

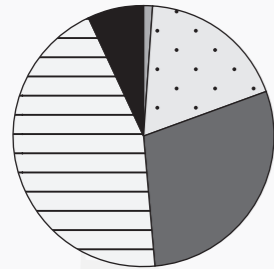
京大生
100人に
聞きました

京大生の 単位獲得大作戦

大学生誰もが避けては通れない「期末試験」。7月に入りいい加減試験を見て見ぬふりができなくなってきた今日この頃、不安に駆られている方も多いのではないのでしょうか？ 今回は数々の試験を経験してきた上回生たちに、期末試験について本音で語ってもらいました！ 右も左もわからない新入生のあなたも、単位に飢えている上回生のあなたも、とくにご覧あれ！ (秋桜)

Q. 1 ~ 3

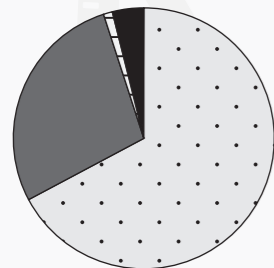
試験勉強はいつ頃からはじめますか？



- 勉強しない
- 直近3日
- 1週間前
- 2~4週間前
- ひと月以上前

試験直前になると皆口を揃えて「全然勉強してなくてやばい(笑)」と言うにもかかわらず、実は半数以上の京大生は2週間以上前から入念に試験対策をしているようです。周りに流されて「皆勉強してなさそうだし、まだ試験対策ははじめてなくて大丈夫かな～」と試験を楽観視しているそのアナタ！ 悪いことは言わないので、この「らいふすてーじ7月号」を読み終わったらペンを握って机に向かいましょう。1週間前から試験対策をはじめるという人も多いですが、そのあたりから急に図書館などの勉強スペースが大混雑しはじめるため、余裕を持った勉強計画を立てることをおすすめします。

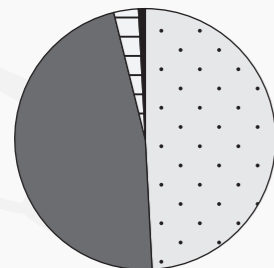
試験前日はどのように過ごしますか？



- 適度に切り上げて寝る
- 徹夜覚悟で詰め込む
- 勉強しない
- その他

試験前日はしっかり寝て当日に備える、という人が多いようです。一方で、徹夜覚悟で詰め込むと答えた人は全体の3割弱でした。知識の詰め込みを必要とされる科目などでは、ときには徹夜がある程度の威力を発揮するでしょう。しかし、試験教室に座っている学生の7割がちゃんと睡眠をとったいいコンディションであることを考えると、ムキになって深夜まで詰め込んでもあまりいい結果は得られないのかもしれないかもしれません。もちろん、手つかずの状態できらしっかり寝たとてあまり意味はないのですが……。

どこで勉強することが多いですか？



- 自宅
- 大学の施設
- カフェやレストラン
- その他

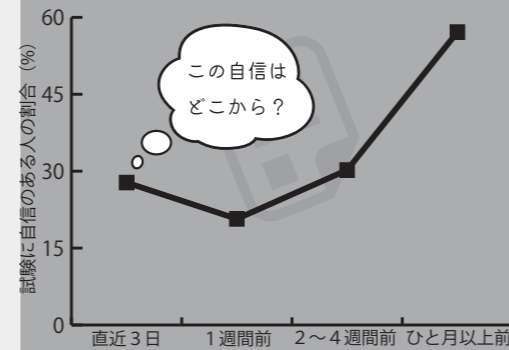
自宅で勉強する派と大学で勉強する派が拮抗しています。一口に大学で勉強と言っても、図書館や学習室24、ラーニングコモンズ、SRRなど勉強用に整備された施設を利用する人から、製図室や理学部控室、サークルのBOXなど各々が特権的に使える施設をうまく活用している人まで様々です。静かなところがいい、人目があつた方が集中できるなど好みは人それぞれですから、まずは自分が一番集中して勉強できるお気に入りスポットを探してみましょう。勉強に飽きてきた頃にいつもとは違う場所で机に向かってみると、ちょっとした気分転換になるかも？

