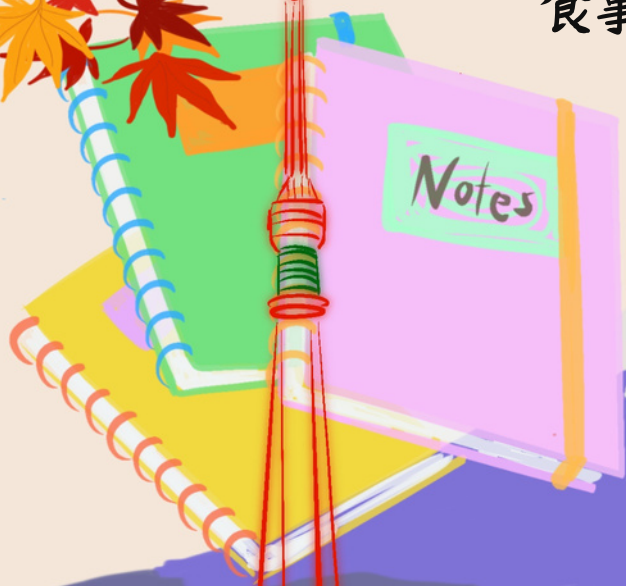




明大活



明大生のおすすめスポット
食事・観光・生活・勉強



目次

この冊子は明治大学の学生の「活動」を表すものなので題名は『明大活』にしました。

- 明大生の授業後の過ごし方.....1
- 勉強：集中できる！.....2
- 学食で食べたくない、じゃ、「ココ」をおススメ！...3
- おすすめの店.....4
- 食事ならここ.....5
- カフェならここ.....8
- 明大生が選んだ！生活に役立つアプリ3選！.....10
- 生活に役立つ店まとめ.....10
- 実家に持って帰るお土産を明大生が提案！.....11
- おすすめしたい場所.....12
- ほかにもおすすめ.....16



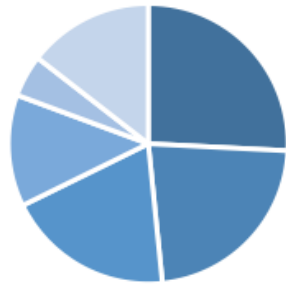
はじめに

私たちはETプログラム日本語上級入門クラスの学生です。6人のグループでプロジェクトワークとして明治大学の学生に役立つ冊子を作ろうと思い、明大生にインタビューをさせていただきました。明大生による中野キャンパスを中心としたエリアのほか、東京および周辺のおすすめスポットを集めました。この冊子に食事をする店やカフェ、好きな場所といった明大生の生活についての答えをまとめました。

新しく東京に来た学生や留学生がこの冊子を見て、次にどこに行きたいか、またどこで勉強がしやすいかなどがわかってくれたらいいなと思っています。おすすめのお店と場所だけでなく、生活に役立つ便利なアプリの情報も集めたので、皆さんも使ってみたらどうでしょう。

インタビューに答えてくれたみなさんのおかげで色々な面白いことを知ることができました。どうもありがとうございます。

明大生の 授業後の過ごし方



- まっすぐ家に帰る
- アルバイト
- 街を歩く
- サークル活動
- 学校やカフェなどで勉強する
- その他



明大生の生活についての最も多く選ばれたのが「まっすぐ家に帰る」という選択肢です。授業後にすぐに帰らない人はレストランやお菓子屋さんなどでバイトをします。塾で英語を教えていると言った留学生もいました。ショッピングや散策しながら街を歩く学生も少なくはないです。新宿、池袋、中野の周辺、高円寺がショッピングと散策におすすめだそうです。サークル活動をする学生も何人かいました。その中でU S T (Uni Student Tour)というサークルが面白そうだと思います。外国人に日本を紹介するサークルです。それから、学校やカフェなどで勉強をする学生は少ないです。よく「家で勉強する」と多くの学生が答えました。その他に友達と食事をしたり、カフェでおしゃべりしたり、カラオケに行ったりなど、色々な授業後の過ごし方があります。

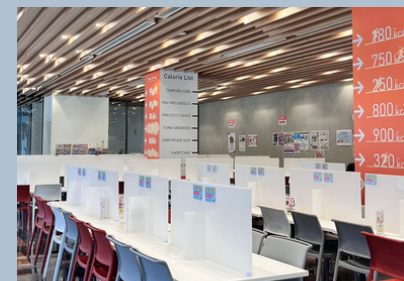
静かに勉強したいなら「ココ」！

ONLINE
中野
FRIENDS SHOP FIRST!

