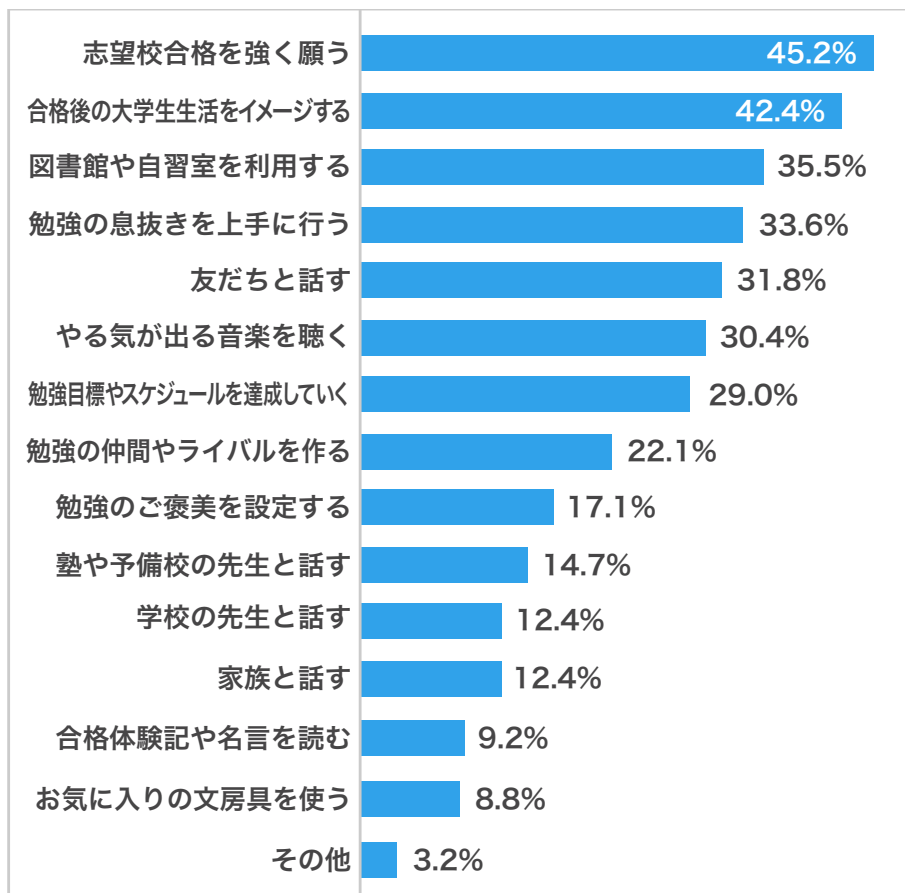


モチベーションの上げ方（男子）

- アンケート期間：2021年8月2日～8月11日
- 回答者数：男子217人
- 回答方法：受験勉強のモチベーションを上げる（やる気を出す）ためにしていたことについて、以下の選択肢から、当てはまるものを選んでもらいました（複数回答）
また、モチベーションが上がった（やる気が出た）良かった方法について、フリーワードで回答してもらいました。



1位 志望校合格を強く願う

- ・合格を口に出してポジティブ志向にする（国公立大学1年・文系・男子）
- ・絶対行くんだと最後まで諦めない（私立大学1年・文系・男子）
- ・自分を信じるだけ（私立大学2年・文系・男子）
- ・自分の机の上にある棚に御守りを掛けて、それを見て祈った（私立大学1年・文系・男子）
- ・祈る。日記をつける（私立大学4年・文系・男子）

2位 合格後の大学生生活をイメージする

- ・大学のパンフレットを時に見ながら、合格後の大学生活に思いを馳せ、モチベーションを引き上げた（私立大学2年・理系・男子）
- ・志望校のキャンパスに行って合格後を想像する（私立大学1年・文系・男子）
- ・口コミやホームページなどで公開されている大学の様子を見る（私立大学2年・文系・男子）
- ・大学生生活の1日のスケジュールなどを雑誌やYouTubeで見る（私立大学1年・理系・男子）
- ・楽しいキャンパスライフを思い描いた（国公立大学2年・理系・男子）

モチベーションの上げ方（男子）

- アンケート期間：2021年8月2日～8月11日
- 回答者数：男子217人
- 回答方法：受験勉強のモチベーションを上げる（やる気を出す）ためにしていたことについて、以下の選択肢から、当てはまるものを選んでもらいました（複数回答）
また、モチベーションが上がった（やる気が出た）良かった方法について、フリーワードで回答してもらいました。

3位 図書館や自習室を利用する

- ・自習室に行く。行けば自動的に勉強する（私立大学1年・理系・男子）
- ・図書館に行く勉強しかすることがないので自然とやる気が出る。勉強したくない日でも図書館に行くとか何かノートを開いている（私立大学1年・文系・男子）
- ・周りの人が勉強しているのでおのずとやる気が出てくる（国公立大学1年・理系・男子）

