



# 本番必勝マニュアル



～これさえ見れば、心と体はバッチリ整う！～

試験当日の行動が“1分刻み”で決まっていれば、不安はなくなるよ。  
このシートを見て、いつもの力を出し切ろう！

## 🏠 席につくまで

### STEP 1

#### 🚶 駅から学校まで

合格した後の楽しそうな自分をイメージしながら歩こう。

- 💡 不安になっても大丈夫。「未来の自分」を思い出して！

### STEP 2

#### 🏢 入口～教室まで

迷ったらすぐに係の人に聞こう。校舎の雰囲気を楽しむくらいでOK！

- 😊 キョロキョロして場所を確認すると、緊張がほぐれるよ。

### STEP 3

#### 🏫 教室に入ったら

30分前には教室に入ろう。

- 👁️ 席に着いたら、まずは教室全体をゆっくり見渡して「場所に慣れる」のがコツ。

### STEP 4

#### 🚻 トイレ作戦

「直前に行きたくならない」ために、試験開始前に必ず行っておこう。

- 🔄 戻ってきたら、もう一度深呼吸してリセット。

## ✍️ 席についてから

### STEP 5

#### 🛡️ メンタルガード

「周りの子が賢そう…」と思っても大丈夫。

- 💡 「みんな同じようにドキドキしてるんだな」と思えば安心できるよ。

### STEP 6

#### 📚 席のカスタマイズ

鉛筆・消しゴム・時計を「いつもの配置」にセットしよう。

- 🏠 自分の机を「いつもの勉強机」に変身させるイメージで！

### STEP 7

#### 🔄 直前の深呼吸

ゆっくり息を吐いて、体の力を抜こう。

- 🌟 「スラスラ解けている自分」を3秒だけ想像してごらん。

### STEP 8

#### 🕒 開始の最初の1分

「始め！」の合図があっても慌てない。

- 📝 1. 丁寧（ていねい）に名前を書く  
2. 全ページをめくって問題数を見る  
これで落とし穴回避！

★ 今まで頑張った自分を信じて、いってらっしゃい！ ★

当日はこのシートをポケットに入れて、お守りにしよう。

