

# 明大生のライフスタイル

## ～先輩たちはこんな学生生活の工夫をしています～

4月10日からは、いよいよ授業が始まります。大学の授業は高校までとは大きく変わるので、少し不安ですね。

“時間割を自分で組むってどうやるの？”

“レポートの課題ってどんなものだろう？”

“単位を取るってどういうこと？”

“サークルにも入ってみたいし、アルバイトも始めたい…

勉強とどうやって両立するんだろう？”



新入生のみなさんの中には、まだまだ大学での生活のイメージがわからない方も多いのではないのでしょうか。

次ページ以降に、昨年度1年生だった先輩たちの学生生活で工夫したことなどについて触れた「1年生のライフスタイル」や、卒業後の進路が決まっている上級生が1年次にどのように学生生活を送っていたかについて書いた「1年生のライフスタイル～上級生編～」を掲載しました。

ぜひ参考にして、自分自身のこれからの学生生活を思い描いてみてください。

また、アルバイトを始めるときに注意したいポイントもコラムにまとめました。併せて参考にしてください。

# 1年生のライフスタイル

## プロフィール



**Sさん**  
**商学部1年@和泉**  
**課外活動：経理研究所**  
**アルバイト：飲食店**

## ◆完璧じゃなくて大丈夫

私は、上京して一人暮らしを始めました。最初は、勉強しながら、食事作りや洗濯など、すべてを自分でするのがとても大変でした。生活リズムを作ることだけでも大変ですが、新生活が始まってすぐに、大学のガイダンスなど

が始まります。最初は、生活すべてを完璧にしようとするのではなく、ご飯は惣菜を買うなど、程よく手を抜きながら、一人暮らしに慣れていきました。大学は、自分で情報を集め、行動しなければいけません。重要な情報を取り逃さないために、ガイダンスやSNSなどから情報を集めるだけでなく、サークルの新歓などのイベントに積極的に参加し、仲間を作り、情報交換をすることが大切だと実感しています。

## ◆配布資料をしっかりと読む

履修登録は、時間が指定されている必修科目を考慮する必要があります。まずは、興味のある科目を探し、必修科目と重なっていないかを確認しました。また、多くの注意事項があるので、「便覧」や「シラバス」を熟読し、履修登録を行いましょう。一人で考えるのはなかなか難しいので、友達と一緒に考えるのもおすすめです。また、抽選科目の申込期間は、通常の履修登録期間よりも早いので、申込みの方法、期日をしっかりと確認し、申込みを忘れないように気をつけてください。

## ◆1年次の時間割（上段は春学期・下段は秋学期）

	月	火	水	木	金
1時限	基礎演習	商業総論 A	口語英語 I	初級ドイツ語 III	
	文章表現	商業総論 B	口語英語 II	初級ドイツ語 IV	
2時限	初級ドイツ語 I	会計学総論 A	体育・スポーツ実習A		
	初級ドイツ語 II		体育・スポーツ実習B		
3時限	哲学A		基礎英語 I		
	哲学B		基礎英語 II		会計学総論 B
4時限		社会学 A	経済学 A	ビジネス・インサイト	
			経済学 B	社会思想史 B	
5時限					

メディア授業科目（秋学期）：経営学総論 B

※黒字：必修科目、緑字：選択科目

## プロフィール

Iさん

理工学部1年@生田

課外活動：バドミントン、軽音

アルバイト：塾講師



## ◆目当てのサークルの探し方3選

私からは、サークルの探し方のおすすめを、3つ紹介します！まず私が利用したのは、明治大学のHPにある「サークルガイド」です。どんなサークルに入るか3月時点では決めていなかったの、自分のキャンパスにそもそもど

んなサークルがあるのかを知るのに役立ちました。次におすすめなのが、4月初めの新歓期間です。キャンパス内を歩いているだけでたくさんのチラシを貰えますし、気になるサークルがあればそれぞれのブースで先輩から詳しい話を聞くこともできます。最後は体験会の活用です。4月いっぱい、ほとんどのサークルがSNSで体験会などの告知を行っています。私も最初は、一緒に体験会に行く友達がおらず迷いましたが、いざ参加してみると同じように1人で来ている人も多く、その場で仲良くなれたので、気軽に参加してみましょう！

## ◆「履修相談会」を利用しよう

時間割を考える際は、「履修相談会」に行ってみるのがおすすめです！学科主催のものもあれば、新歓期間に各サークルが勧誘を兼ねて開催しているものもあると思います。私も実際、A群/B群などの科目の分類や、時間割表の見方など、一人ではさっぱり分からなかったことが、履修相談会で聞いてみたらすんなり理解できました。また肝心の「どの授業を選ぶか」についても、そこで先生や先輩からアドバイスを貰うことができます。私からのアドバイスは、1年生の、特に春学期のうちになるべく多くの授業を取っておくこと、です。これを書いている秋学期の今は、忙しくなってきたサークルやアルバイトに打ち込むことができたり、また2年生以降に取る単位にも余裕があるので安心できます。下の私の時間割と一緒に、ぜひ参考してみてください！

