

横浜国立大学 教育学部 心理学専攻
伊藤 潤（Iコース・東松山市立北中学校）

「自分を信じて」

私は総合型選抜によって、横浜国立大学の教育学部芸術・身体・発達支援系教育コース心理学専攻に合格しました。ここでは、私が推薦入試を受験し感じたことや推薦前に行っていた小論文と面接の対策方法をお伝えしたいと思います。

私は積極的に行きたい大学の高大接続活動などに参加していました。推薦入試では専門的な知識を問われます。そして大学で行われている活動は、その大学が大切にしていることでもあるため、どんなことが求められているのかを知ることができます。また、何度も大学に足を運んだことで、試験を慣れた環境で受験することができます。

私が受けた小論文は、90分間に1つの教育に関する文章を読み、「要約」と「考え」の2つの文章を書くというものでした。90分という時間は長いようでとても短く、最初のうちは書き切ることができないなんてこともありました。私はとにかく文章を書きまくりました。サイバーカレッジというサイトに、過去3年分の問題が載っていたため、一般受験から学校推薦型選抜、帰国子女選抜など、自分の受験型以外の過去問も解きました。書けば書くほどスピードが速くなるし、自分の書きたいことを文章にしやすくなります。そして、絶対に添削をしてもらってください。自分で書いていると意外と不思議な文章が完成してしまったり、問題とズレたことを論じてしまったりすることがあるからです。また、客観的な意見は新たな気づきを得ることができるからです。

面接は、15分という短い時間にどれだけ自分をアピールできるかが重要でした。私は、暗記をしてしまうと詰まってしまうため、原稿を作るということはしませんでした。しかしその分、自分の考えというものをしっかりと自分に落とし込んで言語化できるようにしていました。どんなに素敵な思いや考えを持っていたとしても相手に伝わらなければ意味がありません。先生にお願いして、様々な種類の質問をしてもらうことをお勧めします。自分の思いや考えをどれだけ分かりやすく伝えることができるかが推薦入試合格への鍵です。

受験期はどうしてもメンタルが不安定になりがちです。私自身も自分と周りを比べてしまったり、ネガティブなことを考えて落ち込んでしまったりしていました。しかし、どんな行動をしていたとしても、受験の終わりは必ずやってきます。受験後に「やり切った」と達成感が得られるような後悔しない行動をして欲しいです。そして自分を信じて受験に挑んでください。応援しています。

横浜国立大学 経済学部 経済学科
横田 菜月 (I コース・坂戸市立浅羽野中学校)

「無駄な萎えをしない」

大学の一般入試は、「どれだけサボらなかったか」「どれだけ効率よくできたか」という個人戦です。自分の周り全員を蹴散らすつもりでやりましょう (僕はそうでした)。大半の受験生は3年生から勉強を始めます。3年生から始めたら「人並みに頑張った」ということになります。なので、他の受験生と差をつけるのはとても難しいです。ですが、「勉強の効率」については差を大きくつけることができます。効率が良ければちょっとサボってもあんまり変わらないです。受験は長い戦いなので、心の状態の善し悪しで結果は少し変わると思います。勉強法は人によって合う合わないがあるのでメンタルをあまり崩さない方法を紹介します。

それは、「無駄な萎えをしない」です。みなさん同じ会社の模試の結果を見て、「前より10点も下がった…」という、1つの数値を見ただけで落ち込んだりしていませんか？これは「無駄な萎え」の可能性があります。平均点の下がり幅を考慮に入れましょう。みんなもできてないかもしれません。志望校の判定を見ましょう。C以上だったらまあOKです (分布でA判定の頂点になるまで慢心はしないこと、A判定でも余裕でコケた大学があります)。僕は点数、平均点、偏差値、判定、志望校の順位、これら全ての変化を考慮して自分の立ち位置を把握していたのでちょっと点数が下がってもあまり萎えなかったです。

心の状態を悪くしないだけで、勉強するときに後ろ向きな考えにならないので吸収効率が良くなります。みなさんも自己分析をしっかりして、メンタルを安定させて、本番で実力を100%発揮できるように頑張ってください！！

東京農工大学 農学部 応用生物科学科
味谷 香穂（I コース・富士見市立富士見台中学校）

「諦めたらそこで試合終了ですよ」

私が受験勉強を本格的に始めたのは2年生の最後の方だったと思います。3年生になってからは、学校がある日は毎日始バスで登校して1時間勉強して、放課後は7時バスまで自習室でやってました。家に帰ってからは多分1時間半くらいしかやってませんでした。それに加えて、電車で単語をやってました。休みの日は、テスト勉強をしたり、宿題をやったり、模試を受けたり色々やってました。一応何もない日は12時間勉強することを目標でやってました。共テの1ヶ月前からは1日最低で12時間、多い日で14時間くらいやってました。長時間勉強するには早起きが大事だと思います。私は休みの日でも6時に目覚ましをかけてました。正直もうちょい早く、ちゃんと勉強しとけばもっと楽だったなと思うんですけど、それでも間に合ったのは1.2年生の頃に定期テストとか模試の対策をしっかりとやって、ある程度の基礎力と勉強習慣を身につけていたからだと思います。あと、定期テストをしっかりとっておけば、推薦を受けるときにも役に立ちます。だから、最初のうちは遊んでもいいと思うけど、やるべきことはちゃんとやっておいた方がいいと思います。

