

横国生に聞いた！！

受験期に困ったこととその乗り越え方

- Q
1. できなさすぎて何やればいいかわからない...
 2. 学校がある日にうまく勉強時間が確保できない...
 3. 勉強意欲がなくなってしまう...
 4. 思うように模試で成績が出ない...
 5. 実力に伸び悩んでいる...

Q

- A
- A. 早期合格した友人を見て、気持ちが焦る...
 - B. ストレスでやせてしまった...
 - C. 試験前にめちゃくちゃ緊張する...
 - D. 精神的ストレスで体調不良になった...

Q

- A
1. 学校の先生に相談しよう！客観的視点で教えてくれる！
 2. 朝早い時間、昼休み、放課後に自習室に行く！
 3. 友達と一緒に勉強した！
 4. ポジティブに継続してがんばった！
 5. できると信じて学習し続ける！

A



勉強系



メンタル系

眠たくて仕方がない時

- ・ 眠くなったら時間を決めてしっかり寝る！
眠いままやり続けるのはもったいない！
- ・ スマホの時間を減らして睡眠を確保する。

A

A. ペースを乱さないように、自分のことを考えるようにした！

B. きちんと食べる！

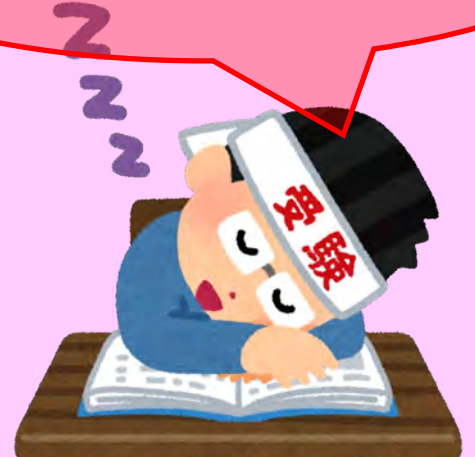
食欲がない時でも食べやすく栄養価の高いものを知っておく！

C. 試験会場内を散歩するなど、

事前に試験前のルーティンを決めておく！

D. 心身ともに、自分に適した管理を徹底する！

A



大学の選び方

現役大学生に「高校生の時、どのような判断基準で大学を選んだか」聞いてみました。
大学受験を控えるにあたり、志望校選びで悩む方も少なくないかと思います。
是非参考にしてみてください！

・学びたい分野を考える



学部学科はもちろん、
将来を見据えて
研究室で選ぶ人もいました！

現役大学生の過半数が、こちらを大学選択時の第1の基準としていたようです！
高校までとは違い、大学はより専門的な内容の学習をする場所となっている点も影響しているかと思われますね。
自分の学びたい内容であれば受験勉強の、さらに入学後の勉強のモチベーションも保つことができ、充実した大学生活につながるでしょう！

・家から通いやすいかを考える



交通費や実家からの距離を考慮して大学を選んだ学生も半数ほどいたようです！
親元を離れ一人暮らしをすることで得られる経験も大変貴重なものですし、実家暮らしでも時間を有効に使うことで多くの人がメリットを感じており、有意義な大学生活に繋がること間違いなしです！

・学費、社会的評判、自分の成績から考える



大学受験で合格する可能性の高さや、就職を見据えて社会的評判を気にしている学生もいました！
社会的評判は大学の偏差値にも比例しているのでは？と思うかもしれませんが、それ以外にも
・卒業後の就職率の良さ
・卒業生の就職先はどうなっているか
など、大学卒業後の将来を見据えて大学を選ぶこともよい手段でしょう！

現役大学生に聞いた! 受験期の息抜き方法

・音楽を聴く

自分の好きなジャンルや歌手の歌、お気に入りのBGMなどを聴いていたそうです。
英語の勉強用に洋楽を聴いていた方もいるとか!



