

＜大学生男女 400 名に聞いた「センター試験」に関する調査＞

**約 2 割の受験生が当日にトラブル発生！ また、約 9 割の受験生が当日に緊張！**  
**しかし"トラブル"や"緊張"が必ずしも合否に関わるわけではなかったことが明らかに！**  
緊張した時の対処法は、「深呼吸」に加えて「飲み物を飲んで」気持ちを落ち着かせること！  
気持ちを落ち着かせる飲み物 TOP3 は「冷たいお茶」「温かいお茶」「水」など、いつもの飲み物！  
～当社は、「落ちないキャップ」を通して受験生の「落ちない受験」を応援します～

株式会社 JR 東日本ウォータービジネス（本社：東京都品川区、代表取締役社長：竹内 健治）は、最後のセンター試験となる 2020 年度大学入試センター試験を前に、大学生の男女合計 400 名を対象に「センター試験」に関するインターネット調査を行いました。

センター試験を始めとした各大学の試験に備え、受験生は日々勉強に勤しんでいます。一方で、勉強すればするほど、「当日何かあったらどうしよう」「緊張で何も考えられなくなったらどうしよう」など、試験当日に向けた不安が大きくなることもあります。しかし、今回の調査では「トラブルや緊張の有無は、必ずしも合否に関わるわけではなかった」という事実や、平常心でいつもの通りの準備で臨む受験生が多かったということが分かりました。「落ちないキャップ」の特徴を持つ From AQUA を、いつもの場所であるエキナカ自販機で販売している当社は、飲料を通して、受験生の「落ちない受験」を応援します。

### 【調査結果サマリー】

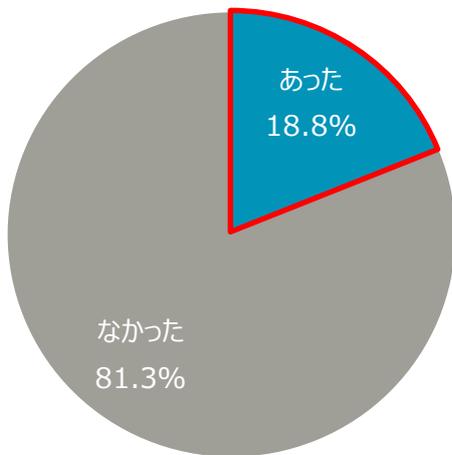
- ✓ センター試験当日、**受験生の 5 人に 1 人が「トラブルがあった」と回答**  
トラブルの内容 TOP3 は「お腹を壊した」、「電車が遅れた」「道に迷った」  
トラブル有の受験生の約半数は第一志望に合格。**必ずしも合否に関わるわけではないことも判明！**
- ✓ **センター試験当日、9 割の受験生が緊張していたと回答**  
しかし、**緊張の有無も第一志望の合格率に大きな影響がなかったことも明らかに！**  
緊張した時に落ち着かせる方法は、「**深呼吸をすること」「飲み物を飲むこと**」  
落ち着かせるための飲んだ飲み物 TOP3 は「**冷たいお茶**」、「**暖かいお茶**」「**水**」
- ✓ 試験当日は**平均 43 分前**に到着。最も早い人は 3 時間前という驚きの声も。
- ✓ 験担ぎの商品を買っている受験生は **2 割に満たないことも判明**  
**いつも通りに過ごし、平常心で受験に臨む**受験生が多いことが明らかに。

**●約 2 割の受験生が、当日にトラブル発生！一方で、必ずしも合否に関わるわけではないことも明らかに！**

「筆記用具を忘れたらどうしよう」「遅刻したらどうしよう」など、試験当日のトラブルに関する不安は、多くの受験生が持っていることでしょう。実際、センター試験当日のトラブルの有無について聞いたところ、約 2 割（18.8%）の人が「トラブルがあった」と回答いたしました。内訳を聞いてみると、「お腹を壊した（33.3%）」「電車が遅れた（17.3%）」「道に迷った（14.7%）」が上位に上がり、その他として、「試験会場に着いてから飲み物を買って忘れていたことに気づいた」や「前日に揚げ物を食べ過ぎて胃もたれた」などの声が上がりました。この結果から、時間に余裕を持って行動することはもちろん、当日や前日も気負わず、いつもの通りの飲食を心がけることが大切だと考えられます。また、「トラブルがあった」と回答した人の第一志望の合否を調べたところ、約 5 割（46%）の人が合格しており、全体の合否との差は 6.1 ポイントにとどまりました。試験前のトラブルは合否にあまり影響がないようです。トラブルがあったとしても、冷静になり、落ち着くことで合格に繋がることになりました。

