



## 春よ、来い

新年を迎え、放課後には日が長くなっていることを実感します。これから厳しくなる寒さのなか、陽の光はいつそう力強さを増していきます。終わらぬ冬はない。暖かく光に溢れる春を信じて、地道に努力を続けましょう。



### ◆先輩が語る「これが大学入学共通テストだ！」

例年、共通テスト翌日にアンケートを実施しています。下記は、昨年度卒業生が残してくれた貴重な回答。共通テスト当日の様子ほか、事前準備や心持ちなど参考にしてみてください。

#### (1) 共通テスト試験全般について

- 休み時間が長かった。(複数)
- 体温調整ができ、動きやすい服装がよい。(複数)
- 終わった科目のことは忘れて次に集中する。(複数)
- カイロがあると良い。(複数)
- 学校のサンダル、あるいはスリッパなどを持って行った方がよかった。(複数)
- 靴や靴下が濡れることもある。替えの靴下を持っていくと良い。(複数)
  
- 場所がいつもと違うので、かなり早めに会場へ行って慣れておくことが大切だと思った。
- 会場に早めに着いているような準備を済ませておくとういと思う。
  
- 残り時間 10 分のアナウンスがあるが、焦ってできなくなる。
- 一番緊張したのは一日目の朝。問題を解き始めれば模試と大差ないように感じられ気分が楽になった。
- 苦手で頑張ったところを直前に確認するより、得意だったけどしばらく見てないところを見直した方がよい。
- 一番勉強していた教科が、本番では全く努力が実らなかった。しかし、普段そんなに高くない教科が、いつもより高くなったりして過去最大点を取れた。何があるかわからない。
- 受験番号や数学の選択問題の解答欄が合っていたのか後でめちゃくちゃ不安になるので、何度も確認してほしい。最後のほうにきて、間に合わなそうと思ったら解いて空欄を作るより全て埋めることを意識した方がよいと思う。
- 高得点を取ろうと意識しすぎないで、その試験に集中することが大事。
- 自分の得意科目ほど、丁寧にやりたい気持ちが強く、時間がぎりぎりになってしまった。
- 周りの人の感想を気にせず、頑張った自分をほめて次の試験に切り替えるべき。



- 朝や昼にご飯をしっかりするのはもちろん、リスニングの時にはおなかが減るので休憩時間にチョコ等のお菓子を食べて良いと思う。
- 慣れない飲み物（エナジードリンクやコーヒーなど）は絶対飲まない方がいい。
- 飲み物は、冷たいものと温かいもの両方持って行ってよかった。
- ご飯が食べられなかった。ゼリーを持っていったらよかったかもしれない。

