

政経の歩き方  
2025



# Meiji University Campus Guide in IZUMI

和泉キャンパスは京王線と井の頭線が交差する「明大前駅」の間に位置します。都心へのアクセスは10分と抜群の立地条件でありながら、閑静で四季折々の草花と緑に囲まれた開放的なキャンパスです。文系6学部の学生が、勉強、スポーツ、サークル活動など活気に溢れ、のびのびとした学生生活を送っています。

## 体育館・グラウンド



体育の授業で使用する施設で、授業および体育会等が使用しない時は一部を学生に開放しています。



## 学生食堂「和泉の杜」

1階は主に定食コーナー、2階は麺類、3階はカレーとカフェテリアになっています。

## 明大マート

お弁当、飲料、お菓子から文房具、衣類まで生活必需品が揃っています。時計や筆記具を始めとした明大グッズも多数販売しています。2階には三省堂書店があります。



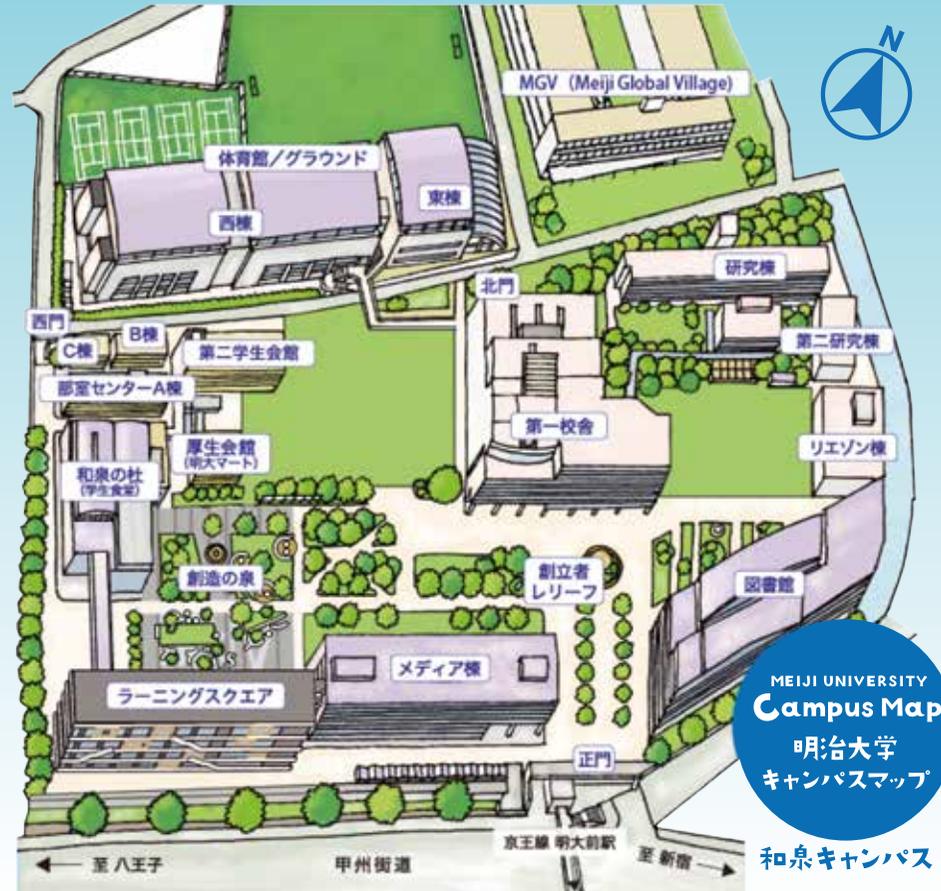
## 和泉図書館

「入ってみたい図書館」を目指し、館内には利用者のための多様な空間や閲覧席が設けられ、長時間滞在型の個性豊かなスペースとなっています。明大図書館の全蔵書は271万冊を数え、その内和泉図書館は約40万冊を所蔵しています。



## 和泉ラーニングスクエア

2022年4月から使用されている新校舎です。大小様々な教室のほかに、学生同士の交流に使えるスペースも多くなります。



MEIJI UNIVERSITY  
Campus Map  
明治大学  
キャンパスマップ

和泉キャンパス

## このキャンパスで学んでいるのは？

法学部・商学部・政治経済学部・文学部・経営学部・情報コミュニケーション学部の1・2年生が学んでいます。

## 第一校舎

1階には事務室が配置され、学部の窓口もあります。校舎の内部は吹き抜けになっており、開放感にあふれています。また学生による企画展示等を行うことがあります。



## START GOAL START LINE & GOAL LINE

メディア棟のそばにある、この白と黒のベンチは、駿河台校舎に向けて地球一周を駆け巡り、残り1メートル地点に置かれていることを表しています。最後の1メートルを様々なコミュニケーションでつなげてほしいとの思いが込められています。

## BREAK TIME!



## メディア棟

各教室にマルチメディア機器を備えた校舎です。太陽光発電、雨水再利用、深夜電力を利用したエコアイスによる冷房など環境面にも優しい校舎です。上層階からの眺望は都心を見渡すことができ、とても見事です！



# Meiji University Campus Guide in SURUGADAI

駿河台キャンパスは交通至便な千代田区神田駿河台に位置し、最新設備を備えたリバティタワーやアカデミーコモンといった教室棟のほか、中央図書館、研究棟といった施設が立ち並び、伝統ある明治大学のまさに本拠地となっています。

## リバティタワー

最新の設備を備えた23階建ての校舎。環境への配慮とともに教育・研究の充実をはかっています。大教室からゼミナール教室まであらゆる授業に対応しています。



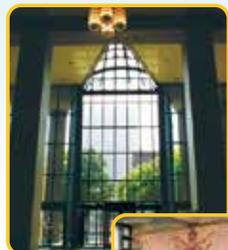
### 23F 岸本辰雄記念ホール

旧記念館から取り外したステンドグラスとエンジェルがここに再現されています。また屋根の塗装も旧記念館ドームを模した緑色になっており、玄関に取り付けられている外灯も移設しました。



### 17F スカイラウンジ眺 (学生食堂)

値段やボリュームはもちろん、女子学生を意識して、メニューにはカロリーや栄養価を表示し、デザート類は手作り。サラダ類も充実しています。座席数は367席あり、景色を眺めながら食事ができます。



### 1F 紫紺ホール

本学出身の陶芸家で、人間国宝である松井康成氏が制作した陶壁画「人間賛歌」が展示されています。作者の名前から命名されたエントランスホールは、吹き抜けの大きな空間となっており、リバティタワーの広さを象徴しています。



### 1F B3 中央図書館

地上1階、地下3階建ての図書館は都心型図書館として、快適な学習環境を提供しています。利用目的に応じた閲覧スペース、ギャラリーや多目的ホール等があります。このほか、マルチメディアエリアでは、ネットワーク環境も充実しています。



**?** このキャンパスで学んでいるのは？  
 法学部・商学部・政治経済学部・文学部・経営学部・情報コミュニケーション学部の3・4年生と文系の大学院生が学んでいます。

**!** アカデミーコモン  
 社会に開かれ知を発信する生涯教育の拠点。法科大学院をはじめとする高度専門職業人養成型大学院や博物館、約1200名を収容できる講堂などがあります。

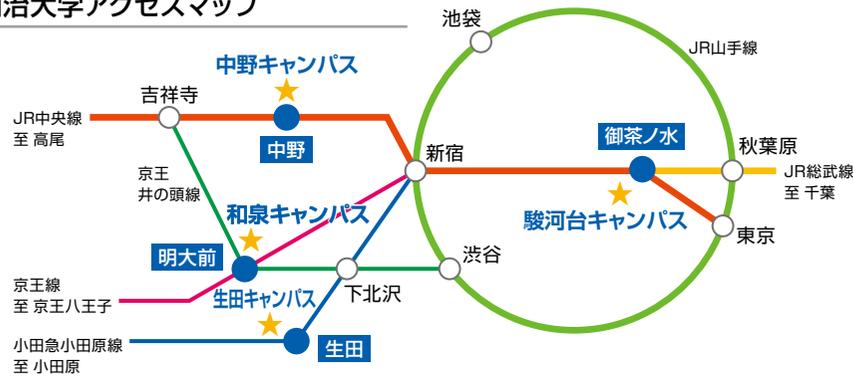
**7F  
11F** トップライトプリズム  
  
 自然光が差し込むトップライトのプリズムを取り付けることで、7階から11階までの空間に、美しいスペクトル(虹の影)を落とします。一年の太陽の動きを計算し、プリズムの設置角度・設置位置を決定しています。

**3F  
6F** アカデミーホール  
  
 1192名収容の大講堂。式典、講演会、国際会議、演劇、コンサートなどさまざまな利用に対応できます。緞帳は平山郁夫画伯の「マルコ・ポーロ当方見聞行」を原画として織られています。

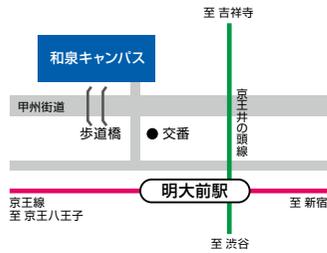
**1F** Café Pensée  
  
 ダイニングカフェ「カフェパンセ」では、創作イタリアンなどをリーズナブルに提供。そのほか季節のメニューや、デザートも充実しています。

**B1F** 明治大学博物館・大学史展示室  
 博物館には常設展示室、特別展示室があり、常設展示室は「商品」「刑事」「考古」の3部門に分かれています。また、大学史展示室は、明治大学の歴史について象徴する資料を展示しています。  
 URL <http://www.meiji.ac.jp/museum/>  
  
 大学史展示室  
 商品部門  
 刑事部門  
 考古部門

## 明治大学アクセスマップ



## 和泉キャンパス・アクセスマップ

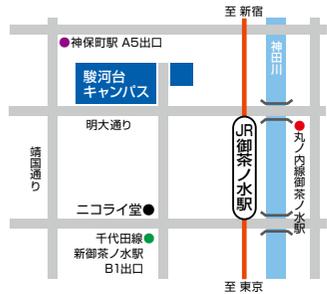


明大前駅より徒歩約5分

- 京王線  
新宿駅より特急で約5分 急行・通勤快速・快速で約7分  
各停で約10分

- 京王井の頭線  
渋谷駅より急行で約7分 各停で約12分  
吉祥寺駅より急行で約13分 各停で約17分

## 駿河台キャンパス・アクセスマップ



- JR中央線・JR総武線・東京メトロ丸ノ内線  
御茶ノ水駅より徒歩約3分  
※JR線の場合、新宿寄りの車両に乗ると便利です。

- 東京メトロ千代田線  
新御茶ノ水駅より徒歩約5分

- 東京メトロ半蔵門線・都営新宿線・都営三田線  
神保町駅より徒歩約5分

## 中野キャンパス・アクセスマップ



中野駅北口より徒歩約8分

- JR中央線  
新宿駅より快速で約4分

- 東京メトロ東西線  
大手町駅より約20分

# 明治大学政治経済学部へ ようこそ！

## ◆新入生の皆さんへ

新入生の皆さま、明治大学政治経済学部へのご入学おめでとうございます。

今の皆さんはこれから始まる大学生活に期待や不安が入り混じっている。そんな精神状態かなと思います。『政経の歩き方』は、そんな皆さんに、不安なく大学生活をスタートさせて欲しいという思いのもと、作成しております。是非、一読していただけたら嬉しいです。

皆さんの学生生活が充実したものになることを祈念して結びとさせていただきます。

## 『政経の歩き方』と一緒に、最初の一步を 踏み出そう！

## ◆保護者の皆様へ

ご子息・ご息女のご入学、心よりお祝い申し上げます。

本書は、明治大学政治経済学部の学部教育振興プロジェクトの一環として編集・発行しております。新入生向けの小冊子ではございますが、是非皆様にもご一読いただき、明治大学政治経済学部がどんなところなのか、少しでも参考に供することが出来たら、幸いに存じます。

明治大学政治経済学部 『政経の歩き方 2025』 編集局

スタッフ一同



# 目次



## 第一章 明大生への 第一歩

1. 履修の組み方	8
2. Oh-o! Meiji	12
3. ACE	14
4. 情報関係科目 (ICT)	16
5. 教養演習	18
6. 全学共通総合講座	20
7. 応用総合講座	21
8. 資格課程	22
9. 学部間共通外国語	24
10. 行政研究所	25
11. メディア表現ラボ	26

## 第二章 和泉 キャンパス 紹介

1. キャンパス案内	30
2. 和泉図書館	32
3. 体育館	36
4. 事務室	40
5. 診療所・学生相談室・学習支援室	41
6. 和泉の杜	42
7. メディアライブラリー	46

## 第三章 局員の記事

1. タッカルビレシピ	50
2. 他大学で食べる昼食	52
3. 大学からはじめるサウナのすゝめ	54
4. 青春 18 きっぷを使ってみた	58
5. 国立国会図書館のすゝめ	60
6. 海外旅行のすゝめ	62

## 第四章 頑張り どころ

1. The Challenge	66
2. 検定で単位をとろう!	68
3. 有意義な過ごし方	70
4. 留学	72
5. ゼミ	74
6. 就活&就活用語集	76

1. 編集後記	81
2. 局員一覧	82

# Annual Schedule

## April

ガイダンスや履修登録、新歓などなど、  
やることがありすぎて大忙し！  
何事も始まりが肝心。さあ、大学生生活の始まりだ！

## May

大学生生活にやっと慣れてきたと思ったらやってくる GW。  
そして、多くの学生が罹患する五月病。  
己と闘え、明大生……。

## June

梅雨でジメジメしてる上に、中間試験やレポート課題の  
ダブルパンチで鬱になる曇天の季節。  
折り畳み傘は常備した方が吉。

## July

蝉の声が鳴り響く夏の始まり。  
期末試験という名の壁を乗り越えたら、待っているのは  
夏休み！ あと少しの辛抱だ！

## August

過ぎ去ること彗星の如し。  
時の波に流されるか、乗り越えなすかはあなた次第。  
Let's Enjoy Your Summer Vacation!

## September

まだ夏休み！ 平日遊びに行くならココが狙い目♥  
下旬になると授業が始まる。履修修正忘れずに。  
その重い一歩を踏み出すんだ……。

## October

スポーツの秋。  
六大学野球やラグビー、シード落ちしたら箱根駅伝の  
予選会など、見所が盛りだくさん。

## November

待ちに待った明大祭期間。祭りに行くなら平日がおすす  
め♪ 2年生になると、この月はゼミ試で頭がいっぱい  
になる。

## December

もう今年もあと 1 か月。クリスマスに、大掃除に、年賀  
状準備……、やることいっぱいであつという間に駆け抜  
けていく師走。あなたはどうかどう過ごす？

## January

正月短し、動けよ学生。楽しい時間が過ぎ去るは早し。  
大学が始まったら定期試験はもうすぐそこに……。  
試験対策をお忘れなきよう。

## February

2ヵ月にも及ぶ春休みのはじまりはじまり。旅行するも  
よし、短期留学するもよし、だらだらするもよし（よく  
ない！）。入構禁止の日もあるので要注意。

## March

定期試験から 2ヵ月も焦らされてハラハラドキドキな成  
績開示。良かった人も悪かった人も、心を入れ替えて来  
年度頑張ろう！

# 政経生の徒然草

## ①なぜフル単をしなければならないのか

ここでは、政経学部の先輩である私が、独り言のようなものをつれづれなるままに書いていきます。あくまで個人的な見解にすぎませんので、参考程度に流し読んでください。

今回のテーマですが、まずはフル単という言葉を知ったことのない方のために簡単に説明します。フル単とは、1学期に取得可能な単位数（1年生の場合だと各学期21単位、年42単位）をきっちり取得することです。おそらく履修を組むときに、誰かしらには必ず「フル単で取っておきな」というありがたいアドバイスを頂けるはずです。

ここでもう一つ情報を付け加えると、卒業するために必要な単位数は124単位です。ここで、「あれ？」と思った人もいるのではないのでしょうか。実は理論上、各学期すべてフル単をすれば、3年生までに124単位を取得することが出来るのです。もちろん卒業など4年生でしか取得できない単位もありますが、これだけ余裕があるならフル単する必要なくね？と思えてきませんか。私は現在3年生ですが、1年生の頃はそんな風に思っていました。

それでもやはり、先人の教えには従うべきでした。1・2年生のうち余裕をかましていた私は、現在そのツケを払っている最中です。ほかの人が週四コマくらいで暇を満喫されている傍ら、以前と変わらぬハードな履修をこなしています。今はまだいいですが、問題は就活の時期、つまり4年生の時が大変です。面接試験は平日に行われることがあります。私のように4年生になっても授業がある人は、それを休んで面接に行かなければなりません。そうすると、出席不足で単位を落としてしまう可能性があります。

それに、後に回せば回すほど単位を落とした時の挽回がしづらいためプレッシャーが余計にかかってしまいます。1・2年生のうちに単位を落としても3・4年生で取り返せますが、3・4年生の落単はそのまま留年につながりやすいのです。

