

現役明大生に聞いた 受験期の乗り越え方



受験突破術

必殺

勝利ニ導ク

アナタヲ

合格ナリシ

憩ナリシテ

編集者 ハルナ (政治経済学部経済学科 3年)
レン (文学部文学科英米文学専攻 2年)
ガミ (農学部生命科学科 2年)

目次



集中力上げ方ランキング



やる気の出し方ランキング



不安の解消法ランキング



リフレッシュ方法ランキング



モチベーションキープ法ランキング



あずあめグッズランキング



あずあめフードランキング



あずあめ神社ランキング



番外編 模試の判定大公開



メッセージ集

集中力上げ方ランキング

1位 時間を決めて勉強する

2位 音楽を聞く

3位 場所を変える



時間を決めて勉強してしっかり休憩もとっている方が多かったです！
その他にも、スマホの電源を切る・お菓子を食べるなどの意見がありました！

机のおすすめ方法

私は机の周りをなるべく整理するようにしていました！
棚に置く参考書の順番とか机の上の筆記用具の位置などほとんど全て決めてました（笑）
常に整頓されている状態だとどこに何があるのか分かりやすいですし、勉強スイッチも入りやすくなります！
掃除はリフレッシュ効果もあるみたいなので休憩の時は体を動かしながら机まわりの整理整頓をするのもいいかもしれませんね😊

不安の解消法ランキング

模試の結果がふるわない、今の勉強法でいいのかわからないなど、頭の片隅にはいつも不安が...
先輩大学生はどのように不安と付き合ってきたのか聞いてみました

1位 先生、友達に相談

- 不安は一人で背負おうとしなくて大丈夫。信頼している先生や、友達に気軽に相談して気持ちを楽にしよう
- 先生や友達はもちろん、家族の存在も大切。受験は家族の協力なくして制せない

2位 問題を解き続ける

- 不安に駆られてても仕方ない！とりあえず問題を解く
- 間違えた問題を繰り返し解いて不安を潰していこう

3位 記録を振り返る

- 記録を振り返れば自分のできないところ、間違えたところを知ることができ、これからすべきことが見えてくる

なぐみくんのコメント

模試の結果がふるわなかったり問題が全然解けなかったりした時、それらから目を背けたら負けです。不安や自分の欠点と向き合い、それを乗り越えることが大切です。不安を一つ一つ無くし自分と向き合おう。

リフレッシュ方法ランキング

1位 睡眠（時間計って）

2位 お風呂に入る

3位 甘いものを食べる



在学生の声

何時間も勉強していると、心身ともに疲れ果ててしまいますよね。

でもそんなときは上のランキングがおすすめです！

睡眠がかなり効果的ですが、寝すぎはだめですよ！
昼寝は午後の活動に良い効果をもたらすそうです。

15分くらいを目安にぜひ試してみてください！



モチベーションキープ法ランキング

現役明大生に受験期にしていたモチベキープをアンケートしました

1位 大学生生活を想像する！

- 楽しい大学生生活をイメージしてやる気爆発！
- ただ闇雲に勉強するのではなく、志望校を知ることによって将来のビジョンが見え、目標をしっかりと立てることができる

2位 友達とお互いを高め合う

- ライバルでもあり仲間でもある友達の存在はとても大切

3位 日々の記録を取る

- 毎日の記録を取ることは自分を振り返ることにもなる
- アプリや受験手帳などを用いて自己管理をすれば明確な計画を立てられる

なぐみくんのオススメ方法

僕は気分転換にお散歩に行ったり屋外で休憩したりしていました。集中力がなくなったり問題で行き詰まったりしたとき頭をリフレッシュできるのでオススメです^^
自分にあったモチベキープを見つけ、コンスタントに勉強すれば必ず結果がついてきます。

あすめグッズランキング

1.手帳

2.スマホアプリ

3.カイロ



ウィークリーやデイリーなど細かく計画を立てられる手帳が人気でした！さらに勉強アプリで自分の勉強記録をつけている人もいたようです！

また、受験の季節は寒くて手がかじかむのでカイロは必須です！

ハルナの的あすめグッズ

私のおすすめグッズはTODOリストです！

一日一枚、その日やることを書き出して終わったら消します
消し終わったTODOリストも全部とっておくことで今まで
こんなに頑張ってきたんだという自信にもなりますよ！

