

❓ 質問:勉強してもテストでうまく実力が出せません。

うちの子供(中学2年)は、普段はあまり勉強しませんが、テスト前になればしっかりと勉強をしているようで、本人も「いい点とれるようにがんばる!」と意気込んでいます。しかし、テストが終わって帰ってきた時に、どうだったか聞くと、「勉強してたところが、本番やとうまく解けへんかった……。」と言って悔しがっていました。

そこでお聞きしたいのが、テスト本番での対策です。勉強してきた実力をしっかり出すにはどうすればいいのでしょうか?何かコツがあれば教えてください。

❗ 回答:「いつも通り」と「シュミレーション」が大切!

時間をかけて勉強したのに、うまく結果が出ないと悔しいですね。テストが返ってきてから解き直すと、「なんでこんな間違いしたんだろう……。」と落ち込む生徒を今までたくさん見てきました。

今回の記事では、テスト前夜やテスト直前の休み時間の使い方をいくつか紹介します。キーワードは「いつも通り」と「シュミレーション」です。

テストの結果は前日の過ごし方で決まる!?

テストを翌日に控えて、ちょっとでも暗記したり、問題を解いたりしないと不安だと話す生徒がたくさんいます。

試験前日に熱を入れて勉強に励もうとする気持ちはわからないでもありません。なぜなら、テストの前夜から、もう試験が始まっていると言っても過言ではないからです。

しかし、テスト前日の詰め込み勉強はおすすめしません。なぜなら前日の夜遅くまで勉強している生徒は、ほとんどの場合で、テスト中に眠気と戦わなければならないからです。

この勉強によって睡眠時間が減ってしまい、テスト当日に眠くて頭が働かずに、せっかく覚えたことや練習したことが発揮できなければ本末転倒。

自分の持っている力の100%をテストで発揮するには、テスト中に集中できるように準備が必要です。では、人はどんな時に1番集中できるのでしょうか?

一説によると、人間の集中力が高まるのは起床後3時間後だといわれています。そのため、テスト当日は試験開始の3時間前に起床するようにしましょう。

早起きができない人は、試験開始の3時間前(例:6時)に起きる場合に、何時間寝るかを決めて寝る体勢に入りましょう。7時間寝るなら23時、8時間寝るなら22時と寝る時間を決めてから、テスト前日を過ごすといいですよ。

テスト当日も「いつも通り」に!

「評定を上げたい!」「親と点数の約束をしている……。」など受験や約束がらみでなければ、定期テストで緊張する生徒はあまりいないかもしれません。

しかし、目の前のテストは将来待ち受けている高校・大学受験や就職活動での試験などにつながっています。そ

のため、定期テストを使って、自分に合った試験の受け方を確立しましょう。そうすれば、今より大切なテストを受ける際に慌てなくて済みますよ。

さまざまな参考書やネットの記事などで、試験の日に必要なことが紹介されています。

例えば、「しっかり栄養を取ろう」「縁起が良い食べ物（カツ丼・納豆など）を食べよう」などです。

Study Room では、試験の日だけ特別なことをするのはおすすめしていません。なぜなら、いつもと違ったことをすると、いつも通りではない気持ちが強まり、緊張しやすくなると考えているからです。

そのため、いつもと同じように朝の時間を過ごしましょう。もちろんその”いつも”が寝坊や睡眠不足になっていてはいけませんが。笑

ビリギャルの中にもこんなエピソードがありました。

主人公のさやかちゃんは先生からもらったコーヒーを御守り代わりとして試験会場に持っていき、本番への気持ちを高めていました。

その後、普段飲まない「御守りコーヒー」を試験前にぐいっと一気に飲みした結果、試験中に腹痛に襲われたのです。何度もトイレに行くハメになったさやかちゃんは、その試験を棒にふるってしまいました……。

このように、普段と違う行動をすると予期しないハプニングが発生する可能性が高くなるかもしれません。

普段と変わらないように過ごせるかが大事です。