

TOEIC目標スコア達成リスト その2～生活態度・公開テスト編～

生活態度

- 目標時間に起床したか
- 起床後すぐに勉強を始めたか
- 家事や電車待ち時間にリスニングかけたか
- 勉強時間中に休憩しすぎなかったか
- 勉強時間中にSNSやらなかったか
- 仕掛問題集があるのに新しい問題集を購入しなかったか
- 食事を摂りすぎなかったか
- 今日やろうと計画した教材に触れたか
- 明朝勉強するものを準備したか
- 今日勉強したことの振り返りをしたか

公開テスト前日

- 受験票が手元にあるか確認したか
- 証明写真を受験票に貼付したか
- 受験票に氏名を記載したか
- 会場と行き方を確認したか
- 出発時間を余裕を持って設定したか
- 明日のお昼に何を食べるか考えたか
- 筆記用具の用意をしたか
- (腕)時計の動作確認をしたか
- 一番やりこんだ問題集を見直したか
- 新しい模試などに手を出さなかったか
- 新しい解き方にチャレンジしなかったか
- 夕食を20時までに終えたか
- ゲン担ぎ的なことをしたか(カツを食べる等)
- 寝る1時間前までにSNSチェックを終えたか
- 22時には寝たか

公開テスト当日

- 6時には起床したか
- 朝食は軽くしたか
- 持ち物チェックしたか(以下を参照)
- ・受験票
- ・身分証明書
- ・HBの鉛筆またはシャープペン3本以上
- ・消しゴム2個以上
- ・ハンカチ
- ・ティッシュ(ウェットティッシュ)
- ・(腕)時計
- ・問題集1冊(ベストセクションのみ)
- ・ウォークマン
- ・お昼(会場の外で食べる場合)
- ・水分(トイレが心配な方は不要)
- ・現金
- ・定期(スイカやPASMO)
- ・羽織るもの(暑さ寒さ対策)
- ・折り畳み傘(天気予報チェックして必要なら)
- ・心が落ち着くお守りのなもの
- 電車遅延がないかチェックしたか
- 午前10時以降SNSをチェックしなかったか
- お昼に炭水化物を摂りすぎなかったか