以上の私の経験談を踏まえ、やはり履修はフル単で組むでしょう。最初は必修科目が大半を占めているので、履修計画は同じクラスの人と相談すると組みやすいですよ。

# Chapter 1

# 明大生への第一歩

~First Step for Student of Meiji~

さあ、まずはここから。

至高で紫紺に染まる4年にしよう。



#履修やろうぜ

#Oh-o! Meijiはオー明治

#なんぞや ACE ICT

#学生インタビューも参考に



# 履修の組み方

すべて自分で組まなければならない大学の履修。  
要点をおさえて、期間中に慌てずに履修を組もう

## ◆単位とは

大学で「どれだけ学んだか」を示すもので、合算した値は卒業要件を満たしているかの判断基準になります。

定められた条件の下で自ら授業を選択して履修し、C以上の成績で単位を修得できます。

## ◆単位の数え方

授業科目の分類によって、修得できる単位数が異なります。

週1コマ(100分)の授業を14週受けることで2単位を修得することができる授業を「半期科目」といいます。それに対して週2コマ受ける授業は「半期集中科目」といい、4単位を修得することができます。

ただし、外国語科目や運動学演習は1コマ1単位、教養演習などの通年科目は春学期2単位・秋学期2単位の修得になります。通年科目は、春学期終了時には単位は付与されず、秋学期終了時に4単位付与されます。授業によって修得する単位数や時期が異なるので、シラバスできちんと確認しましょう。

	半期科目	半期集中科目	外国語科目	運動学演習	通年科目
コマ/週	1	2	1	1	1
単位数	2	4	1	1	春2 秋2
例	政治学基礎など	マクロ経済学など	ACE、運動学演習など	教養演習ICなど	

## ◆GPAとは

GPAは、Grade Point Averageの略称です。成績評価であるS・A・B・C・F・Tを数値化したGP(Grade Point)に各科目の単位数を掛け、その合計を総履修単位で割ったもので、いわゆる大学版の評定平均です。

主に留学や奨学金の審査において、学力を測るために用いられます。

評価	S	A	B	C	F	T
GP	4	3	2	1	0	0
点数	100~90	89~80	79~70	69~60	59~0	未受験

### ◆Example

教養演習IC(4単位): S    現代心理学(2単位): A    ミクロ経済(4単位): B  
英語I(1単位): C    運動学演習(1単位): F

$$GPA = \frac{(4 \times 4) + (3 \times 2) + (2 \times 4) + (1 \times 1) + (0 \times 1)}{4 + 2 + 4 + 1 + 1} = 2.58$$

## ◆卒業要件

卒業までに124単位取らなければ卒業できません。また科目によって、最低○単位取らなければならない、最高○単位までしか卒業単位数に含められないなどの条件があります。しっかりと確認して、「足りない!」という事態に陥らないようにしましょう。

### 基礎科目 合計 28 単位以上

人文科学科目群 4 単位以上    社会科学科目群 4 単位以上  
自然科学科目群 4 単位以上    総合科目群 4 単位以上

#### ✓ Check!

・駿河台で開講する基礎科目は少ないです。和泉にいる間に基礎科目はクリアしましょう。

### 外国語科目 合計 16 単位以上

英語 6 単位以上    第二外国語 8 単位以上

#### ✓ Check!

・ACEや学部間共通外国語、外国語検定試験での単位認定で修得した単位も含まれます。  
・学部間共通外国語では、英語と第二外国語だけでなく様々な言語も学ぶことができ、それらは卒業要件に含めることができます。

### 健康・運動科学科目 合計 4 単位以上

・1年次は最大2単位しか修得できません。2年次以降に2単位以上の修得が必要となります。  
・2年次から実技科目(週1コマ1単位)のほかに座学(週1コマ2単位)、長期休暇を利用した生涯スポーツ演習(各学期1単位)の履修が可能です。

### 所属学科関係科目 合計 42 単位以上

・基本科目と応用科目に分かれています。政治学科の学生は、3、4年次配当の基本科目を12単位以上修得することが卒業の要件になっています。  
・所属していない学科の関係科目も履修可能かつ卒業単位に含めることができますが、所属学科関係科目の42単位には含まれないので数え間違いのないよう気を付けてください。

#### ✓ Check!

・1、2年次に30単位前後修得しておく、3、4年次の履修に余裕ができます。

### 原典研究科目 4 単位以上

・3、4年次に卒業論文の有無に関係なく、全員4単位以上の修得が必要です。

合計 **124** 単位で卒業

## ◆時間割を組む

### ①必修科目を確認する

必修科目は自動で登録されています。

時間割を組む前に自分のクラスの必修がどのコマか把握しましょう。

#### 1年次の必修科目

外国語科目	英語Ⅰ、第二外国語Ⅰ、第二外国語Ⅱ	
健康・運動科学科目群	運動学演習Ⅰ-1、Ⅰ-2	
学科関係科目	政治	憲法、政治学基礎、政治理論基礎、政治学・社会学総合講座
	経済	マクロ経済学、ミクロ経済学、経済史、経済学総合講座
	地域行政	憲法、政治学基礎、政治理論基礎、マクロ経済学

### ②埋まっているコマを確認

興味がある科目を選ぶのも大事ですが、卒業要件と履修上限に注意して履修科目を選びましょう。

授業内容のシラバスは Oh-o! Meiji の「授業検索」からアクセスできます。

#### ☑ Check! 履修上限とは

1年次は各学期 21 単位までが上限です。2年次は各学期 22 単位まで、3、4年次は 24 単位までと上限が増えます。

3、4年次は就職活動や卒業論文で忙しくなるため、多く履修することが難しくなります。比較的余裕のある 1、2年次に上限ギリギリまで履修しておくことをお勧めします。

### ③資格課程の科目をはじめとした、卒業要件に含まれない科目を選択

教職課程科目などの卒業要件に含まれない一部の科目は、各学期の履修上限単位数には含まれません。（一部、卒業に必要な単位数に含めることができる資格課程科目で、卒業に必要な単位数に参集する履修をする場合は履修制限単位数に含まれますので、注意してください。）計算間違いがないようにしましょう。

### ④完成した時間割表を見直す

必修科目がきちんと入っているか、履修上限を超えていないかチェックしましょう。

必修科目を忘れると来年度再履修になってしまいます！

### ⑤履修登録期間中に WEB 履修登録をする

事前申込みが必要なものとそうでないものがあります。事前申し込みが必要なものを履修する場合は、しっかり期間を確認し、申し込み忘れのないようにしましょう。

明治 履修登録

検索

でも WEB 履修登録システムへ行けます。

## ◆参考例

春学期 20/21 単位 赤：必修科目 11 単位 青：選択科目 9 単位

	月	火	水	木	金
1	中国語Ⅰ		生命科学概論 A		中国語Ⅰ
2		英語Ⅰ		心理学概論	
3	経済学 総合講座	運動学演習Ⅰ-1	基礎論理学	教養演習ⅠC	英語Ⅰ
4	ACE General Communication Skills		ミクロ経済学		
5			ミクロ経済学		

#### 空きコマ

授業と授業の合間の時間。やることを見つける自信がない人は作らないほうがいいでしょう。

#### 教養演習ⅠC

通年科目だが、各学期に 2 単位ずつ入れて計算する。秋学期も同じコマ。

履修の組み方は、何に重きを置くかでみんな違ってきます。

★空きコマをいっぱい作って頭を休められるようにしたい

★1日に詰め込んであわよくば全休を作りたい

★1限はできるだけ避けたい

自分にあった履修を組んで、充実した素敵なキャンパスライフをお過ごしください。

## ◆おまけ ～履修関連用語～

### 和泉返し

無事 3 年に進級しても、必修科目の単位を落とし続けている学生がやむを得ず和泉キャンパスまで戻って履修しに行く状態のことを言います。

明大前までの定期券は購入できますが、駿河台⇄和泉は片道 30 分かかります。

### 和泉止まり

2年次から3年次への進級条件が課されています。

①総修得単位数が 36 単位以上（卒業要件に含まれない単位を除く）

②英語：3 単位以上 第二外国語：4 単位以上

3年以上和泉キャンパスに留まることがないように、真面目に取り組みましょう。

# Oh-o! Meiji

明大生ライブを送るうえで欠かせないポータルサイト  
2025年度からリニューアル

## ◆ Oh-o! Meiji とは

大学や学部が配信する様々な情報が詰まっている明大生専用サイトです。授業の資料や休講情報を受け取ったり、課題を提出したりと、学生は必ずこのシステムを使うことになります。2025年度からシステムがリニューアルされますので、画面のイメージや使い方は大学からのお知らせを確認しましょう。

## ◆ アクセスの仕方

明治大学のホームページにあるリンクからアクセスできます！

# Oh-o! Meiji

もちろん「Oh-o! Meiji」と検索してもアクセス可能です。



## ◆ お知らせをスマホや携帯に転送！◆

休講・補講情報などのお知らせをいちいち Oh-o! Meiji にアクセスして確認するのは面倒ですよね？いち早く情報を知るためにも、お知らせをメールでスマホや携帯に転送できるように「個人設定」から登録しましょう！大学からの個人あてのお知らせや、大学主催の各種行事の案内なども配信されるので、重要なお知らせを見逃すことがないように必ず受け取れるようにしておきましょう。

機能を一部紹介（更新により変更となる場合があります）

## ◆ ポータルページ

アクセスして最初に出るページです。大学からのお知らせ、成績通知表や Meiji Mail などへのリンクがあります。

## ◆ My 時間割

履修している時間割が表示されます。授業名をクリックするとその授業の詳細ページに移動します。ここでは、シラバスへのアクセス、レポート提出、先生によっては配布される授業資料のダウンロードができます。

## ◆ 授業検索

授業を検索すると、その授業の詳細ページとシラバスへのリンクが表示されます。履修を組むときにシラバスを閲覧する場合は、この機能を活用すると便利です。

仮参加機能

履修登録期間前は、授業の詳細ページで履修を「仮参加」とすると仮時間割表が作成され、クラスウェブで確認できます。履修全体のイメージがしやすくなるでしょう。ただし、「仮参加」は本登録ではないので要注意。

## Meiji Mail

明治大学の学生と教員には1人1つのメールアドレスが割り振られています。レポートの提出をメールにする、先生のアドレスが分かればメールで連絡を取るなど、フォーマルな場面にもってこいの便利な機能です。

Meiji Mail のサインインには、Meiji Mail の自分のメールアドレスとパスワードが必要です。パスワードは Oh-o! Meiji にログインするときのパスワードと同じものです。

# ACE

留学や就職など、将来に向けて実用性のある英語を身に着けたい人  
におススメの政経学部独自の英語プログラム

## ◆ACE (エース) とは

ACE とは「Advanced Communicative English」の略です。これはクラスごとに設けられた英語の授業とは異なり、留学や英語を必要とする職業に就いた際に求められる「英語で会話する」力をつけたいという学生向けの授業です。コミュニケーション能力を高めることに重きを置き、英語で会話するだけではなくプレゼンテーションやディスカッションなどをする機会のある授業もあります。また、TOEFL、IELTS などの試験対策を行うこともできます。

## ◆ACE の種類とレベル分け

ACE には、5 種類の科目群と、TOEIC のスコアに応じたレベル分けがあります。ぜひ下の表を参考にして、自分が何を目的としてどのくらいのレベルの英語力を持っているのかしっかりと把握した上で履修する授業を選んでください！

ACE Content-based Study	英語での文献や映像を使用して、様々な学術分野を英語で学ぶ
ACE General Communication Skills	英語コミュニケーション能力の向上にフォーカス
ACE Exam Skills	TOEIC、TOEFL の試験対策を行う
ACE Academic Training	海外大学で要求されるレベルの英語の読み書き、講義やディスカッションへの参加に必要なスキルを身につける
ACE Presentation Skills	英語文献で調べ、プレゼンテーション・質疑応答を英語でするスキルの向上

Mixed レベル	TOEIC520 点以上
Intermediate レベル	TOEIC520 ~ 630 点
Advanced レベル	TOEIC600 点以上
Upper Advanced レベル	TOEIC750 点以上

※新入生指導期間中に行われる TOEIC の結果を見て、取得スコアに合ったレベルのクラスを履修登録してください。

## ◆ACE の履修登録の流れ

- ①「新入生向け ACE ガイダンス」に参加
- ②Oh-o! Meiji グローバルで自分の履修レベルを確認
- ③Oh-o! Meiji の所属学年グループ内トピック「ACE ガイダンス」よりエントリーシートをダウンロードし、必要事項を記入
- ④履修登録期間中に手続きを行う
- ⑤履修登録したクラスの初回授業に参加し③で準備したエントリーシートを提出



## ACE 受講者インタビュー



### Q. 受講している ACE の講義内容を教えてください。

- ①春学期に Academic Training(U) を履修しました。内容としてはアカデミックな英語の文章を毎週宿題として読み、授業内で内容の要約やディスカッション、学期に一度内容についてプレゼンテーションを行うというものでした。
- ②春学期に General Communication Skills(I) を受講しました。内容はロールプレイングゲームを通じて英語でのコミュニケーション能力を鍛えるというものでした。

### Q. ACE の授業の特徴や、クラス授業との違いはありますか？

- ①課題の量がクラス授業と比べてかなり多く感じました。しかしながら 15 人という少人数授業なので、教員との距離感が近く質問などはとてもしやすかったです。授業名やレベルは同じでも講師によって内容が異なるので注意が必要があると思います。
- ②とても教員の個性が出る授業だと思います。私の取った授業では、比較的和気あいあいとした雰囲気でもゲームを楽しんで行いましたが、友人は数百字程度の英文を読み、それに対する意見を英語でスピーチするというかなりハードな授業を受けていました。シラバスをよく読む必要がある授業だと思います。

### Q. 実際に受講してみて想像と違ったことはありますか？

- ①英語のみという環境は受講する前は不安に感じましたが、徐々に慣れていくことができました。また、履修者が全員英語がペラペラなわけではなく授業ごとにレベル分けもあるため敷居が低く感じました。
- ②履修者間でとてもフレンドリーな空気ができていた上に教員もこちらに積極的に関わろうとしていたことに驚きました。

### Q. 新入生に一言お願いします

- ①シラバスをしっかりと読んで授業内容を理解しましょう。全て英語で書かれていて、講義の種類も目的も様々なのでギャップが出ないように読み込むことが肝要です！また、他の講義よりも履修登録が早く行われすぐに埋まってしまうので、履修の日程を確認しましょう。
- ②ACE を受ける上で一番大切なのは、如何に自分が積極的に授業に参加していけるかということです。教員もこちらのレベルに合わせて話してくれますし、クラスメイトも英語を学びたくて履修している人ばかりでとてもモチベーションも高いです。主体的な授業参加をすれば、たとえ失敗しても誰かがサポートしてくれます。たくさん挑戦し、たくさん失敗して、たくさん学ぶことで ACE は最大限の効果を発揮します！

協力：政治経済学部政治学科

# 情報関係科目 (ICT)

～パソコンの基本・応用知識の提供～

※ICT=Information and Communication Technology

## ◆情報関係科目 (ICT) とは？

目標は、学習および研究で必要となる情報リテラシーと、基本的なソフトウェアを使いこなす技能を確かなものとするとともに、責任を持った情報の取り扱いができるようにすること。また、これらを基礎として、専門の研究や実務に活かせる応用技術を習得し、急速に進展する情報社会へ積極的に参画できる能力を養い、デジタル情報技術の創り手・使い手を育てることを目標としている。

## ◆講義の種類

基本階層の ICT ベーシックを土台に、「入門」・「応用」にレベル分けされた様々な応用階層科目で構成され、学生各々のレベルにあった科目の選択できるよう構成されている。

### ・基本階層

情報技術を活用するために必要な基本知識と技能を習得します。大学内の情報サービスやインターネット資源を安全かつ効果的に利用するためのリテラシーを養い、情報社会における責任ある行動とスキルを身につける。また、「ミニマムリクワイアメント」を設定し、どの教員で履修をしても、最低限習得する知識レベルが保証されるしくみとしている。

### ・応用階層

基本階層で習得した知識やパソコンの操作技術などをベースに、より専門的に学習する。主に統計解析、画像・動画・音声の加工・編集、オリジナルのアプリケーション作成などを行う。また、応用階層の科目は入門と応用に分かれており、履修者のレベルにあった科目選択ができるように構成されている。

ICTの募集期間は、1次、2次、3次に分かれている。1次募集で履修希望者が定員を超えた授業は、抽選を行う。抽選漏れや、1次募集で申請しそびれた、という場合でも2次募集で申請できる。2次募集は1次で定員を満たしていない授業のみ行われる。さらに、2次募集の結果、定員に空きがあるクラスのみ最後に抽選を行う。