Q1.センター試験の日、何かトラブルはありましたか？

【n=400】（単一回答）



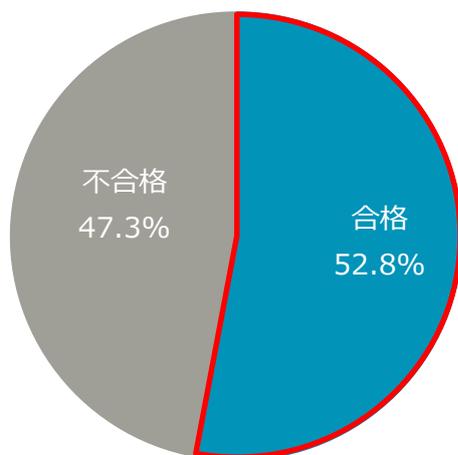
Q2.どんなトラブルがありましたか？

【n=75】（複数回答）

	どのようなトラブルがありましたか？	%
1位	その他(飲み物を忘れた等)	36.0
2位	お腹を壊した	33.3
3位	電車が遅れた	17.3
4位	道に迷った	14.7
5位	寝坊をした	8.0
6位	受験票を忘れた	6.7
7位	会場を間違えた	5.3

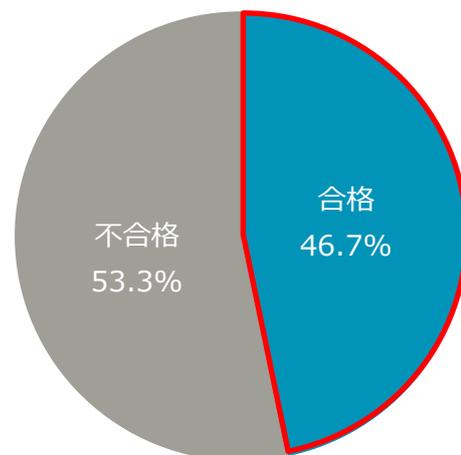
Q3.第一志望の合否（全体）

【n=400】（単一回答）



Q4.第一志望の合否(トラブルのあった人)

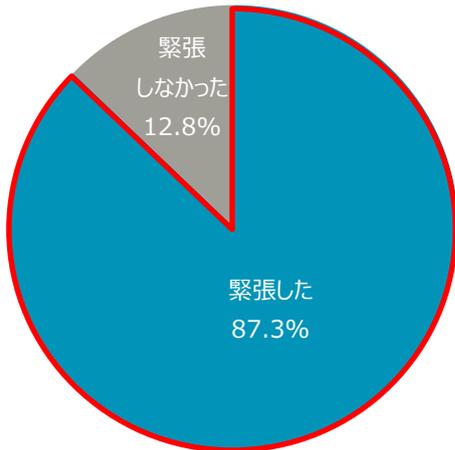
【n=75】（単一回答）



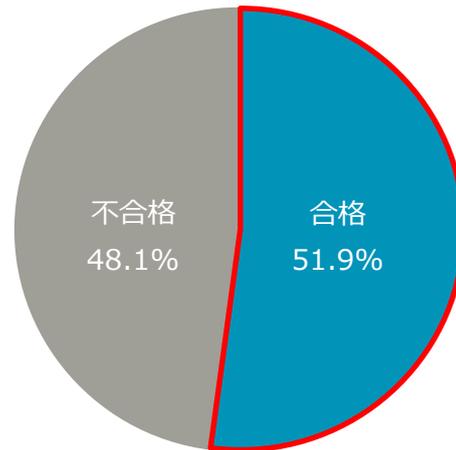
● **約 9 割の受験生が当日は緊張！しかし、緊張も合否には大きな影響がないことが明らかに！**

大事な本番と思えば思うほど怖いのは、当日の緊張ではないでしょうか。緊張で頭が働かなくなるのではないか、いつもは解ける問題なのに、全然手が動かなくなってしまうのではないか、不安は尽きないと思います。当日の緊張について聞いてみたところ、約 9 割の人が「緊張した」と答えました。しかし、緊張した人の合格率について調べたところ、約 5 割（51.9%）の人が第一志望校に合格していることが分かり、全体の合否と比較しても、0.9 ポイント差にとどまりました。当日のトラブル同様、緊張についても合否には大きな影響がないことが分かりました。