4位 勉強の息抜きを上手に行う

- ・勉強の集中力が無くなったら、外に出たり音楽を聞いてリフレッシュした（国公立大学1年・理系・男子）
- ・何時勉強すれば少しテレビを見るなどの休憩（私立大学1年・理系・男子）
- ・学校の自習室で勉強したあと、友達とジムで筋トレをしていました。体を動かすと頭がスッキリするのでおすすめです（私立大学3年・文系・理系どちらもなし・男子）

5位 友だちと話す

- ・たわいもない話をするだけでもストレスの緩和ができる（私立大学1年・理系・男子）
- ・進学後のイメージや、やりたいことなどを話してモチベーションを上げる（私立大学3年・文系・男子）
- ・休憩時間に友達と話すことで、意識の高い友達に触発された。息抜きとして友達とのコミュニケーションが役に立った（国公立大学3年・理系・男子）

6位 やる気が出る音楽を聴く

- ・お気に入りの音楽をイヤホンをつけて常に聞いていた。意外にもその方が自分は集中できたと思う（私立大学1年・文系・男子）
- ・気分が浮き沈みを少なくするためにも、いつも好きな音楽を聴いて感情のコントロールに努めた（国公立大学1年・理系・男子）
- ・自分の好きな音楽を聴くことでテンションが上がる（私立大学4年・文系・男子）

7位 勉強目標やスケジュールを達成していく

- ・教科ごとにスケジュールを組む（私立大学4年・文系・男子）
- ・模擬試験を目標にして計画をたてていた（私立大学4年・理系・男子）

8位 勉強の仲間やライバルを作る

- ・塾でいちばん成績が良かった子をライバルに設定し、彼のやり方のいいところを真似た（私立大学3年・文系・男子）
- ・同じ予備校の学生と試験などで競争できたことがモチベーションに繋がりました（国公立大学4年・理系・男子）

9位 勉強のご褒美を設定する

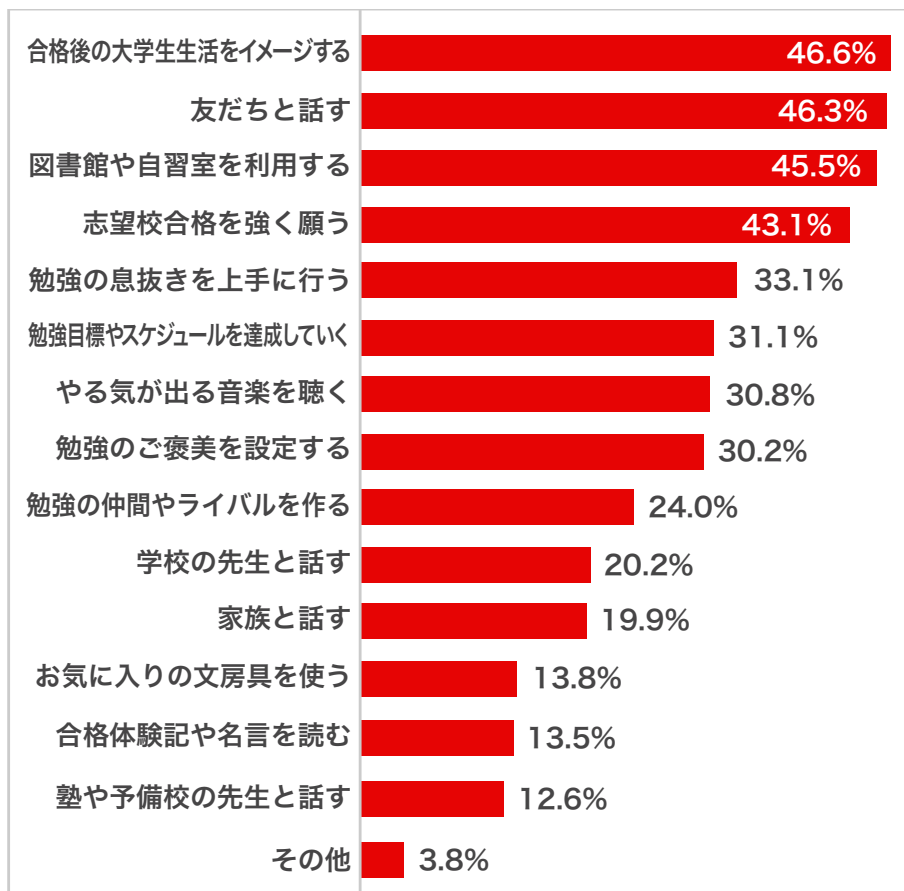
- ・勉強したらおやつ、ゲームなど（私立大学1年・文系・男子）
- ・模試で目標を設定してそれを達成したら自分にご褒美をあげていた（私立大学1年・文系・男子）