私が受験勉強で意識していたことは、授業とかでやって、やばいなって思ったことがあったら、やりたくなくても逃げずにちゃんとやることです。国立を受験するのなら、必要な科目も多くて、絶対出来ないなっていう科目とか単元もあると思うんですけど、それから逃げずにちゃんと対策すれば、点数にもつながるし、自分は苦手な事でもちゃんとやれたっていう自信にもつながるので、絶対やったほうがいいと思います。

あと、受験勉強では、最後はメンタルが大事だと思います。最後の半年は、本当は遊びたいのにずっと勉強しかしてない疲労と、それなのに結果が出ない焦りとかでメンタルやられる事が一回はあると思います。でも、そういう時期を乗り越えたっていう自信が、本番の緊張をほぐすのにも使えるから、これから苦しい時期が来てもなんとか頑張ってください。実際、共テ本番は死ぬほど緊張したんですけど、「自分はこんなに勉強やったんだから、もしこれで出来なかったら問題作った人が悪い！」って思って乗り切りました笑。出来ない自分が嫌になるかもしれないけど、そういうときこそ、自分を信じてください！自分は辛いとき、NARUTOで出てくる「自分を信じないやつなんかに努力する価値はない」という言葉を自分に言い聞かせてました。受験は辛いことばかりだと思います。でも、辛いことでも一生懸命頑張ってる人ってめちゃくちゃカッコいいと思うし、尊敬できるなって思います。辛い受験も、いい結果

が出て、周りの人にチヤホヤされるとめっちゃ気持ちいいので、その瞬間を目指して
頑張ってください！応援してます！！

埼玉大学 教育学部 学校教育教員養成課程 教科教育コース 保健体育専修
田部井 悠花（Ⅱコース・熊谷市立富士見中学校）

「合格に向けて」

私は学校推薦型選抜で埼玉大学を受験しました。きっかけは高校2年生の時、担任の先生から「推薦でも国立大学を目指せるよ」と教えてもらったことです。正直、私にはレベルが高いのではないかという不安もあり何度も迷いました。それでも、先生方がサポートしてくれると言ってくださったこともあり、思い切って挑戦することを決めました。

私が推薦入試を受けるうえで大切だと思ったことが3つあります。

1つ目は、3年間を通してしっかり成績を維持しておくことです。評定は定期テストの結果だけでなく、授業態度や小テストの点数など、日々の取り組みが大きく影響します。バスの中や休み時間といった隙間時間を使って英単語や古文単語などを覚えることで、推薦入試を受けるチャンスにつながると思います。また、家では集中できないという人には、学校の自習室をおすすめします。自習室は静かで、赤本や問題集も自由に使えるため、放課後や朝の時間を有効に活用できます。

2つ目は、自己PRにつながる取り組みを用意しておくことです。私はバスケットボール部に所属し、3年間努力を続けてきました。部活動だけでなく、英検やボランティア活動にも取り組むことで、「高校生活でどんなことに力を入れてきたのか」を大学にしっかりアピールできると思います。

3つ目は、その大学、学部についてよく調べることです。オープンキャンパスに参加することで大学や学生の雰囲気を感じることができ自分にあっているかどうかがよくわかると思います。気になる大学があれば積極的に見学に行くことをおすすめします。

また、推薦入試では小論文や面接が課されることが多いです。過去にどんな問題が出題されたのかを調べておくと、出題の傾向がつかめると思います。小論文は、自分の志望校の過去問だけでなく、他大学の同じ学部の問題にも挑戦してみるといい練習になります。書いたものを先生に添削してもらうことで、自分の弱点や改善点がわかり、書き方のコツもつかめてきます。面接では、面接ノートを作って「この質問が来たらこう答える」という形で整理しておく準備がしやすいです。文章で丸暗記するのではなく、キーワードで覚えておくと本番でも自然に話せます。また、いろいろな先生に見てもらうことで、様々な視点からアドバイスをもらえると思います。面接当日は、ハキハキとした声で自信を持って答えることが大切です。

受験は人それぞれ頑張り方が違うので、不安になることも多いと思います。そんな時は、先生や友達を頼りながら最後まで諦めずに取り組んでください。そして、高校3年間は思っている以上にあっという間です。悔いが残らないように、勉強も学校生活も思

いっしょに楽しんでください！

東京都立大学 都市環境学部 環境応用化学科
熊坂 昂星（Ⅰコース・入間市立黒須中学校）

「環境が変われば進路が変わる」

私は、学校推薦という制度を利用して志望校に合格することができました。このような貴重な機会をいただいたので私の三年間について書こうと思います。

1年生の時はⅡコースでバドミントン部に所属していました。普段の勉強は定期テストの対策をする程度でした。また、進路については地方国公立大学を目指していました。そして、面談の時に担任の先生からⅠコースへコース変更することを勧められ、コースを変更しました。ここが、高校生活における大きなターニングポイントになりました。最初はみんなについていけないかという不安がありました。実際に周りのレベルの高さや授業スピード、授業で取り扱う内容がⅡコースのときとは違いました。しかしそのおかげで競争心が刺激され、勉強に熱が入り、だんだん模試の成績が上がっていきました。そして2年の夏休み前から東京都立大学を目標にするようになり、同時に合格の可能性を広げるために推薦を考え始めました。

本格的に推薦の準備を始めたのは3年の1学期で、志望理由書の骨組みを完成させた頃です。夏休みは、一般受験勉強と並行して時事問題などの面接で聞かれそうなことも確認していました。そして面接1ヶ月前から先生と面接の練習を行っていました。