その他詳しいWEB履修申請方法については、今年度の情報関係科目シラバスをご覧ください。

### 〈注意点〉

- ・情報関係科目はすべて半期で2単位となります。また、基本階層は総合科目群の基礎科目に、応用階層は応用科目に認定されます。
- ・感染症の流行等の影響によりオンライン授業に変更される可能性があります。

## ICT 受講者インタビュー

### Q. ICT を受講した理由は何ですか？

レポートを作成する際に役に立つスキルを身に付けられると思ったから。

### Q. どのようなことを学んでいますか？

Word や Excel などの基本的な操作やビジネス文書の作成方法など、社会人にとって必須の知識、スキルを学んでいる。

### Q. ICT を受講してよかったことは何ですか？

どのツールにおいても基本的な内容から教えてくれるので、1からしっかり学べる点が良い。

### Q. 授業で大変だったことはありますか？

USB を持ってくるのを忘れて、あとで面倒くさくなる場合があります。

### Q. 来年の一年生に向けてメッセージをお願いします。

大学生のみならず、社会人としても必要なことが学べるので、ぜひ受講してみてください。



## ◆各キャンパスの開講科目

### 〈和泉〉

ベーシック、統計解析、データベース、画像編集、動画編集、音楽編集、プログラミング、Webページ作成、プレゼンテーション

### 情報関連講習会

<https://www.meiji.ac.jp/edu-info/menu/koshukai.html>

# 教養演習

大学生にしかできない授業、「ゼミ」を体験しよう！

## ◆教養演習とは

1・2年次に履修できるゼミ形式の授業の事です。議論や発表を通して専門的な内容を学びます。研究テーマは文化・社会・言語・スポーツなど多岐にわたっています。

## ◆履修方法

履修希望の初回授業には必ず出席してください。一部の演習では、入室試験や抽選があります。選考方法は授業によって異なるため注意してください。受講許可が下りたら必ず WEB で履修登録をしましょう。詳しい内容は『教養演習要項』を参照してください。

## ◆『政経教養セミナー』

『政経教養セミナー』とは授業に参加する学生の共同論文集です。希望者は10月に応募し3月の締め切りまでに論文を完成させます。3・4年生で書くゼミの論文の練習になる良い機会です。

## ◆単位について

教養演習には、半期科目のIA・IIA・IB・IIBと、通年科目のIC・IICの2種類あります。IA・IB・ICは1年次に、IIA・IIB・IICは2年次に履修可能です。単位は総合科目群の単位として認定されます。

修得できる単位は半期科目が2単位、通年科目が4単位です。通年科目IC・IICは、春学期・秋学期の履修上限単位数にそれぞれ2単位ずつ含まれますが、成績評価は秋学期終了後にまとめて行われます。多くの教養演習では定期試験は行われず、出席状況や授業内での発表およびレポートなどが評価の対象になります。

半期型 (2単位)	1年春	教養演習IA	1年秋	教養演習IB
	2年春	教養演習IIA	2年秋	教養演習IIB
通年型 (4単位)	1年春秋	教養演習IC		
	2年春秋	教養演習IIC		

## 受講者インタビュー

今回は観光・都市行政について学ぶ教養演習を受講している学生にインタビューしました

### Q. 教養演習を取ろうと思ったきっかけは何ですか？

もともと自分は旅行が好きでもっと研究したいと思っていました。政治経済学部には都市行政系の教養演習が何個もあり、その中で観光に特化した教養演習もあり先輩からもおすすめされたので取るうと思いました。

### Q. 教養演習をどうやって選びましたか？

自分の時間割で取れる教養演習の中で興味があり研究したいと思った分野の教養演習を取りました。

### Q. 教養演習の良いところ・悪いところを教えてください

なんといっても一番いいところは少人数のゼミみたいなものなので、絶対に仲良くなれることです。一年間グループで論文を書いたり、旅行をしたり、パワーポイントをつくったりなどの活動を通して確実に仲良くなれます。また普通の授業に比べて教授や他のメンバーとの話し合いが多いので自分の研究したい内容についてより深く考えることができます。

悪いところは教養演習に選考があることぐらいだと思います。人気のところでは4倍近い倍率になることがあります。これから教養演習を取ろうと思っている人は選考に落ちた時のことを考えて履修を考えてほしいです。



# 全学共通総合講座

文理の壁を越え、知の旅へ

## ◆全学共通総合講座とは

全学共通総合講座は、明治大学の「個性を大切にし、自立心の強い人材を育成する」という教育理念のもとに設置された講座です。学部設置のカリキュラムに加えて、学部や文理の枠を越えた学際的講義を受講することで、幅広い学問的視野や問題発見能力・判断能力を培うことを目的としています。この授業は、明治大学の教員に加え、各分野の専門家も講師として招き、リレー方式で講義を進めます。学年・学部の枠を超えて履修することができます。

## ◆注意点

- ・事前 WEB 履修登録が必要な科目があります。
- ・講座名称末尾の「I」「II」は、それぞれ春学期開講、秋学期開講を示し、半期だけの履修も可能ですが、春学期・秋学期を連続して履修することが望ましい科目です。
- ・講座名称末尾の「A」「B」は、それぞれ春学期開講、秋学期開講を示します。同一の内容となりますので、上記の「I」「II」とは異なりいずれか1つだけしか履修申請できません。

## ◆講座の内容

全学共通総合講座は以下のような内容の講座があります。この中から気になる分野があれば、シラバスでチェックしてみましょう。

内容	履修講座の例
リベラルアーツを身につける	(例) データサイエンス AI 概論
海外分野を知る	(例) ASEAN 諸国の政治と経済 —タイとベトナムを中心に—
ビジネスにおける実務力を学ぶ	(例) コントラクトブリッジで身につける 論理的思考力
明治大学を知る	(例) 明治大学の歴史
変わりゆく社会の最先端を知る	(例) ローカルスタンダードを デザインする

# 応用総合講座

応用力を鍛えることのできる講義が幅広く用意されています

## ◆応用総合講座とは

応用総合講座は「豊かな人材の育成」を目的に設置されており、幅広い応用力を鍛えることができます。政治経済に関する専門的なものをはじめ、様々なテーマの講義が設けられているのも特徴です。また、その分野に関わっている講師の方々を学外からお招きして、オムニバス（講師が毎週あるいは数週間単位で変わる）形式で行われるものもあります。ほとんどの講義が駿河台キャンパスにて開講されていますが、1・2年生でも履修することができます。より幅広い勉強をしたい方にお勧めです。

## ◆授業体系

科目名は「応用総合講座A～J」となっています。半期で行われ、2単位を修得することができます。また、4単位まで卒業に必要な単位に含めることができます。

前述した通り、ほとんどの講義が駿河台キャンパスで行われているので、履修の際は移動時間なども考慮に入れましょう。

## ◆履修方法

他の講義と同じように、履修登録期間に履修を申請します。事前登録は必要ないので興味のある講義があれば、まずは初回の授業に出てみることをおすすめします。

## ◆成績評価

出席やレポートによって成績が決まる講義がほとんどです。そのため、普段からきちんと授業に出席することが大切になります。

## ◆授業例

- ・自治体トップを招き、実際の自治体行政の動きと地域政治の実態を学ぶ
- ・ジェンダー／セクシュアリティの最新の議論について学ぶ
- ・メーカー、商社、運輸、金融など、ビジネスの世界における市場リスクの管理について基礎から学ぶ

# 資格課程

先生や学芸員、司書になりたい人必見！  
ここでは教職課程を例に挙げて紹介します

## ◆教職課程とは

教職課程は、教員免許取得を目指す学生を対象とした、資格課程内のカリキュラムの1つです。政治経済学部では、中学校社会科、高等学校地理歴史科・公民科の免許を取得できます。教師を目指す学生だけでなく、将来の選択肢を広げる目的で履修する学生もいます。

## ◆履修するためには

「資格課程ガイダンス」動画を視聴し、期日までに履修料を納入することが必要です。詳細は、資格課程ホームページ「ガイダンス・履修について」や入学年度の「資格課程案内」を参照してください。

## ◆教員免許取得のためには

教員免許取得までには、いくつか注意するポイントがあります。（取得要件の詳細については「資格課程案内」を参照。）

- ① 憲法と体育の該当科目は必ず単位を修得してください。特に経済学科生は、憲法が必修科目ではないので、必ず履修登録しましょう。
- ② 学部間共通外国語と情報関係科目から、それぞれ該当科目で2単位を修得する必要があります。
- ③ 各免許状種に設定されている、「教職専門科目」の単位を修得する必要があります。
- ④ 各免許状種に設定されている、政治経済学部で開設される「教科に関する専門的事項に関する科目」を20単位以上修得する必要があります。
- ⑤ 中学校免許取得の際には、2年次以降に「介護等体験」が必須です。介護等体験前年度までに「特別支援教育概論」の修得が条件となります。
- ⑥ 4年次に教育実習に行きますが、それまでに「教職専門科目」から、「教科教育法」4単位以上と「教育実習Ⅰ」1単位を含む19単位以上の修得が必要になります。

## ◆その他の資格課程

### 学芸員養成課程

学芸員・歴史、芸術、自然科学などの博物館や動物園、水族館などで働く専門職

### 社会教育主事課程（社会教育士）

社会教育主事補・教育委員会に配属されている教育の専門職（社会教育士は資格取得者が名乗れる称号です）

### 司書課程

司書・公共図書館でレファレンスサービスなどを行う専門職

### 司書教諭課程

司書教諭・学校図書館の専門的職務を司る教諭

## 受講者インタビュー

### Q. 教職課程をとってよかったことはなんですか？

教職課程は政経以外の学部の人たちと授業を一緒に受けることになるので交友関係が広がったり、どの授業も基本的に少人数のグループワークがメインなので自然と仲良くなれました。また教職課程は教育に関する専門的知識を一年生から学ぶことができるので他の授業のレポートなどでも役立てることができました。

### Q. 特別支援概論は一年生から履修した方がいいですか？

履修できるのなら一年生から履修することをお勧めします。中学免許取得のためには特別支援概論を履修し「介護等体験」を行う必要があります。介護等体験は翌年以降しか履修することができず早くても2年生です。就職やゼミのことを考えると1年時から履修することをお勧めします。

### Q. 地誌学概論や東洋史概論はいつから履修した方がいいですか？

早いに越したことはないと思います。授業によっては月曜日6限のみのものもあります。遅い時間帯の授業は学年が上がるにつれてキツくなったり、ゼミや必修と被る可能性もあります。「教科に関する専門的事項に関する科目」は20単位以上必要なので友人を見つけて履修できる時に履修しましょう。また合計8単位まで卒業要件（単位として認定すること）に含めることができます。

### Q. 教職課程のテストは難しいですか？

教職課程のテストは選抜するテストという感じではなく、しっかりと授業を聞いているかを確認するためのテストが多いと思います。持ち込み可であったり、教員が授業内でテストの問題のことをたくさん言ってくれるので、もちろんきちんと対策する必要はあると思いますがそんなに難しくないと考えます。

### Q. 教職課程で履修者が多い授業はありますか？

教育基礎論などを担当している齋藤孝教授の授業は名が知られている教授だけあって履修者が毎年多いイメージです。他にも他大学から来ている教員などもいるのでシラバスなどを確認して履修することをお勧めします。

# 学部間共通外国語

学部・学年の枠を超えた外国語

## ◆学部間共通外国語とは

学部間共通外国語とは、学部・学年・キャンパスの指定がなく様々な人と学ぶことができる語学の講座です。さらに、政経学部には設置されていない外国語を履修することも可能で、授業の難易度や内容も多種多様です。

## ◆どんなメリットがあるの？

### 1. 学部には設置されていない言語の履修ができる

政経学部には設置されている外国語の授業は英語、ドイツ語、フランス語、中国語及びスペイン語、日本語（外国人留学生のみ）のみですが、学部間共通外国語では、ロシア語、韓国語、古典ギリシア語、ラテン語、イタリア語、アラビア語などの授業も履修可能です。

### 2. 学部・学年の制限もなくキャンパスも自由に選べる

他学部や異なる学年の知り合いと同じ授業を受講することや、自分の都合に合ったキャンパスでの履修が可能です。

### 3. 夏季・春季休業期間中の集中講座もある

夏休みや春休みには外国語会話能力の向上を目的とした短期集中的な講座が開講されます。難易度や授業内容、選抜・クラス分け試験の詳細は Oh-o! Meiji 等でお知らせします。

## ◆履修方法

仮参加登録後、第一回の授業に出席し、その後、WEB履修登録を行えば申し込み完了です。注意事項や履修スケジュールの詳細は、「学部間共通外国語履修の手引き」にまとめて載っています。

## ◆注意点

- 卒業単位に含まれるかどうかは講座や学部ごとに異なります。自分が履修を希望する授業はどうかのチェックをしましょう。
- 原則として、低いグレードから高いグレードへ順に履修することを推奨しています。詳しい情報はシラバスや履修の手引きを確認しましょう。

# 行政研究所

明治大学の公務員試験指導機関。  
公務員を目指すならココ。

## ◆行政研究所とは

公務員を志望する学生の試験合格を支援する機関です。略称は「行研(ぎょうけん)」。

いわゆる「キャリア官僚」といわれる国家総合職での採用を目標に、1・2年の和泉キャンパスでは約200名、3・4年の駿河台キャンパスでは約150名が在籍しています。人気の高い東京特別区や国家一般職、地方公務員の試験対策としての受講も受け入れています。講義は公務員試験指導のプロ講師が全て担当しており、質の高い授業を学内で受講することができます。費用は年間で6万6千円(3年次のみ13万2千円)。高い志を持つ「かけがえのない仲間」と議論を交わし、政策を討議・発表する。勉学に励み、将来について語りあい、時には励ましあう、そんな切磋琢磨する場が行政研究所です。

## ◆入室方法

行政研究所の入室にあたっては、4月中旬に行われる入室試験に合格する必要があります。1年生の入室試験は面談形式による面接のみで、事前に提出する志望動機などを記した身上書に基づいて行われます。2年生進級時には、あらかじめ一般教養の筆記および面接の試験が行われます。詳しくは、同研究所主催の入室ガイダンスにご参加ください。

## ◆カリキュラム ※対面授業で実施します (WEB 受講フォローあり)

1・2年生 年間140コマ	通年 経済学・数的処理・行政法	春学期 憲法	秋学期 民法 文章理解・政治学	教養区分対策 GW・GD 集団討論
3年生 年間590コマ	共通科目・専門科目 法律系、経済系、行政系			
4年生 年間80コマ	専門記述対策 個別指導・官庁訪問対策 面接指導など			

合格体験記 [https://www.meiji.ac.jp/netsc/admin\\_lab/civil\\_exp/civil\\_exp.html](https://www.meiji.ac.jp/netsc/admin_lab/civil_exp/civil_exp.html)

# メディア表現ラボ (旧基礎マスコミ研究室)

多様なメディア職種を志望する人もスキルアップをしたい人も必見!!

