

大変な時こそ支えてくれる人への感謝を忘れずに一歩ずつ進もう！You can do it!

都市 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

やった分だけきつといいことがある！大学生活はとっても楽しいです！最後まであきらめずに頑張ろう！！

理工 2年

信じ続ければ道は開ける！頑張れ！！

理工 2年

自分を信じていることが「自信」だ教育 3年

経済学部では英語と数学ができると望ましい！あとはデータサイエンスかなあ…

経済 1年

遠いある日に向けて地道にがんばるのは辛いし、投げ出したくなることもあるかもしれないけれど「ある日」は必ずやってくる。その日、君はきっとスターになれるさ。The Stage would be yours.

経済 3年

面白い講義、愉快的仲間たち、美味しい食堂、あふれんばかりの大自然、そう！横国が君を待っている!!!!!!

都市 1年

自分の興味があること、好きなことを学べる大学を目指して頑張ってください！応援しています！

教育 3年

失敗を恐れず挑戦することできっと良い未来になります！辛くても周りからなんて言われても自分を信じて頑張ってください！

経営 1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

受験勉強もいつかは終わります！その時まで全力で！！

教育 1年

やりたいことが出来る大学生活を目指して！応援してるよ！

理工 2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

大学生活は想像の数倍楽しいです！目標に向かってがんばれ☺

理工 1年

自分のペースで、自己肯定感高め、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

受験生へ的大学生からのメッセージ😊

横浜国立大学

生協学生委員会 LuckyDip

受 験 勉 強 の お 供

大学受験を乗り切るには、集中力を高めるために体調管理は大切！

しっかりとバランスの良い食事を摂ることはもちろんですが、勉強中も脳へ栄養を補給することが効果的です！

受験期によく食べていたものを、横国の先輩方に聞いてまとめました！ぜひ自分の受験勉強で役立ててみてください！

消化の良いもの

例：うどん、卵焼き、親子丼、おでん、梅干し

消化の良い食べ物は摂取したエネルギーをより素早く体内に取り込み、脳や他器官の機能維持に役立ちます。また消化の負担が少ないので体に優しく、睡眠の質を向上することにもつながり、受験を乗り越える健康な身体をつくることにも役立ちます！

うどんのように、温かい食べ物は体を内側から温めてくれるため気持ちが落ち着き、さらに良いですね！



糖分補給ができるもの

例：チョコレート、ラムネ、グミ、あんこ

勉強中や試験中は脳を働かせて大量のエネルギーを消費しています。エネルギーが足りないと頭がぼーっとしてケアレスミスも増え、時間を無駄にしまいます。勉強の合間に糖分を補給して集中力を高め、最大限の力が発揮できるようにしましょう！



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. 出来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
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

- Q
- A. 受かった推薦組をみて合格の気持ちが焦る...
 - 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



勉強系



メンタル系



眠たくて仕方がない時

A

- ・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



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。

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！