私は、Ⅰコースへ移動したことで自分の可能性を広げることができました。移動をしていなければ志望校も1年生から変わっていなかったと思うし、勉強もここまで頑張っていなかったと思います。周りの環境次第でいくらかでも良い方向に変わることができる実感できました。

宇都宮大学 農学部 環境システム学科
鈴木 陽翔（Ⅱコース・川越市立名細中学校）

「合格体験記」

私は高校入学当初、指定校推薦で大学に進学しようと考えていました。しかし、指定校推薦の枠の中に自分のやりたいことが見つからず、このまま推薦で進学して本当に学び続けられるのか、不安を感じるようになりました。

そこで私は指定校推薦を出さず、国公立である宇都宮大学への進学を目指すことを決意しました。公募推薦での受験だったため、面接や小論文、口頭試問などさまざまな試験がありましたが、隙間時間や部活動のオフの日を活用し、先生方にご指導いただきながら、こつこつと勉強を重ねました。その結果、無事に合格することができました。私は今回の受験を通して、強化部で活動している生徒は、他の生徒に比べて勉強時間を確保しにくい分、日頃から計画的に学習を進め、効率よく勉強に取り組むことが重要であると実感しました。

下級生の皆さんも、自分の目標に向かって努力を積み重ね、納得のいく受験にしてほしいと思います。

東京海洋大学 海洋資源学部 海洋環境科学科
田端 笑子（I コース・ふじみ野市立大井中学校）

「推薦への学びを一般に活かす」

私は第一志望の国立大学が推薦入試で不合格となり、その後第二志望の東京海洋大学に一般入試で合格しました。

3年生の夏休み前半までは部活があったので、できる時にたくさん勉強することだけを意識し、夏休み後半以降は放課後や休日でも学校の自習室で長時間勉強しました。9月から11月までは推薦入試に専念し、入試科目の生物を図表や参考書、記述問題集で勉強しました。その後、推薦入試と期末テストが終わった12月から共通テスト対策を始めました。本当に時間が無かったので、最低限やることを決めて計画を立てて勉強しました。苦手な教科は一気に総復習をしたり、短期攻略の問題集を解いたりしてから演習に取り組みました。得意な教科はあまり時間をかけずに演習にだけ取り組みました。本番では大きく点数を伸ばすことができたが、ボーダーラインには届かず、第二志望を受験することに決めました。そこからの1か月間は、入試科目の数学と生物に専念しました。苦手な数学は、大きく失点しないように「浅く広く」基本的な問題に何回も取り組みました。得意な生物は、得点源にできるように推薦の時と同じ勉強をもう一度しました。この時に「推薦の勉強をした時間って無駄だったのかな」という気持ちが無くなり、「あの時勉強したことを活かそう」という気持ちになりました。そして二次試験の日までに2教科とも6年分の過去問に何回も取り組み、ほとんど全ての問題を解けるようにしました。

推薦で合格していたら、共通テストでもっと良い点数を取れていたらと思うことはありますが、第一志望と変わらないくらい行きたかった大学に合格できたので結果には後悔していません。もちろん第一志望に合格することが1番大事なことです。もし上手くいかないことがあった時にそれを失敗として終わらせるのではなく、どう活かせるかと前向きに考えることも大事です。どんな結果であれ、皆さんが後悔なく受験を終えられるよう応援しています！

埼玉県立大学 保健医療学部 理学療法学科
成田 栞（Ⅱコース・上尾市立大石中学校）

「文武両道」

私は学校推薦型で大学に合格しました。私は7月の後半まで部活動があり、夏休み後半頃から本格的に受験勉強を始めました。私の志望校は、英語の長文を読んで日本語で300～400字ほどの小論文を書く問題と英語の選択問題、面接がありました。

私は部活動もあり、毎日長時間勉強する習慣がなく、夏休み明けからは担任の先生に毎日課題を出してもらい、必ず翌日に提出することを続けました。その結果、少しずつ勉強習慣を身につけることができました。英語の勉強は、まず英単語と熟語を覚えることから始め、周りの人に問題を出してもらいながら学習しました。英語長文は、英語の先生おすすめの参考書を毎日解くようにしていました。私は小論文が苦手で、思うように書けず苦戦しました。面接練習は試験の2週間前から始め、何度も練習しました。過去の質問を調べて深掘りされる内容まで考えておくと安心です。

高校生活で頑張ってきたことや、これまで積み重ねてきた実績は、必ず自分の武器になります。何事にも全力で取り組んでください。受験勉強では、一人の力だけでは難しいと感じることもあると思います。そんなときに支えてくれる周りの人の存在を大切にし、感謝の気持ちを忘れずに努力を続けてほしいです。受験は大変ですが、思い詰めすぎず、毎日の小さな楽しみを忘れないでください。応援しています!頑張ってください!