Q5.センター試験の当日、緊張していましたか？  
【n=400】（単一回答）



Q6.第一志望の合否（緊張した人）  
【n=349】（単一回答）



● **緊張した時に落ち着かせる方法は、「深呼吸をする」に次ぎ、「飲み物を飲む」と回答した人が多数。**

**緊張した時に飲んだ飲み物 TOP3 は「冷たいお茶」「温かいお茶」「水」**

実際に緊張してしまった人は、どのように緊張を解したのでしょうか。聞いてみたところ、「深呼吸をする（56.4%）」という回答に次ぎ、「飲み物を飲んだ（44.4%）」という人が多くいることが分かりました。深呼吸はよく言われていることではありますが、まず平常心に戻るとい意味では、飲み物も一つのスイッチになっていたことが分かります。また、どのような飲み物を飲んで気分を落ち着かせていたか聞いたところ、TOP3 は、「冷たいお茶（34.2%）」「温かいお茶（33.5%）」「水（15.5%）」という結果になりました。特別な飲み物ではなく、いつも飲んでいる飲み物で平常心に戻ろうとしていることが分かります。

Q7 緊張した時にどうやって気分を落ち着かせていましたか？  
【n=349】（複数回答）

順位	緊張した時の気持ちの落ち着け方	%
1位	深呼吸をした	56.4
2位	飲み物を飲んだ	44.4
3位	周りの人と話した	30.1
4位	その他	7.2
5位	「人」という文字を掌に書いて飲み込んだ	3.2

Q8.緊張した時に飲んだ飲み物を教えてください。  
【n=155】（単一回答）

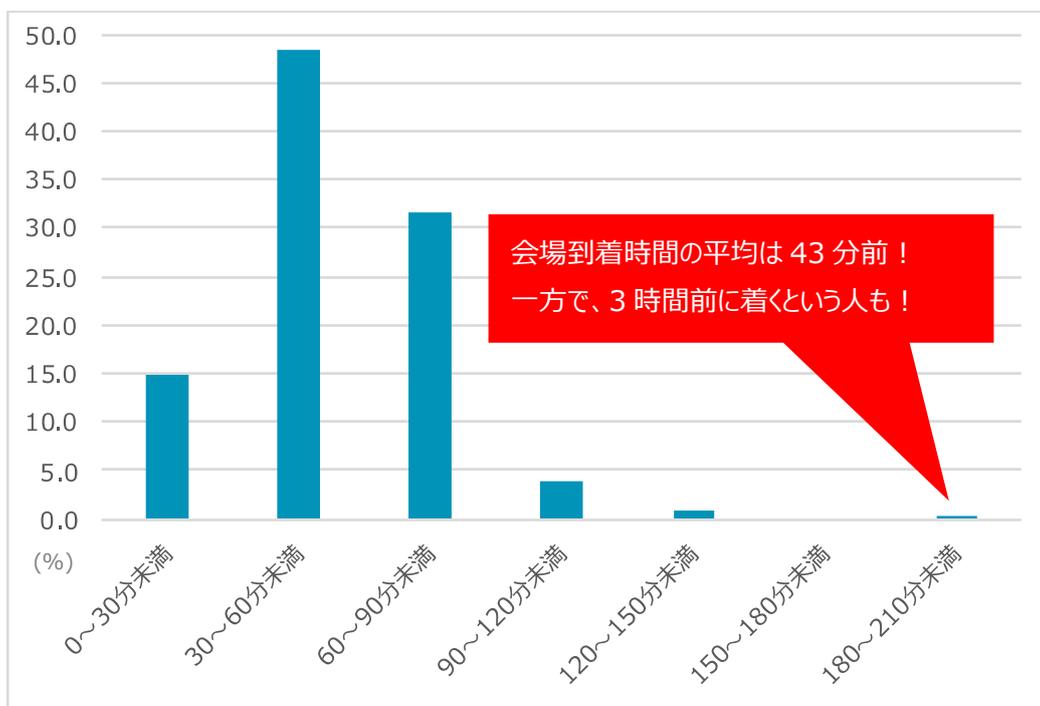
順位	緊張した時に飲んだ飲み物	%
1位	冷たいお茶	34.2
2位	温かいお茶	33.5
3位	水	15.5
4位	温かい紅茶	4.5
4位	ジュース	4.5
6位	温かいコーヒー	3.9
7位	冷たいコーヒー	3.2
8位	その他	0.6
9位	冷たい紅茶	0.0
9位	スポーツドリンク	0.0

