

特典④

受験直前 「虎の巻」 20の法則

合格を引き寄せる！直前の行動チェックリスト



おうち受験

1

新しい問題集や難問に手を出さない

直前期は**“解ける問題を確実にする”**ことが最優先。得点に直結するのは基礎問題の精度です。どうしても新しい問題集が必要な場合は「本当に今やるべきか？」を確認しましょう。

2

難問・奇問の類の**“捨て問”**に手を出さない

難問は時間を奪う割にリターンが少ない領域です。解説を読んでも理解が追いつかない問題は、試験までに仕上がりません。「あと少しで解けそうな問題」の精度を上げる方が、確実に得点につながります。

3

やらないことを決める（優先順位）

必要なのは**削る勇気**。やるべきことを3つに絞り、優先順位の低いものは潔く手放します。限られた時間を、優先度の高い学習に集中させるほど当日の点数は上がります。

4

必要に応じて塾や学校、仕事も休む

直前期は「時間」より**“状態”**が大事。一番良い状態で学習するために、どうしたら良いでしょうか。学校に行った方が頑張れるのであればそれもよし。保護者も仕事をセーブしてサポートに回るのも良いでしょう。

5

勉強は24時までには終わる

睡眠不足は集中力・記憶力・計算精度のすべてを下げます。深夜勉強は**“努力のように見えて逆効果”**です。**睡眠を1時間削ることは、点数を10点削ることと同じ**と考えてください。日々の学習効率が大きく変わります。

6

食事・睡眠・運動のバランスを整える

脳のパフォーマンスは生活習慣に直結します。特に小学生は、食事・睡眠・軽い運動の影響を受けやすい時期。直前ほど生活リズムを整えて、「**当日に強い脳**」をつくりましょう。

7

学習方針をコロコロ変えない

焦りで方針を変えるほど学習効果は下がります。「この方針でいく」と決めたらやり切ること。変更は微調整にとどめるのが鉄則です。

8

“今日1日”の努力にフォーカスする

未来を見すぎると不安が増します。「**今日これができた**」という小さな成功体験の積み重ねが、当日のメンタル安定につながります。

9

最後の1週間は学力UPより“確認と安定”

無理に詰め込むより、これまで学習した内容の最終確認を。精神的な安定こそが、当日のミス減少と高得点への鍵です。

10

しんどいときは思い切って休む

休息は“逃げ”ではなく **戦略**。気力が切れたときは、半日~1日しっかり休む方が結果的に効率が上がります。

11

“会場に着いたらOK”と考える

合否を考えると不安が増します。「無事に会場に着いたら成功の第一歩」と捉えましょう。親の落ち着きが子どもに伝染します。

12

会場は“同じ曜日・時間帯”に下見する

人の多さ、混雑、乗り換えなど、**本番と同条件**で予行演習を行うことで、当日の不安が激減します。

13

1日目の結果で柔軟に調整できるようにする

代替案・複数ルートを持っておくだけで親子の負荷が半分になります。複数のシナリオを用意し、落ち着いて判断できるようにしましょう。

14

手続き・支払い・期限を一覧化する

「〇日〇時まで」という締切を一覧に。手続きのスケジュールがタイトな場合は、申込フォームを途中まで入力しておく等の**事前準備**が、親の本番力になります。

15

試験1週間前は感染症対策を徹底する

体調万全で会場に行けることが、何より大切です。直前の1週間は特に、人混みを避ける、手洗いうがい等を徹底します。

16

生活リズムを崩さない（普段通り）

直前だからと特別扱いすると逆効果。いつも通りの生活（お手伝い等）の方が、子どもは安心し、脳も良い状態を保てます。

17

合格祈願で“心を整える”

合格祈願の真の意味は「**気持ちを整える時間**」を持つこと。眼を閉じて祈るだけで、親子ともに心が安定します。

18

入試前日は早く寝る（眠れなくてもOK）

眠れないのは自然反応。大切なのは“**横になって休めたか**”です。目を閉じて横になるだけで十分回復します。

19

安心できるグッズを持参する

お気に入りの文具やハンカチ、ぬいぐるみなど、「安心のスイッチ」となるものを1つ持たせてあげましょう。本番での大きな支えになります。

20

努力を振り返り、達成感を共有する

本番前の最大のメンタル強化は、「**ここまでよくがんばってきたね**」と**認める時間**を取ること。達成感があるほど、本番で力を発揮できます。