静岡大学 農学部生物資源科学科
増渕 楽（一貫コース・附属中学校）

「大学受験を終えて」

この度、私は幸いにも第一志望の国立大学に合格することが出来ました。この合格体験記では受験を通して感じた大変だったこと、やっておいて良かったことなどを書こうと思います。

まず大変だったことは、共通テストと二次試験の対策を同時に進めなければならなかった点です。共通テストでは、科目数が多く基礎的な知識を正確に素早く処理する力が求められる一方で、二次試験では記述力や思考力が重視されるため、勉強のやり方を切り替える必要がありました。具体的には、共通テスト対策には教科書や専用の問題集、学校で配布された問題集を使い、基礎知識を徹底的に理解することを意識しました。二次試験対策には、記述問題中心の問題集や国立大学向けの問題集を繰り返し解き、解答の書き方を理解するようにしました。問題集は自分で購入したものだけでなく学校の自習室に置いてあるものも活用していました。そんな中でやってよかったことは、計画を立てて勉強することです。先ほど書いたように国立大学の入試は6教科8科目の共通テストと二次試験両方の対策をする必要があります、やることがとても多いです。そのため、私は試験日から逆算して学期や長期休みなどの時期ごとにやることを決めて満遍なく取り組むようにしていました。

最後に、成績が思うように伸びず不安になることもあるかもしれませんが、学力は勉強した分だけ最後まで伸びるので模試や過去問の結果に一喜一憂せずに試験当日まで頑張ってください。応援しています。

高崎経済大学 経済学部

江原 悠太（Ⅲコース・鴻巣市立吹上北中学校）

「慌てずに楽観的に」

私は入学当初、共通テスト利用で受験をするつもりでしたが、共通テストで国公立大に合格する事の難しさや自分の部活などの状況を考慮し、引退後、先生と相談を重ねながら公募制学校推薦型選抜で受験する事を決めました。

私はバスケットボール部に所属しており、練習量や自転車での登下校により勉強時間が満足に確保できない状況でした。しかし現役の時から空き時間に単語勉強などを行うことを意識し、引退後、勉強にあてられる時間はすべて勉強にあて、資格取得や実力判定テストの成績向上に努め、良い結果を出すことができました。しかし、公募制の受験で重要なのはこれだけではありません。大学によって筆記試験や小論文、面接などの試験が用いられる事があります。また、これらの対策と同時並行で志望理由書の制作にも取り掛からなければなりません。そのため、志望する大学のことや学びたい分野のことについての知識や教養をつける必要があります。それらを先生方のご指導と共に自分のものにしていく事によって、面接や小論文で練習通りではない予期せぬ質問をされたとしても、迅速に適した回答をする事ができると思います。

最後に、家族や先生方、友達などの応援や期待を素直に受け取れるときとプレッシャーに感じてしまうときがあると思います。そんな時は不安に飲み込まれてしまう前に肩の力を抜いて「なるようになる」と思って、できるだけ気楽に努力を続けてください。そうすれば自分の力を発揮できると思います。気負わず自分のペースで頑張ってください。陰ながら応援しています。

都留文科大学 教養学部 比較文化学科
佐藤 和歩（一貫コース・附属中学校）

「入試方式の選び方」

私は受験において最も重要なのは自分に合った入試方式を見定めることであると思います。私は推薦入試と一般入試の対策をしていたので、それぞれの入試方式について私の考えを書かせていただきます。

まず、推薦入試は大学で学びたい内容がなんとなくでも決まっている人におすすめです。推薦入試を受けるにあたっては、1、2年生のころから自分の興味がある分野の本を読む、学校で行われるフィールドラーニングに参加する、個人で旅行や留学に行くなどして知識や経験を身につけましょう！そのうちに大学で本当に学びたい分野は何か徐々に掴めてくると思います。また英検などの検定類を持っていると加点になるので取っておくことを勧めます。そして、推薦入試と言えば学校の評定、書類、小論文、面接が鉄板だと思いますが、私の場合は面接はありませんでした。対策としては、小論文を3年分解いて先生に添削をお願いしました。また、志願書は複数の先生に助言をもらい、何度も書き直しました。また、小論文はその分野の専門的な知識を求められることもあります。新聞や新書を読むのが一番ですが、本を読むのが苦痛であれば小論文のキーワード集を買って一通り目を通してみて下さい。

次に一般入試はまだやりたいことが定まっていない人、勉強に苦手意識がない人におすすめです。私は国語、世界史、英語の3科しか助言出来ないのですが、共通対策に関しては、英語は過去問を解きまくること、国語は色々な文章に触れること、世界史は基礎の反復が効果的でした。赤本を始める時期は、私の場合は早い方が良かったなと思います。また、元々勉強が嫌いな方でない私も、受験勉強はやっている内にどんどん嫌になりました！なので元々勉強が好きではない人は1年次からコツコツやる分多少手間ではありますが、定期考査の成績上位をキープして指定校の制度を使う方が良いと思います。

推薦入試、一般入試の対策はそれぞれ毛色が全く違うので2年次までに入試方式を決めておきましょう。あくまで個人の感想なのでご参考までにお願いします。頑張ってください。

早稲田大学 文化構想学部

有本深桜（I コース・志木市立志木第二中学校）

「合格体験記」

早稲田大学文化構想学部に進学します。受験を終えて今、心にあるのは、支えてくれた人たちへの溢れる感謝と「最後まで諦めずに目標へ一直線に進んで良かった」という熱い想いです。

私は六月までかるた部の主将を務めていました。部活に全てを懸けていたからこそ生活にメリハリが生まれ、一秒も無駄にしないよう、いつでも単語帳を開く執念が身につきました。「学校で誰よりも単語帳を開いていた」と胸を張って言えるほどやり込み、パス単一級を極めたことは、受験本番で最高の武器になりました。高い受験費用を出して応援してくれた親の想いに結果で応えられたことが、何より嬉しいです。また、学校の日本史の先生が暗記に頼らない「歴史の道理」を丁寧に教えてくださったおかげで、学ぶ楽しさを知り、得意科目をさらに伸ばすことができました。