勉強 集中できる！

1階のラウンジ

明大生に人気の場所。一緒に座って仲良く話しながら、ご飯も食べることができる。そして、学生証があればパソコンも利用できる。コピーもご自由に。

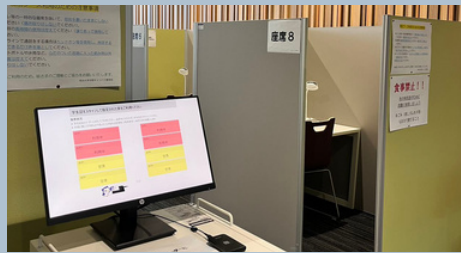


食堂

明大生がご飯を食べる場所。でも、昼ご飯を食べる時間でなければ、いつも静か。

少数の人が知っている宝物のような場所。ここは席が少ない！たったの8席！！

2階の奥にある自習室



図書館

キャンパスの図書館。いろいろな本を借りてもいいし、静かに勉強してもいい場所。

6階

もし、グループで討論する必要があったら、こちらがオススメ！話をしながらみんなで一緒に課題をするのに一番の場所。こちらの席も多い。



9階

ここには長いソファがあり、人が少ない時は横になっていてもいい。とっても静か。



スターバックス

コーヒー1杯で一日中勉強できる一番いい場所。勉強する人もいるし、残った仕事をする人もいる。みんな、自分のやりことをしながらコーヒーを味わっている。季節に合った限定飲み物もある！



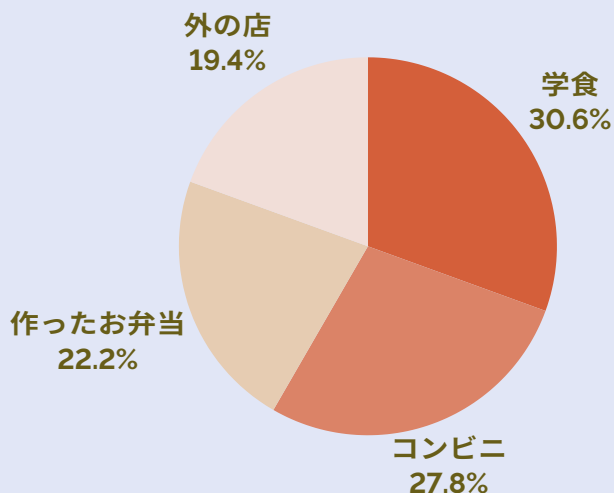
ドトール

こちらは自分で勉強できるようにガラス窓もある。そして一番いいのは充電するところがある。もし時間がなかったら、そこでサンドイッチとコーヒーを添えて簡単な昼食をしてもいい。

昼ご飯は、 たいていどこで食べますか？

明大生に質問したところ、「学食」「コンビニ」「自分でお弁当を持ってきて食べる」といった答えでした。「外の店」は20%でした！

**学食で食べたくない！
じゃ、「ココ」がおススメ！！**



おおどや 大戸屋

中野区中野4-10-2
中野セントラルパーク南棟2F

1000円以内でお腹がいっぱいになる。さらに、無料で、白米から五穀米に変更ができ、量も調整することができる。安く、健康にも配慮している。とても美味しい。



サイゼリア

中野区中央4-3-4JESCO新中野ビル1F

リーズナブルで美味しくていいですよ！
サイドメニューも豊富でちょっと食べたいときにオーダーできます♪
ワインもお手頃です！



まるがめせいめん 丸亀製麺

中野区中野4-10-2中野セントラルパークサウス2F

麺はとてもツルツルしていて、コシがあり食感がいい。インテリアもシンプルで、食事をするだけでなく、リラックスできる空間も提供しています。ランチやディナーに最適な場所です。



