、友達の大切さを感じた2日間でした。

◎ 前日の夜は不安で眠れなかったけど、とにかく布団に入って体を休ませた。会場に着いてみると、模試のときのような落ち着いた気持ちで試験を受けることができた。

☆ 一番緊張するのは試験の3~5日前くらい、前日や当日は「どうにかなるでしょ」っていう感じで力を抜いていけば大丈夫。過度の心配はしてはいけない。また、失敗したとしても次の科目に引きずらない。「もうどうにでもなれ」の精神で解くと結構いけた。投げ出してしまわない程度に開き直るのも悪くない。

◎ 試験前日までいつも通り過ごした。センター前だからと、いつもと違うことをしようとするとかえって緊張すると思う。「何でギリギリまで学校があるの?」と思っていたが、今思うと、前日まで学校があって本当に良かったと思う。学年集会での先生方の話はとても心強かったし、何より今まで支え合いいっしょにがんばってきたともだちとのかわか精神的な支えになった。学校生活(授業を含む)を絶対大切にすべき。

☆ センター試験一週間前くらいは本当に不安で、睡眠時間を削って過去問を解いていたが、それがよくなかった。今までの睡眠不足のせいで、国語の時間に眠くなってしまい、何度目薬を差しても眠気が取れず辛かった。それからは常に眠気への恐怖があった。

◎ 夏休みまで部活があり、11月頃になってやっと勉強方法がつかめてきたが、なかなか模試の点数が伸びず、冬休み中も「今やっても何も変わらないのでは・・・」と落ち込んでいた。しかし、試験当日の朝まで勉強を続けた結果、当日にベストを出せた教科が多かった。最後まであきらめないことが大切だと実感!

☆ 試験前日は軽く復習した後は、好きな音楽をひたすら聴いて気持ちを落ち着かせた。センター試験当日は、「ああ、また模試かあ」という感じだった。しかし、内心緊張していたのか、試験中ずっと手汗が止まらずペンピツが滑った。ハンカチは机に出しておけるので心配な人は出しておいた方がよい。

◎ センター試験で忘れ物は絶対しなくなかったので、2日前に準備は済ませ、前日はいつもより2時間ほど早めにベッドに入った。緊張していたが、早めにベッドに入ったおかげで十分な睡眠が取れた。

試験当日は…

☆ 前日まではちょうどいい緊張感だったが、試験会場に着いて始まりが近づくと心臓がバクバクだった。勉強中によく聴いていた曲や辛いときに聴いていた曲を聴いて心を落ち着けた。

◎ 座席へ着いたらいつも自分が勉強している場所をイメージして、自分のいつもの空間を作った方がいい。試験では筆箱は机におけないから、普段の勉強でもシャーペンと消しゴムだけを机にだすなどしてすると意識できる。休み時間は必ず立ち上がった方がいい。いすれ足が重くなってくるので集中できなくなる。

☆ 緊張するかな…と思いましたが、試合の時みたいな感じでした。「出し切るしかない!」と思ってテストに臨みました。なので、緊張とかあまり感じませんでした。テストって試合と一緒に、テストに向けた勉強(部活という練習)が大事だと思います。うまくいかないことが多いけど、いつもより点数が少し上がった(いつもより少し記録がよかった)それだけでもうれしいです。あまり自分に期待し過ぎず、勉強したように(練習通りに)やるのが大事だと思います。

◎ 試験前は全然ドキドキしませんでした。あー、英語聴いているとき「いつもよりわからないんだけど……」と思った瞬間に一気に手が震えだして、「やべ、緊張してる」と思ってもっと頭がホワイトアウトしました。ってなわけで英語撃た。その後「もういいや」と吹っ切れた。一番苦手なリスニングはいつもよりとれました。つまり、自分緊張してないから大丈夫と思ってても、いつもと違うことが起こって一気にできなくなる場合があります。でもそんなこと、いっぱいいろんなところや人が起こしてるんで、変に諦めて平常心でいてください。