受験生だからと、青春を諦める必要は絶対にありません。私は必死に勉強する分、仲間と過ごす時間を何より大切にしました。疲れた時は友達とお喋りをして心の燃料を補給し、高め合えるライバルがいたからこそ、長い挑戦を有意義なものにできました。

合格が決まった瞬間、親や先生、友達が自分のことのように喜んでくれました。あの弾けるようなみんなの笑顔を見た時、すべてが報われたと感じました。自分だけの武器を一つ磨き、大切な仲間と支え合えば、どんな壁も越えられます。自分を信じて、駆け抜けてください。

早稲田大学 スポーツ科学部
田島 綾人（一貫コース・附属中学校）

「戦略的な早期対策と『独自の視点』が合格を導く」

私は早稲田大学スポーツ科学部と立教大学経営学部に合格しました。総合型選抜は情報戦です。私は1・2年次からオープンキャンパスへの参加や、教授・在学生へのコンタクトを通じ、志望校のイメージを具体化させてきました。

対策において不可欠なのは、大学ごとの「アドミッションポリシー」を徹底的に理解することです。似た学問領域でも、大学によって求める学生像は大きく異なります。各校の方針を把握し、それに沿って志願理由を練り上げることが合格への近道となります。私のような競技実績がある例でも、一定の成績を超えれば条件はフラットになり、そこからは一人の人間としての力が試されます。そのため、実績の羅列に留まらず、自身の体験が社会とどう繋がるかを日頃からニュース等で考察し、面接官の興味を引く「独自のストーリー」を構築するよう意識しました。

また、難関校の書類作成には膨大な時間を要します。評定平均の維持や一般試験の勉強を並行するためには、遅くとも3年の1学期には準備を始める計画性が重要です。小論文や面接では、自分の考えを論理的かつ簡潔に伝える練習を重ねたことで、本番は自信を持って臨めました。

これから受験する皆さん、早めの準備と「自分にしか語れない視点」を大切にしてください。徹底的に自分と大学を分析し、準備を尽くせば道は必ず開けます。応援しています。

立教大学 理学部 数学科

森田 美桜（Ⅱコース・深谷市立岡部中学校）

「受験をするにあたって」

指定校推薦でこの大学に合格した私の経験から伝えたいことは、推薦入試では成績も大切ですが、日頃の取り組みや挑戦も大切だということです。例えば、私は毎週朝に行われる、英語の確認テストで満点を取ることを目標にしてきました。その結果、自分自身難しい文法や英単語が定着してきたと感じました。また、そこで身につけた英語力を活かして私は高校2年生の校内スピーチコンテストに挑戦しました。英語は大学進学後も、社会に出てからも必ず役に立つ重要な科目です。そのため、日々の授業を大切にすることに加え、英語検定などにも積極的に挑戦することが大切だと思います。これまで1年、2年とかけて積み重ねてきた努力は、決して無駄にはなりません。最後まで自分を信じて、精一杯頑張ってください。また、これは昨年卒業した先輩の言葉ですが、受験は決して一人で戦うものではありません。家族や友人、先生方の支えがあってこそ成り立つものです。努力することに加え、周囲への感謝の気持ちを忘れずに臨んでください。皆さんが第一志望の大学に合格できることを心から願っています。

東京理科大学 工学部 電子工学科
栗田 紗衣（Ⅱコース・行田市立長野中学校）

「日々の積み重ね」

私が合格に繋がったと思う、やってよかったことを紹介したいと思います。私は大学の受験方法や、研究したいことが明確に決まったのが高校3年生という遅い時期でしたが、1年生のうちから日々勉強に励んだおかげで大学に合格することができました。学校推薦型選抜は、9月に行われる実力判定テストと評定、課外活動で評価されます。私は1年生のうちから学習に真剣に取り組んだおかげで、高い成績を取り続けることができました。私は勉強が嫌いなので、1日何時間も勉強することは抵抗がありましたが、1日最低30分、バスの時間だけでも毎日の学習を習慣化することが、学習の体力につながり3年生になった時に強みになります。3年生の夏休みには学校推薦を受けることを決めていたので、夏休みは最低10時間勉強を行っていました。もちろん多くの時間を費やしたからといって、成績が上がるのではないので、なぜ間違えたのかなぜこの公式を使おうと思ったのかなど、ただ「解ける」ではなく「理解する」ことを心がけました。そして1番大切なことは睡眠を怠らないことです。睡眠不足だと集中力が低下し、理解も深まっていきません。また、半年でやることと、1ヶ月にやること、一日にやることを明確にしていくことが大切だと感じました。やることが終われば自由な時間になるのでスマホを触っても良し、明日の分の勉強を少し終わらせて気分転換にお出かけしたりしてメンタルを保っていました。

勉強はどうしても遠ざけたいと思う気持ちがあるけれど、明日からと先延ばしにするのではなく、今から始めることが合格への近道だと思います。今までやってきたことは無駄だったのかと思ってしまう時もあるけど、小さな積み重ねが自信になり、合格した時の達成感に繋がります。最後まで諦めずに頑張ってください。合格を祈っています。

