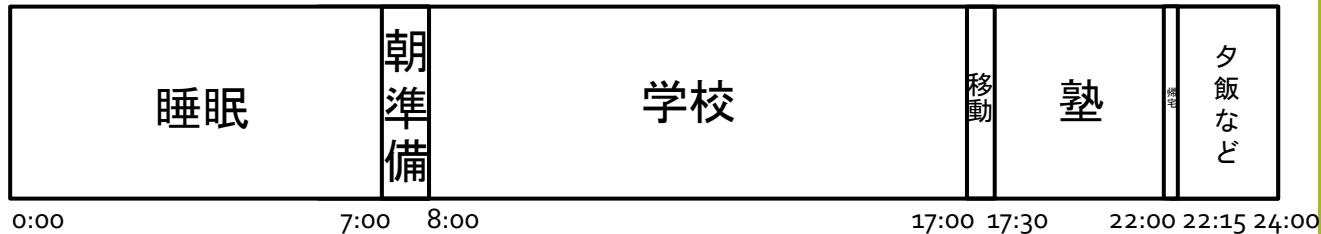


～受験生の日～

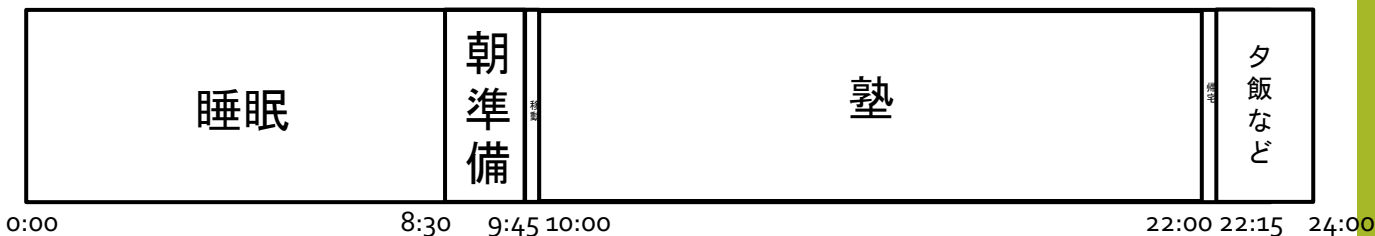
Y.Yさんの一日（理工学部建築学科）

平日



学校がある日は隙間時間を活用し、単語の勉強や課題に取り組んでいました。
睡眠時間は、最低でも七時間は確保することで日中眠くならないようにしました。
どんなに時間がなくても、朝ごはんは必ず食べるようにしていました。

休日(塾で勉強)



休日は朝から塾の自習室に行き、勉強。お昼の時間は友達と食へに行き、そういった時間を休憩時間にして、メリハリをつけて学習するようにしていました。
基本的に朝から塾に行っていた日には、家では勉強しないと決めてその分塾での勉強内容を、濃いものにしようという意識で取り組んでいました。

休日（家で勉強）



塾で授業もなく特に塾に行く必要がないと感じた日には、家で勉強していました。
家で勉強するとあまり集中できないので、家でやることはありませんが、雨の日などの自転車で塾に行きにくい日には家で勉強していました。



K.Yさん的一天

(理工学部電気電子生命学科)

平日

睡眠	準備	移動	学校	自習室	移動	休憩	勉強	準備	睡眠
0:00	6:00	8:00	15:00	19:00	20:00	22:00	23:00		

学校での学びを意識して計画的に取り組むようにしていました。また学校の授業が終わると自習室に向かいすぐに勉強へ移れるようにしていました。電車内などでは英単語をやり時間を無駄にしないようにしていました。

休日

睡眠	勉強	休憩	図書館	移動	勉強	休憩	睡眠
0:00	8:00	12:00	15:00	19:00	20:00	22:00	23:00

午前・午後で場所を変えて集中力を保てるようにしていました。休憩の時はしっかり休み、勉強の時は100%で取り組むと決め行動していました。地元の図書館も使い、いつもと違う場所で勉強することでモチベーションを上げました。

浪人

睡眠	準備	移動	塾	休憩	自習室	移動	休憩	勉強	睡眠
0:00	6:00	8:00	15:00	19:00	22:00	23:00	24:00		

学校がない分生活リズムを整えることを意識しました。体をしっかり休めつつ毎日ノルマをこなすようにしました。また年間の勉強計画を立てペースを守って勉強すること・分からないところは翌日まで残さないことを心がけました。

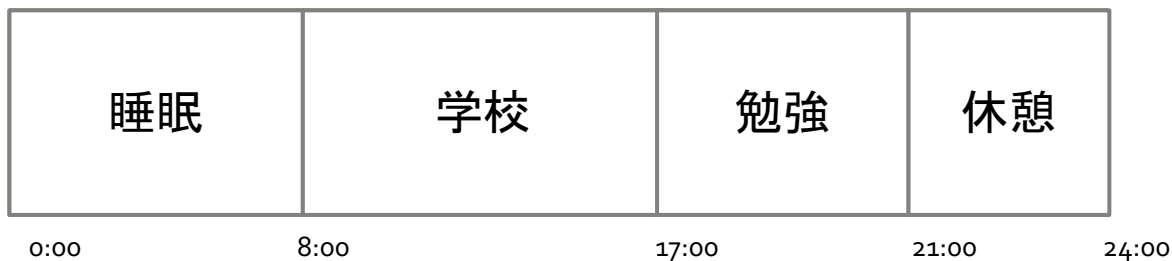
D.Hさんの一日（電気電子生命学科）

休日



休日は昼まで寝ていて、勉強する時間が短かった。また、勉強に取りかかるまでに時間がかかってしまっていた。

平日



平日は学校が終わると、そのまま塾に行って勉強していた。塾では、集中して勉強できていた。

浪人



浪人時代は、メリハリをしっかりとつけていた。睡眠と休憩以外は、すべて勉強に捧げた。

まとめ

- 隙間時間で勉強時間を確保することが重要。
- 息抜きも重要。
- 休日は12時間以上勉強しよう。
- 睡眠時間はしっかりと確保しよう。