10位 塾や予備校の先生と話す

- ・受験勉強への取り組みのアドバイスが参考になった（私立大学4年・理系・男子）
- ・大学の事を色々教えてくれた（私立大学3年・理系・男子）

モチベーションの上げ方（女子）

- アンケート期間：2021年8月2日～8月11日
- 回答者数：女子 341人
- 回答方法：受験勉強のモチベーションを上げる（やる気を出す）ためにしていたことについて、以下の選択肢から、当てはまるものを選んでもらいました（複数回答）
また、モチベーションが上がった（やる気が出た）良かった方法について、フリーワードで回答してもらいました。



1位 合格後の大学生生活をイメージする

- ・モチベーションが下がってきた時は、オープンキャンパスに参加した（私立大学1年・文系・女子）
- ・大学のパンフレットを読んでいた（国公立大学1年・文系・女子）
- ・一人暮らしの想像をしていた。絶対に親元から離れて一人暮らしを満喫するという妄想をする（国公立大学1年・文系・女子）
- ・その学校に行っている自分を想像して楽しそうだな、本当にそなりたいたいと思ってました（私立大学4年・文系・女子）
- ・入りたいサークルや受けたい授業を考える（国公立大学2年・文系・女子）

2位 友だちと話す

- ・学校に行くのが息抜きになってました（私立大学4年・理系・女子）
- ・学校の10分の休み時間は友だちと喋る（私立大学1年・理系・女子）
- ・電車通いだったので行き帰りはずっと話してました。楽しかったです（国公立大学1年・文系・理系どちらでもない・女子）
- ・やはり同じ受験生の友達とくだらない話をするのがストレス発散や励みになった（私立大学1年・文系・女子）
- ・友達と面白い話をしたり、相談することで心が落ち着いたり癒されたりしてがんばろうという気持ちになる（私立大学1年・理系・女子）

モチベーションの上げ方（女子）

- アンケート期間：2021年8月2日～8月11日
- 回答者数：女子 341人
- 回答方法：受験勉強のモチベーションを上げる（やる気を出す）ためにしていたことについて、以下の選択肢から、当てはまるものを選んでもらいました（複数回答）
また、モチベーションが上がった（やる気が出た）良かった方法について、フリーワードで回答してもらいました。

3位 図書館や自習室を利用する

- ・いやでも集中できるし勉強するしかないから（国公立大学1年・文系・女子）
- ・だらけてしまいそうな自分に、だらけないように周りが勉強している中で自分も勉強した（国公立大学3年・文系・女子）
- ・家だと集中できないため、学校の自習室に朝から夕方までこもった（国公立大学2年・文系・女子）
- ・学校の図書館や自習室に行く。周りがみんな勉強しているから、自分もやらなければと思える（私立大学1年・文系・女子）

4位 志望校合格を強く願う

- ・願えば叶う（国公立大学1年・文系・理系どちらでもない・女子）
- ・机に志望校を書いた紙を貼る（私立大学1年・文系・女子）
- ・机周りに合格と書いた紙をたくさん置いた（私立大学1年・文系・女子）
- ・友人や先生に受ける大学名を自ら言うことで、やる気がでる（言霊）（国公立大学2年・文系・女子）

5位 勉強の息抜きを上手に行う

- ・やる時はやる、休憩は休憩とアラームをセットしていた（国公立大学2年・理系・女子）
- ・60分勉強したら一曲好きな音楽を聴く、というのを繰り返してモチベーションを保ちました（私立大学4年・文系・女子）
- ・自習室の休憩時間に勉強仲間である友達や先生と楽しく喋っていた（私立大学3年・理系・女子）
- ・息抜きに美術展に行ったり映画を見たりしてリフレッシュした（私立大学4年・文系・女子）

6位 勉強目標やスケジュールを達成していく

- ・目標の成績を明確に定める（私立大学1年・文系・理系どちらでもない・女子）
- ・スケジュールを見える化する（私立大学3年・文系・女子）
- ・教科毎に一日のノルマを決めて、毎日達成していった（私立大学2年・文系・理系どちらでもない・女子）

7位 やる気が出る音楽を聴く

- ・この曲を聞いたら始めるなど、モチベーションになる決まりを決めていました（私立大学4年・文系・女子）
- ・音楽を聴きながら歌い、ストレス発散（国公立大学4年・理系・女子）
- ・弱気になったら聴くようにしていた（私立大学1年・文系・女子）

8位 勉強のご褒美を設定する

- ・一日の終わりに好きなドラマを見ることで心をリフレッシュさせていた（国公立大学4年・理系・女子）
- ・朝から自習室や図書館に行って勉強して、その帰りにコンビニで好きなお菓子をひとつ買った（私立大学1年・文系・女子）

9位 勉強の仲間やライバルを作る

- ・切磋琢磨し合う人がいることはとてもやる気が上がるから（私立大学2年・文系・女子）
- ・他の人が頑張ってるのを見ると自分も頑張らないといけない気持ちになる（私立大学2年・文系・女子）

10位 学校の先生と話す

- ・各教科の先生方の体験談を聞き、アドバイスを頂いた（私立大学1年・文系・女子）
- ・先生と話す中で、どうしてその学校に行きたいのかが明確化され、今何をすることが必要なのかがハッキリした（私立大学2年・理系・女子）