

## 志の実現に向けて 28

### はじめに

今年もあと10日足らずになりました。15年在籍した前任校を離れ、環境が大きく変わった1年でした。それでも、周りの人たちに支えられ、何とか乗り切ることができたことに安堵しています。

さて、12月22日（金）は冬至です。冬至は二十四節気のひとつですが、北半球において太陽の位置が1年で最も低くなり、日照時間が最も短くなる日です。冬至の日の食物といえば、かぼちゃです。冬至の日にかぼちゃを食べる風習ができたのは、江戸時代だと言われています。今と違って野菜の保存が難しかった時代に、保存がしやすく栄養価が高いかぼちゃを食べて寒い冬を乗り切ろうという昔の人の知恵から、冬至の日にかぼちゃを食べる風習ができました。そして、冬至の日の風習と言えば、「ゆず湯」があります。ゆずの実の皮や果汁には、ビタミンCが豊富です。お風呂にゆずを入れたゆず湯に入ると、肌の保水性が期待できます。また、ゆずの香りはリラックスにも効果的です。冬至の日は、栄養価が高いものを食べて、お風呂に浸かって、健康を維持しようという昔の人の知恵が詰まった行事かもしれません。

この時期、受験生にとって何よりも大切なことは、体調を維持することです。大学入学共通テストが近づいてきましたが、くれぐれも体調には留意してもらいたいと思っています。

### 「大学入学共通テスト受験に向けて」について

大学入学共通テストの受験に向けて、あらためて下記の内容について確認してください。なお、作成にあたっては、河合塾 k-net の「共通テスト出願ガイド」を参考にしています。

#### ■ 持ち物の確認 : 前日と当日に確認をしよう

持ち物は早めに準備して、鉛筆等不足がある場合は買い足しておきましょう。忘れ物がないように、前日と当日の朝に確認をするようにしましょう。

#### 〔持ち物チェックリスト〕

- |                                |                              |                   |
|--------------------------------|------------------------------|-------------------|
| 1 受験票・写真票                      | 2 「受験上の注意」(大学入試センターより受験票と同送) |                   |
| 3 学生(身分証明)証                    | 4 黒鉛筆(H、F、HBに限る)             | 5 プラスチック製消しゴム     |
| 6 鉛筆削り(電動式・大型のもの・ナイフ類を除く)      | 7 時計(アラームを消すこと)              |                   |
| 8 携帯電話(アラームを消すこと)              | 9 交通費(少し余分に)                 | 10 試験場までの地図       |
| 11 お弁当・飲み物                     | 12 ハンカチ・ティッシュ                | 13 マスク(予備も用意すること) |
| 14 受験票に「上履き持参」とあれば上履きと下履きを入れる袋 | 15 参考書                       |                   |
| 16 (必要に応じて)眼鏡・目薬               | 17 (必要に応じて)カイロ・ひざ掛け・座布団・上着   |                   |
| 18 (必要に応じて)雨具                  | 19 (必要に応じて)リラックスグッズ(お菓子など)   |                   |

1については、受験票と写真票は切り離さず持参してください。万が一、試験直前に受験票を紛失してしまった場合(再発行が間に合わない場合)、早めに試験場に行き「仮受験票」の申請をする必要があります。

2「受験上の注意」については、事前に目を通しておくだけでなく、試験当日に所持していると安心でしょう。

4～7については、試験中に机の上に置けるものです。黒鉛筆は7～10本程度は用意したいものです。鉛筆削りを使用することが認められていますが、試験中にその余裕はありません。また、シャープペンシル(黒い芯に限る)はメモや計算用に用いることが認められています。しかし、マークシートを塗る際は鉛筆に持ち替える必要があり、時間のロスや持ち替え忘れのミスにつながりかねません。できるだけ、黒鉛筆のみで試験に臨むことをお勧めします。マークシート用の鉛筆・消しゴムも販売されていますので、活用してみるのもよいでしょう。

7の時計については、「辞書や電卓、端末等の機能があるものや、それらの機能の有無が判別しづらいもの」「秒針音のするもの」「キッチンタイマー」「大型のもの」は認められていません。また、8の携帯電話とあわせてアラームの設定は出かける前にはリセットしておきましょう。また、当分、使用していなかった場合、止まってしまうことがありますので注意してください。