おすすめ店

ONLINE

中野

FRIENDS SHOP FIRST



おおさかおしょう

大阪王将

中野区中野4丁目10-2 2F

利便性は良いと思います。提供時間も早めです。餃子以外の料理も美味しいです。街の中華屋さんみたいな感じです。ボリューム豊富な定食もありお腹を空かして行くのもいいかと思います。私のおすすめは、餃子定食、天津飯です。500円位で食べられるのでコスパが良いです。期間限定のメニューがあり、楽しめます。

いちらん

一蘭ラーメン

中野区中野5丁目65-5
中野ビル B1S・K

有名なお店に並ばず入れることができる。美味しい豚骨ラーメンが食べられます。おひとり様には最高のテーブルなので、女性もゆっくり食べられると思います。



レインボウスパイス

中野区中野5丁目-52-15
ブロードウェイ B1F

有名なカレー屋さんです。少し前までは店内がかなり狭く風情ある雰囲気だったのですが、最近改装したらしく店内がすごく綺麗になっていました。スパイスの効いた美味しいカレーを食べるならここでしょう！

MEIKATSU

食事ならここ

中野キャンパスや寮の近くで
明大生におすすめの店



しんじゅく
新宿



つるとんたん

種類豊富なメニューに美しい盛り付け、さらにこだわりのうどん、色々な感覚で楽しめるお店です！賑やかな雰囲気も友達との食事会に最適。新宿や渋谷にお店がありますので、ぜひ寄ってみてください！

Overcook Burger Bar

MGVとIHから歩いて10分。
ボリューム満点のバーガーで
大満足！気さくで優しい店長
さんも素敵です。



YUZUKI

下北沢の路地裏にある定食屋。ど
のメニューも美味しいが、アジフ
ライ定食がイチオシです！
営業時間は11時まで。遅い時間
でも行けちゃいます。



しんおおくほ えきまえてん 新大久保ブデチゲ駅前店

ブデチゲ、トッポギ、ビビンバ
といった韓国料理を味わえます。
店内のお酒の瓶の壁と韓国グルー
プのMVを流す大画面もおすすめ
ポイントです！

みんなと
食事なら

とりいちず

放課後や誕生日会など、大勢の友達と食事したい時におすすめの居酒屋です。中野キャンパスの近くにも店あるので、パッパッと行けますよ！



くしやものがたり
串家物語

好きな串揚げを選んで自分で揚げるビュッフェスタイルです。友達とワイワイできる店お探しでしたらこちらへ！

一人で
食事なら

やきにく
焼肉ライク

定番のマック、丸亀、一蘭もいいですが、一人で焼肉食べたい時もありますね！焼肉ライクなら一人用の席と丁度いい分量の焼肉を、一人で楽しめます。



カフェならここ



Capoon - 吉祥寺 きちじょうじ

"どこにもあるのはスタバかな、美味しくて入りやすいし"

"でもおしゃれな個性的なカフェもいっぱいあるよ"



コーヒーが飲みたいな～
Mermaid Coffee Roasters
明大前 めいだいまえ
美味しい、優しい定員さん
クッキーもスコンも美味しい
一人でもいける感じ



