

MOS 試験 当日 ルーティン チェックリスト（到着～受験～退出）

タイミング	やること	チェック
到着	受付→身分証提示→注意事項の確認 荷物の扱い、管理方法を把握	☐
着席前	トイレ・水分など最終調整 肩・手首のストレッチ30秒	☐
試験開始直後	画面のズーム倍率／ウィンドウサイズ、リボンの固定表示	☐
解答中	「設問の読み → 作業 → 次へ」の固定リズム 迷ったらマーキングせず一旦後回しで時間ロスを回避	☐
残り3～5分	見直し 優先順位：ページ設定＞表示形式＞入力規則＞参照ずれ	☐
終了後	スコアとレポートの確認 会場退出後、弱点をノートに即メモ	☐