はみだし
すてーじ

【編集部員紹介】秋桜：工学部2回生。さっさと仕事を消化するが、アルコールの消化が苦手な編集部のIT担当。なにもしていないのにパソコンが動かなくなってしまったときには、大きな声で彼を呼んでみよう！ (呼ばれても行きません。各々頑張ってください。)



ダニング=クルーガー効果



勉強を進める中で「あんまり勉強してこなかったけどなんだかいけそう!」、「勉強すればするほど自信が無くなってきた……」などという経験はないでしょうか？ このように「経験の浅い人は自分の実力を過大評価してしまい、逆に能力の高い人は自信を失ってしまう傾向にある」という認知バイアスのことを「ダニング=クルーガー効果」と呼びます。もちろん試験に対して自信があることは素晴らしいことですし、危機感を抱くことも大切なのですが、錯覚に陥らずに正しく自己評価を行っているのでしょうか？ その自己評価は客観的に見てまっとうなものなのか、自分の積み上げてきた努力に相当するものなのか、今一度考えてみてはいかがでしょうか。

◀試験勉強をはじめるときの時期と、それぞれにおける試験に自信のある人の割合

Q. 4

おすすめしたい試験対策

とにかく手を動かして 問題演習!

テスト一発の授業は点数だけで成績が決まるため、本番で解けるようにしておく必要がある(理・2)、習うより慣れる(工・2) ⇒どれだけインプットをしていたとて試験時間にペンを動かさなければ意味がありません。特に自然群や外国語群では、アウトプットの訓練を怠らないようにしましょう。もし過去問等が手に入るのであれば、いい練習素材になるかもしれません。

教科書や配布資料の 復習を徹底する

板書やレジュメから出題されることが多い(理・4)、レジュメの重要そうところを音読する(総人・2) ⇒高校までとは違い、大学では授業内容は担当教員に委ねられる部分が多いので、同じ科目の試験でも中身が全然違う! ということがよくあります。そのため、参考書やネットなどの情報に頼るよりも授業の板書や指定教科書の復習のほうが点数につながることも。

友達と勉強する

楽しく勉強できる(経済・3)、友達との会話で覚えられることが多い(農・2) ⇒友達と協力すると勉強のモチベーションを維持できるかも? 大学内にはラーニングコモンズや環onなど声を出して勉強できる施設も整備されています。ただし、勉強と関係のないおしゃべりのしすぎにはご用心!

試験勉強してる自分偉いな、 これVlogになるじゃん って妄想する

やる気を維持できる(文・2) ⇒Vlogがバズることまで妄想してモチベup!?

自宅のトイレで勉強する

冬は寒すぎるので前期限定(法・3) ⇒私なら季節関係なく集中できなさそう……。

午前2時頃に起きて詰め はじめてそのまま試験に挑む

寝てないから忘れない(工・2) ⇒「試験前日は早く寝るか夜更かしして詰めるか」論争に第三勢力が現れたようです。

前日で大抵なんとかなる!

⇒どうにもならなかった経験をもとにこの記事を書いているんですが……。

レポートはいつやる?