受験が終わったらやりたいことリストというものも作りました
勉強中にふと頭に浮かんだやりたいことは全部書き出して
みましょう

合格したあとの楽しみが増えてモチベも上がります😊

あずずめフードランキング

1.チョコ

2.コンビニ飯

3.飴・ラムネ



チョコが圧倒的ナンバーワンでした！

また、忙しい受験生の味方といえばコンビニですよ
塾帰りにいつも買っていたものやよく食べていたお昼ごはん
を答えてくれる人が多かったです！

ラムネやブドウ糖入りの飴は脳に良いかもしれないですね

ハルナのあずずめフード

食べ物ではないですが、家では毎日お湯を沸かしている
いろんなフレーバーの紅茶を飲んでいました！

気分によって色々な味に変えたりしてちょっとした楽しみ
になりました😊

お気に入りのマグカップやタンブラーに入れると自然と
テンションも上がります！

あすすめ神社ランキング

1位 湯島天神

2位 太宰府天満宮

3位 家の近所の神社



在学生の声

受験をする人ならだれもが知る湯島天神！
関東に住んでいる方、是非ともいてみましょう！

コロナウイルスが終息した後がいいかも。。。

さて、お次は九州にある太宰府天満宮！
菅原道真公にしっかりお願いしましょう(笑)

ですが、コロナウイルスで危ない時期は
家の近所が一番かもしれませんね。



番外編 模試の判定大公開

例Ⅰ

	3年 第2回 全統 マーク	3年 第3回 全統 マーク	3年 第三回 全統 模試	全統 センター プレ テスト
青山学院大学 総合文化政策学部 総合文化政策学科	D	E	E	D
立教大学 社会学部 現代文化学科	C	E	E	D
日本女子大学 家政学部 住居学科環境デザイン専攻	A	B	B	
法政大学 キャリアデザイン学部	C	C	C	C
明治大学 情報コミュニケーション学部 情報コミュニケーション学科		D	D	C
学習院大学 経済学部 経営学科			C	B

番外編 模試の判定大公開

例 2

	高3 第1回 全統 マーク	高3 第2回 全統 マーク	高3 全統 記述	高3 第3回 全統 マーク	全統 セン ター プレ
明治大学 農学部 農学科	E				E
明治大学 農学部 食料環境政策学科	E		E		
東京農業大学 国際食料情報学部 国際食料科学学科	D				
東京農業大学 農学部 バイオセラピー学科	C				
明治大学 農学部 農学科		E	E	E	E
東京農業大学 農学部 農学科		E	E	E	C
東京農業大学 農学部 デザイン農学科		B	B		
日本大学 生物資源科学部 生命農学科				C	

番外編 模試の判定大公開

例3

	センター試験同日体験受験	全国統一高校生テスト	センター試験本番レベル
明治大学 政治経済学部経済学科	E	C	E
中央大学 経済学部経済学科	B		E
早稲田大学 商学部	E		E
早稲田大学 人間科学部人間情報科学科	D		
明治学院大学 経済学部経済学科	A	D	
成城大学 経済学部経済学科	A		
青山学院大学 国際政経学部国際コミュニケーション学科		E	
法政大学 経済学部経済学科		E	
東海大学 政治経済学部経済学科		A	
明治大学 情報コミュニケーション学部 情報コミュニケーション学科			E
明治大学 商学部商学科			E

番外編 模試の判定大公開

例4

	高3 4月 全統 マーク	高3 5月 全統 記述	高3 7月 全統 マーク	高3 8月 全統 記述	高3 10月 全統 マーク	高3 11月 全統セ ンター プレ
早稲田大学 商学部	E	E	E	E	D	E
早稲田大学 国際教養学部	D	E	B	C	B	E
明治大学 商学部	D	E	C	C	B	C
立教大学 文学部	C	D	A	B	B	C

模試の判定はどうしても
気になりますよね…
しかし、判定が低くても合格している
先輩がほとんどです！

間違えたところやわからなかった
ところの復習をしっかりとして次に
つなげよう！！



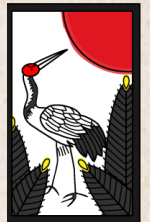
メッセージ集

1人で背負い込みすぎず、応援してくれている人に支えてもらいながら頑張れ！あなたの味方は思ったより近くにたくさんいます！



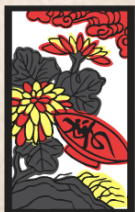
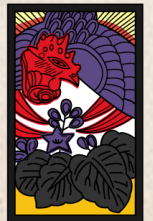
今年はイレギュラーなことが起き、受験生の皆さんは今までとは違う不安も抱えていることと思います。でもその不安はライバルも同じ！最後まで粘り続けましょう！

最後まで諦めるな！あの時もっと勉強しておけば良かったと、後悔することのないように、今を精一杯頑張ろう！！



色々イレギュラーなことはあると思いますが、やるべきことをちゃんとやれば受かります。受験はそういうもんです。人生も何とかあります。最後に笑えるくらいの青春を楽しんでね。

自分に合う勉強方法はひとそれぞれだから、周りと比べすぎず、今できることを着々とこなしていけば、結果がではじめるはず！！がんばれ🤔



長いようであっという間な受験期！勉強してる時は辛くても、受かった時にそれは全部吹っ飛ぶので、ぜひ今は勉強に耐えて欲しいです。応援しています！！明治でお会いしましょう🌸

いろいろ不安になると思うけど、最後まで自分を信じてな