11については、お弁当や飲み物はできれば普段から食べ慣れている・飲み慣れているものを用意したいものです。ま

た、休憩時間中の糖分補給にチョコレートなどを持参するのもよいでしょう。

15については、普段使い慣れたものを持参しましょう。当日に新しいことを覚えようとしても慌てるだけです。使い慣れたものを試験前に確認することで、緊張感も和らぐでしょう。ただし、あまりに多くを持ち込むのも考えものです。1教科1～2冊程度に留めた方が、直前に見直すことがはっきりして集中できます。参考書に代えて、試験前用の復習ノートを用意しておいたという先輩もいます。いずれにしても、試験当日に何を持参するか、試験前に何を見直すかは、前日ではなく数日前に決めておくといよいでしょう。

16については、眼鏡を試験時間中にかける場合は、受験票と写真票の写真は、眼鏡をかけて撮影したものを用意する必要があります。もし、コンタクトで受験予定だったにもかかわらず、調子が悪く急遽眼鏡を必要とする場合は、試験監督者に申し出ましょう。なお、「耳栓」は試験中に試験官の指示が聞き取れないことがありますので使用が認められていません。

17については、試験会場や教室内の座席によっては、想像以上に寒いことがあります。試験室内の換気として窓の開放等も行われるため、試験を快適に受験できるよう準備しておくといよいでしょう。ひざ掛けや座布団の使用を希望する場合は、試験監督者に申し出れば使用が可能です。服装も温度調節しやすいものを選択するとよいでしょう。また、意外と足元が冷えることもありますので、靴下は複数枚、用意しておいた方がよいでしょう。

### ■ 試験会場を確認 : 会場には1時間前の到着を目安に

できれば事前に試験会場の下見をしておきましょう。当初初めて試験会場に向かうのでは、予想以上に時間がかかったり、受験する教室が分からず迷って遅刻ということにもなりかねません。下見ができない場合には、電車の時刻や所要時間、会場までの道のりを事前に確認しておきましょう。共通テストは土・日に実施されるため、交通機関の運行ダイヤが平日と異なる場合があります。下見をする際にもこの点に注意が必要です。

また、当日に雪が降るなど気象による交通機関への影響も考慮し、リスクの少ない経路を選びましょう。前日から気象・交通情報はチェックしておきましょう。

当日は交通機関の遅延なども考慮して、1時間前には試験会場に着くよう余裕をもって家を出発しましょう。早く着くことで、試験場の雰囲気にも慣れ、心に余裕がうまれます。万が一、電車が事故や雪で遅れるなど不測の事態があった場合、試験時刻を繰り下げることもあります。慌てずに試験会場に向かうことが大事です。

寝坊などによる遅刻で、試験開始時刻に間に合わなかった場合も、試験開始時刻後20分以内であれば受験が認められます(英語リスニングは試験開始時刻まで)。

なお、試験は指定された会場以外ではいかなる理由があっても受験できません。必ず、指定された試験場へ向かうようにしてください。同じ高等学校の生徒でも受験教科・科目数などにより別会場となることがあります。必ず自分の受験票に記載されている試験会場に向かいましょう。

急病(インフルエンザや新型コロナウイルス、風邪など)やケガにより、試験(2日間もしくはいずれか1日)を受験できない状況となった場合、受験票記載の「問合せ大学」に連絡をしましょう。受付期間・時間内に限り、追試験の受験を申請することができます。受付時間・申請方法はチェックリスト2の「受験上の注意」に記載されています。

### 〔追試験について〕

追試験は、以下に該当する事由により、本試験を受験できない場合に受験することができます。

- ・ 疾病・負傷により試験を受験できない者
- ・ 試験場に向かう途中の事故により試験を受験できない者
- ・ その他のやむを得ない事由(両親等の危篤・自宅の火災等)により試験を受験できない者

追試験は2024年1月27日(土)・28日(日)に全国2会場(東京外国語大学、京都工芸繊維大学)で実施されます。(本校生徒は、京都工芸繊維大学)

また、追試験の受験許可の単位は原則として2日分または1日分の教科・科目です。1日目または2日目において、1つの教科・科目でも受験した場合は、体調不良等の申出をした以降の教科・科目の受験が認められません。追試験の対象となるルールについては、「受験上の注意」で詳しく記載されています。

今年最後の「志の実現に向けて」でした。皆様、よいお年をお迎えください。