「レポートは先に終わらす(文・2)」という人から「レポートは後回し(工・2)」という人、「レポートは締め切りの前日には始める(法・3)」という人まで、大きく意見が割れました。科目によってレポートのスタイルは千差万別ですが、たいていの科目ではレポートの提出を怠ると成績が寂しいことになっています。迫りくる試験に気をとられがちですが、各々の試験の時間割や勉強の進捗、そしてレポートの締め切りと相談しながら、確実に提出できるような計画を立てましょう。

はみだし
すてーじ

中間試験が…… ⇒この記事読んでなんとかしてください

(理・2 フッ素) (この記事書いてもなお試験が心配;編)

やって後悔した試験対策



ヤマを張りすぎた

ほとんど勉強していないところからがっつり出題された(経済・2)、過去問にない問題で点がとれない(薬・3)、最後の授業の内容から出ると盲信した(工・2)、他のテストが厳しくなった(農・2)
⇒本当の理想は「試験範囲が全て完璧になるまで勉強する」ことですが、そんなことができる人はこの記事を読んでいないでしょう。ある程度ヤマを張ることも戦略の1つですが、例えば過去問に執着する、特定の1分野にだけ注力するなどヤマを張り「すぎて」しまうと、ヤマを張ったぶん相応の痛い目を見ることになるかもしれません。

勉強量の見誤り

言語を1週間前まで放置し、泣きながら勉強するハメに。挙句落とした(教育・2)、配布資料が多すぎて読むだけで一苦勞(農・2)、資料が持込可能だから余裕と思って勉強しなかった(理・2)
⇒ぼんやりと聞き流していたあの授業。初回授業の内容から復習をはじめようとするどれくらい時間がかかるでしょうか？ 1単位あたり45時間ぶんの学習が必要とされているため、資料持込可能な科目でも、勉強せずに突っ込むと返り討ちに遭ってしまうことも。しっかりと勉強計画を立ててくれぐれもナメてかからないように！

細かい条件を無視した 詰め込み

英文の全体像は把握していたが、単語がわからなかった(法・2)
⇒勉強をやったつもりでも「雑」な勉強ばかりだと足をすくわれてしまいます。全ての科目で隅々まで目を通すのは無理があるため、試験情報などを参考にして勉強の「質」まで計画できればベスト！

試験を受けなかった

試験問題が実は簡単だった(理・2)
⇒試験への出席を諦めたらそこで試合終了(落単)ですよ……？

温情に身を委ねた

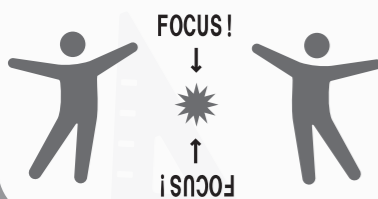
非情に落とされた(工・2)
⇒試験で信じていることができるのは自分だけです。教授の温情にすぎる前にちゃんと勉強しましょう。

連日の徹夜

4限の試験を寝ブツした(工・2)
⇒連徹がよくないことはよくわかったんですけど、そうはならんやろ。

単位クッキーを人にあげた

あげた数だけ単位を落とした(薬・3)
⇒そうはならんやろ。単位クッキーって、買うだけではなくアンキパンみたいに食べないと効果がないんでしょうか？



時間割のあれこれ

前期はもう手遅れですが、あまり考えずに時間割を組むと「レポート評価の科目を取りすぎて試験に支障をきたした(工・2)」、「1日に4つの試験対策をしなければならなくなった(工・院)」などと試験週間にてんやわんやしてしまうことに。「同じ日に試験が入りすぎないように組む(農・2)」ことを心がけるだけでも試験週間の負担はグッと減少します。

イチオシの勉強のお供



音楽

なんかかっこいいからjazzを聴く(法・3)、音楽を聴きながらでもないとおかしくなる(農・2)、交響曲をフルで聴くといい感じの長さなので勉強の1サイクルを作るのに最適(工・3)
⇒音楽を聴きながら集中できるかは人それぞれですが、勉強が一段落ついたときに自分の好きな音楽を聴けばちょっとしたリフレッシュになること間違いナシ！ たとえば受験勉強を頑張っていた頃によく聴いていた音楽なども、久々に聴くと刺激になり頭を勉強モードに切り替える手助けとなるでしょう。