2023年度から、従来のマスコミ業界志望者だけにとどまらず、より幅広いメディア職種を志望する学生のキャリア形成をサポートするカリキュラムに変更し、「メディア表現ラボ」として始動しました。

文章、映像作成、プレゼンテーションなど、様々なメディアを用いた表現技法の基礎をトレーニングするカリキュラムが設置されています。学生同士、切磋琢磨しながら自分を高めていきましょう。

## ◆開設講義

パブリックコミュニケーションにおける表現や伝達の技法を向上させるべく、主に以下の3点に関する指導を行います。

- ア 文章による表現技術（自らの主張を明解かつ説得的に伝達するための技法）
- イ 映像による表現技法
- ウ 口頭によるプレゼンテーション技法

## ◆対象学生

- ・ジャーナリストを志望する者
- ・既存のマスメディア企業を含め、さまざまなメディア業界を志望する者
- ・広告・広報・PRに関連した職種を志望する者
- ・個人としてさまざまなプラットフォームでの表現活動を志す者

## ◆在籍状況

2024年度 / 1～4年生・大学院生

在籍者数	政治経済学部	63名
	その他学部・大学院	170名
	計	233名

- ・募集人員：1年生約50名、2年生若干名
- ・入室試験：有（詳細は別途案内）
- ・室費：大学が提供する各種講義の講義料は無料です。  
ただし、学生が行う班活動等について、個人負担がかかる場合があります。

## ◆先輩から新入生のみなさんへ

新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！

わたしたちはマスコミ等のメディア職種への就職を目的とした『メディア表現ラボ』という団体です。2023年度から体制を変えて再出発した『メディア表現ラボ』にはたくさんの志高い仲間が集まっています。

『メディア表現ラボ』の講座では、小論文を含めた作文の技法やプレゼンの方法、写真や動画など、様々な表現手法を学ぶことが出来ます。また、新聞班・出版班・広告班・テレビ班の4つのグループに分かれて行う班活動ではさらに自分の興味・関心に応じた活動を行うこともできます！

マスコミとの繋がりがあるのも『メディア表現ラボ』の魅力です。マスコミで実際に勤務されている方にお話を聞くことで先輩方が就職活動をどのように乗り越え、現在に至るまでどのようにキャリアを積んだかを知ることができるでしょう。また現役の学生の間にもマスコミでアルバイトを行っている人がたくさんいますから、ぜひ積極的に交流を図り、貴重な情報を得たり、ネットワークを築いてみてはいかがでしょうか。

これからの時代、オールドメディアだけでなくSNSを含めた様々なメディアがますます重要になっていくと思います。みなさんも各種媒体で通用する表現の力を身につけませんか？！『メディア表現ラボ』への入室をお待ちしております！



2023年秋学期に行われた講演会での集合写真

## 過去年度の班活動の活動内容(例)

### <新聞班>

**活動① 報道される場(新聞記事の現場)の見学**  
見学場所について事前学習し、見学へ  
見学後は、意見文・感想文を個人で執筆→新聞の形でまとめる  
見学は夏季休業中に2回、秋学期に4回、実習予定

**具体的な見学場所(案)**

裁判傍聴	国会傍聴	伝統芸能鑑賞
六大学野球	府中府民文化センター	事務所(均置所)矯正課
橋本駅	博物館	調査報道の現場 など

### <広告>

**コンテストに応募**

定期的に様々なところで開催されている、このようなコンテストに応募。「どんなキャッチコピーが人々の目を引くか」について考える！

# 政経生の徒然草

## ②図書館の玉座

1年生のうちには必修の関係で、空きコマが多くなることが予想されます。その空きコマの時間の使い方はいくつかありますが、図書館で睡眠をとるのはその中でも王道の時間つぶしといえるでしょう。和泉図書館には様々な種類の座席があります。どの図書館にもあるような勉強机タイプのものや、背もたれがゆったりしたタイプなどと用途に応じて使い分けることができます。

その中でもとりわけ睡眠に適した座席が2階の奥深くに鎮座しています。その座席は椅子というよりもソファといったほうが適しているように思います。この快適さはほかのどの座席でも味わうことができません。この席を確保できれば、あなたは良質な眠りへと引き込まれることでしょう。この座席はその快適さと見た目から、一部では「図書館の玉座」と呼ばれており、熱狂的な支持を集めています。

しかし、この玉座はわずか24席しかありません。しかも学生からの人気が非常に高く、もし昼休みにここへ向かっても座れる可能性は限りなくゼロに近いと思います。ですので、勝負は1限終わりのタイミングです。例えば2限と3限が空きコマの場合は、玉座を狙う絶好のチャンスといえるでしょう。ダッシュで向かえば、かなりの高確率で玉座をその手に収めることができます。

ちなみに、図書館の机は妙に低いので睡眠には適していません。気を付けましょう。また、図書館で勉強したり、資料を閲覧している人の迷惑にならないように行動してください。

最後に、図書館では盗難騒ぎが度々起こるようです。荷物の管理には注意を払うようお願いいたします。

## Chapter 2

# 和泉キャンパス紹介



これから2年間を過ごす

和泉キャンパス。

キミもキャンパスマスターに

# キャンパス案内

和泉キャンパスは主に1年、2年次に使用します！



## ◆第一校舎 教室番号：001～513

大・小教室だけではなく、事務室や学生相談室、診療所なども兼ね備えた万能な校舎。特に1階にある掲示板はこまめにチェックしよう。

★教室番号の見方 **2 03**  
階 教室

ちなみに0から始まるのは地下1階。地下教室はかなり電波が入りにくく、圏外になることもしばしば。



## ◆和泉ラーニングスクエア

通称LS。2022年春に完成したばかりの新校舎で、旧校舎である第二校舎の良さは継承しつつ、老朽化やバリアフリー化などにも対応している。LSには少人数で使用可能なグループボックスもあるので気になる人はサイトから予約してみよう。

★教室番号の見方 **LS 4 01**  
ラーニング  
スクエア 階 教室

## ◆メディア棟 教室番号：M201～M720

ガラス張り7階建ての校舎。教室のほか、パソコンを利用できるメディア自習室、映像作品を鑑賞できるメディアライブラリーなど、見た目に劣らず中身も優れている。LSとの連絡通路がある。

★教室番号の見方 **M 3 01**  
メディア 階 教室



## ◆学生食堂「和泉の杜」

数年前に改装された非常にきれいな学食。大人数で食事を楽しめるテーブル席から、個を強くしたい学生のためのカウンター席まで幅広く用意されている。晴れているときは3階のテラス席もおすすめ。詳しくはp44へ

## ◆明大マート&三省堂

通称「明マ」。飲食物・文房具から明大グッズまで取り扱うコンビニ。また、体育館を利用する際に必要な「赤い靴紐」も置いている。小腹が空いたら、ファミリーマートで腹ごしらえが出来る。

ファミマの左脇の階段を上った先にあるのが、三省堂書店。学術書に限らず、漫画や雑誌など扱っているすべての本を定価の10%引きで購入できる。



## ◆リエゾン棟

教室番号：L1～L9

主に語学や教養科目で使用。使わない学生も多い。

★教室番号の見方 **L 3**  
リエゾン 教室



## ◆図書館

グッドデザイン賞を受賞した我が大学自慢の図書館。1階には自動販売機があり、休憩が出来るサロンがある。



## ◆総合体育館

主に運動学演習で使用。フィットネスルームは、講習を受ければ体育会以外も使用可能。



# 和泉図書館

和泉キャンパスの顔ともいえる和泉図書館をご紹介します。



## ◆利用案内

- ・開館時間 ※時期による変更や休館日は、ホームページをご確認下さい  
平日 08:30～22:00  
土曜 08:30～19:00  
日曜・祝日 10:00～17:00
- ・本の貸出  
学部生は一度に15冊まで、  
15日間借りることができます。

和泉図書館開館カレンダーは

こちら→



## ◆サロン (1F)

図書館の1階にはサロンが併設されています。ウォーターサーバーや自動販売機が設置されており、学習や読書、食事や休憩などに利用できます。座席数は94席です。



## ◆ホール / ギャラリー (1F)

ホールは講演会やシンポジウム、学部間共通総合講座「図書館活用法」の授業、図書館主催の様々なイベント等で利用されます。ギャラリーでは貴重書等、特色ある図書館資料の紹介や、本学関係のテーマに合わせた展示などを行っています。ホール・ギャラリーともに、手続きをすれば学生が利用することもできます。



## ◆新聞コーナー (1F)

全国紙だけでなく、地方紙や専門誌、スポーツ紙、海外の新聞なども取り揃えています。



## ◆コミュニケーションラウンジ (2F)

防音設備が整ったラウンジは、複数人で話しながら学習したり、休憩をとったりと利用者同士の交流の場となっています。予約の必要はないので、気軽に利用することができますが、テスト期間やその直前などはすぐに満席となってしまうことが多いので気を付けましょう。

## ◆グループ閲覧室 (2F)

グループ学習を行う際に最適な個室です。全部で6部屋あります。各部屋に設置されたディスプレイは、PC等を接続して利用することができます。和泉キャンパス図書館のホームページから「オンライン予約システム」で利用予約できます。



## ◆電卓室 (2F)

和泉図書館では上層階に行くほど静かに利用する人が対象になっています。様々な目的に利用できる図書館ですが、電卓の音などは周りに迷惑をかけてしまうことがあるので、電卓などを使用する場合はなるべくこの部屋を利用しましょう。



## ◆積層集密書庫 (2-4F)

積層集密書庫は2Fから4Fにかけて6層からなっています。ガラス張りで内部の様子が見えるようになっていて、2Fから4Fまで広がる吹抜けから収容された蔵書を見渡すことができます。書庫資料についても開架資料と同様に手続きなしで利用できます。



## ◆座席 (1-4F)

図書館には何か所も座席が用意されており、そこで勉強や読書をすることができます。階ごとによって座席の形も異なるので、気分によって変えてみましょう！

4階の一部エリアではパソコンが禁止となっているので気を付けて下さい。



## ◆携帯電話ボックス

図書館内でも電話ができるスペースです。公衆電話が設置されているわけではありません。図書館内で私語は禁止ですので、当然携帯電話での通話も NG です。通話をしたときはここを利用しましょう。  
※席を離れる際は盗難に注意して下さい。

## ◆パソコンの貸出方法 (1F)

貸出用のパソコンは 1 階の階段横にあります。学生証が無いと借りることが出来ないので気を付けましょう！  
使用後も忘れずにきちんと返却をお願いします。



①学生証をスキャン



②利用可能なボックスが開き、パソコンを取り出して完了です。



## ◆本の貸出方法

ここでは各階にある自動貸出機を使った貸出しの手順を紹介します。

①借りたい本を持ち自動貸出機へ



②貸出ボタンをタッチ



③学生証をタッチ



④バーコードを読み取って完了！



※指定日時までにきちんと返却しましょう。返却は、明治大学の他の図書館からすることも可能です。

## 図書館お役立ち情報

### その1 OPAC 検索コーナー

目当ての本が見つからない……そんなときには OPAC 検索コーナーを利用しましょう。著者名や出版社名、キーワードから検索し、関連した図書の配架場所や貸出状況を調べることができます。また、他キャンパスの図書館の情報も確認でき、本を取寄せることも可能です。ぜひ利用してみましょう。

### その2 本日の格言

図書館に行ったことがある人はおそらく全員が見たことがあるでしょう。図書館に行くことが常態化してくると目に留めないようになるかもしれませんが、実はこの格言は日々更新され続けているのです。ぜひ注目してみてください！

# 体育館

ちょっと離れたところにある体育館。  
どこに何があるか把握しよう

## ◆体育館までの行き方



	良い点	悪い点
①	道がきれい	時間によっては混雑
②	混雑していない	道が少し荒れている

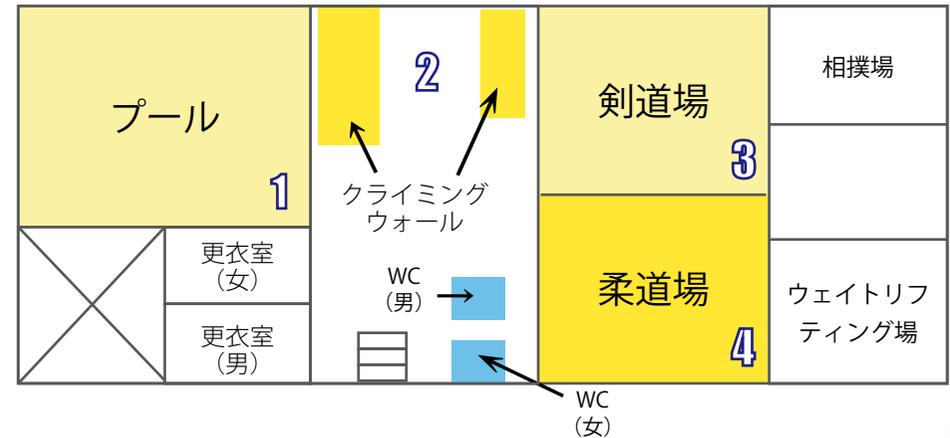
## ◆利用の心得

- ・4月に行われる健康診断を必ず受診してください。
- ・室内は飲食・喫煙厳禁です。水分補給は冷水器を利用してください。
- ・館内は土足厳禁です。靴を入れる袋を必ず持参してください。館内で靴を履く場合は、赤い靴紐をつけた館内用シューズを用意してください。赤い靴紐は、市販されているもので結構です。明大マートでも販売しています。

## ◆インフォメーションボード

授業の実施場所は、ウエスト 2 階入口の右側にあるインフォメーションボードに掲示されます。雨天や授業の都合等で変わることがあります。毎日必ず確認しましょう。

## ◆ウエスト棟 1F



### 1 プール



25メートルのプールで6レーンあります。一般開放で利用する際は、健康診断の受診と体育事務室での手続きが必要となります。

### 2 クライミングウォール



ボルダリングの授業で使用します。命綱を装着して登るルートが3面、命綱なしで登るルートが7面あります。

### 3 剣道場



剣道の他にインラインスケートの授業が行われます。

### 4 柔道場



セルフディフェンスやヨガなど、体のみを使うスポーツの授業が行われます。男子のみ更衣室が柔道場内にあります。

## ◆ウエスト棟 2F



5 フィットネスルーム



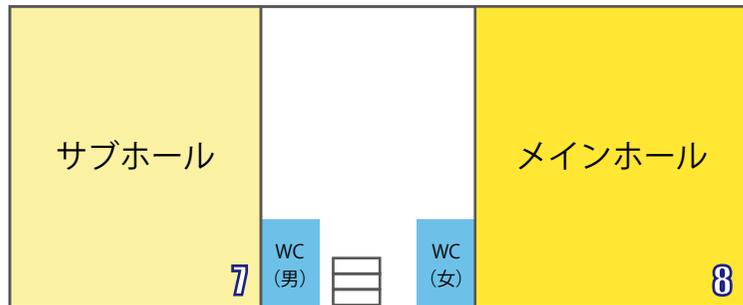
多種多様なトレーニングマシンがあります。

6 卓球場



卓球台が 12 台あります。

## ◆ウエスト棟 3F



7 サブホール



バスケットゴールはありません。バドミントンやバレーボールの授業で使用します。

8 メインホール



バスケットボールやフットサルなどの授業が行われます。

## ◆屋外

### 〈屋外施設への行き方〉

- ①ウエスト棟入り口手前の階段を下りる
- ②ウエスト棟とイースト棟の間の通路を進む
- ③つきあたり左：テニスコート  
つきあたり正面：グラウンド  
つきあたり右：ゴルフ練習場

### テニスコート



4 面あります。平日の昼休みには一般開放されます。

### グラウンド



ミニサッカーコートは 3 面、ソフトボール場は 2 面あります。

### ゴルフ練習場



本格的なコースではありませんが、芝ではパターの練習をすることができます。

## ◆一般開放（12:30 以降でかつ授業が完全に終了した時間～13:20）

平日の昼休みには、個人を対象に各施設を開放しています。

〈できるスポーツ〉



学生証と引き換えに、体育事務室でボールやラケットなどを借りることもできます。  
※開放については、状況により実施しない場合がありますので、事前に確認して下さい。

## ◆フィットネスルームの利用

健康診断を受診し、利用講習会を受講すれば、授業で使用していない時間に利用することができます。  
※講習会の開催日程はホームページやフィットネスルーム入口横のホワイトボードに掲載されます。

# 事務室

皆さんの学生生活を陰ながら支える事務室。  
大学生活の中で一度は訪れるであろうこの場所について確認しておきましょう。

## ◆政治経済学部事務室〈第一校舎 1 階〉

政治経済学部に関するほぼすべての業務を担っているのが「政治経済学部事務室」です。その取り扱い内容は、授業・単位・試験・成績などの学業面から、学籍・休学・退学などの生活面まで多岐にわたります。また、レポートの提出ボックスもここに設置されています。事務室の中でも、この場所を利用する機会が一番多いでしょう。



〈開室時間〉 〈問い合わせ〉  
月～金 9:00～16:30 (11:30～12:30 除く) 03-5300-1146  
土 9:00～12:00

※夏季休業期間などは開室時間が変更となります。

## ◆和泉学生支援事務室〈第一校舎 1 階〉

「和泉学生支援事務室」は、問い合わせ内容によって窓口が以下の通りに分かれています。電話番号もそれぞれ異なっているため、問い合わせの際は注意しましょう。

- 11 番窓口：課外活動(サークル)
- 12 番窓口：厚生(セミナーハウス利用など)・遺失物・保健・学生健康保険
- 13 番窓口：奨学金

〈開室時間〉 〈問い合わせ〉  
月～金 9:00～16:30 (11:30～12:30 除く) 11 番窓口→03-5300-1173  
土 9:00～12:00 12 番窓口→03-5300-1176  
13 番窓口→03-5300-1175

## ◆お問い合わせフォーム

「お問い合わせフォーム」では、明治大学 HP 上に設置された専用フォームから相談を受け付けています。上記窓口・電話と併せて利用してみましょう。

### 〈利用方法〉

1. 明治大学 HP にて「ホーム>明治大学について>お問い合わせ一覧」の順に選択
2. 「各種お問い合わせフォーム一覧」から相談内容に合わせたフォームを選択
3. フォーム上に必要事項を入力し送信

# 診療所・学生相談室・学習支援室

学生の様々な問題に対応する診療所・学生相談室。  
この場所をうまく活用しながら心身ともに健康な学生生活を送りましょう。

## ◆和泉診療所〈第一校舎 2 階〉

「和泉診療所」では、診療(内科)・応急処置・健康相談を受けることができます。また、アルコールパッチテストや健康診断証明書の発行も受け付けています。なお、利用時には**学生証の提示**が必要となるので忘れることのないよう注意しましょう。

〈開室時間〉 〈問い合わせ〉  
月～金 9:30～12:00 / 13:30～16:30 03-5300-1179  
土 9:00～12:30  
※月曜日の午前と土曜日は休診で医師の診察はありません。  
看護職による応急処置と健康相談は受け付けています。