芝浦工業大学 工学部 電気電子工学課程 電気・ロボット工学コース
今泉 那月（一貫コース・附属中学校）

「やる時はやる!遊ぶ時は遊ぶ!」

私は中高一貫生として 6 年間学校生活を送りました。その経験を通して学んだことや、受験につながった取り組みについて紹介します。

中学 3 年生の三者面談をきっかけにこの大学を知り、進学したいと考えるようになりました。私はできるだけ多く受験の機会を持ちたいと考えていたので、総合型選抜で受験することを決めました。一般受験も考えていたので、早い段階から担任の先生に自己推薦文の添削をお願いしました。その結果、総合型選抜と並行して一般受験の対策にも取り組むことができました。私が勉強と部活動を両立するために習慣にしていたことは、自分なりのルーティンを作ることです。学習計画を立て、その日に取り組む科目や範囲をカレンダーに書き込み、計画的に学習を進めていました。ただやみくもに勉強するのではなく、自分に必要な科目を見極めて学習することが大切だと考えました。そのためには、できるだけ早く進路を明確にすることが重要だと感じました。さまざまな大学のパンフレットを取り寄せ、オープンキャンパスにも積極的に参加することも大切だと考えました。

また、私は勉強だけでなく学校行事にも全力で取り組んでできました。クラスで協力して何かを成し遂げたり、一つのものを作り上げたりした経験は大切な思い出です。これらの経験を通して、私が最も伝えたいことはメリハリの大切さです。

最後に、私は高校生活の中で家族や先生方、友達、後輩など、多くの人に支えてもらい、最後まで頑張ることができました。もしもう一度中学受験する機会があったとしても、またこの学校を受験したいと思えるほど充実した学校生活を送ることができた実感しています。これから受験に挑戦する後輩の皆さん、心から応援しています!高校生活を全力で楽しんでください!

東京農業大学 農学部 動物科学科
村井 康生（Ⅱコース・朝霞市立朝霞第四中学校）

「仲間と共に」

私は入学当初から、東京農業大学への進学を目標にしていました。

東京農業大学に入学するためには三つの条件があり、高校３年生の１学期までの評定平均が 3.2 以上であること、10 月に行われる校内選考試験を通過すること、そして事前課題を踏まえた面接に合格することが必要でした。

まず、高校３年生の１学期までに評定平均 3.2 以上を満たすため、１年生の頃から定期テストに力を入れて取り組んできました。高校３年間はサッカー部に所属しており、定期テストを迎える直前まで部活動があったため、電車の中や休み時間などの隙間時間を活用し、時間の使い方を工夫しました。また、サッカー部の仲間と切磋琢磨しながら、分からない問題があった際には教え合うなど、互いに高め合える環境の中で学習を進めてきました。その結果、これらの工夫が少しずつ成果として表れてきたのだと思います。

10 月に行われた校内選考試験では、試験直前まで部活動があったため、部活が終わるとすぐにサッカー部の仲間と自習室に向かい、学校が閉まるまで勉強に励みました。また、オフの日には午前中から学校が閉まるまで、仲間と共に丸一日勉強する日もありました。

校内選考試験を通過し、その後面接試験がありました。校内選考試験終了後から面接本番まで約 1 か月の準備期間があったため、この期間は毎日学校に残り、先生やサッカー部の仲間と面接練習を繰り返しました。良かった点や改善点を出し合いながら練習を重ねたことで、面接本番では自信を持って臨むことができ、緊張することなく、むしろ楽しむ余裕を持つことができました。

この受験を通して学んだことは、自分一人では乗り越えられないことも、仲間と共になら乗り越えられるということです。下級生の皆さんには、ぜひ仲間を大切にしながら、自分の目標に向かって努力してほしいと思います。

東京農業大学 応用生物科学部 農芸化学科
谷治 那音（一貫コース・附属中学校）

「合格への意識」

私が農大合格に向けて意識していたことは、早いうちから目標を定め、計画的に行動することと、自分の言葉で考え、伝えられるようにすることの二つです。

まず、学部や学科を早めに決めることで、日々の勉強の目的が明確になり、モチベーションを保ちやすくなります。特に農大は校内選考が重要になるため、それに向けて日々の定期テストから勉強の習慣を身につけておくことが大切だと思います。

実力判定後は不安や焦りを感じやすいですが、周囲と比べすぎず、今の自分にできることを一つずつ積み重ねていくことが重要です。毎日の小さな努力の積み重ねが、校内選考での自信につながります。

次に、面接や事前課題では、用意した文章を暗記するのではなく、なぜそう考えたのかを自分の言葉で説明できるようにすることが大切です。分からない言葉や内容はそのままにせず、調べて理解することで知識として定着し、用意していない質問にも落ち着いて対応できるようになります。また、面接は最初のうちは緊張で頭が真っ白になることが多いため、様々な先生方をお願いして練習を重ね、緊張感に慣れておくとう良いと思います。

最後になりますが、努力した経験は必ず自信につながります。最後まで諦めず、自分を信じて挑戦してください！

東京農業大学 生命科学部 分子微生物学科
大木 颯斗 (Ⅱコース・川越市立福原中学校)

「勉強するモチベーションの上げ方」

まず自分が受験までにして良かった事は主に3つあります。一つ目は、とにかく基礎が大切だから基礎を徹底したこと、特に数学の基本公式と英単語は重点的に勉強しました。数学の難しい応用は、基礎が頭に入った状態じゃないと無理なので頑張りました。二つ目は、不安なときは今までやってきた自分を信じて突き進む事です。どんなに勉強をしたからといっても、テストが近づくほど緊張し寝れない日や焦燥に暮れてしまうかもしれません。あくまでも自分の経験ですが、頑張ってきた自分を信じる事によって心が少し軽くなったし落ち着くことが出来たのでおすすめです。三つ目は、何かモチベーションを維持出来る物を見つける事です。例えば、勉強後にスイーツを食べるとか、土曜日は学校が早く終わるから友達とラーメンを食べに行こうなど、勉強後の未来に小さな褒美があったから頑張れた部分もあったので、地味に重要だなと思いました。

