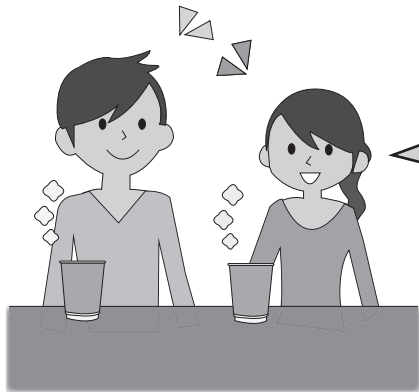


受験時の過ごし方



起床



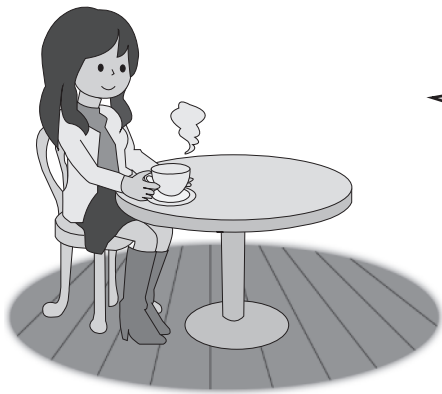
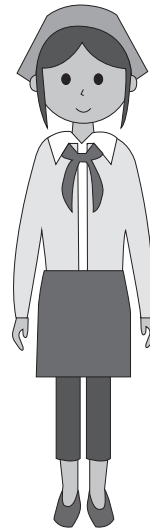
ついにこの日がやってきました！ 脳が活性化するには起きてから約3時間必要だといわれているので、試験開始の3時間前には起きることを心がけましょう。朝日を浴びたり、ストレッチをしたりすると目が覚めますよ。起きた後は脳がよく働くように朝食をしっかりと取りましょう。このときも消化に悪いものは避けた方が良いでしょう。食べすぎにも注意しましょう。



出発



出発の前にもう一度持ち物の最終確認をしましょう（→裏表紙）。また、試験が始まるまで外で待つことがあるので、防寒着も忘れないようにしましょう。使い捨てカイロがあると指先まで温まって良いですね。交通機関がマヒする恐れがあるので、早めの出発を心がけましょう。



試験



さあ、あとは自分の力を出し切るだけです！ 誰しも緊張や不安を感じています。いままで頑張ってきた自分を振り返れば自信が持てますし、深呼吸するだけでも緊張や不安は和らぎます。受験上の注意事項は忘れずに目を通しておきましょう。また、周囲の言動を気にしすぎないことも大切です。

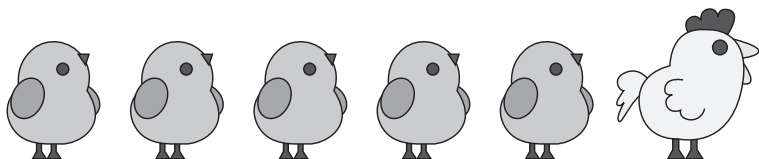
受験前日・当日の印象的なエピソード

試験監督がイケメンで超いい匂いがした

～当日編～

☘ 昼休憩・試験後 ☘

受け終わった試験の出来が気になるかもしれませんが、手応えがどうであれ気持ちを切り替えて次の試験に臨みましょう。気分転換にキャンパス内を散歩するのも良いですね。トイレもこまめに行くようにしましょう。また、翌日に試験がある場合はそれに備え、ゆっくり体を休めましょう。最後まで諦めずに頑張ってください。



～受験生におくる食事のすすめ～

朝食は、試験の2～3時間前に消化に良いものを食べるのが良いでしょう。朝食がホテルのバイキングの人は、食べすぎや油っこいものに気をつけてください。温かい飲み物やスープを飲むとすっきり目が覚めますよ。

昼食は眠くなるからといって食べる量を減らしすぎないように注意しましょう。普段の7～8割程度の量がオススメです。炭水化物だけでなく、ビタミンもしっかり摂りましょう。

夕食は疲労回復のためにバランス良くしっかり食べましょう。慣れないものを無理に食べたりせず、消化に良い食事を心がけましょう。早めに食事を済ませておくことも大切です。

なかなか寝つけないときには、ホットミルクを少し飲むのがオススメです。冷たいものは胃が刺激され目が覚めてしまうので気をつけましょう。

受験前日・当日の印象的なエピソード

緊張しているのを周りに悟られないように
余裕ぶって歩いていたらヤンキーみたいな歩き方になった