・動画鑑賞

YouTubeなどで好きなクリエイターの動画を見ることで息抜きをしていたそうです。横国の先輩でクリエイターの人もちらほらいるので探してみてください。
授業動画を見て勉強のモチベーションを維持していた人もいました。



・運動やストレッチ

軽く体を動かすことは健康につながるのみならずストレス発散になるためおすすめです。

・ゲーム

好きなキャラクターが登場しているゲームが受験期を支えてくれたようです。ただし息抜きのということも忘れてやりすぎないように注意!



・昼寝

15分ほどの睡眠で午前中の疲労を回復させましょう。寝過ぎてしまうと逆に起きた後眠気が取れないため長時間の昼寝は避けましょう。

受験生の一日

Summer ver.

《プロフィール》

都市科学部

都市社会共生学科

A.M

勉強時間：1日12時間弱

《私の夏休みの勉強》

- たまに休息をとるように心がけた
- 疲れてきたときは好きな教科をやった
- 眠くなったらグミをたべた
- 家では勉強できないので早く家を出た

《1日に注目！》

- 7:00~8:15 起床・身支度
- 8:15~8:30 塾の自習室へ移動
- 8:30~10:00 数学IA
- 10:00~11:30 物理
- 11:30~13:00 英語長文
- 13:00~13:45 昼食 with Youtube
- 13:45~15:00 化学
- 15:00~16:00 地理
- 16:00~16:20 おやつ
- 16:20~18:00 数学III
- 18:00~20:00 授業（物理）
- 20:00~21:00 数学IIB
- 21:00~22:00 化学
- 22:00~22:15 帰宅
- 22:15~25:00 ごはん,お風呂,スマホ

《プロフィール》

理工学部

化学・生命系学科

D.N

勉強時間：1日10時間

《私の夏休みの勉強》

- 頑張って早寝早起き
- 眠くなったら20分くらい寝る
- 午前中は理系科目メイン
- 古文・漢文やらなすぎた
- なるべく家以外の場所で勉強する

《1日に注目！》

- 6:00~6:50 起床・数学III
- 6:50~7:30 ご飯
- 7:30~8:30 物理
- 8:30~9:00 身支度・だらだら
- 9:30~11:30 数学2B
- 11:40~13:00 化学
- 13:00~13:30 昼食とユーチューブ
- 13:30~14:00 塾に移動 英単語
- 14:00~14:30 昼寝
- 14:30~15:30 数学1A
- 15:40~17:40 英語長文
- 18:00~20:00 物理（映像授業）
- 20:00~20:30 帰宅 英単語
- 20:30~21:30 ご飯とお風呂
- 21:30~22:00 古文
- 22:00~22:30 現代社会
- 22:30~6:00 睡眠

受験本番Q&A

前日の過ごし方

Q 前日はどんな勉強する？

A 暗記科目を中心に勉強しました。自分の場合は理系だったので、化学の記憶分野を朝と夕方に一周ずつし、記憶の確認を行いました。

(りょうすけ)

あまり本気度の高い勉強はしないほうがいいかもしれません。不安を増大させてしまうので。

私は暗記科目のノート見直しなどをしていました。

(すずひろ)

Q どのくらい寝た？

A 23時に寝ました。みんなはもう少し早めに寝ようね。

(みよし)

前日はベッドに入っても寝れないと先生に言われていたので、いつもより早く10時くらいに入りました。

(りょうすけ)

Q ほかにやるべきことは？

A お荷物チェックはしましょう。本番のトラブルは心の乱れにつながるよ。携帯の充電とICカードの残高も確認してね。

(みよし)

食べるものには注意しました。餃子を食べすぎて次の日胃もたれした経験があるので、受験前日は油の少ないものを食べました。

(りょうすけ)

前日持ち物チェックリスト

- ・受験票
- ・筆記用具
- ・腕時計
- ・交通系ICカード
- ・スマホ
- ・温度調節用の衣服
- ・(マークシート形式なら)鉛筆削り

当日朝～試験会場

Q どのくらい余裕をもって準備する？

A 電車が遅れるなど、何かしら異常事態が起こることも考えられるので、1～2時間は普段より余裕を持って行動することをお勧めします。

(すずひろ)