逆に自分が受験をした上でこうすればよかったと思ったのは、得意な物を伸ばす事も大切だが、伸ばすより先に苦手を無くした方が良かったなと思っています。テストは人によって各科目内の単元で得意不得意があります。過去問で得意な部分が多く出て慢心をする、本番で苦手な部分が出て解けないみたいな状況になるので本当に気をつけて欲しいです。二つ目は、過去問や過去の面接資料の情報を過信しすぎないようにすればよかったなと思いました。共テも年々難易度が高くなっている傾向もあり、過去問だけじゃなく色んな応用が出来るようになって欲しいです。また面接ですが、過去の面接資料は、ただでさえ緊張する面接後に書くため、記憶が飛んでる可能性があります。そのため、過去の面接資料以上に色々聞かれる可能性がある(逆に資料よりも少ないかつ楽な事もある)ため、欲を言えば沢山面接練習をし、アドリブ力などを鍛えると良いと思います。

最後に受験は長く大変で精神的に苦しいです。自分なりの勉強するモチベーションの上げ方などを考え、受験が近づいたら今まで頑張った自分を信じる事を大切にしてください。

東京農業大学 地域環境科学部 造園科学科
田村 爽芭（Ⅱコース・深谷市立上柴中学校）

「焦らず自分のペースで」

私が農大に合格するまでに大切だと感じたことを書いていきます。

まず私が大切だと感じたことは、1年生から授業や提出物、小テスト、定期テストに真面目に取り組むことです。私は帰宅してからだと勉強に集中できなかったため、放課後は教室に残って勉強していました。学校で6時や7時半まで勉強し、帰宅後は無理に勉強せず、早めに就寝する生活をしていました。また、集中できなくなった時は、友達と少し雑談して、気分転換しながら勉強ができるよう工夫して勉強していました。

次に大切だと感じたことは、志望理由書と事前課題です。私は文章を書くことが苦手なので、2年生が終わった後の春休みで志望理由書と自己推薦書を書くよう言われた時、何を書けば良いのかわからず、とても困りました。そのため、2年生のうちに志望理由と自己推薦を考えておくことをおすすめします。事前課題については、難しいと感じる内容でも、たくさん調べ、自分の考えをはっきり文章にすることが大事だと思います。困った時は学校や塾の先生などに相談すると良いと思います。

私は、最初は志望理由書や事前課題、面接練習で何度も指摘を受けることもありましたが、回数を重ねるうちに少しずつ上達し、本番ではあまり緊張せずに面接を受けることができました。自分が苦手なことに向き合うのはとても苦しかったです、少しずつ慣れていき乗り越えることができました。まだ進路が決まっていない人もいますが、焦らず自分のペースで頑張っていけば大丈夫です。応援しています。

東京農業大学 国際食料情報学部 アグリビジネス学科
森田 啓斗（Ⅱコース・寄居町立城南中学校）

「時間を有効的に」

私にとって部活動は高校生活の中で最も大切なものでした。部活を引退することなく受験にも挑み、東京農業大学に合格することができました。合格するまでにサポートをしていただいた学校の先生、家族にはとても感謝しています。

私が農大を受験することに決めたのは3年生になってからです。この時点で1年、2年の評定平均は確定しています。受験時に必要なのは3年の1学期までの評定平均です。3年の1学期だけで評定平均を上げるには限界があります。どの受験方法を選択するにしても評定平均は大切です。評定を高くキープすることが進路の選択肢を広げます。私は評定を上げるために、得意な科目の定期テストはより良い点数が取れるよう勉強し、苦手な科目は平均点を取れるよう努力しました。部活と両立しながらの定期テスト勉強は大変です。日頃から各教科の小テストなどを大切にし、テスト前は教科を絞り、限られた時間の中で集中して勉強をしました。校内選考試験の範囲は広く、1年生の時から積み重ね学習がとても大切だと実感しました。

農大では事前課題があります。これは専門的な内容や自分の考えを述べるものです。正直難しいと思いましたが、まずは資料を集めたり調べたりすることから始め、先生には何度もアドバイスをいただきました。先生や家族、周りの人からの意見を聞くことで、より視野を広げて事前課題に取り組むことが出来ると思います。

私が部活を続けながら合格できたのは、先生や家族の支えがあったからです。感謝の気持ちを忘れず、時には周りに頼り、後悔のない大学受験を迎えられることを願っています。頑張ってください！

東京農業大学 国際食料情報学部 食料環境経済学科
西澤 このか（Ⅱコース・川越市立初雁中学校）

「合格体験記」

まず、私は高校入学時から併設大学への進学という選択肢を考えていたため、入試への意識は周りより早く持っていたと実感しています。それから1年生の時に数学Ⅰ・Aでつまづいた経験もあり、自分の得意・不得意を踏まえて早い段階から文系を選択しようと考えていました。

校内選考試験に向けての勉強は、特に苦手だった日本史は一問一答を中心に何度も繰り返し、英語はとにかく単語を暗記することを意識しました。国語については、これまでの学習の積み重ねを生かして対応できると考え、英語や日本史ほどは勉強時間をかけませんでした。私はもともと勉強があまり得意ではなかったのですが、3年生の春頃からは気持ちを切り替え、取り組むことができました。

