

## センター演習会(12/22&23実施) 自己採点結果

表1：自己採点結果概況（科目別） ※現代文100点越えの自己採点あり。注意を！

	英語(筆)	英語(口)	現代文	古文	漢文	数ⅠA	数ⅡB	日史B	世史B	地理B
受験者数	320	315	311	275	232	219	200	105	64	89
平均点	133.0	30.8	71.7	26.9	30.4	70.8	54.3	73.0	71.2	62.2
MAX	200	50	96	50	50	97	97	94	100	85
MIN	48	6	19	0	4	35	10	42	33	37
現社	倫理	政経	倫・政	物理	化学	生物	物理基	化学基	生物基	地学基
41	12	12	34	86	101	23	11	57	62	62
62.3	67.2	58.7	64.6	69.4	63.2	63.7	33.7	38.2	36.5	36.0
82	81	76	81	92	93	89	43	50	50	47
42	52	41	47	34	25	38	27	20	23	22

※少人数のため平均のみ：数学Ⅰ平均58.0 数学Ⅱ平均59.0 日本史A平均77.8 世界史A平均72.0

\* 12月23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 129&130回生の声~

### 前日まで…

☆ 3日前くらいから急に不安や焦りがでてきた。残り3日で何をしたらいいのかすごく悩んだ。悩んだ末、今までやってきたテキストや過去問で間違えたところの復習をした。

◎ 持ち物は前日まで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と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。休み時間とかに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。

☆ 年が明けてから前日まですごい緊張感でしたが、前日の夜くらいからは、やるしかないと思えば開き直ったのかなで落ち着いてきました。

◎ 2日前の集会でセンターの確認をしていたとき、いよいよなんだと緊張してしまった。私の場合、先生や友達に会えると安心したので、不安な気持ちは山ほどあると思うけれど絶対に学校に来たほうがいいし、友達と励ましあったり、笑いあえると当日ガチガチの緊張ではなくて、程よい緊張の中で集中できると思う。

☆ 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、学校で友人たちと話しているときはリラックスできたけれど、家で一人である時間が長いと考え込んでしまうなと思いました。なので、早めに寝てしまうというのは、体力面でも精神面にも良いことだと思います。

### 試験当日は…

☆ 前日まで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。

◎ 試験当日、最初は緊張したけれど近くの席に友人がいるし、配布される問題冊子も今までにやってきた模試のものと似ているので、「ああ、いつも通りでいいんだ」と落ち着いて解くことができました。自分はテストや模試の直前に集中するときの癖、ルーティンワークのようなものをつくっていたので、それも効果があったと思っています。ただ集中するのではなく、「自分はできる、大丈夫」と自己暗示するのも意外に良かったです。リフレッシュと集中のメリハリは大事だなと思いました。

☆ 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割くらい不動岡生でした！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べ続けるとお腹もちました。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」で鉛筆を置く瞬間まで粘ってください！

## 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19日(土)&20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。20日に自宅に帰ってから19日分の自己採点を行って下さい。20日分については21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)。

21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、25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26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1/28~

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こと良いでしょう。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28日(月)~2月6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(月)から、後期日程は3月12日(火)以降、公立大学中期日程は3月8日(金)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。

将来の自分に「あのとき頑張ったから今の自分がある！」って言える冬に！ 自律を！

☆ 一番初めの日本史Bは緊張しました。普段ならすぐに溶ける問題が頭に全く入って来ず、5分くらいかかりました。それでもいつも通りを意識したら慣れてきて、時間を残して解答することができました。今までやってきたことを全部出そうと思ったことがプレッシャーになってしまったので、今は目の前の問題に全力で向き合う姿勢が大切です。

◎ 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か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。見る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を。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。

◎ 周りの人がどうか、勉強が足らなかつ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て。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。

☆ 教室に私文の不動岡生が一人もおらず(しかも理系の不動岡生ばかり)、自分が教室を間違えたのではと、とても焦った。今までの模試は、周りに不動岡生がたくさんいたからリラックスして受験できたが、私のような場合もあるので、気を付けたほうが良い。当日は休み時間を上手に利用して、どれだけ自分のコンディションをいつも通りにまで持っていけるかが大切だと思う。途中で頭が痛くなったり、寒気を感じて集中できなかった時間もあったので、体調管理、自己管理は本当に大切！！