## ◆学生相談室〈第一校舎 2 階〉

学業・サークル・部活動・進路・就職・性格・性の悩み、こころの健康、対人関係、経済的・法律的なことなど、大学生活における様々な悩みに対応してくれるのが「学生相談室」です。各学部の教員相談員をはじめ、カウンセラー・精神科医・弁護士などが面談を担当しています。相談内容の秘密は固く守られるので、安心して相談しましょう。利用方法や開室時間等、詳細は学生相談室のホームページを確認しましょう。

〈開室時間〉 〈問い合わせ〉  
月～金 10:00～17:00 (11:30～12:30 除く) 03-5300-1178  
〈相談申込み方法〉  
Oh-o! Meiji システムのアンケート一覧から  
「【学生相談室 Student Counseling Room】相談申込フォーム Counseling Application」に回答を送信  
※「相談申込フォーム」は年度内に 1 回のみのため、2 回目以降は電話にて申込



学生相談室 HP

## ◆和泉学習支援室〈ラーニングスクエア 3 階 学習支援コーナー〉

「和泉学習支援室」では、語学・レポート指導・留学相談などについて、大学院生の TA(Teaching Assistant) からアドバイスをもらうことができます。事前予約の必要はありませんが、来室前には HP の「支援時間割」を確認しましょう。

〈開室時間〉  
月～金 10:00～17:00 (授業実施日のみ)



# 和泉の杜

安く、ボリュームミーな食事を求める学生諸君、学食に集え！

## ◆基本情報

営業時間（参考：2024年）

平日

<春学期> 1F/2F 11:00～14:00 3F 10:30～18:00

<秋学期> 1F/2F 11:00～14:00 3F 11:00～16:00

閉店 30分前 L.O

土日祝日 定休

※休日授業実施日や夏季・春季休業中、入試期間等は休業。定期試験期間中は営業時間が変更になることがあるので、明大サポートのホームページで確認しよう。

主なメニューと該当フロア

3F	カレー・ホットスナック・パン・ サラダバー
2F	麺（ラーメン・和麺・パスタ）
1F	定食・丼

## 1F 定食・丼

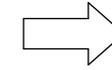
1階では定食、丼が提供される。定食メニューにはすべて味噌汁とご飯がセットになっていて、ご飯は50円増しで大盛、40円引きで少なめにすることが可能だ。丼にも味噌汁が付く。味噌汁はセルフなので気を付けよう。

定食は AB の二種類があり、定食 A と丼が日替わりだ。いずれも 560 円程度で食べることができるので、大学生のお財布にとっても優しい。当日に何が食べられるかは、1階入口付近でしっかり確認すべし。

## ◆商品購入から受取の流れ



列に並んで食券を購入



食券を提示して受取

## ◆記事担当のイチオシ



牛肉ビビンバ丼(日替わり丼)  
料金:560円

日替わり丼の中でも筆者が推すのは牛肉ビビンバ丼である。やはり肉なら牛！ということで、牛肉は満足感がすごい。

丼物に求められるものは丼という一つの範囲にどれだけバランスを摂りつつ満足感のあるものを提供することだが、ビビンバはその点野菜もしっかり入っており栄養バランスの考慮が伝わってくる。

学食は安さとボリュームが正義である。正義を押さえたまさに学食丼。味噌汁が付いてくるのもうれしい。

## 番外編 朝食

とある民間企業の調査によると朝食を食べない大学生が増えているという。

それによれば、毎日朝食を食べるのは、全体の6割弱にすぎない。

特に一人暮らしだと、毎朝用意するのも面倒だろうし和泉にいるうちは色々忙しい。

簡単にでも食べることをおすすめする。

## 2F 麺（ラーメン・そば・うどん・ Pasta）

2階では麺類を食べることができる。まずはラーメン。豚骨、醤油、味噌の定番中華麺に加え、チャーシュー麺を味わうことができる。その辺のラーメン屋よりもグッと値段が抑えてあるので、頼みやすい。

和麺は、種類も豊富なのでお勧めだ。かけうどん・かけきしめんは 300 円で大盛りは+100 円。きつね、海老かき揚げ、カレー（うどん・きしめん）もある。

麺はうどん、きしめんで日替わりであるため要注意だ。かけ、きつね、海老かき揚げ、カレーの 4 種類 × うどん、きしめんの 2 種類で最大 8 種類と豊富な選択肢がある。

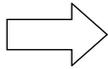
これ以外にも麺類では、スパゲティミートソースも楽しむことができる。和洋中のすべての麺類を食べることができるため、飽きない。

チャーハン は 190 円でミニバージョンである。破格的安さで、「もうちょっと食べたい」そんなときにぴったりであり学生から熱狂的な支持を得ている。

### ◆商品購入から受取の流れ



列に並んで食券を購入



食券を提示して受取

### 番外編 キャッシュレスが導入されたよ！！

すべての階でキャッシュレス決済が導入されたのである。

近年進むキャッシュレス化に時代の先端を進む明治大学もキャッシュレスを導入した。使える決済サービスは以下の通りである。

これで現金を持たずとも学食でご飯を食べられる。非常に便利だ。

#### スマホ決済



#### 交通系 IC



#### クレジットカード



#### 電子マネー系



## 3F カレー・ホットスナック・パン・サラダバー

全国津々浦々あらゆる学食にあると言われているカレー。そんな学食の代名詞は、もちろんここでも食べることができる。昼休みには長蛇の列ができるほどの人気っぷりであるが、その要因は良質な味と値段の安さだろう。

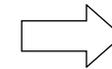
そして3階には焼き立てパンが売られている。激混みの食堂では食べたくないという学生の味方のパンである。

加えて、サラダバーで目指せモデル体型！

### ◆パンを買う際の流れ（キャッシュレスのみ対応）



パンを選ぶ



レジに持っていき精算

### ◆記事担当のイチオシ



特製チキンカツカレー（大盛り）  
料金：560 円（大盛り+100 円）

学食の定番、カレー。

やはり安定でうまい。福神漬は受取カウンターにセルフで置いてあるため好きな量が入られる。カレーはワンウェイ容器なもの片付けが楽になるという点でとても良い。

お腹にもだいぶたまるためコスパ No.1 メニューである。

※情報は 2019 年のものです。

# メディアライブラリー

「見たい映画があるけどお金は使いたくない！」  
 「ドキュメンタリー番組見たいけど、DVD どこでかりればいいのか？」  
 「ヒマ！」を解決するならココ

## ◆メディアライブラリーとは

映像や音声などの視聴覚資料を無料で借りられる施設です。邦画や洋画だけでなく、ドキュメンタリー番組や語学教材も取り揃えています。ただし自宅など、**ライブラリー外への持ち出しはできません。**

## ◆資料の借り方

①借りたい資料の**タイトル**、**請求記号**、**再生時間**を調べる

パソコン (AV-OPAC) か「作品リスト」で検索して「メディアライブラリー利用票」に記入します。

和泉メディアライブラリー利用票 (学生用)	
学生番号 student ID number	氏名 name
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0	和泉 広明
タイトル title	聲の形
請求記号 call number	DVD/3212/W
再生時間 play time	2:10
	貸出すれば チェック <input type="checkbox"/> 返却レボート等 <input type="checkbox"/> 授業紹介教材 <input type="checkbox"/>

②受付で利用票と学生証を出す

職員の方が確認した後、座席番号の書かれた札と資料を受け取ります。学生証はその場で返却されます。



<個人ブース>  
札と同じ番号の座席を利用してください。  
※座席指定は不可



<共同ブース>  
2～6人で見たいときに、空いていれば利用可能です。  
※1人は利用不可

③手順に従って視聴

ブース内に機材の操作ガイドがあるので、それに従って操作してください。



④閲覧後、電源を切り、資料と座席証を受付に返却

## ◆キネマ旬報エリア

入口左手のエリアの棚には、過去2年分の映画雑誌『キネマ旬報』があります。持ち出しは厳禁ですが、すべて無料で閲覧できます。

毎月2回発行される通常版だけでなく、増月号や前年の決算特別号もあります。キャストインタビューや撮り下ろしグラビア、撮影現場ルポなど、見どころは満載！

映画好きの人だけでなく、好きな俳優やアイドル、監督がいる人には宝の山のような場所。気になったら1度は来てみよう。



## ◆ジャンル別おすすめ資料

### 政経学部生向きドキュメンタリー映像の世紀

(請求記号 DVD/1877/N/W)

歴史を映像で捉えることができるようになった激動の20世紀。世界各国から集められた貴重な映像は、教科書ではわからない、人々の感情を見て取ることができる。世界史を見直すのにはもってこいの作品。過激なシーンもあるので、苦手な人は心して鑑賞してほしい。



### 話題になった映画 グレイテスト・ショーマン

(請求記号 DVD/3255/W)

大ヒットミュージカル映画といえばコレ！「The Greatest Show」や「This Is Me」など、数々の名曲が呼び起こす感動を再び味わおう。もちろん歌だけでなく、演者たちの躍動感あふれる演技やカメラワーク、心に響くストーリーは、大ヒットしたのも頷けるクオリティ。



### あなたが生まれたころの映画

#### ハウルの動く城

(請求記号 DVD/1135/W/W)

誰もが知っている、ジブリの名作と言えばこの作品。日常では味わえない、宮崎駿ワールドを堪能できる。まだ見ていない方はこの機会に是非視聴してみてください。



### 世代を超えた名曲

#### THE BEATLES 1967-1970

(請求記号 CD/4826/W)

伝説のロックバンド、ビートルズの名曲を詰め込んだ一枚。「Let it Be」や「Hey, Jude」「Hello, Goodbye」「All You Need Is Love」など、どこかで一度は聴いたことのある曲を空きコマで聞いてみるのもありかもしれない……。



▲『THE BEATLES 1967-1970』(ユニバーサルミュージック)

# 政経生の徒然草

## ③雨の日の登校

大抵の大学生にとって1限の登校は、暗澹たる思いを抱くものになるでしょう。朝早く起きなければならない、通勤・通学ラッシュに巻き込まれることが必至だからです。満員電車で押し込まれるのは憂鬱ですが、電車を降りた後も明大前駅から大学に至るまでの道のりには人が多くて大変です。ましてや雨の日など顔を覆いたくなるほどの混雑となります。

特に混雑がひどくなるのが、甲州街道を横断する歩道橋です。皆さんも入試の時に感じたかもしれません、あれだけの大人数が通るには随分よぼくれた歩道橋です。あの大きくて広くもない通路を大勢の人間が、しかも傘をさして通ろうとすれば詰まってなかなか進むことができなくなるのは当然といえます。特に1限の時間となると朝も早いので、講義開始ギリギリになってしまうことがままあります。そんな時に歩道橋で傘さす群衆が征く手を阻んでいるのを目の当たりにすれば、きっとあなたも苦々しい気持ちになるはずです。

このようなギリギリの状況の中で一刻も早く大学に到着したいという方に雨の日のみ有効といえるルートをご紹介します。すでに知っている方もいるかもしれませんが、例の歩道橋から少し新宿方面に進んだところにもう一つ、小さな歩道橋があるのです。こちらは少し遠いこともあって、明大生の利用は極めて少ないです。雨の日であれば混雑があまりないこちらの方がかえって早く到着する可能性があります。急がば回れの世界ですね。

せっかくですので、駅を出てからのルートも紹介しておきます。まず改札を出たらすぐに右に曲がります。この時点で明大生はほとんどいません。そのあとすずらん通りを突っ切って甲州街道に出るとそこに小さな歩道橋があります。以上のルートが雨の日には急いでいるときには有効です。少し早歩きをするのがコツです。試してみたいかがでしょうか。ちなみに、例の混雑する歩道橋はボロボロで今にも崩れ落ちそうなので、そちらで早歩きはしない方が賢明です。

## Chapter 3

# 局員の記事



**授業だけが大学ではない!**

**大学入学をきっかけに**

**自分だけの趣味を見つけてみよう!**

# タッカルビレシピ

日本でも人気のあるタッカルビを、日本のスーパーで手に入る食材を使って作れる簡単なレシピを紹介します。辛くないレシピなので、辛いものが苦手な方でもお楽しみいただけるよう工夫しました。



## ※材料※ (二人前)

鶏もも肉 (400g)

◆食べやすく切ってください  
長ねぎ白い部分

◆4等分し、半分に切ってください  
キャベツ (200g)  
コチュジャン・大さじ2杯  
濃口醤油・大さじ2杯  
砂糖・大さじ2杯



①熱したフライパンに油を少しひき、肉を炒めてください。

②肉が少し焼けたら、長ねぎを入れて、さらに2分ほど炒めてください。

③キャベツを入れて、さらに2分ほど炒めてください。(野菜から水分が出るので、水を加える必要はありません。)

④コチュジャン、濃口醤油、砂糖を混ぜてタレを作り、加えて一緒に炒めてください。(別々に入れると、うまく混ざらないので、入れる前にあらかじめ混ぜることをおすすめします。)



⑤水分がなくなるまで強火で炒めてください。

⑥水分が減ったら完成です(水分が全くなると食べにくいです)

⑦好みによって、唐辛子粉、刻みニンニク、ゴマ、チーズを加えて食べると美味しいです。刻みニンニクの場合は⑤から入れてください)

最小限の材料で作ったレシピなので完璧ではありませんが、タッカルビ本来の味は感じられると思います。皆さんもぜひ一度作ってみてください。😊

## ボーナスレシピ

スペースが余って、もう一つ簡単なレシピを紹介します。

これは玉ねぎの漬物(ヤンパ・ジャンアチー양파장아찌)というおかずで、サムギョプサルのお店でおかずとして出てくるものです。

## ※材料※

玉ねぎ(大)、砂糖、酢、お水、刻んだニンニク、唐辛子(あれば)

①玉ねぎと唐辛子を食べやすい大きさに切ってください。  
(わからない場合はネットの写真を参考にしてください📷)

②ソースは、砂糖、酢、醤油、水を1:1:1:1の割合でそれぞれ紙コップ1/3杯ずつ鍋に入れてください。

③沸騰したら火を止めてください(あまり長く煮ると苦味が出てしまいます。)

④切っておいた玉ねぎ、唐辛子と刻んだニンニク1さじを容器に入れてください。  
(ガラス製の容器をおすすめします。)

⑤容器にソースを注ぎ、少し冷ました後、冷蔵庫に入れてください。  
(4時間ほど経ってから食べることをおすすめします。)

# 他大学で食べる 昼食



東京大学

予算1000-2000円

東京大学駒場キャンパスにある**カフェヴィゴール**を紹介し  
ます

約15分

ACCESS

明大前駅—駒場東大前駅 京王井の頭線渋谷行き(各停)  
駅を出た目の前に東大があります!

学食と比べると  
少し高いですが、  
その分とても  
おいしかったです!  
他にもメニューが  
たくさんあり  
また行きたいです!



博多明太子の濃厚カルボナーラ 930円

## 白山キャンパス6号館地下一階の 学生食堂を紹介します



東洋大学

予算500-1000円

全7店舗からなる学食で何を食べようか  
とても迷います

鉄鍋屋 Tokyo Kitchen

ACCESS

明大前—神保町駅—白山駅  
白山駅から徒歩4分

約45分



スタミナ豚カルビ 550円

正門の受付で記帳してから入りましょう、また学食を  
食べに行く際は3限の空きコマを利用するなどして混  
み合う時間帯は避けましょう!

# ★ 大学からはじめるサウナのすゝめ ★

四月からの新生活が始まり、そろそろ疲れが溜まってきた季節だと思います。そんな時におすすめなのがサウナです。数年前から続くサウナブームにより日本全国にたくさんのサウナ施設が誕生しました。この記事は、基本的なサウナの入り方や**明大生**におすすめのサウナをサウナ&スパ検定を持っている私が紹介させていただきます。

## 1. サウナの基本的な入り方

サウナ初心者が一番の悩みは『**ととのう方法**』がわからないことだと思います。ここでは簡単に誰でもととのえる方法について説明します。

### ①まずは『**ととのう**』とは

サウナ、水風呂、休憩の繰り返すことにより、心身ともに整った状態を指します。瞑想効果であったり心身のバランス調整に効果的です。



### ②サウナに入る前に

サウナはとても体力を使うスポーツみたいなものです。食後すぐや飲酒后、体調が悪い時は利用を控え、しっかりと水分を補給してから利用しましょう。

### ③サウナに入る前のポイント

シャワーを頭から浴び、全身をよく洗って、体についている**水滴を拭いてから**サウナ室に入りましょう。サウナに入る前に水滴を拭くことで発汗を促進します。

④サウナに入ったらリラックスして座ったり横になりましょう。高いところに行くほど熱くなるので、はじめは低い場所で、次第に高い位置にかえるとよいでしょう。8分から12分が最適ですが自分にあった入り方をしましょう。**くれぐれも無理をせずサウナマットをひきましょう!**

⑤サウナを出たら、シャワーを浴び、水風呂に入りましょう。初心者は10秒あたりから始めましょう。**しかし、水風呂に入らないと『ととのう』ことはできません!必ず入るようにしましょう!**

⑥全身をよく拭き、椅子などに座り10分から15分程度休憩をとり、心身のなんとも言えなさを感じてととのいましょう!