お腹も空いているな～

Bagel 88

下北沢 しもきたざわ
ベーグルがとても美味しい
自分で組み合わせられる
友達6人ぐらいでも行ける



お喋りしたいな～

LOU

中野 なかの
季節によってメニューが変わる
ゆっくり出来て、ランチも食べれる
キャロットケーキがおすすめ



勉強しなきゃ～

Heim

下高井戸 しもたかいど
コーヒーも美味しくて
時間制限なく静かに勉強



RAD BROS CAFE

高円寺 こうえんじ



AFTER ALL COFFEE

新宿 しんじゅく



SOYO CAFE

青山 あおやま

おしゃれにお茶が飲みたい～

Aoyama Flower Market Tea House

南青山 みなみあおやま

お花がいっぱいあって、オシャレすぎる
食事也能するし、お茶とスイーツも
緑に囲まれてすごく癒される



ブランチスポット～

Garden House Crafts

代官山 だいかんやま

焼きたてのパンがすごく美味しい
ゆっくり出来て、おしゃべりもできる
外にも座れる
お持ち帰りもできる

パンケーキ食いたい～

Flippers

渋谷、下北沢 しぶや しもきたざわ

ふわふわのパンケーキ
お腹空いている時に行った方がいい



明大生が選んだ！

生活に役立つアプリ3選！

新しい所に来て、道はもちろん、何かを食べたくても、どこに行けばいいのかもわからない！そういう経験をしてきた明大生に聞きました！

① Yahoo!乗換案内



出発地と目的地を入力するだけで、路線がわかります！それに従ったら、もう迷子にはなりません！それに、電車だけでなく、新幹線やバスや飛行機などの路線も検索できます！

② Google マップ



道がわからない時、その中のGPSに従ったら大丈夫！地図が読めなくても、矢印の方向に従って歩けばいいです！それに電車の路線も検索できます！

③ 食べログ



何を食べるかがわからない！近所にあるグルメを知りたい！って思っているなら出番です！席の予約もできるので、食べられないという心配はありません！

いつもお世話になっています！

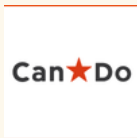
生活に役立つ店まとめ

食べ物や日用品は生活に欠かせないものですが、どこでそれらを買えるかをまとめてみました！*ここに載っているのはその一部の店だけです。

スーパー



100均ショップ



家具、日用品



コンビニ



300均ショップ



お菓子、文房具



実家に持って帰るお土産を明大生が提案！

久々に実家に帰るとき、家族や友達に何かを買いたいと思っているけど、何を買ったらいいかわからない！って悩んでいたなら、ぜひこのページをご覧ください！

1



① NEWYORK PERFECT CHEESE

最近大人気になったお菓子、**ニューヨークパーフェクトチーズ**！毎日限定販売していて、毎日完売しているそうです。もらったら、喜んでくれること間違いなし！

② 萩の調 煌 ホワイト

東京限定販売のお菓子は東京でしか売っていないので、東京のお土産としてはぴったりですね～最近バズっているのはこの**萩の調（はぎのしらべこう）ホワイト**だそうです！

2



3



③ コンビニで買えるお菓子

コンビニでも日本や東京でしか買えないお菓子をたくさん売っています！写真のお菓子だけでなく、**Pockyポッキー**や**Kitkatキットカット**の限定味も人気だそうです！

④ 観光スポットで買えるグッズ

せっかく東京に来ているから、東京にある観光スポットに行って、その喜びと思い出をシェアするのもいいかもしれませんね！写真は**東京スカイツリーのグッズ**です！とてもきれいですね～

4





おすすめしたい場所

明大生のトップ7



よこはま
横浜

**海がきれい！
観覧車もおすすめ**

海が近くて独特な雰囲気があります。世界最大級の中華街や、ラーメンをテーマにした博物館もあります。ウォーターフロントの「みなとみらい」はオフィスもあるし、文化も感じられます。



しょうなん
湘南

**海沿いを散歩すると
とても心地が良い**

鎌倉：東京から電車で約1時間です。きれいな海、神社やお寺がたくさんあります。日帰りで行くことができます。
江ノ島：神社やお寺もあるし、マリンスポーツも楽しめます。友だちどうしはもちろん、彼氏彼女と行ってもいいです。



うえの
上野

**上野美術館は広くて
一日では足りない**

文化や芸術が楽しめます。とりにある「上野恩賜公園」には美術館、博物館、不忍池、上野動物園などがあります。春は桜がきれいです。近くの「上野アメ横商店街」もおもしろいです。



