

## 受験直前チェックリスト（印刷用）

1週間計画・科目配分・短期復習サイクル・当日ルーティン

### 直前7日テンプレ（おすすめ）

日	やること	メモ欄
Day 1	過去問（1年分） 弱点TOP3抽出 捨て問ルール決定	
Day 2	弱点 を集中（同型演習 + 短期復習）	
Day 3	弱点 を集中（同型演習 + 短期復習）	
Day 4	弱点 を集中（同型演習 + 短期復習）	
Day 5	過去問（別年） 時間配分の固定	
Day 6	取りこぼしやすい分野の総点検（ミスノート中心）	
Day 7	軽め + 睡眠最優先（暗記の確認・ミスの再確認）	

### 直前1週間の科目配分例（英数理）

パターン	数学	英語	理科	やる内容（共通）
A：数学が足を引っ張る	45%	25%	30%	過去問 間違い分析 同型3問 / 短期復習（翌日・3日後）
B：英語が足を引っ張る	30%	45%	25%	長文：解く 原因分解 音読 / 単語は毎日短時間×反復
C：理科が足を引っ張る	25%	25%	50%	頻出単元 典型問題 再演習（暗記は短時間×反復 + 小テスト）

配分のコツ：得意科目はゼロにしない（維持が必要）。直前は伸びる弱点に寄せるほど総得点が上がります。

### 短期復習サイクル（直前はこれが効く）

当日：	原因メモ + 正解ルート作成
翌日：	同型を解き直し（再現できるか）
3日後：	もう一度（忘却チェック）

### 受験当日チェックリスト（朝～会場～試験前30分）

朝（起床～家を出るまで）

起床後：水分 + 軽いストレッチ（1～2分）

朝食：食べ慣れたもの（新メニューは避ける）

勉強：暗記の確認だけ（単語 / 公式 / 頻出ミス）

持ち物：受験票・筆記具・時計・昼食・防寒を確認

#### 会場到着～試験開始まで

過去問の復習はしない（不安が増える）

見るのは「ミスノート」「最重要3タスク」だけ

トイレの場所を確認（早めに1回）

深呼吸：4秒吸って6秒吐く×3回

#### 試験前30分（最も効く）

捨て問ルールを再確認（難問は見分けて切る）

時間配分を再確認（何分でどこまで）

取りこぼしポイントだけ確認（公式・条件の読み方）

新しい問題・難問は触らない（焦りを増やす）

最後のコツ：直前は「自信を増やす」よりミスを減らす方が点が上がります。ミスノートと捨て問ルールを守るだけで結果が安定します。