☆ 特に緊張はしなかった。しかし、わからない問題やいつもできていた問題ができなかったとき、すごく焦ってその後に引きずって、その次の問題も解けなくなって失敗した。試験中は余裕がなくなるときもあるが、気持ちを切り替えて次の問題に取り組みたらよかったなと思って、今はとても後悔している。休み時間は時間が十分にあるので、暗記の科目は少しでも見た方がいい。私は、たまたま休み時間に見たものが出たし、前日にやったものも出たので、最後まで諦めずにやった方がいいと思う。

◎ 緊張すると思っていたが、意外に落ち着いていた。選択科目によるが国立型は不動岡で固まっていた。私の教室は8

割くらい不高生でした！リラックスできます。不安な分野を最後の最後まで確認すべき！自分を信じるのが大切です。お昼はおにぎり1こと少しのおかずくらいですませました。あとは休み時間にチョコを食へ縛けるとお腹はもちました。辛くても周りには不高生がいます。大きな支えです。一人でじっとしているよりも互いに「大丈夫！次頑張ろう！」と言い合ってる方が自然体で臨めます。最後の「解答やめ」まで絶対にえんぴつを置かず粘ってください！

☆ あんまりご飯が食べられなかったので緊張していたんだと思います。いつもは気にならない隣の人のページをめくる音などが気になりました。終わるとあつという間でなんだかあつけなかったです。終わった後は友達とさわぐ気分になてなれないと思っていましたが、友達と話していた方が気持ち落ち着きました。

◎ 私は私大が第一志望ということもありそこまで緊張しませんでした。思うような結果はだせませんでした。とにかく時間がなかった！迷っても、「一番答えっぽいもの」を選んでスラスラ解けなきゃだめだと思いました。あとはやっぱり長いし体力と集中力が必要です。最初から最後まで集中できることはとっても重要！私服か制服かで、みんな制服って人が多かったけれど、私は制服が肩もこって嫌いなので私服で行きました。「楽さ」が優先ですよ！

☆ 休み時間は、ほぼ不動岡の休み時間と変わらない。騒がしくて集中できないと思う人は音楽を聴くものを持参したり、建物の外に出たりするのもいいかもしれない。

◎ 休み時間は確かに長いけれど、友人と話したり、音楽を聴いたり、参考書を眺めたりしていると体感的にはそれほど長くない。チョコレートなどの甘いものは集中力を持続させるためにはすごくいい。

☆ センター試験は休み時間が長いので、参考書や自分で作ったノートなどを各教科1冊くらいは持っていった方がいい。見ただけで気持ちが落ち着く。また、一番大事なのはマークミスをしないうことである。

◎ 午後の英語では頭痛がして集中できなかった。リスニング前に教室を出て体を動かしたら少し楽になった。

☆ 社会や理科の2科目受験は、途中でトイレ休憩ができないので飲み物についてはコンディションと相談しながら適量。お昼は食べ過ぎに注意。腹八分目くらいが眠くならずちょうどいい。午後に備えて、昼休み休憩には軽く寝ることをお勧めする。

◎ 点数よりも、この試験で自分がどれだけあがけるかが大切と思って臨んだので変なプレッシャーもなく受けられた。周りの人がどうとか、勉強が足らなかったかも知れないなどということは関係なく、今どれだけ一生懸命にできるかだけを考えた。終わった後は妙な達成感があった。

☆ センター試験に対して、すごく大事な試験で怖いという意識をずっと持っていたが、受けてみれば普通の校外模試のような雰囲気だった。とはいうものの緊張はした。しかし、緊張して動揺するのではなく緊張を受け入れてゆっくり進めていくことが大事だと思った。目の前のことだけに集中した。

◎ 前日の先生の「これはちょっと大きな模試」「まだ一回戦」という考え方にも助けられた。

☆ 1日目の夜、自己採点はNG。本当にNG！テンションを下げずに2日目の理数に臨むべし。

◎ 試験中トイレに行くのは控えましょう。かなり時間を取られる。

☆ 会場に座って、体温調節をしたり、持ち物を整理したりしていたら心臓の音がうるさく感じられてきた。普段からテスト開始までの2分間に行うルーティンがあったのでそれを行い、「あれだけやったのだから絶対大丈夫！」と唱えた。切り替えがうまくできたと思う。休み時間の35分は、10～15分は廊下に出て、友達と次の教科の教科書を見ながらぼつぼつと話し、残りの時間は席で精神統一をしていた。