⑦このサイクルを三回から四回繰り返します!

## 2. 明大生におすすめのサウナを紹介

### 改良湯



渋谷にあるリニューアル銭湯サウナです。このサウナのなんといいものの特徴はサウナ初心者が楽しめるという点です。

お湯は都内でも珍しく軟水を使用していて、まるで化粧水のような肌触りです。肝心のサウナも20分に1回オートロウリュがあったり、踊る熱波師のさんのアウフグースイメントも不定期で開催されています。

外気浴スペースも充実していてとても満足度が高いです。まずサウナにチャレンジしたい人にはとてもおすすめです。しかし喋ることが禁止されているので注意してください!



### TOTOPA



都立明治公園に2024年に誕生したnewタイプのサウナです。新たなリラクゼーションを提供するという新しいコンセプトになっています。

この施設を一言で表すと「すごい」です。快適さや気持ちよさなどでは都内で右に出る施設は他にはありません。サウナシユラン2024にて一位を獲得していて、あなたの新しい感覚を解放してくれること間違いありません。

合計18通りのととのい方があり、サウナ室を楽しむことができます。男女で内装が異なるので注意してください!



## 温泉バルコニー キング&クイーン★★★★★



所沢に2024年に誕生した今のサウナのトレンドをすべて吸収したサウナです。一番の特徴は全国でも珍しい男性7段、女性6段の超巨大サウナと深さが2m近くある泳げる水風呂です。

富士山の溶岩を使っているので一味違った体験ができます。施設全体の完成度も高く、岩盤浴や休憩室をはじめ、カップルや男女で入れる屋外混浴サウナなど一日滞在できる施設になっています。

料金も比較的安く学生でも利用しやすいです。



## 下高井戸温泉月見湯★★★★★



高井戸にあります。明治大学和泉キャンパスからも歩いて約15分で行けるので授業後にぴったりのサウナです。

昔ながらの昭和レトロ銭湯でいつも地元の方でにぎわっている印象です。

このサウナの一番の特徴は、温泉の水風呂があるところです。鉄分たっぷりの天然温泉水風呂に入ることができ都内では珍しい外気浴も楽しむことができます。



## 3. サウナ飯

サウナに入るもう一つの楽しみはサウナ飯です。サウナでととのった後は急に空腹になります。そんな時におすすめのサウナ飯をいくつかご紹介させていただきます。

### ① ラーメン



★サ飯の代表格のラーメン! 全身に染み渡る究極の一杯です!

### ② 中華料理



★香辛料が効いているものが多い中華料理! ご飯がすすみます!

### ③ スイーツ、牛乳



★湯上りに待合室で食べるスイーツや牛乳は格別!

#### 編集後記

大学受験の際に疲れを簡単に取れる方法はないかと始めたサウナ。サウナの資格も取得し、今では友人にもサウナの素晴らしさを日々広めています。みなさんもぜひ何か疲れを感じた時には『ととのう』を体験してみませんか?

写真提供: <https://kairyoyu-yu.com/>, <https://totopa.jp/>, <https://king-and-queen.site/>, <https://tsukimiyu.com/>

# 青春18きっぷを使ってみた

皆さんは、JRが発売している「青春18きっぷ」というものをご存じだろうか。計5日間、JR線の普通・快速列車に自由に乗車できる切符というものだ。この記事では、青春18きっぷの活用事例をお伝えしたいと思う。

## 1. そもそも、青春18きっぷとは？

この記事を読んでいる皆さんの多くは、青春18きっぷに馴染みがないことだろう。上述した通り、JR線の普通・快速列車に自由に乗車できる切符、ということで間違いないのだが、詳細にみていきたい。

まずこの切符、1年間に3回発売されることが基本だ。それぞれ、春季用、夏季用、冬季用、ということだ。3つの発売時期と利用可能な期間は以下の通り。

	春季用	夏季用	冬季用
発売期間	2月20日～3月31日	7月1日～8月31日	12月1日～12月31日
利用期間	3月1日～4月10日	7月20日～9月10日	12月10日～1月10日

この利用可能な期間のうち5日間（5回）、普通・快速列車に自由に乗車できる。普通・快速列車と書いているが、特急券が必要ない列車という認識で構わない。例えば、新幹線は特急券が必要になるため乗車できない。そして、1枚のチケットを複数人で利用することが可能だ。例えば、2人で2日間使うと、2人×2日＝4回の利用となり、1回分余ることになる。

## 2. ということで使ってみた

ということで、筆者も2024年の夏季休暇に利用してみた。2回（計3日）利用したので、それぞれの活用事例を記していきたい。

### 帰省

筆者は富山県出身のため、帰省する際に使ってみた。東京から富山、今では北陸新幹線を使えば2時間強で到着するが、15時間ほどかかった。最近では、新幹線が開業すると、その区間の並行電車は第3セクターに移行することが多い。北陸新幹線の沿線も同様であるため、今回は岐阜駅を経由して向かっているが、このように時間がかかってしまう。

### 旅行

1泊2日で仙台旅行をしてきた。7時間程度で仙台には到着するので、始発に乗れば昼頃には仙台に到着できる。午後からは仙台で観光をし、翌日の昼過ぎに出発すれば夜には東京に戻ってこられる。筆者はレンタカーを利用して観光をしたが、一通り仙台とその周辺を回るには十分な時間があったと思う。



夏季休暇の間に旅行をするのであればよくあることだろうが、青春18きっぷを使った旅行をする人はなかなかいない。周りの人とは一味違う体験をしたい人にお勧めしたい。

## 3. 以上を踏まえて

ここまで長々と書いてきているのでここまで読んでくれている人には本当に感謝したい。さて、青春18きっぷの活用事例を書いてみたが、実際に使ってみるときには以下のことに気を付けてもらいたい。

- 1日で利用する区間の乗車券が2,410円を超える。
- 1日で移動できる距離である。

1つ目は、青春18きっぷの値段が12,050円であるため、1回あたり2,410円となるからである。ただ、1回分だけ余ったというようなどときには、わざわざ気にしなくてもいいだろう。

2つ目は、日をまたいでしまうと切符は2回分とカウントされてしまう（一部例外があるが）ためである。例えば、東京駅からだと1日では福岡県などへはいけなない。

最後に、これを読んで興味がわいた人が少しはいるかもしれない。夏休みに一味違った体験をしたい人、今しかできないような体験をしたい人、そういう人には是非とも青春18きっぷを使ってみてほしい。それでは、有意義な長期休暇を送れることを祈る。

# 国立国会図書館のすすめ

皆さんは国立国会図書館を使ったことがあるだろうか。国立国会図書館の本館は東京都千代田区にある図書館で、近くに国会や江戸城があるほどの都心に存在する。ここでは、資料や筆者の経験に基づいた国立国会図書館と本館の魅力や利用の際に注意すべきことについて記載する。

## 1. 日本一の蔵書数

国立国会図書館の本館は日本一の蔵書数を誇る。

その数はなんと、25,000,000冊で二位の大阪市立中央図書館の蔵書数が1,910,000冊であることあること踏まえると、その蔵書数は他とは比較にならないほどである。国立国会図書館には「納本制度」というものが存在しており、これにより、本を出版する際には国立国会図書館へ本を納入しないとけないことになっている。

そのために、令和3年度ではその年に国内で発行された書籍のうち95%以上の本が所蔵されている。

このことからわかるように、国立国会図書館は多種多様な本が所蔵されており、ここに行けば読みたい本がほぼ確実に見つかるであろう。加えて、ここには坂本竜馬直筆の文書や奈良時代に印刷された称徳天皇が作成に関与したとされる文書、さらにはレコードやCDなど多種多様な資料が所蔵されている。

## 2. 充実したサービス

本館には食堂と喫茶合わせて3店、食品や雑貨が売ってある店が1店存在する。そのため、もし、文房具やお弁当を忘れてもそれらに困ることはない。ただ、私の経験上、売店に売ってある食品の中には、早くいかないと売り切れてしまうものもあるので、売店で食品を買うときは早めに行った方がよいだろう。

話が変わるが、人によっては、もし、弁当を忘れずに持ってきたとしても食べる場所があるのだろうか心配する人がいるかもしれない。しかし、それに関しては問題ない。なぜなら、食堂で持ってきた弁当を食べることができるためである。

## 3. 充実したデジタルコレクション

国立国会図書館のすごい点は、そこに訪れなくても、そのサービスを受けられる点である。どうということかという、オンライン上で国立国会図書館に所蔵されている本を閲覧できるのである。ただ、これに関しては注意点があり、自宅にてオンライン上で閲覧できる書籍は「[国立国会図書館デジタルコレクション](#)」というサイトに登録されている本のうち、「[ログインなしで閲覧可能](#)」と「[送信サービスで閲覧可能](#)」と分類されている本である。前者に関しては、別段、閲覧に必要な手続きは必要ないが、後者に関しては、「利用者登録」というものを行い、それによって入手したIDとパスワードを使って「国立国会図書館デジタル」において、ログインしないと閲覧でき

ない。しかし、この手続きは簡単かつ発行手数料をとられないうえ、国立国会図書館へ来館する際に必要であるから、したほうがいいのは言うまでもない。さらに、ログインすると自分の気に入った本やページを「マイコレクション」という項目に登録できる。これにより、「マイコレクション」を開けば自分の気に入った本やページを簡単に閲覧することができる。

「国立国会図書館デジタルコレクション」に関して付け加えると、これには「全文検索」という機能があり、これを使えば、自分の気になることについて言及している本を探しやすくなる。ただ、注意点もあり、本によっては本の全文が登録されておらず、そのような本は検索してもでてこないで、その点には注意する必要がある。

## 4. 補足

ここで、これまであげなかった個人的に特に注意すべき国立国会図書館本館のシステムについて記載する。

まず、本館は日曜日や国民の祝日・休日、年末年始、第三水曜日には開館していない。ただ、先にあげた場合以外でも、休館になる可能性はあるので、事前に開館日は確認した方がいい。

和泉キャンパスの最寄り駅の「明大前」から図書館の最寄り駅である「永田町」へ行くにはヤフーの路線情報によると24分かかるといふ。このことも頭に入れる必要があろう。また、複写料金が明大の図書館より高い。国立国会図書館にはさまざまな複写方法があるので、ここでは電子複写でA4サイズかつ白黒の料金と明大の図書館のそれを比較すると、前者は税込み27.5円なのに対し、後者は10円である。加えて、前者の場合、複写はおおむね30分以内に終わると表記するほど時間がかかる。この時間は混雑具合や複写範囲によって変わるもの、明大で自分で複写した方が圧倒的に早いのは言うまでもない。

最後に付け加えると、本館の開館時間は9時30分～19時（土曜日は17時）であるが、本を閲覧するまでの手続きに時間がかかることなどから、あっという間に時間が過ぎて、読みたい本を読み切れなかったということが往々にしてあったので、時間配分には気を付けたほうがいい。

## 5. 終わりに

今回は国立国会図書館とその本館の魅力と利用する際の注意点について触れた。時間の都合上、触れられなかった点もあり、ほかにも知りたいことあるが方は、ぜひとも「政経の歩き方」の新勤活動に参加してほしい。また、筆者は「雄弁部」にも所属しているので、そこの新勤でも問題ない。以上でこの文章を締めたいと思う。最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

### 参考文献

[https://www.ndl.go.jp/jp/aboutus/outline/pdf/pamph\\_ndl.pdf](https://www.ndl.go.jp/jp/aboutus/outline/pdf/pamph_ndl.pdf)  
[https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/13720934/www.ndl.go.jp/jp/aboutus/evaluation/pdf/evaluation\\_r3\\_all.pdf](https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/13720934/www.ndl.go.jp/jp/aboutus/evaluation/pdf/evaluation_r3_all.pdf)  
[http://www.tosyokan-navi.com/list\\_c\\_z/all/all.html](http://www.tosyokan-navi.com/list_c_z/all/all.html)  
<https://www.ndl.go.jp/jp/tokyo/time.html>  
<https://www.ndl.go.jp/jp/collect/deposit/deposit.html>  
利用時間・休館日 | 国立国会図書館—National Diet Library  
複写料金表 (東京本館：来館) | 国立国会図書館—National Diet Library  
複写サービスの種類 | 国立国会図書館—National Diet Library  
<https://www.meiji.ac.jp/library/use/guide.html>  
よくあるご質問：利用案内 | 国立国会図書館—National Diet Library

# 海外旅行のすゝめ



## 序章～夜行バスは怖くない～

「貧乏学生でも海外旅行がしたい！」けどLCCはなんか不安だしフルキャリアは高い...でも海外航空券を買うときには知っておくと得する情報が沢山あるので、数々の旅行でそれらを駆使した筆者が、新入生諸君にレクチャーしたい。

## 第一講「浮いたお金で高いご飯を食べよう」

飛行機の航空券を安く済ませる方法が二つある。①時期をピークからずらす②乗り継ぎを行う、の二点だ。まず、海外旅行にもピークとオフピークが存在しており、大体6月前後と11月前後である。これらの時期では、その他の時期に比べて大幅に価格が安いことがあるので要チェックだ。そして、直行便と比べて時間はかかってしまうが、韓国や中国、中東の国などを経由するとこれもまた大幅に値段が安くなる。知らない国の空港探索も中々楽しいものである。そして、筆者が実際にイギリスへ旅行した時の航空券の値段と、もしピーク時に直行便で旅行していたら...という2パターンの値段を掲載しておく。

	往復時間	往復費用
経由・オフピーク(筆者)	6~40時間	135,000円
直行便・ピーク	24時間	300,796円

このように、17万円ほどの節約になっていると思う。移動時間の増加と自分の財布を見比べて、自分により適したやり方を選んでほしい。



## 第二講「砂漠におけるオアシス」

乗り継ぎをするのが安いのはわかったけど海外の空港は不安...そんな人におすすめしたいのは、空港のラウンジ利用である。空港ラウンジでは、コンセントやwi-fiはもちろん、グレードが高いラウンジになると飲み物に食事、シャワーまでついくるラウンジもある。通常、空港ラウンジは限られた人しか入れないのだが、様々な方法で利用権を得ることができる。最も手軽な方法はクレジットカードに付帯してくるサービスを利用する、というものだ。実際に筆者が中国・北京乗り換えで利用したラウンジは肖像権の関係状掲載することができなかったが、なんとファーストクラスのラウンジを使用



することができた。このフリー素材のように、ソファや食べ物飲み物が完備して、5時間ほどの待ち時間であったが快適に過ごすことができたぞ。

## 第三講「ここで装備していくかい？」

安い航空会社や、空港での長い滞在などで非常に役立つアイテムを紹介する。これさえあれば大丈夫！という初心者装備を挙げていこう。

### ①アイマスク



最初におすすめの商品はアイマスクだ。アイマスクは睡眠時の快適性を底上げしてくれるアイテムであり、アメニティとしてアイマスクが備え付けてある夜行バスも少なくない。しかし、筆者がおすすめしたいのがコンビニ等で買える使い捨て蒸気アイマスクである。一個150円程と手に取りやすい価格ながら、蒸気で目の疲れを癒し、翌日の目覚めをより快適にしてくれる必需品なので是非入手してほしい。

### ②ノイズキャンセリングイヤホン



飛行機内は基本的に会話禁止であるが、意外と寝れない原因になってくるのが飛行機のエンジン音などである。安い航空会社の古い機体ならなおさら大きい音になってくるため、気にならない人は大丈夫だが、気になってしまう人はぜひノイズキャンセリングイヤホンを購入してみよう。アイマスクと組み合わせれば長距離移動も死角なしの効果を発揮してくれる。耳栓でも代用でき、耳栓はバスにアメニティとしてある場合もあるので事前にチェックすると◎。

# 政経生の徒然草

## ④ニがい第二外国語

高校生までは外国語というと英語のみを学んできたという新入生が多いと思いますが、大学生になると英語とは別に新たな外国語を学ばなければなりません。いわゆる第二外国語と呼ばれるものです。第二外国語は中国語、フランス語、スペイン語、ドイツ語から選択します。皆さんは既に選択されているので、迷うことはないと思います。

第二外国語の、特にヨーロッパ言語を学ぶと、英語以外はこんなにややこしいのかと思うはずです。男女名詞の識別や、何でもやたらに変化するので英語が世界の共通言語になった要因が垣間見えます。

そんな第二外国語ですが、万が一単位を落としてしまうと厄介な科目であることを先に警告しておきます。なぜ、そんな警告をするかという私が落単して大変な目に遭っているからです。第二外国語に関しては基本的にゼロからのスタートです。もし、授業をサボってしまうとその時点についていくのは難しくなるでしょう。油断しているとあっという間に内容を理解できなくなってしまう、落単への道が開かれてしまいかねません。

そしてこれは、語学授業全般に言えることですが、一度落とすと再履修にはダメージが残ります。それは単位のコストパフォーマンスという点です。時間は同じなのに単位は半分、フル単の履修を組む場合に厄介な存在になってしまいます。

そして、もし語学の単位が三年生以降まで残ってしまうと大変です。駿河台で開講されている第二外国語は和泉よりも少ないので、履修に組み込む難易度が上がってしまいます。ですので、第二外国語については、まずしっかり出席すること、単位は二年生のうちに取りきるといふ2点をクリアすることが望ましいです。

私は三年生まで中国語の単位を残したせいで尋常じゃない痛い目に遭いました。まあその話は機会があればどこかでするとして、皆さんはくれぐれもお気をつけて。

# Chapter 4

## 頑張りどころ

~It's Crunch Time!~

大学生と言えども、遊んでばかりいられない。

TOEIC、就活、ゼミ、頑張るところは頑張ろう!



