

現役明大生に聞いた！
やる気を出す方法

できる できないじゃない
やるか やらないかだ



農学部農芸化学科1年 M・Yさんの場合

①移動中は音楽を聴く！

勉強をずっとしていると、集中力が切れて疲れてしまうもの。そのため、移動中は好きな音楽を聴いて気分を上げるようにしていました！また、僕の場合は移動中に音楽をきくのがルーティン化していたので、入試当日も行って気分を上げてから本番に臨んでいました。

②家にいるときはくつろぐ

勉強をずっとするよりは、休憩を適度に入れたほうが良いと思い、家にいるときはあまり勉強せず、YouTubeを見るなどしてくつろいでいました。その代わりに、なるべく朝から夜まで塾の自習室に行くようにして、「自習室では集中し家に帰ったらくつろぐ」というメリハリをつけて勉強していました。

※合う合わないは人それぞれあると思うので、これは僕の場合です！

③実際のキャンパスを見る！

学校から塾までの道のりに明治大学のキャンパスがあったので、実物の大学を見て「ここに入るぞ！」とやる気を出していました。今はなかなか外出が出来ない状況ですし、地方にお住まいの方もいらっしゃると思うので、その場合はぜひ大学のパンフレットを見て大学生活を想像してみてください！きっとやる気が湧いてくるはずですよ！！

継続することに意義があると思うので、ぜひめげずに頑張ってください！！

受験期のやる気の出し方！ 農学部生命科学科2年U・Kさんの場合

①その大学に通っているYouTuberの動画を見る！

大学のHPを見てもお堅い内容が多く、大学生活の想像はしづらいもの、、、しかし！その大学に通っているYouTuberは大学生活をリアルに語っているため、自分の大学生活を想像しやすい！！大学生活を想像することはその大学に入りたいという気持ちをより強くさせ、また、勉強のやる気をもアップさせます。

②その大学のサークルをInstagramで調べる！

①と同じく、大学生活を想像することで勉強のやる気をアップさせる手法。高校の時は、部活が大好きだったので、大学でも何かのサークルに所属したいと考えていました。Instagramに日々の活動を投稿している大学のサークルは多いです！それを閲覧することでリアルな大学生活を知ることができます。ぜひ調べてみてください！



注意



YouTube、Instagramと、ともにスマートフォンを用いるものです。ここに載せていてわかる通り、受験期前半、私は携帯を手放すことが出来なく、結果として残念ながら第一志望には合格できませんでした、、、

しかし、スマートフォンを完全に使わないとなると私は逆にイライラしてしまうタイプです（笑）そこで！**1日30分まで**など制限を設けてスマートフォンを使用するのが効果的だと受験期後半になって気が付きました！（スマートフォンを使用する代わりにこの制限は絶対に守る。）

スマートフォンを手放せないあなたの参考になれば幸いです。

明治愛強め！

情報コミュニケーション学部3年 M・Hさんの場合

【PROFILE】

千葉県出身。高校2年生のときオープンキャンパスに訪れ、明治大学を第一志望に。気づいたら身の回りが紫（大学カラー）になっている明治愛強めの3年生です。

① スマホの待ち受けを大学の写真にする！

私は明治大学が第一志望だったので、リバティタワーの写真の待ち受けに。スマホを触ってしまいそうなときも待ち受けを見れば、自然と勉強のやる気が湧いてきます！

② 大学の校歌を聴く & 歌う！

みなさん、「LINE MUSIC」で明治大学の校歌が聴けるって知ってましたか？他にも、六大学野球の応援で明治の十八番ともいえる「神風」や、「紫紺の歌」等も聴けちゃうんです♡ 私はプレイリストを作って登下校中に聴いたり、家で歌ったりしてモチベーションを上げていました！

③ 第一志望の大学・学部に行きたい理由を思い出す

諦めそうになったとき、自分を支えてくれるのはやっぱり「その大学・学部でなければいけない理由」。私の模試結果はほとんどがE判定やD判定でしたが、「なぜ明治大学に行きたいか」「情コミで学びたいか」を考えることで、受験勉強と向き合い続けることができました！

最後に勝つのはきっと、「思いの強い人」。適度に息抜きをしつつ、目標に向かって突き進んでください！

明治大学でお待ちしています😊



明治大学公式
キャラクター
めいじろう

まだまだある！受験勉強のモチベアップ方法✍

誘導スタッフ全体に、それぞれのやる気アップ方法についてアンケート調査を実施。寄せられた回答をいくつかご紹介します。

インスタのハッシュタグ
検索で、志望校の大学
生活を覗く

友達と赤本を一緒に
解く！

明治のオーキャンで貰っ
ためいじろうのペンポ
ーチを使う

勉強場所を変える

大学入試で不合格した自
分を思い浮かべる

～学プロ誘導スタッフより、受験生のみなさんへ～

- ・今頑張れば、楽しい大学生生活が待ってます！最後まで諦めるな！👊
- ・ぎりぎりまで伸びます！諦めたくなくても、自分を信じて、前向きに頑張ってください！💪
コツコツが一番！
- ・自分が休んでいる間にもライバルは勉強を進めてることを忘れずに。時間は戻ってきませんよ！
- ・今の辛さは受験は終わった後、必ず自分に誇りをもてる糧となるはずです。

今の頑張りは、必ずあなたの力になるはず！来年の春、明治大学でお会いしましょう。めいじろうとお待ちしております🙌