

特典⑤



試験前日・当日の 「親子タイムライン表」

何時に起きて、何を食べて、どう声をかけるか。
“その日一日の流れ”を決めておける安心の1枚。



TIME	👤 お子さんの行動	👤 保護者のサポート
6:00	6:30 起床・ストレッチ	「今日は軽く確認だけでOKだよ」
7:00	7:00 朝食	体調確認・水筒準備
8:00	8:00 国語基本 (20分)	過去問・持ち物最終チェック
9:00		
10:00	10:00 算数解き直し	見守り・無言サポート
11:00		
12:00	12:00 昼食	気分転換できると話す
13:00	13:00 社会暗記 (30分)	翌日タイムライン再確認
14:00	14:00 自由時間・散歩	一緒に散歩でリラックス
15:00		
16:00	16:00 持ち物確認	入室票コピー・文具確認
17:00		
18:00	18:00 夕食	移動時間・経路の再確認
19:00	19:00 入浴・リラックス	緊張がないか声を聞く
20:00	20:00 軽い確認→終了	「ここまでよく頑張ったね」承認
21:00	21:00 読書・就寝準備	天候・交通チェック
22:00	22:00 就寝	親も早めに休む！

記入例

📝 本調・メンタル

- 👍 ねむけ：快調
- 👍 緊張：少しあり

お守り言葉：

「あなたなら大丈夫！」

🍽️ 食事プラン

- 朝 いつものパン、目玉焼き、ヨーグルト
- 昼 消化の良いきつねうどん
- 夕 豚汁、ご飯、焼き魚（脂っこいものは避ける）

📁 持ち物・メモ

- ✓ 受験票コピー
- ✓ 上履き

明日の朝は冷えるので厚手の靴下を用意。

TIME	👤 お子さんの行動	👤 保護者のサポート
5:00	5:50 起床・深呼吸	「大丈夫、いつも通りでOK」
6:00	6:10 朝食 / 6:40 身支度	体調確認・試験会場へ出発準備
7:00	7:10 出発・移動	交通状況チェック・移動
8:00	8:00 到着 / 8:20 会場入	落ち着いた様子で見送
9:00	9:00 午前試験開始	近くでスマホで目撃
10:00		
11:00	11:10 終了・水分補給	合流・昼準備一切替え
12:00	12:00 昼食 (リラックス)	「午前中は考えなくてOK」
13:00	13:00 午後準備・ルーティン	会場前で短いルーティン
14:00	13:30 午後試験開始	静かに待つ
15:00		
16:00	15:40 試験終了・合流	「よく頑張ったね」だけ伝える
17:00	16:00 帰宅・ご褒美	甘いもの用意・ねぎらう
18:00	17:00 自由時間 (振り返りなし)	親もゆっくり休む
19:00		
20:00	20:00 早めに就寝	家族全体で労う
21:00		

記入例

📖 本調・メンタル

ねむけ：普通
緊張：少しあり
お守り言葉：

「最初の3問に集中！」

🍽️ 食事・お弁当

朝 ご飯、味噌汁、バナナ (消化良く)
昼 一口おにぎり、温かいお茶
補 チョコレート、ラムネ (糖分)

🚗 トラブル対応

電車遅延時は〇〇線へ迂回。
学校連絡先：03-xxxx-xxxx
受験票の予備は親バッグに。

📅 試験 前日タイムライン



おうち受験

月 日 ()

TIME	👤 お子さんの行動	👤 保護者のサポート
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		

📋 本調・メンタル

ねむけ：有 無

食欲：有 無

お守り言葉：

🍴 食事プラン

朝

昼

夕

📁 持ち物・メモ

試験当日タイムライン



おうち受験

月 日 ()

TIME	👤 お子さんの行動	👤 保護者のサポート
5:00		
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

📝 本調・メンタル

ねむけ：有 無

緊張：有 無

お守り言葉：

🍴 食事・お弁当

朝

昼

補

⚠️ トラブルメモ