#単位のと리카た、いろいろ

#政経といえばTOEIC (?)

#ゼミは一生もの!?

#あっという間に就活生...



# The Challenge

～私は TOEIC で単位がとりたい～

学生と英語学習との橋渡し役を担う TOEIC。  
うまく活用して単位がとりたい……  
そんな Challenger をこの記事では応援します！

## ◆その1 TOEIC を単位修得に活用せよ

皆さんは TOEIC という英語試験を受けたことがあるだろうか。というか政経生は入学してすぐ全員受けることになっているのです。すでに知っていることだと思う。TOEIC とは実用的な英語能力を測る試験である。そのスコアはゼミの入室試験だけでなく就職にも役立つ。

また、本書 68、69 ページの『検定で単位を取ろう！』にもあるように、政経学部では TOEIC で一定のスコアを出すことで英語の単位を取得することが出来るのだ。筆者の知る限り、政経生は英語の単位を大抵卒業までに 8 単位取得せねばならないが、そのうちの最大 6 単位を TOEIC で賄うことが出来るのだ。これは非常に楽だし、お得だ。活用しない手はない。



## ◆その2 TOEIC 対策はこれだ おすすめ参考書



TOEIC L&R TEST 出る単特急 金のフレーズ  
TEX 加藤 朝日新聞出版

入試英語と異なり、TOEIC ではビジネスや日常会話で使われる用語が多く使用される。なのでまずは問題に頻出する単語をしっかり押さえる必要がある。この単語帳でほとんどカバーできるといっても過言ではない。必携の一冊だ。



TOEIC L&R テスト文法問題 できる 1000 問  
TEX 加藤 株式会社アスク出版

TOEIC では毎回過去問が回収される。そのため、問題は自ら入手する必要がある。文法での安定した得点が高得点につながるの、必ず対策しておくべし。

## ◆その3 スコアが取れたら単位申請へ

サイトで申し込みをし、実際に試験を受けてから 1 か月もすればあなたのスコアが出る。もし単位取得できる点数を取ることが出来たら、Oh-o! Meiji のグループから自分の学年のトピックを選択し、そのなかの『外国語検定試験による単位認定制度について』というタイトルのメッセージを開こう。メッセージに添付されている Excel ファイルに必要事項を記入し、PDF 形式のスコアを証明できる書類と一緒に添付したら、提出ボタンを押そう。受付が完了すれば、あっという間に単位が君のもとへやってくる。

とても簡単なのでぜひ活用してもらいたい。ただし、S や A などの成績はつかないで注意しよう。



※この画面は2025年1月時点のものです。

## ◆その4 成績が振るわなくても受験料は申請するべし

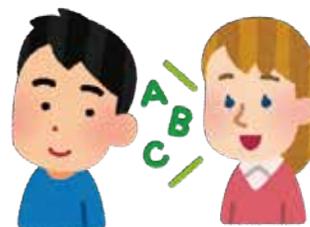
結果の良し悪しに関わらず、TOEIC を外部で受けたらスコアシートを学部事務室へもっていこう。TOEIC 等の受験料は 3 回まで学部が負担してくれる。(詳細はグループトピックを参照のこと) なんとも太っ腹なことである。必要なのはスコアシート、コピー、領収書、振込先の銀行通帳のコピーと Oh-o! Meiji グループの自分の学年のトピック内でダウンロードできる申請書だ。1 月から 3 月の間は受け付けていないので気を付けよう。今回私はそれに気が付かず、申請することが出来なかった……。

申請するのが面倒くさい人は、学部主催で募集している TOEIC に参加すれば、初めから無償で受けることが出来る。私としてはそちらの方が楽だと思うので活用をお勧めする。

## ◆最後に TOEIC でいい点を取るコツ

TOEIC でいい点を取るためには、リスニングをいかに攻略するかがポイントとなる。私がそうだったように、共通テストのリスニングもまともに勉強していない人も多いと思うが、そんな人は会話問題ではとりえず疑問詞の部分聞き取るようにすることをすすめる。疑問詞さえ聞き取ればそこから結構答えが分かるようになっている。どうしたらいいか分からなくなったら、疑問詞を聞き取るよう頑張ってみるといいかもしれない。

文章問題ではわからないところはさっさと飛ばそう。TOEIC の問題量はかなり多いので、少し悩んでしまうと全く終わらず、最後のあたりはほとんど適当にマークするという結果になりがちだ。なので、分からない問題は適当にマークしてドンドン次の問題に取り掛かる方がいい。



# 検定で単位を取ろう！

授業以外でも、外国語科目の単位は取得できるんです！  
検定に挑戦して、単位を取ろう！

## ◆検定で単位を取ろう！

政経学部には TOEIC などの外国語検定試験のスコアや級位に応じて、単位認定をしてもらえる制度があります。取得年度は入学前を含む過年度のものも申請できるので、合格・スコアの証明書を持っていれば高校時代に合格した検定でも単位を申請できるかもしれませんよ！

認定の対象になる検定試験や外国語科目は、シラバスをご覧ください。



### 注意！

制度を利用して認定された単位は、**半期の履修上限には含まれず**、GPA 算出の対象にもなりません（例：1年次の春学期に申請・認定されても、上限 21 単位には含まれない）。

ただし、**各外国語科目の修得上限には含まれません**。検定の種類や級位・スコアによってどの外国語科目として何単位認定されるかが異なるので、各外国語科目の履修上限と併せてシラバスで確認しましょう。

### 単位認定の流れ

Oh-o! Meiji 内のグループ「〇年生」にて、申請方法や必要書類が案内されます。必ずそちらをご確認ください。

## ◆無料で検定を受けよう！

政経学部の学生は、年に 3 回まで特定の外部の検定試験を無料で受験できます。スケジュールや手続きについては、Oh-o! Meiji のお知らせやグループ「〇年生」のページで案内されているので、最新の情報をチェックしましょう！

また、2025 年度は、学部が主催する **TOEIC IP テスト** が対面形式、オンライン形式で複数回実施され、学生は無料で受験できる予定です。事前の申し込みが必要なので、Oh-o! Meiji のチェックをお忘れなく！

こんなにある！

## 認定される検定

認定科目と併せて、必ずシラバスで確認しましょう！

言語	外国語検定	認定スコア・級位、() 内認定単位数
英語	TOEIC (L&R)	620~735 (2)、740~835 (4)、840~(6)
	TOEIC (4 技能)	880~1035 (2)、1040~1165 (4)、1170~(6)
	実用英語技能検定 (英検)	準 1 級 (4)、1 級 (6)
	TOEFL PBT/ITP	447~510 (2)、513~537 (4)、540~(6)
	TOEFL iBT	53~64 (2)、65~74 (4)、75~(6)
	IELTS (Academic Module)	6.0 (4)、6.5~(6)
	ケンブリッジ英語検定	166~171 (2)、172~174 (4)、175~(6)
国連英検	B 級 (2)、A 級以上 (6)	
ドイツ語	ドイツ語技能検定	4 級 (1)、3 級 (2)、2 級 (4)、準 1 級以上 (6)
	Goethe-Institut Goethe-Zertifikat	A1 (2)、A2 (4)、B1 以上 (6)
フランス語	実用フランス語技能検定	4 級 (1)、3 級 (2)、準 2 級 (4)、2 級以上 (6)
	DELFL・DALFL 試験	A1 (2)、A2 (4)、B1 以上 (6)
中国語	中国語検定	4 級 (1)、3 級 (2)、2 級 (4)、準 1 級以上 (6)
	漢語水平考試 (筆記試験)	1・2 級 (1)、3 級 (2)、4 級 (4)、5・6 級 (6)
	漢語水平考試 (口頭試験)	初級 (1)、中級 (2)、高級 (6)
スペイン語	スペイン語技能検定	5 級 (1)、4 級 (2)、3 級 (4)、2 級以上 (6)
	DELE	a1 (2)、a2 (4)、b1 以上 (6)

## 無料で受験できる検定

### →主催団体に直接申し込み、検定料は立て替え払い

TOEFL iBT、IELTS、ケンブリッジ英語検定、TOEIC (L&R)、TOEIC (S&W)、実用英語技能検定 (準 1 級以上のみ)、国連英検、ドイツ語検定、Goethe-Zertifikat、フランス語検定、DELFL・DALFL 試験、漢語水平考試 (HSK) 筆記試験・口頭試験、中国語検定、スペイン語検定、DELE、ハングル能力検定、日本漢字能力検定 (2 級以上のみ)、エコ検定 (3 級以上のみ)、統計検定、日本語能力検定、ERE ミクロ・マクロ (経済学検定試験)、ニュース時事能力検定 (準 2 級以上のみ)、日経テスト

# 長期休暇でも単位を取る 有意義な過ごし方

## 第1話 単位取得の裏技をご紹介します

春学期21単位、秋学期21単位、合わせて42単位しか取れない1年生。2年に上がっても年間44単位。卒業に必要な124単位まで少しでも単位を稼いでおきたいその君！夏休みと春休みを有意義に活用すれば、楽しい経験と単位と一緒にGETできるのだよ！

その方法をいくつか紹介すると、1つ目はスポーツ合宿。比較的短期間なうえに、キャンプやスキーなど季節を満喫できる。2つ目は、大学や学部の制度を利用した短期留学。英語力を鍛えられるだけでなく、有名な施設を見学することもできる。3つ目は、学部間共通外国語の集中講座。夏季は学内施設を利用して実施され、春期は合宿形式で実施される。詳しくは第2話へ！

## 第2話 裏技を徹底解説！

さあ、第1話も終わったし詳しく説明していこう。

### 〈生涯スポーツ演習〉 取得単位数：1単位

参加資格：政経学部の2年生以上

時期：夏休み（8～9月）と春休み（2月） 期間：1週間以内

夏の合宿内容：



ゴルフ



キャンプ



馬術

冬の合宿内容：



スキー



スケート



スノーハイキング

### 〈短期留学〉 取得単位数：2～4単位

参加資格：政経学部の1年生以上、TOEICスコア550点以上（目安）

時期：夏休み（8～9月）と春休み（2～3月）、年計2回 期間：2～4週間

夏の留学先：



アメリカ



タイ



イギリス



ベトナム

春の留学先：



オーストラリア

費用：アジア圏の国のほうがアメリカやオーストラリアより安い。

〈学部間共通外国語集中講座〉取得単位数 2単位

時期：夏休み（8～9月）と春休み（3月）に実施

詳細は学部間共通外国語のシラバス、手引きやOh-o!Meijiのお知らせを要確認。

## 第3話 昔話をしようか

### Aパート テレマークスキー in 長野県戸隠

期間：2月下旬の4日間

取得単位：生涯スポーツ演習 1単位

費用：約5万円

（レンタルウェア代を含まない）

宿泊先：スキー場近隣の民宿

（食事はボリュームミーでおいしい）



▲テレマークスキーの板はかかとが上がる！

### ▼ソリ滑り大会の様子



#### 1日目

各自、民宿に現地集合。全員揃ったら着替えてスキー場にGo! 経験者と未経験者に分かれて、経験者はかかとが上がるテレマークスキーの感覚を覚えることから、未経験者はハの字で滑ることから練習。

#### 2日目、3日目

山の中をテレマークスキー板で散策。木の芽や雪原を駆けるイタチ、クマの足跡など、雄大な自然をその身体感できる。ゴールについたら、雪でテーブルを作ったりそり遊びをして、雪国の遊びを全力で楽しむ!

#### 4日目

お昼の時間までスキー場で滑り納め。そのあと地元で有名な戸隠そばのお店で昼食をとり、民宿に戻ったら解散。

### Bパート 夏季短期留学 in タイ

期間：8月の3週間

取得単位：2単位

費用：25～30万（過年度実績）

事前授業：タイの経済について等



### おおまかなプログラムの内容

- ①シーナカリンウィロート大学、タマサート大学、チュラロンコン大学のキャンパスを訪問し、タイの政治・経済・社会・文化や国際社会との関係などをテーマとする特別講義を英語で受講。
- ②現地学生との英語による交流活動。
- ③バンコク市内の日本・タイ政府関連施設、国際機関等を訪問。

# 留学

留学に興味のある人・将来グローバルに活躍したい人は必見！  
 明治大学には、留学のためのプログラムが充実しているんです。

## ◆留学にはどんな種類があるの？

大学間協定プログラムや学部間協定プログラムの制度を利用して留学する場合、

- ・ **短期留学**（夏季・春季休業を利用する 2～4 週間）
- ・ **中期・長期留学**（1 学期～1 学年間、ダブルディグリーは 3 学期間以上）

のいずれかの期間になります。

中期・長期留学の場合は、明治大学の授業期間中も留学することになるため

- ①学内選考を経て協定校に派遣される **協定留学**
- ②自分で留学先を決める **認定留学**

の 2 つの制度が用意されており、一定の条件のもと、留学先で修得した単位を認定してもらうことができます。

個人で直接語学学校に申し込んだり、外部団体が主催する留学プログラムに参加したりする方法もありますが、中期・長期の留学（1 学期間以上）で協定留学・認定留学の制度を利用しない場合、大学を休学して留学することが多いです。

	短期留学	中期・長期留学	
		協定留学	認定留学
留学期間	夏季・春季休業中の 約 3 週間	原則 1 学期～1 学年間	
単位認定	プログラムにより異なる	一定の条件のもとで <b>認定可</b>	
内容	専攻分野を学ぶ(学部主催) 語学研修、ボランティア、 フィールドワーク、インターンシップ など	主に、明治大学での専攻分野に関連した科目の単位取得を目指す。	
授業料	プログラム費用あり	留学先の授業料： <b>免除</b> ※ 明治大学の授業料： <b>納付</b>	留学先の授業料： <b>自己負担</b> 明治大学の授業料： <b>納付</b>
助成金	なし	<b>明治大学外国留学奨励助成金</b> 申請可	
留学先	明治大学と留学協定を結んでいる高等教育機関 (政経学部と学部間協定を締結している大学を含む)		学位の授与権を有する高等教育機関、または政経学部教授会がそれに準ずると認められた高等教育機関

**免除** ※一部プログラムは授業料を自己負担する必要あり

## ◆政経学部独自の派遣プログラム

明治大学の留学プログラムとは別に、政経学部独自のプログラム（学部間協定留学プログラム）も多く用意されています。どれも専門分野を学ぶことができるのが特徴ですが、プログラムにより GPA や求められる語学力、費用が異なります。また、紹介している派遣先はごく一部ですので、詳細は必ずホームページ等を確認しましょう！

### Advanced

3 学期間以上留学し、明治大学と海外大学双方の学位を取得できるプログラムです。

ダブルディグリープログラムは、最短 4 年半で政経学部の学士と協定校の学士を取得できます。

[派遣先] タマサート大学 (タイ)

### Intermediate

1 学期～1 学年間の派遣プログラムです。世界の名だたる大学のサマーセッションや各国のトップスクールへの派遣プログラムが用意されています。授業料免除型と授業料負担型の 2 種類があります。

[派遣先の例] ロンドンスクールオブエコノミクスアンドポリティカルサイエンス (L S E) (英国)、北京大学 (中国)、南洋理工大学 (シンガポール) など

### Elementary

政経学部の短期留学プログラムは語学留学ではなく、英語で専門分野を学ぶことを目的にしていることが特徴です。この短期留学を「留学体験」と捉え、より長期の留学へ踏み出すステップとして活用している学生も多くいます。

[派遣先の例] ノースイースタン大学 (米国)、西シドニー大学 (豪州)、ロンドン大学東洋アフリカ研究学院 (SOAS) IFCELS サマープログラム (英国) など

## ◆明治大学の派遣プログラム

明治大学の派遣プログラム（大学間協定留学）は、原則として全学部の学生が応募できます。プログラム数が多く、内容も語学学習や異文化理解を目的にしたものから、フィールドワークやボランティア、インターンシップを行うものまで多岐に渡るため、HP や募集要項などをよく確認しましょう。