**●センター試験、会場到着時間の平均は"試験開始前 43 分"！一方で 3 時間前に着くという人も！**

続いて、センター試験当日の会場への到着時間を聞いてみました。30～60 分前に到着する人が一番多く（48.3%）、次いで 60～90 分前に到着する人が多い（31.5%）ことが分かりました。また、最速ではなんと、3 時間前に到着するという人もいることが分かりました。トラブルに対応できるよう時間に余裕を持って行動する人が多いことが伺えます。

Q9. センター試験会場には、何分前に到着しましたか？

【n=400】（単一回答）

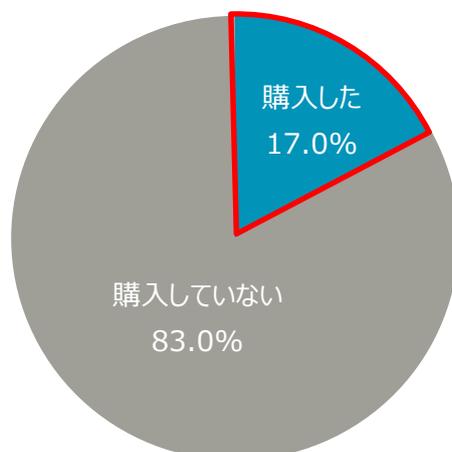


**●受験生はいつも通りの平常心を大切にしている？ 験担ぎ商品の購入者は 2 割に満たないことが判明！**

トンカツを食べる、勝負パンツをはくなど、伝統的な験担ぎの方法が受験には数多く存在しています。しかし、実際に受験生に聞いてみると、センター試験に験担ぎの商品を用意した人は 2 割以下に留まりました。特別な準備ではなく、いかに平常心で臨めるか、普段通りの力を出せるようにという考えの中で準備をしていることが伺えます。

Q10. あなたはセンター試験に向けて験担ぎ商品を買いましたか

【n=400】（単一回答）



調査結果から、当日のトラブルや緊張は誰しにも起こることだが、それが合否に直結するものではないことが分かりました。たとえ、トラブルや緊張に見舞われたとしても、各々の方法で平常心を取り戻すことができるようです。当社は、エキナカといういつもの場所で提供するいつもの飲料を通して、受験生が当日に全力を出せるようサポートいたします。

また、験担ぎ関連の商品を購入している人は、2割に満たないことが調査の結果から明らかになりましたが、自分の買ったものでも、誰かにもらったものでも、日常のふとした瞬間に応援してもらっていると感じると、人は前向きになれるものだと思います。当社がエキナカの自販機で販売している「落ちないキャップ」の特徴を持つ From AQUA は、ミネラル成分をバランス良く含み、まろやかですっきりとした味わいの水です。普段から飲んでいる水にちょっとした嬉しさをプラスできる From AQUA を、受験のお供の候補に加えてみてはいかがでしょうか。

## 【参考】

### 「From AQUA」について

「From AQUA」は、谷川連峰から湧き出た天然水。広大な自然を誇る上信越高原国立公園内で採取した水は、硬度約 20 度、体にやさしい pH7.3 の弱アルカリ性で、ミネラル成分をバランス良く含み、まろやかですっきりとした味わいです。パッケージは谷川岳一の倉沢をモチーフにしています。ペットボトルのキャップは、「落ちないキャップ」を採用。移動中でもキャップを落とす心配がなく、登山・レジャーなど様々なシーンでも便利なミネラルウォーターです。

また、期間限定でフレーバーウォーターの「From AQUA いよかん」も販売中。愛媛県産のいよかん果汁を使用し、秋冬の寒さの中で求められる“ほのかな甘み”と、フレーバーウォーターとしての“すっきりさ”を両立しています。アキュアの自販機やアキュアのオンラインストア等で販売しております。

From AQUA ブランドサイト：<https://www.acure-fun.net/>

アキュアオンライン：<https://ec.shop.acure-fun.net/>

## ■調査概要

調査名：センター試験に関する調査

日時：2019年12月24日～12月25日

対象者：全国に居住する大学生男女 400名

その他条件：センター試験受験経験者