Q 電車の中ではどう過ごす？

A ぜひ参考書見てください。ドンピシャで試験に出てくるかも？

(みよし)

たいてい、参考書を開いて勉強してました。共通テストのときは友達と一緒に話しながら行きました。緊張がほぐれたのでこっちもおすすめです！

(りょうすけ)

試験会場にて

Q 試験会場の雰囲気は？

A 殺戮としていました。怖かった～。でもみんなならきっと大丈夫！

(みよし)

試験開始直前の静寂はこれまでの人生で経験のないレベルでした。試験室の中は終始静かでしたが、試験室外では友人と話すこともでき、アットホームな雰囲気でした！

(すずひろ)

Q. 休み時間はどう過ごす？

A 暗記科目の勉強や、音楽を聴きながらリラックスしてました。高いビルのカンパスで受験したときは一番上の階まで行ったり、会場内を探検してました。

(りょうすけ)

私は軽食をとってました。休み時間の過ごし方は様々なので、模試などを通して自分なりのルーティーンを作っておくといいと思います！

(すずひろ)

受験生活の失敗談

現役横国生が受験時代に経験した失敗をまとめてみました。受験生の落とし穴や合格へのヒントが隠れているかも？

- ・ 試験当日に得意科目が難化して動揺
- ・ 眠すぎて勉強の質低下
- ・ YouTubeのアプリ消したのにブラウザでみてた
- ・ 数学の基礎をおざなりにした



- ・ 試験前日、寝る直前まで勉強して寝つけなくなり、2時間くらいしか寝られなかった
- ・ テレビの見過ぎ
- ・ Youtubeを見てしまった
- ・ 計画が詰め詰めだった
- ・ 集中力が持たなかった
- ・ 課題を作業としてこなすだけだった



- ・ リビングのテレビ見すぎちゃう
- ・ 共テ後2日くらい燃え尽きた
- ・ 漫画読みすぎた
- ・ 共テの模試で一喜一憂しすぎた
- ・ ゲームが最後までやめられなかった
- ・ 太っちゃった
- ・ 移動中あまり勉強できなかった



僕はマークシート試験で確認チェックを忘れて試験官に呼び出されたぞ☆
みんなは試験官の話をしっかり聞こうね。
指さし確認は絶対に必要です



辛くなることもあると思いますが、そんな時は一休して無理せず頑張ってください。

経済 1年

何をこだわって何を諦めるかをはっきりさせておこう！結果はどうであれ人生は続くよ！

経営 1年

努力は報われるか分からないけど努力しないと報われません！後悔だけはしないように頑張ってください！

理工 2年

納得のいく受験を。横国で待ってます！

都市 2年

実直に勉強していけば問題ない。
経済 2年

大学生活は楽しいです！大学生の自分の姿を想像しながら夢に向かって頑張ってください！

理工 2年

皆さんが今勉強していることは、必ず将来に活きます。受験勉強が終われば、楽しい日常が始まるはずですよ！

理工 2年

人生で一度の大学受験、後悔だけはしないようにこの1年本気で頑張ってください！でも体調には気をつけて～

理工 1年

辛いこともあるとは思いますが、今振り返るとそれはそれで楽しかったです。そして、大学に入ってから高校の友達の大切さをものすごく実感しています。勉強も大事だけど、高校生活を楽しんでください！！

理工 1年

受験勉強は大変だけど、その先には充実した大学生活が待っています！大学生活に対する思いを膨らませながら頑張ってください！

教育 2年

自らの意志に誇りを持って、自分のペースで頑張ってください！！

都市 1年

負けるな！
頑張れ！

理工 3年

今の勉強は大学生活に向けた揺るぎない糧になります！

都市 1年

一つの目標に向かって努力したことを誇れるよう努力しましょう！

経済 1年

どうせやるなら楽しんで！最後まであきらめず頑張ってください！

教育 1年

自分のペースで、自己肯定感高めで、頑張ってください！継続すれば努力はきっと報われます！

都市 1年

受験生へのメッセージ

横浜国立大学

生協学生委員会 LuckyDip