◎ 休み時間は前の教科のことは忘れて次の教科に向けて気持ちを切り替えた。私の周りには他校の生徒が多く（私は私文クラスです）、答合わせをしている人がたくさんいたが、音楽を聴いてかき消した。周りに惑わされ

ず自分の世界に入り込んで集中することが大事だと思う。当日、自分の支えになるのは、今まで自分がやってきたことだと思うので、本番で後悔しないような勉強をすることをすすめたい。

受験当日までのスケジュール&ポイント③

12. 正解発表と自己採点

1月13日(土)&14日(日)には、センター試験実施後にそれぞれ当日分の正解が発表され、さらに翌日の新聞に掲載されます。ただし、みなさんはセンター試験の全日程が終わるまでは解答を気にしないこと。14日に自宅に帰ってから13日分の自己採点を行って下さい。14日分については15日(月)の朝、早起きをして自己採点を済ませておきましょう(問題用紙には自分の解答を必ず写しておくこと。正確な自己採点が、適切な出願の必須条件になります)。

15日(月)の午前中に自己採点の集計(用紙への得点等の記入、用紙回収etc.)やアンケートの記入を行います(注:1限に自己採点を行う時間的な余裕はあまりありません)。自己採点の結果は予備校等に送り、18日(木)には判定や予想ボーダーライン等のデータが判明します。このデータを踏まえて、その後の出願(ex. 国公立大2次、私立大個別一般入試)の最終決定を行うこととなります。担任の先生とよく相談をしながら冷静に出願先を絞り込んでいきましょう。なお、「地理歴史(「世界史B」「日本史B」「地理B」の間)」「公民(「現代社会」「倫理」「政治・経済」の間)」「理科②(「物理」「化学」「生物」「地学」の間)」の各教科内の科目間で20点以上の平均点差が生じた場合には得点調整が行われますが、これについては1月19日(金)に、大学入試センターから実施の有無について発表があります。

13. 国公立大学の受験機会&2次出願は1/22～

国公立大学の受験チャンスは最大で、「前期日程」「中期日程(一部の公立大)」「後期日程」の3回。センター試験の成績によっては志望校変更(ランクUP or ランクDOWN)のケースもあり得ます。事前に受験可能性のある大学については十分に調べ、募集要項も取り寄せておくといいでしょう。なお、国公立大の前期・中期・後期への出願期間は、すべて1月22日(月)～31日(水)です。出願にあたっては…

- ①自己採点の結果や合格可能性を重視しつつ、②センター・2次の配点ウェイト、
- ③日程別募集人員の振り分け状況、④1月下旬～2次受験までの直前学習計画、
- ⑤志望校の2次試験問題の特色・傾向、⑥入学後の大学生活、
- などを考慮して出願校を決定しましょう。もちろん…
- ⑦受験科目が出願校の指定条件を満たしているか、
- ⑧郵送出願(締切日必着 or 消印有効)か、Web出願か、⑨2段階選抜の有無、
- ⑩第2志望(学科・専攻など)が認められているか、などもチェックしましょう。

14. 前期日程2/25～、中期日程3/8～、後期日程3/12～

国公立大学の2次試験は前期日程が2月25日(日)から、後期日程は3月12日(月)以降、公立大学中期日程は3月8日(木)以降に行われます。私立大の個別一般入試は、首都圏では2月に入ると本格化し、3月まで続く大学もあります。また、センター試験利用入試は私立大学の多くで採用されています。この場合、出願はセンター試験実施日前日までに締め切りとなるケースが主流ですが、試験後に出願可能な私大もありますので、募集要項で必ず確認してください。
いよいよ今週末はセンター試験 もうひと頑張りです!