

Xnシートからの本番のための実践法

自分のミスの特徴を具体的にXnシートに作ったら、そのなかから、**特徴的なものを選び、自分なりの短文**で表現する。そして、**一目で内容がわかるような単語**をつくる。

●「Xnシート」の内容から

- ①選択肢をきちんと見てない→選択肢無視 ⇒ 全選択確認 ⇒ **選確**
- ②解答欄を間違える→欄ズレ ⇒ **ズレ確**
- ③余裕と思ったらミス→余裕ミス⇒ 余裕は一度深呼吸 ⇒ **余深** (余裕は必ず深呼吸1回)
- ④簡単と思ったらミス→簡ミス (対処法ではない) ⇒ **簡ダウン** (簡単ならスピードダウン)
- ⑤問題指示ミス「適当なもの」「適当でないもの」の見間違い→ である、でない⇒**あ・な**
- ⑥焦りからミス→ **SD** (スピードダウン)
- ⑦出来たと思った! → はめられた! ⇒ **出疑**
- ⑧長文ミス → 全ての選択肢をミテない (これだと思ったらその後を見ない) ⇒ **これ後**

●受験 (模試) 本番にすること (3ステップ)

1. 試験開始と同時に、問題用紙または余白に、落ち着いて、まずは**大きめに**自分の呪文を縦に並べ書く。30秒 (5個くらいまでがいい)

(例)

- ①選確
- ②ズレ確
- ③余深
- ④簡ダウン
- ⑤あ・な

*縦に並べておくこと。(横は見づらい。)

2. **大問ごと (くらい) に問題を解く前に、目視して頭で唱えインプットする。10秒**
3. 問題を解き始める。

【重要ポイント】 解答してからのチェックでは”無意識のミス”がすでに含まれて居る可能性があるので、定期的 (大問ごと) に10秒の呪文チェック時間を設ける。

大問が6つだとしても、約1分でミスが大激減出来るとしたらあり得ないくらい使える技術です。

癖直し Xnシート

No. _____

いつもミスしてしまう「自分の癖」を見つけ出しリストにしておく。
重要なテストの前に確認することにより、本番のミスを減らすことが出来る。

間違いの内容、問題など → 対処法 → 自分への文句、カツ。

教科	間違いの内容や問題→対処法 (だからどうすればいいのか)	ミス 日付
		/ /
		/ /
		/ /
		/ /
		/ /
		/ /
		/ /
		/ /
		/ /
		/ /
		/ /
		/ /
		/ /
		/ /

癖直し Xnシート

No. _____

いつもミスしてしまう「自分の癖」を見つけ出しリストにしておく。
重要なテストの前に確認することにより、本番のミスを減らすことが出来る。

間違いの内容、問題など → 対処法 → 自分への文句、カツ。

教科	間違いの内容や問題→対処法 (だからどうすればいいのか)	ミス日付
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/
		/