面接は比較的得意だったため、先生との練習は行わず、自分で考えた文章を友達に聞いてもらい、意見や添削をもらいながら対策をしました。本番では、面接官の質問内容にしっかり答えることを意識し、面接は6分程度で終わることができました。

受験勉強は不安になることも多いと思いますが、苦手なことがあっても自分に合った方法で努力を重ねることが大切だと感じました。後輩の皆さんも、自分を信じて前向きに受験に取り組んでほしいです。

東京農業大学 国際食料情報学部 食料環境経済学科
白川 大智（Ⅲコース・寄居町立男衾中学校）

「絶対にできる」

私は野球部に所属し、7月まではグラウンドに立つ日々を送っていました。決して早い時期から受験勉強を始めたわけではありませんが、東京農業大学に合格することができました。これから受験を迎える後輩の皆さんに、私の経験が少しでも参考になればと思い、校内選考試験、事前課題、面接の三つの観点からお伝えします。

まず、校内選考試験についてです。10月の本試験に向けて、9月に行われる実力テストを一つの目標として取り組むことが重要です。問題形式が似ているため、この段階で本気で対策することが、その後の結果につながります。私は部活動引退後の7月下旬から勉強を始め、平日は4～5時間、休日は8時間ほど学習しました。復習を重ね、「なぜその答えになるのか」を理解することを意識し、集中力が切れたときは図書館に移動するなど環境を変える工夫も行いました。

次に事前課題についてです。テーマを決めたら、その内容を自分の言葉で説明できるレベルまで理解することが大切です。本やインターネットを活用し、「どれだけ準備してきたか」が評価されます。最初から完成度の高いものを目指す必要はありません。早めに先生に添削をお願いし、修正を重ねることで内容が深まっていきます。

最後に面接についてです。事前課題をもとに質問されることが多いため、想定される質問には十分に備えておきましょう。先生や家族、友人に協力してもらい、繰り返し練習することで自信につながります。また、進路指導室にある先輩方の受験報告書には有益な情報が多くまとめられているため、必ず目を通すことを勧めます。

不安を感じるのは、本気で進路と向き合っている証拠です。その不安を乗り越えた先に結果があります。やるかやらないかではなく「やる」と決めて努力を続けてください。努力は必ず自分の力になります。皆さんの挑戦を心から応援しています。

東京農業大学 国際食料情報学部 食料環境経済学科
網代 真（Ⅱコース・東松山市立松山中学校）

「合格を目指して」

私は地域の特産品を活かした観光事業を通じて地域おこしに関わっていきたいと考え、東京農業大学の食料環境経済学科を目指しました。合格のために特に重要だった3つのことを記します。

1つ目は、1年次から3年次（1学期終了時まで）の評定平均で3.2以上を満たすことです。私は1年生から農大への進学を考えており、評定平均を高くするために定期テストでしっかりと点数を取っていくことを意識していました。特に苦手だった英語では、コーパス3000やUPGRADEを活用して単語や文法に力を入れるように勉強しました。また、授業の復習を徹底して基礎の定着を意識しました。

2つ目は、校内選考試験に向けてしっかりと勉強をすることです。それぞれの科目で試験範囲が発表されるため、それをもとにコツコツと勉強をすることが大切です。私は各科目で1、2年生の内容を復習し、基礎問題を重点的に勉強しました。

3つ目は、事前課題の作成、面接の対策を計画的に行うことです。事前課題は学科によって課題が違い、専門的なことが問われるため、早くから準備を進めることが大切です。私は先生の添削をもとに、修正を重ねながら、事前課題に取り組みました。面接では、進路指導室にある過去の先輩たちの受験報告書を参考にしながら対策をとることが大切です。私は最初、緊張で思うように話せるか心配でしたが、先生との入念な面接練習を行っていったことで、本番では自信を持って面接に臨むことが出来ました。

最後になりますが、自分を信じて最後まで頑張ってください。応援しています。

東京農業大学 生物産業学部 海洋水産学科
杉田 一葉（Ⅱコース・さいたま市立宮原中学校）

「学校生活と受験活動」

私は東京農業大学合格のための受験活動と、学校生活の両立をどう乗り越えたのかを記したいと思います。

私は1年生のときから東京農業大学への進学を考えていました。また私は運動部に所属していて、通学に1時間強かかってしまうので、評定を取るための定期テストの勉強時間の確保が難しかったのですが、その通学時間中や日曜日の部活後そのまま学校に残って勉強するなどして対策していました。2年次に参加したオープンキャンパスでは、夏休みに、1日の休みで早朝に出発して日帰りで参加し、次の日から部活に出るなどしていました。しかし、部活動は忙しいだけでなく、志望理由書や面接などで話しやすい、勉強でわからないことなどを部活の仲間に聞いたり、部活の仲間と一緒に切磋琢磨しながら勉強することができました。

6月に部活を引退してからは、勉強もそうですが、事前課題が特に難しかった印象です。事前課題で私が思ったことは、いろんな本を浅く読むのではなく、テーマにあった本を深く読み込むことと合わせて、足りないと思ったことや質問されそうなことをメモし、答えを作っておくことが大事だと感じました。

私は1年次に行われた農大説明会で海洋水産学科に興味をもちました。自分が思う進路に進めるよう頑張ってください。