- 休憩時間に試験教室を出て体を伸ばしたり動いたりするとリフレッシュになったので良いと思う。
- 休み時間は廊下に出て友だちと話したりトイレに行ったり、リフレッシュすべき。
- 休み時間は友だちと話したり、おやつを食べたりしてリラックスしながら、片手で参考書を見るくらいの気分で過ごした方が良いと思う。緊張して本来の力が出せないのが一番もったいないです。
- あまり一人の世界に入りすぎないようにして、適度に友だちと話すよい。
- 参考書など不必要なものをしまつてからの時間が長いので、ちゃんと水分を取っておかないと緊張してのどがカラになって咳き込んだりしてしまうので気をつけた方がよい。
- 知識を問う問題が減ったな—と思った。
- ネットが制限されていて、配信されているリスニング音源が聞けなかったので、前々からダウンロードすべき。  
(会場：信大工学部)
- 不正行為への注意をしつこく言われるので、視線やちょっとした動きなどすぐ気をつかうので疲れました。
- いつもと同じにすることは結構難しいけれども、絶対必要で、集中力も妨げないし焦らないと思う。
- 時計の準備はしっかりする。腕時計忘れたら致命傷。音がうるさくないかとか確認して、直前に不安を抱かないようにする。
- 休み時間が長いので、ノートを作っておいて見返せると良いと思う。
- 共テ当日は休み時間が長く空き時間が多いけど、勉強しようすると、意外と時間がないので、最終確認ができるものを各教科一つずつ持っていく程度でいいと思う。
- 直前に振り返る用のノートを作っておいた方が良いと思った。
- 1日目に疲れすぎて帰つての勉強はあまりできなかった。1日目の1時間目は本当に緊張した。
- 周りを気にせず問題を解く。周りのページをめくる音を気にしない。
- 深呼吸する。落ち着いて取り組む。自分を信じる。
- 「自分がわからない問題は、他の人もわからない」という言葉を思い出して精神を保った。
- 難しい問題で焦った。みんな同じだからと考える。
- 本番は想像を絶するくらい疲れる。最後は自分の努力にすぎるしかなくなる。今までの積み重ねが全てだった。
- 予想外に難しかったり焦ったりしたが、一旦深呼吸したら落ち着いた。背筋を正して前を見るのもいいと思う。
- お守りやお札を持っていくと心の支えになる。
- 最後自信をもって試験に向かう気持ちが作れるまで勉強できてよかった。
- 時間が本当に命。
- 衣類や靴など、いつも自分が勉強している格好で受けるとよい。
- 「受験上の注意」は事前に読んでおくと安心して受験ができると思う。
- 試験中「うまくいかない」と思っても、最後まであきらめずに、解ききった方が後悔が少なくなる。
- 「試験当日は何が起こるかわからない」という話はよく聞きますが、それって本当なんだなと思った。
- 靴下の替えは大切。
- 心の支えになるものは大切。持っていくと良い。



## (2) 困ったこと(こうした方がよいなど、後輩へのアドバイスも兼ねて)

- トイレがすぐ混んでいた(複数回答)。
- 試験前夜、私はぐっすり寝られるだろうと思っていたが、いつもより早めにベッドに入ってもなかなか寝つけなかった。自分が寝たいと思っている時間から30分は早めにベッドに入った方がよいと思う。
- 自信のない教科の話はしない方がよい。
- 友達が数学の解答欄を間違えてしまい、20点落としたそうなので、そういうミスをしないように注意して。
- 1日目の最初の科目は緊張しすぎて頭に入ってこなかったし最後の方は疲れすぎて頭が働かなかった。初日から切り替えて2日目は集中できた。
- マジで緊張するので緊張対策は必要だと思う。試験前日から眠れなかったので1週間くらい前から調整すべきだ。
- 休み時間、他校の生徒が終わった問題について、結構大声でしゃべっているのでも困った。
- 新傾向の問題が来るととても焦るのでいろいろな問題に触れておくことは大事。
- 受験番号、試験場コードは、1回は書き間違えるから見直しはした方がよい。1回間違えていて危うくリーディング0点になるところだった。

## (3) 信大教育学部

- ・周りに知っている人がいて落ち着いた。(複数)
- ・温度もちょうどよく、快適だった。(複数) ・暖かい。(複数)
- ・換気をこまめにしてくれたのは安心だった。(複数)
- ・敷地が広くなく、迷うことはなかった。
- ・教室の外はけっこう騒がしかったが、室内は外の音をほぼ遮断してくれてよかった。
- ・机が長かったので、置き場に困らず、広々と使えた。
- ・普通の教室のような会場で、知っている人も各クラスに2、3人はいたので緊張せずにできた。
- ・試験官が優しい人で、とてもわかりやすく、丁寧に進行してくれた。
- ・とてもきれいだった。 ・とても静かだった。
- ・部屋が広すぎなくて良かった。
- ・友達が多くてリラックスできた。 トイレが近い。机が個々に分かれていてやりやすかった。



