



1 6 9 0 0 7 5

新宿区高田馬場 6 - 2 6 - 1 2 - 4 0 4

## 君葉 宇佳瑠 様

ネコとか、イヌとか、アザラシとか、ドラえもんとか  
やないで～ ピョ～ンと合格の合格ウサギや！

緊張したら、目  
をつむって深  
呼吸。ゆっくり  
ふつうの呼吸  
をくり返す。



頭の中が真っ白  
になったら、頭  
の中で好きな歌  
を口ずさもう。

### 思い切って行け！

### 合格祈念！



〒169-0075 TEL03-6278-9648

新宿区高田馬場 1-26-12-404 鈴木国語研究所・鈴木洋純

# 第一志望校受験日には最高の勝負をしよう！

といっても、気負う必要も、力む必要もない。



前日は、開き直ってよく寝る。

ホットミルクなどで内部から身体を温め、  
深呼吸をすればよく眠れる。



鼻からゆっくり大きく吸い込み、口からゆっくりと吐く  
「ヒツジがいっぴき……スズキがひゃっぴき…」

落ち着いて行動する。走らない。

余分な大声など出さない。友達には挨拶のみ。

激励も握手も軽く受け流して、自己に集中！



電車などで移動すると眠くなる人は、  
控室などで10～15分机にうつぶせて眠る。

眠らないまでも視覚情報を遮断。



緊張したら深呼吸。ゆっくり3回。

できそうな問題から解く。

行きづまったら深呼吸。

できない問題は保留しつつ、絶えず新しい問題を解いて時間を稼ぐ。できない状態（落とし穴）にはまらない。

記述は、傍線部の前後チェック、しっかりまとめて、一気に書く。



休み時間には、キャラメル・チョコレートなどでブドウ糖をおぎなう。食べ過ぎない。

1日目の受験が終わったら、2kmくらい散歩する。

これが疲れをとる。疲れがたまっている人は

3日前から、運動・睡眠を増やす。

君たちの合格を祈っています。

野菜食べな！