外食

中央食堂の朝ごはんを食べに行ったら1限の試験に出られる(理・4)、食事の準備や片付けをしなくていい(理・2)、百万遍で外食をしてモチベを高めるに限る(経済・3)
⇒ちょっと贅沢しておいしいものを食べたり、普段一緒に勉強している友達とご飯を食べに行くだけでもいい気分転換になります。試験前の勝負メシや試験後のご褒美を決めておくのもいいかもしれません。手間を省くという目的ならば、勉強から食事まで大学内で完結できるよう生協食堂を活用するというのも一つの手です。

温かい飲み物

紅茶を飲んで落ち着ける(農・2)、ホットミルクでほっこりする(薬・3)
⇒カフェイン飲料で自分を追い込むだけでなく、温かい飲み物で一服してみてもいいかがでしょうか。ココアや白湯などは勉強に疲れた身体に染みわたりますし、カフェイン含有量が少ないので夜に寝られなくなってしまいうということもありません。

タイマー

メリハリがつく(文・2)
⇒だらだら勉強することを防げる手のひらサイズの優れモノ！

キング牛丼

お腹いっぱいになるから(工・2)
⇒お腹がいっぱいになるのは当然だろうしかな言えないんですが、「血糖値スパイク」ってご存じでしょうか……？

推し教授の顔写真

推ししか勝たん(薬・3)
⇒もし教授がこの記事をお読みになったとしたらどんな感情なんでしょうか……？

メンズコーチング動画

⇒まだ試験勉強をはじめずにYouTubeばかり見てる奴、マジで危機感持ったほうがいいと思う。厳しいって。最後に机に向かって勉強したのいつ？



血糖値スパイク

炭水化物の食べすぎなどで食後に血糖値が急激に上がりすぎると、糖を分解するインスリンが過剰に分泌される反動で血糖値が急激に低下し、眠気や倦怠感を覚えることがあります。



カフェインの摂りすぎには要注意！



カフェインの摂りすぎで腕が震えてまともにペンを持てなかった(教育・2)、カフェインの摂りすぎで頭痛やめまい、吐き気などの症状に襲われた(法・3)

眠いとき、気合いを入れたいときなどについつい飲んでしまうカフェイン飲料。近年、コンビニや自販機に並ぶエナジードリンクや缶コーヒーの種類が増えてますます手軽なものになってきましたが、消費量の節度は保っていますか？ 個人差はありますが、健康的な成人が1日に摂取しても問題ないカフェイン量は400mg程度(コーヒーをマグカップで約3杯、レッドブル250ml缶で約2.5本)とされています。カフェインの急激な摂取、過剰な摂取は頭痛や吐き気、腹痛などの症状のみならず、稀にはありますが生命に深刻な影響を与えるような中毒症状を引き起こします。そうなってしまうともはや試験どころではありません。試験やレポートに追われる学生にとってカフェインが強い味方であることは間違いないのですが、「諸刃の剣」であることを十分理解して、上手な付き合い方を心がけましょう。



生協ショップでエネルギー補給！



吉田ショップをはじめ、生協の運営する購買は勉強のお供となるお菓子や飲み物の品揃えが充実しています。ミールマネーが使える商品もあるので、休み時間や空きコマの時間帯に物色してみてもいいでしょうか？

▼いただいた回答の一例▼

紅茶(農・2)、マックスコーヒー(経済・3)、モンスターエナジー(教育・2)、ウィダー(工・2)、ラムネ(農・2、工・2ほか)、果汁グミ(薬・3)、コーラアップグミ(理・2)、忍者めし(工・4)、みたらし団子(工・2)、板チョコ(総人・3)、チョコレート効果(教育・2) ミンティア(農・2)

ちなみに、なにかと話題になる「単位クッキー(農・4)」は、例年試験期間が近づくと各生協ショップで順次販売が開始されます。

なお、アンケートは2024年4月下旬に京都大学在学中の学部生、院生を対象として実施しました。貴重なご意見を寄せていただいた100名の皆様に、この場を借りて御礼申し上げます。