

SUSTAINABLE MOTIVATION GOALS

1 大学を知って
なりたい自分を
想像しよう



2 やる気を引き出す
音楽を聴こう



3 模試の結果を
分析して
次に活かそう



4 大好物で
気持ちを
切り替えよう



5 受験系YouTuber
の力を借りよう



6 計画を立てて
目標を確かめよう



7 キャンパスまで
足を運んでみよう



8 自分からの
メッセージで
応援されよう



9 高め合える仲間
を大切にしよう



1

大学を知って
なりたい自分を
想像しよう



大学のパンフレットを請求したり、通っている先輩の話を聞いたりして大学生活のイメージを膨らませてみてください。授業、ゼミ、サークルなど色々な話を聞いて“ワクワク”する気持ちを大切にしましょう！農学部農芸化学科の先輩の場合は、各研究室のテーマを調べて「合格したらこんな研究がしたい！」と夢を膨らませていました。

根を詰めて勉強してもいずれは限界がきます。そんな時は好きな音楽を聴いて気分をリフレッシュ！4,5分しか時間も取らないし集中して聞けば新しい発見があるかも...普段聞かない音楽を聴いて冒険してみても面白いです！筆者は受験前後で音楽の趣向が大きく変わりました！短い時間にできる楽しみを見つけましょう！

2

やる気を引き出す
音楽を聴こう



3

模試の結果を
分析して
次に活かそう



もう何回か模試を受けている人もいます。もし以上に自分の現状を知れる機会はないです！大事なのは判定ではなく“何ができていないか”です！次回の模試までに何をすればいいのか、模試が終わるごとに分析して自分の弱点を知りゲーム感覚で受験を攻略していきましょう！！

好きな食べ物はありますか？勉強時間が惜しくて昼ごはんを抜いたりほんのちょっとで無理していませんか？たまには美味しいものを、好きなものをお腹いっぱい食べてもいいんです！自分に対するアメとムチをうまく使い分けることで集中力を維持していきましょう！

4

大好物で
気持ちを
切り替えよう



5 受験系YouTuber
の力を借りよう



YouTubeで調べると受験勉強をコンテンツとしたYouTuberがたくさん出てきます。自分一人じゃどうにもならない、何の勉強をしたらいいかわからない、そんな時はYouTubeに頼ってみてもいいかもしれません。意外と忘れていた知識、学校じゃ教えてもらえなかった解法、各科目に対する勉強方法、上手に利用することで勉強の効率が格段に上がります！動画に頼りすぎはNG！

みなさん漠然と“不安”を感じていませんか？——不安の原因の1つは合格するために何に取り組んだらいいのかわからない、見通しが持てていないことにあるはず。うだうだしている時間を使って今の自分に不足している点を探し、いつまでに習得するべきか見通しをつける、本格的な“学習計画”を立ててみてください。目の前のゴールが見つかれば自然とやる気が湧くはずですよ。

6

計画を立てて
目標を確かめよう



7 キャンパスまで 足を運んでみよう



“大学に実際に行ってみたことがある
かどうか”

これによって勉強のやる気が大きく
変わります！ キャンパスを見れば「絶
対合格してここで大学生活を送るん
だ！」とやる気が溢れてきます！ 騙
されたと思って是非きてみてください
い！ オープンキャンパスにてお待ちし
ています！！

誰にでも、やる気に満ち溢れて前向
きな時もあれば、何かに落ち込んで
後ろ向きになる時があると思います。
「絶対やるぞ！」と自分で決めたこと
を、諦めてしまいたくなることもあるか
もしれません。そんな時に最も効くの
は、やると決意した自分からのメッ
セージです。自分からのアツい言葉
を見返せるように付箋やノートに書いて
おくことをお勧めします！

8 自分からの メッセージで 応援されよう



9 高め合える仲間 を大切にしよう



受験は団体戦とよく言われています
がまさにその通りです。挫けそうな時
に支え合える、わからない問題を教
え合える、だらけてしまった時はちゃ
んと注意しあえるそんな仲間を大切
にしましょう！ 自分にとっての得意科
目、これだけは譲れないという武器
を作っておけば教えることもでき、絶
対に負けられないというライバル心も
生まれるのでおすすめです！！

SUSTAINABLE MOTIVATION GOALS

明治大学で待っています！



伸び悩んだ時こそ成長の
チャンス！あきらめずに
最後まで頑張って!!

休憩も勉強の一部！
程よくリラックスし
てね！がんばれ！



受験はたくさん辛いことが
あったけど終わってみたら！
楽しかったなって思っ
てます！キャンパスで待っ
てます！頑張ってください