## ◆留学を考え始めたら

留学説明会に参加したり、資料やインターネットで情報を収集しましょう！もし分からないことや相談したいことがあれば、明治大学の国際教育センターで留学カウンセリングを受けることができます。プロのカウンセラーに相談できるので、ぜひ活用しましょう。

また、繰り返しになりますが学内選考や奨学金の選考には、語学力だけではなく GPA も重視されます。留学先の言語を学ぶことも大切ですが、普通の勉強も真剣に取り組ましましょう。

# 僕と私のゼミナール

2年生の秋に訪れるゼミナール入室試験、通称ゼミ試。  
後の大学生活に関わる一大イベントを先取りしておきましょう。

## ◆ゼミナールとは

政治経済学部でのゼミ（専門演習）は3年次から始まります。ゼミでは所属する学科による制限は一切ありません。入室した学生は3・4年次に一貫した研究テーマに取り組み、その成果を卒業論文としてまとめます。

入室するためには、2年次の秋学期に実施される入室試験を突破しなくてはなりません。入室は任意ですが、例年ほとんどの学生が入室を選んでいきます。ほとんどの学生がゼミ試を受けるため、試験直前になると学部全体が緊張感に包まれます。通常の授業と違い、少人数で一つのテーマを追って研究する活動、そして出会った仲間は大学生活のみならず、一生の財産となり得るでしょう。



▲政治経済学部では文化や語学などのゼミも開講されています

## ◆ゼミ選びのポイント

### ・テーマは本当にやりたいことか？

自分が興味を持てる内容を選ぶのは大事なことです。ゼミに入ると、最後には卒業論文を書かなければなりません。興味のないことについて20,000字も書くのは苦痛そのものです。今からでも少しずつどの分野を勉強したいか考えておくといいでしょう。

### ・雰囲気も大切！

サークルなどと違い、ゼミは簡単にやめることができません。自分と雰囲気が合わないと、毎週のゼミの授業が憂鬱になってしまいます。ゼミ生と直接会うことができる個別ガイダンスやオープンゼミで雰囲気を感じ取りましょう。

### ・倍率

例年、人気ゼミに応募が集中する傾向があります。先輩に前年の人気ゼミを聞く以外に、説明会の教室の場所からも推察できます。

ゼミによって定員は異なりますが、一般に倍率が高い＝落ちる可能性が高いことを意味します。同じような内容のゼミで迷ったとき、早々に決着をつけたいのなら倍率を参考にしてみるのもあります。



▲SNSも有効活用しよう

## ◆ゼミ試の流れ

※2024年度に実施されたものを参考にしています。みなさんの代では変更があるかもしれません。

### ①総合ガイダンス（オンデマンド）（10月上旬～中旬）

Oh-o! Meiji のゼミ試のグループに専門演習（ゼミ）入室試験の総合ガイダンス資料が掲載されます。それぞれのゼミの要項やインビテーション（紹介冊子）も併せて公開されます。ゼミ試に関わる情報は全て Oh-o!Meiji のゼミ試のグループに掲載されるので、こまめにチェックしましょう。



### ②ゼミナール発表会（10月下旬）

各ゼミが日頃の活動成果を発表するイベントです。ゼミの研究テーマや雰囲気を知ることができる良い機会です。1年生でも聴講できるので、ぜひみてください。



### ③個別ガイダンス（10月中旬～10月下旬）

1週間に渡ってゼミごとのガイダンスが実施されます。PowerPoint を使ったり、ムービーを流したりと紹介方法はゼミによって様々です。一部のゼミではオリジナルの身上書を配布することもあるので、受験を考えているゼミのガイダンスには積極的に参加しましょう！



### ④オープンゼミ（個別ガイダンスと同じ時期）

普段行われているゼミの活動を見学することができます。実際の授業の進め方や雰囲気などは、個別ガイダンスではわかりづらい所があり、こうした疑問の解消の場としても役立つでしょう。



### ⑤受験ゼミ申込み（10月下旬）

申込み期間を確認し、忘れずに手続きしましょう。



### ⑥ゼミ試（11月中旬）

例年、土曜日に実施されます。面接だけのゼミや、面接に加えて小論文や筆記試験を課すゼミもあります。



### ⑦結果発表

ほとんどのゼミは近日中に Oh-o! Meiji 上で合格者を発表します。残念ながら不合格となった方は、二次募集、三次募集を行うゼミの中から希望のゼミを探して受けることになります。気を落とさずに切り替えることが大事です。

就活なんて、まだ先のことだって思っているあなたへ。  
自分の将来を決めることだから、早めに準備しておいて損はない！

## ◆就活の流れ（一般的な民間企業の場合）

どのような流れで就職先を決めることができるのか、内定までの一般的な流れをおさらいしておきましょう！

準備

本格的に就活が始まる前に、まずは準備を万端にしましょう！ 自己分析、業界研究、企業研究、インターンシップ、イベントへの参加など、1年生のうちからできることもたくさんあります。

エントリー

入りたい企業の採用試験を受ける申し込みを「エントリー」と呼びます。選考やイベントなどのスケジュールや提出が必要な書類などの重要な情報はエントリーすることで手に入れることができます。無料で行うことができるため「とりあえず」と多くの企業にエントリーする学生が多いです。

説明会

会社の説明や実際に働いている方のお話を伺うことができるのが説明会です。選考の条件として参加が必須の企業もありますが、志望度が高い企業の説明会には任意であっても参加しておくことがおススメです。

ES 提出

ES は Entry Sheet の略称です。いわゆる履歴書のこと、会社指定のものを使うこともあれば、学校指定のものも提出を求められることもあります。ES が通過できないと選考に進めない上に、記入した内容をもとに面接が行われるので、本気で取り組みましょう！

選考

ES が通ったら、いよいよ選考です！ 選考方法は企業によってさまざまですが、面接と WEB テストは多くの企業が採用しています。面接も一対一のものから、集団で行うもの、グループでディスカッションを行うものなどがあります。WEB テストでは国数英の基本が問われることが多いので、苦手な人は参考書を入手して早めに対策しておくことをおススメします。

## ◆1年生のうちからできる「準備」

就活の流れが理解できたところで、準備を始めましょう！ 1年生から始めておくべきこと5つをピックアップしました。就活を取り巻く環境は日々変化しますから、情報収集を積極的に行って出遅れないようにすることが大切です。

### 自己分析

まずは、自分がどんな人間で、働くうえで何を大切にしたいと考えているのかを明確にしましょう。ここで大切なのは、自分の気持ちに正直に向き合うことです。とにかくお金を多く稼ぎたいという気持ちも、仕事とプライベートのバランスを重視することも、好きなことを仕事にしたい意志も、決して恥ずかしいことではありません。いずれも自分の気持ちに正直になって向き合うことが大切です。自分の長所や短所と正面から向き合うことを通じて、自分が進むべき方向性を見つけていきましょう。



### 業界研究

自分の希望や特徴を知ることができたら、次は希望を実現できる業界・職種を探しましょう。すでに興味のある業界がある人も、各社から出版されている業界地図を見ながら視野を広げたり、新聞やニュースを通じて社会の流れを学んだりすることで、興味のある業界を増やすことが大切です。また、同じ IT 業界であってもシステムエンジニアと営業では仕事の内容が大きく違うように、自分の特性や希望に沿う職種を考えることも重要になります。



### 企業研究

興味を持てる業界や職種を知ることができたら、各企業の研究を進めます。それぞれの企業の経営理念や手掛けている事業、業績などさまざまなものを調べることで、より自分の希望を実現できそうな企業を探していきます。



### インターンシップ

近年は企業で就業体験をするインターンシップも盛んになっています。社内見学に近い1日のものから、数ヶ月に渡って社員と同じように業務を行う長期のものまであります。選考に直結するかどうかは企業の方針によりますが、社員の方々が実際に働いているオフィスで仕事を体験したり、雰囲気を感じたりすることは、かけがえのない社会経験となり就活にも役立つ可能性は高いでしょう。



### 大学生活

大学生の4年間は、多くの人にとって人生で最も自由に使える時間が多い時期です。勉強、部活・サークル活動、アルバイト、ボランティア、趣味など全力で取り組んだ経験は就活においてアピールできることのひとつであり、人生においても大きな糧になります。

また、卒業できなければ就職もできません。就活に力を入れることはもちろん重要ではありますが、卒業に必要な単位はきちんと取得できるように勉強も頑張りましょう。3年次や4年次に多くの単位を取得しなければならない状況になると、後々の就活に支障をきたし、自分の可能性を狭めることにもつながってしまいます。



# 就活用語集

就活の話になったとき、知らない言葉が飛び交っていると案外焦るもの。

知っておいて損はない、就活用語をまとめました！



## ●ES (いーえす)

Entry Sheet の略称。面接の材料として使われるため、多くの会社で提出を求められる。学校指定の履歴書での提出を求められた場合は、明大マートに売っているものを使う。

## ●インターン (いんたーん)

インターンシップの略称。企業における就業体験を指す。詳しくは 91 ページを参照。

## ●エントリー (えんとりー)

企業の採用活動に応募すること。申し込みをエントリーと呼ぶことが多いが、ES 提出などを行う前をプレエントリー、提出後を本エントリーと分けて呼ぶ会社もある。

## ●OB・OG 訪問 (おーびー・おーじーほうもん)

明治大学を卒業した先輩にお話を伺いに行くこと。実際に働いている方からお話を伺えることから、積極的に行う人も多い。OB・OG 訪問を受けて入れてくれる卒業生の名簿は、特定の時期から就職キャリア支援センターで閲覧可能になる。

## ●オワハラ (おわはら)

就活終われハラスメントの略称。内定と引き換えに、就活を終了させることを強要するような行為を指す。悪質な場合は、迷わず就職キャリア支援センターで相談を。

## ●御社 (おんしゃ)

「あなたの会社」と言いたいときに使う言葉。主に話し言葉で使用され、書き言葉では「貴社」という言葉を使う。

## ●グループディスカッション (ぐるーぷでいすかつしょん)

通称・グルディス。数人のグループで、提示されたお題に対する結論を限られた時間内で導く選考方法。協調性のないクラッシャーが現れると、かなり厄介。たびたび司会・タイムキーパーなど役割分担が行われる。

## ●リクルーター (りくろーたー)

一般的には人事部に属さない採用担当者を指す言葉。リクルーターから連絡がきて、会話する機会が設けられる。リクルーターがいない企業も多くあるので、リクルーターからの連絡がなかったからといって、必ずしも焦る必要はない。

employer と同じで、求人される側を指す言葉ではないことに注意。

## ●リク面 (りくめん)

リクルーター面談の略称。リクルーターとお茶や食事の機会が設けられ、会話する形で行われることが多い。選考に直結する場合も多く、態度や会話の内容には注意が必要。

## ●内定 (ないてい)

企業が自分を雇用することを決定したことを表す。10 月頃に行われることが多い内定式の前は内々定、それ以降は内定という言葉で細かく区別することもある。

## ●就キャリ (しゅうきゃり)

就職キャリア支援センターの略称。就活全般の相談に乗ってもらえるほか、ES の添削や面接の練習などさまざまな形で就活をバックアップしてもらえる。先輩方の就職活動報告書や筆記試験の参考書なども置かれており、就活の時期にお世話になる明大生は多い。

## ●貴社 (きしゃ)

「あなたの会社」と言いたいときに使う言葉。話し言葉ではもっぱら「御社」が使われるため、主に ES やメールを書く際に使う。

## ●就職浪人 (しゅうしょくろうにん)

就職先が決まらないまま卒業してしまうこと。現在の日本では新

卒の方が選択肢が多いとされているため、特別な理由がない限りは就職浪人をしないようにする人が多い。なお、政経学部では就職が決まらずに留年しようとしても、卒業単位が取得できた場合は卒業することになる。

## ●完全週休二日 (かんぜんしゅうきゅうふつか)

労働条件を見る上で注意が必要な言葉の一つ。「完全」週休二日は毎週 2 日の休みがあるが、週休二日は月に 1 回以上、週 2 日以上の日があることを表す。

## ●署名 (しよめい)

メールの最後に記載しておくべきもの。就活をする際は、企業の方とやりとりをすることが多くなるため、大学名・氏名・電話番号・メールアドレスなど誰が送信してきたか分かるように署名を作成しておこう。

## ●リクルートスーツ (りくろーとすーつ)

就活で着用している人が多いスーツ。色は黒やネイビーのものが人気。男性の場合、ジャケットの一番下のボタンは閉めないことがエチケット。

## ●私服、平服 (しふく、へいふく)

服装の指示で困る人が多い文言。ビジネスカジュアルで挑む人、普段通りのカジュアルな装いで来る人、ぱっちりスーツを着る人など、対応は人によってさまざま。

# 政経生の徒然草

## ⑤友人の作り方

このシリーズを最後まで読み通してくれた新入生諸君には感謝の念に堪えません。そんな皆さんにここで老婆心ながら忠告めいたアドバイスを一つ。サブタイトルにもある通り、「友人の作り方」です。

友人というのは大学生活を送るうえで重要な要素です。大学で講義を受けるとき、一人では聞き逃した部分の補填に相当の労力が必要です。空きコマを過ごすときや昼休憩のとき、一人では長いと感じることもあるでしょう。なにより、人間は他者にふられるという意識によって自分を象ります。せっかくの新たな環境、新たな自分を見出そうと試みなければいささかもったいないというものです。

さて、前置きが長くなってしまいましたが「友人の作り方」です。ここ最近ではコロナ禍のせいで私のころとはこの方法にも変化が生じているようですが、ひとまずは横に置きまして。

無理をしないこと。これに尽きると思います。これから作る友人は、大学四年間ともに過ごすかもしれない人間です。無理は四年間も続きません。自然体のあなたで、仲良くできそうなやつを探しましょう。クラスに一人くらいはいるものです。いなければ外に探しに行きましょう。

ということで二つ目のアドバイスは、新たな環境に出かけてみよう、です。これはサークルや委員会などを意識しています。サークルとは良いものです。同じことに夢中になれる、比較的感性が近い人間が集まっているので、仲間になりやすいでしょう。

友人がいなくても平気な人はいるかもしれませんが、でも、せっかく一万人と出会える機会を得たのです。その貴重なチャンスを活かしてみるのも、悪くはないと思いませんか？

それでは、あなた方の道行が良きものとなるように願って、このコラムの締めくくりといたします。

## 編集後記

新入生の皆さん、ここまで「政経の歩き方」を読んでくれてありがとうございます。この雑誌が、ささやかながらでも皆さんの大学生活の一助になれば幸いです。この編集後記では、筆者がこの大学で三年間を過ごして感じた講義に関する二つの重要なことについてお話をさせていただこうと思います。

一つ目は、「自分の興味のある講義を取ること」です。

大学の講義は、高校のものとは比べ、講義ごとのルールやシステムが大きく違うことがあります。それに伴い、単位の取りやすさも講義ごとに変化するため、多くの人が興味ではなく、単位の取りやすさを重視して履修スケジュールを組み立てます。しかし、取りやすさではなく、自らの興味に従って講義を取ることをお勧めします。人間は性質上、興味のあることへの記憶定着率は高くなりますし、興味のないことについて百分程度講義を聞き続けるよりも、好きなことについて聞いていた方が精神的にも楽なはずで。

二つ目は「講義をしっかり受けること」です。

大学では内容を真面目に聞かずとも単位を取ってしまうような講義があります。そういった講義では、「今日くらいはいかなくても、、、」といった甘えが顔を出してきがちです。しかし、和泉で学習する内容は三年以降にも必要となる基本的な知識であることが多く、それを一二年で怠けてしまうと、二年後に学びなおさなくてはならず、非常に後悔する可能性が高いです。誘惑は多いと思いますが、何事も始めが肝要です。気を引き締めましょう。

大学生活は可能性に満ちています。しかし、その可能性は刻一刻と消費され、あっという間に「可能性だったもの」へと変わっていきます。皆さんは、限りある時間の中にいることを自覚し、実りのある大学生活を送ってください。

政経の歩き方 編集長 佐藤 快

# 局員一覧

---

## 編集長

佐藤 快 (経済学科三年)

## 副編集長

松本 優依 (政治学科三年)

## スタッフ

戸田 茜 (経済学科三年)

鶴見 茉央 (経済学科三年)

大越 貴文 (経済学科三年)

伊藤 夏輝 (地域行政学科二年)

八向 航 (政治学科二年)

金 怜 訓 (地域行政学科二年)

青柳 伶奈 (経済学科二年)

松木 貴弘 (政治学科二年)

藤崎 俊哉 (政治学科一年)

藤田 晃大 (経済学科一年)

難波 孝佑 (経済学科一年)

千田 悠貴 (政治学科一年)

塚越 洋太 (地域行政学科一年)

松永 昂大 (経済学科一年)

## 政経の歩き方 2025

発行日 2025年3月31日

発行責任者 藤永 修一

印刷 株式会社毎栄

編集責任者 佐藤 快

発行者 明治大学政治経済学部

政経の歩き方編集局