おすすめしたい場所

明大生のトップ7



しんじゆく
新宿

大都会な感じ、
何でもある

駅を中心に、西は高層ビル、東はデパートや映画館、北は「歌舞伎町」、そして南東には緑が多い「新宿御苑」があります。



いけぶくろ
池袋

個性がある！
落ち着いていて
気持ちいい

池袋はファッション、グルメ、エンターテインメントなどいろいろな店が集まっています。JR駅から8分のサンシャインシティには水族館や展望台があります。



あさくさ
浅草

きれい！
おしゃれなものが
売っている

浅草の中心は「浅草寺」です。そこの有名な「雷門」からお寺までの道にはたくさんのお店があります。川沿いの景色も楽しめます。



だいば
お台場

買い物できる、
東京タワーが見える、
夜景きれい

お店やレジャースポットがたくさんあります。遊覧船に乗ったら、海の風が気持ちいいです。ショッピングやグルメ、エンターテインメントを楽しんだり、公園やビーチを歩いたりして、一日中楽しめます。

春

四季

東京AND東京周辺

夏



中目黒

なかめぐろ

目黒川沿いに約800本の桜が咲いています、川沿いのカフェやレストランで食べたり飲んだりしながら花見ができます。

しんじゅくぎょえん

新宿御苑



大変広い公園です。約65種、約1100本の桜が咲きます。桜だけでなく、一年中、いろいろな木や花を見ることができます。入るのに、大学生は250円かかります。

よよぎこうえん

代々木公園

730本の桜が咲きます。明治神宮や、原宿、表参道がすぐ近くにあるので、いろいろな楽しむことができます。



えのしま

江ノ島

神奈川県の小さな島で、寺院、景観、ビーチで有名です。鎌倉大仏、江ノ島灯台などの有名な観光スポットがあり、多くの観光客を惹きつけています。



多摩川花火大会は、川に花火が映って、とてもきれいです。地元の人はもちろん、観光客も見に来ます。

たまがわ

多摩川

国内最大級の花火大会です。輝く名物花火が夜空に上がり、毎年100万人近い人々が訪れます。



すみだがわ

隅田川

四季

東京AND東京周辺

秋

冬

たかおさん

高尾山

高さ599m、東京近郊の名山で、紅葉がとてもきれいです。美しい自然と色鮮やかな紅葉で、ハイキングや観光に最適です。



がいえんまえ

外苑前

外苑前の秋、美しい銀杏並木があります。黄金色の葉がとてもきれいです。この紅葉を見るために多くの人がやってきます。



しょうわきねんこうえん

昭和記念公園

昭和記念公園の秋はコスモスや紅葉を楽しむことができます。「立川」駅から歩けるので、「中野」駅から中央線で乗り換えずに行くことができます。



ろっぽんぎ

六本木

東京ミッドタウンのイルミネーションは本当に人気があります。イルミネーションと言えは？と言われたら、必ずここが出るでしょう。



横浜 レガ 倉庫

よこはまあかれんがそうこ



神奈川県横浜市中区新港一丁目の横浜港にある文化・商業施設です。クリスマスマーケットが有名で、ロマンチックな雰囲気を感じられます。

よみうり ランド



関東最大級の宝石色のイルミネーションと、東京の大夜景が一度に楽しめます。

ほかにもおすすめ

お店

ターリー屋

かつや

ガスト

しゃぶ葉

名代宇奈とと

汁べゑ

うどん慎

そなや

ダパイダン

おぼんdeごはん

高円寺おつゆ

TAVERNA UOKIN

Namaste Japan

Nepali Chulo

四川料理 元祖麻婆豆腐

大衆酒場 ちばチャン

やきとり家 すみれ

山ちゃん

鳥貴族

JUNO CAFE

le Pain Quotidien

四季

春

代々木公園

井の頭公園

夏

葛西臨海公園

二子玉川

荒川

秋

明治神宮前

富士山

冬

東京タワー

東京駅

場所

東京ディズニーリゾート

ひたち海浜公園

勝沼ぶどう郷

吉祥寺

表参道

下北沢

箱根

本冊子『明大活』は、ETプログラム上級入門日本語のプロジェクトワークの一環として作成したものです。

2023年秋学期

シャオ・チューペイ
シミズ・オリヴィアユキナ
チョイ・ベッジー
ニン・イセイ
ミューラー・ハンナカリーナ
リ・キンエイ

担当：奥原淳子



明治大学
MEIJI UNIVERSITY