

受験生の1日

現役明大生が受験生の時どんな生活
をしていたのか教えるよ！！



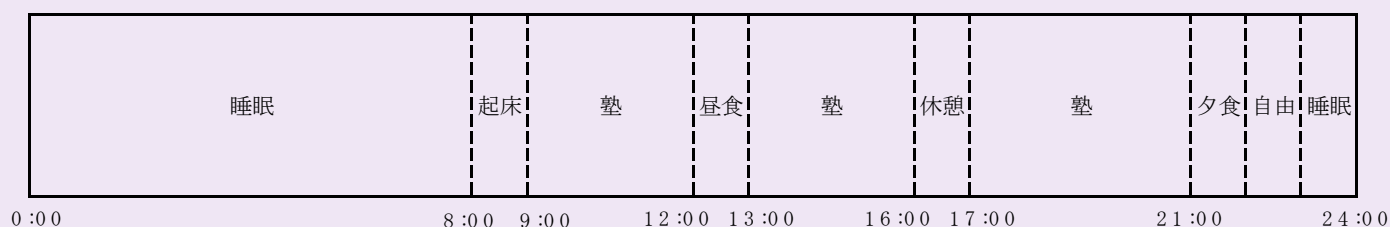
I.Nさんの一日（理工部応用化学科）

平日



平日は学校が終わってからそのまま塾に行っていました。学校では、休み時間や授業中に過去問を解いている人もいましたが、私は授業は真面目に受けて、休み時間は友達と話したりして過ごしていました。塾で眠くなってしまうように睡眠はしっかりとるように心掛けていました。どうしても眠い日は学校で寝て、塾では集中できるようにしていました。

休日



休日はなるべく塾が開く時間に合わせて行くようにしていました。長時間で疲れてしまうことが多かったので、コンビニにおやつを買いに行ったりして適度に息抜きをしていました。基本的に家では勉強せず塾で勉強することで、休むときとやるときのメリハリをつけ、飽きないようにしていました。



K.Aさんの一日（理工学部建築学科）

平日



三年の夏、部活を引退して以降は早寝早起きを心掛けて生活していました。理由としては、共通テストや国立大学の二次試験などは9時くらいから始まるものが多く、試験会場が遠いと必然的に早起きになるため、当日をいつも通りのコンディションで迎えるために生活リズムを変えました。そしてなにより朝活は気分が上がる！

休日



休日変わらず早起きで生活していました。自分は家では集中できない人だったので、勉強する際は塾や学校の自習室や図書館、カフェなどで勉強していました。また気分転換に、勉強する場所をこまめに換えるようにしていました。脳科学的にも場所を変えることは勉強に効果的らしいので、おすすめです！

Y.Iさんの一日（理工学部建築学科）

平日



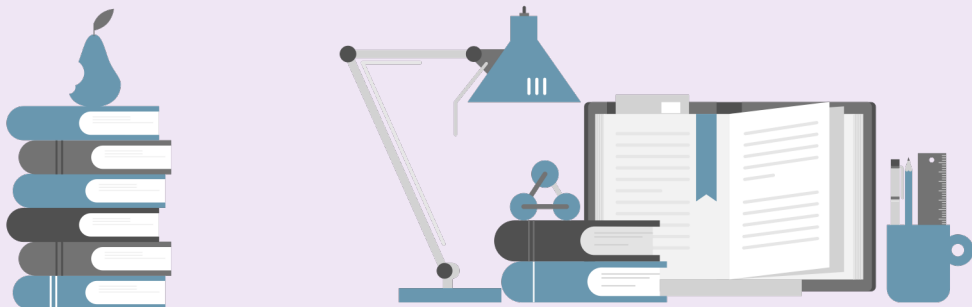
学校のある日は授業が終わったらすぐに自習室に行くようにしていましたが、毎日欠かさず塾に行くのは受験生にとっても簡単なことではないので、〇日行ったら1日家に直帰する日にする、塾の閉館時間まで残ったらコンビニで何か買って帰るなど、小さな楽しみを作ってモチベーションを維持するのがおすすめです！

塾に通ってない人でも図書館など、どこか1つか2つ自宅以外に勉強できる場所を持っていた方が、良い切り替えになると思います！

休日



休日は思い切って9時まで寝るようにしていました。特に意識していたのは勉強内容によって勉強場所を変えることです。私の場合はカフェで理系科目の演習系をやりそのままそこで昼食をすませ、塾の1号館では授業を受け（私の通っていた塾は映像授業でした）、終わったら2号館に移って文系科目を挟みつつ理系科目の勉強をメインで行っていました。



まとめ

通学時間を使って、効率的に勉強することが重要！

辛いと思うけれどたまには息抜きすることが大切

睡眠時間はしっかり確保しよう！！



明治で待ってるよ！