
目次

はじめに.....	2
1週間前 生活リズムの見直し（全員）	7
2日前 筆記用具の確認（塾生主体）	14
使用できない筆記用具がある！？	23
準備する筆記用具のまとめ	26
前日① 持ち物の確認（塾生主体）	28
前日② 朝食・昼食量の確認と準備（保護者主体）	33
前日に準備しておく食事	37
前日③ 交通手段と時間の確認（全員）	38
時刻表を確認しよう	39
当日の行動&注意事項（塾生）	40
起きて家を出るまで	40
試験会場到着～教室に入るまで	42

午前中 『休み時間の使い方』	45
昼休み 1時間の過ごし方	48
最後の休み時間の使い方	51
最後に ….....	52

1 週間前 生活リズムの見直し

明日は試験なんだから、今日は早く寝なさい

よく聞く、このセリフ。

実はこれ、受験前日に言うセリフとしては、かなり危険。

私の息子（2021 年当時中 1）の実例です。

ある日のこと、

夜 11 時過ぎに帰宅すると、居間で寝る準備をしている長男が。

もっと早い就寝を促すと、こう答えました

「まえに、10 時に寝たら早く起きちゃって、学校で眠くなった。

だから 11 時に寝た方がいい。」

中学入学後、所属していたサッカーチームの練習時間の関係で、夜 11 時に寝ることが多くなりました。夜 11 時に寝て、朝は 6 時半頃に起きる生活に慣れていたようです。

ところが、ある日、とことん疲れ果てて帰宅し、夜 10 時に寝たら、翌日、いつもの起床時間よりも早い、5 時台に目が覚めたようです。いつもより早く目覚めたことで、体になじんだ生活リズムが変わり、日中、学校で眠くなったそうです。

これを受験当日に置き換えてみてください。

午前 2 時に寝て朝 6 時に起きるような、4 時間睡眠の勉強生活が何週間も続いています。

試験前日だけ 8 時間睡眠に変えて、脳がその日一日、狂いなく機能すると思いますか？

むしろ、リズムを崩して、どこで機能停止するか（眠くなるか）分かりません。

明日は試験なんだから、今日は早く寝なさい

そんな危うい受験日を迎えさせたいですか？

私の経験上、体が生活リズムの変化に慣れるまで、**3日**かかります。

じゃあ3日前から早く寝るようにしておけばいいか、というと、それも危ういです。

個人差もあるでしょう

試験1週間前から

短かった睡眠時間を延ばして、体を慣らしていきましょう。

睡眠時間は8時間程度、確保したいですね。

そうすると次は、**何時に寝て、何時に起きるか**、その設定です。

何を基準に設定するかは、簡単です。

受験生のメイン、試験の時間帯です。

長野県公立高校後期選抜の入試時間

国語 9：35～10：25

数学 10：45～11：30

社会 11：45～12：35

理科 13：35～14：25

英語 14：40～15：30

参考：長野県教育委員会ホームページより

第1科目の国語の試験開始時間が9：35です。

起床・食事の後、脳がしっかり働くまで、およそ3時間なので、

(これも私の体感です)

朝食は6：30

(6：15～6：45の間)

に設定しましょう。

その時間に朝食をとるためには、

起床時間は 6 : 00

そして、そこから睡眠時間 8 時間を考えると、

就寝時間は 22 : 00

と組み立てると

夜 10 : 00 就寝

朝 6 : 00 起床

朝 6 : 30 朝食

が受験 1 週間前の生活リズムです。

朝 5 時台、4 時台に起きる人もいるかもしれません。

あたしだ！

と思った そう！ あなたね(笑)

早すぎるから！

受験前の1週間だけ、もう少し遅く起きましょう。

最終科目、英語の終わりが15:30。

なので、あまり早く起きすぎると、体が疲れてしまう恐れがあります。

普段から5時過ぎ・4時過ぎに起きてるから大丈夫だよ

と思うかもしれませんが。

でも起床から11~12時間後の英語、なかなか体は疲れてきてます。

受験当日の精神的疲労は、普段の試験とは比べものになりません。

学校で行なう試験の倍、疲れると思ってください。

さらに付け加えるなら、

疲れてるかも・・・

眠いかも・・・

と感じ始めた時点で、すでに脳は正常に機能してません。

ケアレスミスをする可能性が非常に高くなっています。

親御さんもその期間だけご協力ください。

2 日前 筆記用具の確認

コンパス、ちゃんと筆箱に入ってますか？

筆記用具・コンパス・定規

“3種の神器”は持ち歩こうね。

学校や予備校などの試験ならシャーペンだけでいいですが、受験の日だけは、鉛筆も持ち物に加えます。

鉛筆が加わるので、もちろん、鉛筆削りも追加です。

なぜ鉛筆が必要なのかは、この章を読み終えると分かります。

では、この章では、持ち物について詳しく書いていきます。

読み始める前に、注意事項を1つ。

章の途中で準備を始めないでください

章の終わりでは、受験で使えないもののお話をします。

章の途中であわてて準備したものが、**受験当日、使用不可**である可能性もあります。

必ず、章の最後まで読み終えてから、準備を始めてください。

まず、シャーペンは**3本**、鉛筆も芯の尖ったものを**3本**、それぞれ準備しましょう。

芯の硬さは、**B**か**HB**が無難です。

ときどき、HやFなんて硬さの芯を使ってる人を見ますが、受験にはふさわしくありません。

芯が固いほど、字が薄くなり、かつ、字が消しにくくなります。

消した字なのか、解答なのか、

「採点者」が瞬時に正解と判断できない解答は、「合っても」✕に
される危険性が高まります。

4B のような柔らかい芯も同様です。

逆に濃くなりすぎるので、消し残しがあると見にくくなり、合っても ✖ にされる危険性が高まります。

以上の理由から、**B か HB の芯を準備**しましょう。

そしてその芯を、準備したシャーペンに入れて、ちゃんと出るか確認
しましょう。

サイズを合わせて買ったのに、出てきにくい芯が入っているメーカ
ーがあります。

ちゃんと芯が出てくるか確認し、**出てきた芯だけを 2 本**、そのシャ
ーペンに入れておきましょう。

芯の尖った鉛筆は、使うときに折れてると都合が悪いので、試験開始
前までキャップを付けておきましょう。