## (4) 信大工学部

- ・机が固定されていて、机が動いたりすることがなくて問題に集中することができた。(複数)
- ・室内の温度がちょうど良かった。(複数) ・試験監督者がとても丁寧にわかりやすかった。(複数)
- ・休み時間中の試験室内はとても静かだったので集中できた。(複数) ・校舎がとてもきれい。(複数)
- ・ネットが制限されていて、配信されているリスニング音源が聞けなかったので、前々からダウンロードすべき。
- ・机が隣とつながっている。自分のためにも他の受験生のためにも、消すときやページをめくるときに気を付けたほうが良いと思う。
- ・廊下がうるさかった。女子トイレは並んでいたが男子トイレは並んでいなかった。
- ・雰囲気为学校とは違うので落ち着かないかもしれないが、皆も同じだと思うべき。
- ・教室の中は眠くなるほど暖かい。
- ・前日緊張しなさ過ぎて本番で緊張したので、少し前から緊張感を持つ。
- ・部活のジャージを着ている人が注意されなかったのでそこはセーフなのと思った。
- ・試験官の人が、いかついので動じないメンタルが必要。

・朝早く来て自習室が使えたので、その日の科目の確認や場の雰囲気になれることができた。

椅子は 30 分くらいですべて埋まった。

- ・換気をしっかりやってくれた。窓もあまり開けなかったので上着も要らなかった。
- ・何度も受検番号のマークの確認をさせられるから、試験官の指示に従えばたぶん大丈夫。
- ・高校入試と違って、全員が一箇所に集まってから案内、移動するということにはなかった。
- ・席と席の間隔が割と狭いので、持っていく荷物をできるだけ減らした方がいいと思う。
- ・ひざ掛け使うとき、カンニングを疑われて注意されたから気をつけて。
- ・受験生同士が近くなる机の配置だった。
- ・駅から遠いから、何を用いて行くのかをしっかりと考えるべき。
- ・狭いから体が痛くなる。



### (5) 長野県立大

- ・きれいでよかった。めっちゃきれい。(複数)
- ・机が安定していてとても良かった。(複数)
- ・空調の真下の席でとても寒かった。
- ・足が冷えてしまったのでひざ掛けを持って行った方がよい。前日は心配になると思うが早く寝たほうが良い。
- ・めちゃくちゃ寒かった。暑くなったらいつでも脱げるようにしていたけど脱ぐことはなかった。
- ・教員たちが優しく心強かった。
- ・暖房の機械が天井でどこでも暖かかった。直にあたる心配はいらないです。
- ・個人机だったから隣の人気がにならなかった。机が大きいサイズで本当に良かった。
- ・長机で 3 人掛けを 2 人で座った。 ・椅子が柔かい。
- ・初日、早く着きすぎたが少し早く開けてくれた。
- ・ひざ掛けをもっていけば安心。 ・椅子がクッション付きで柔らかかった。お尻が痛くならなかった。
- ・乾燥していなかった。 ・空調管理が素晴らしい。
- ・お昼の時間は換気していたため寒かったが、試験中はちょうど良い室温で上着を脱いでいられるくらいだった。
- ・試験官が部屋の換気をこまめにしてくれてよかった。・暖房が暑いと言ったら神対応してくれた。
- ・学校では寒いくらいの服でちょうどいいくらいに教室も廊下も暖かかった。

### (6) 清泉女学院大・短期大学

- ・落ち着いた雰囲気ので安心できる環境だった。設備がきれいだった。(複数)
- ・控室に行くときに建物の外を通るので外の空気が吸えてよかった。(複数)
- ・廊下にもストーブが置いてあって暖かかった。トイレがきれい。
- ・控え室が沢山あった。基本的には寒くないけど、足が冷える人はブランケットをもっていった方が安心。
- ・三才駅からバスが出ていて助かった。試験との間の時間は、ほとんど友達と過ごしていたので落ち着くことができた。
  - ・8 時前から開いていて、早くから勉強できた。長机が揺れなかった。8 時半から試験室に入れた。