## ◆1年次の時間割（上段は春学期・下段は秋学期）

	月	火	水	木	金
1時限	ゼミナール 1	総合文化ゼミナール (環境人文学を はじめる)	基礎物理学実験 1 (春学期前半) 基礎化学実験 1 (春学期後半)	中国語 1a	基礎微積分 1
			基礎物理学実験 2 (秋学期前半) 基礎化学実験 2 (秋学期後半)	中国語 2a	
2時限	情報処理 1	基礎生物学 1	基礎物理学実験 1 (春学期前半) 基礎化学実験 1 (春学期後半)	英語コミュニケーション 1	基礎線形代数 1
			基礎物理学実験 2 (秋学期前半) 基礎化学実験 2 (秋学期後半)	英語コミュニケーション 2	
3時限	健康・スポーツ学 1	プログラム実習 1	基礎化学 1	情報処理実習 1	英語リーディング 1
	健康・スポーツ学 2	プログラム実習 2	基礎化学 2	情報社会と情報倫理	英語リーディング 2
4時限		プログラム実習 1		確率・統計	中国語 1b
		プログラム実習 2	スイッチング理論と 論理設計 1		中国語 2b
5時限			基礎電気回路 1	基礎力学 1	
		情報処理実習 2			

メディア授業科目（秋学期集中）：共通総合講座 B (AI 概論)

※黒字：必修科目、網掛け：選択必修科目、緑字：選択科目

## プロフィール



**Hさん**  
文学部 1年@和泉  
アルバイト：レストラン

## ◆迷っているならチャレンジ！

資格課程の履修を迷っている人へ、まずはチャレンジすることをおすすめします！新生活、やる気に満ち溢れた勢いが大切です。まずは授業に仮参加をして、面白そうだと感じたら履修してみましょう！私が履修している教職課程の科目では、グループ活動を行う授業が多くあり、共に努力する心強い友人ができました。テスト期間の不安はありましたが、2週間前から計画を立てて対策したところ、思ったより良い成績が返ってきました。日頃からレジュメを整頓しておくこと、重要な用語について理解して説明できるようにすることが重要です。テストと自分の予定を紙に書き出し、優先順位をつけて勉強しましょう。

◆**毎日がわくわくするような時間割を**  
授業開始日までにシラバスを読み込んで、一旦、興味のある科目を多めに詰め込んだ時間割を組み、仮参加をして履修するかを決めました。疑問点はTAの履修相談会や資格課程事務室で解決するのが確実です。抽選科目などもあるので、大学からのお知らせはこまめに確認しましょう。100分授業を受ける集中力を保つために、春学期はもう少し空きコマを作るべきでした。試行錯誤しながら、毎日大学に行くのが楽しみになるような時間割を組んでみてください！

## ◆1年次の時間割（上段は春学期・下段は秋学期）

◆**1年次の時間割（上段は春学期・下段は秋学期）**

	月	火	水	木	金
1時限	中国語 I A		国語学 I A		ウェルネスライフ論
	中国語 I B		国語学 I B		教職入門
2時限	基礎フランス語講読 A	日本文学史	ウェルネススポーツ A	English Communication Skills A (Adv.)	教育心理学
	基礎フランス語講読 B		ウェルネススポーツ B	English Communication Skills B (Adv.)	
3時限	中国文学講読 IA	特別支援教育概論		教育基礎論	生涯学習概論
	日本国憲法	国語学各説 IB	基礎演習 (日本文学) B		生涯学習概論
4時限	English Paragraph Writing A (Adv.)	基礎演習 (日本文学) A	日本文学講義 IA	中国語 II A	戯曲を読む
	English Paragraph Writing B (Adv.)	日本文学講義 IB	日本文学講義 IB	中国語 II B	戯曲作品論
5時限				学校の制度と経営	

※黒字：必修科目、緑字：選択科目、緑網掛：教職課程科目

# 1年生のライフスタイル～上級生編～

## プロフィール



**Kさん (大学院進学予定)**  
**農学部 4年@生田**  
**アルバイト：**  
**飲食店 キッチン**

## ◆特別なことはない。課題やレポートに全力投球

私はもともと就職予定でしたが、3年次に配属された研究室で研究の面白さに気づき、大学院進学を決めました。そのため、1、2年生の頃は進学に向けた勉強は特にしておらず、基本的に授業の課題やレポート

をこなしたり、資格の勉強をしたりしていました。大学の課題は、高校までと違い、専門的な授業を聞いて考えたことや感じた疑問を調べて自ら解決し、それを文章としてまとめるものが多く、慣れない頃はとても大変でした。しかし、この力が、専門用語ばかりの学会講演を聞くときや、いくつものデータがある研究成果をまとめたりするときに役立っていると思います。私は、進学に向けて特別なことをする必要はないと思います。研究の基礎である授業とその課題やレポートを真剣に取り組んでみてください。

## ◆1週間のリズムを作ろう！

1年次は授業が多く、日によっては5限まであったのでとても忙しかったです。私の場合、朝7時半に家を出て、夜8時くらいに帰宅する生活を送っていました。課題やレポートは空きコマや放課後に図書館でこなしており、平日にすべて終わらせるようにしていました。大学の図書館は、参考書だけでなく、コンセントや貸出パソコンも利用できるのとてもオススメです！休日は友達と遊びに出かけたり、アルバイトをしたりしてリフレッシュしていました。また、長期休暇中は課題の代わりに資格取得に向けて勉強し、1週間のリズムをなるべく崩さないようにしていました。自分に合ったリズムを見つけ、それを崩さないようにすることで、計画的に学業とプライベートを両立した生活が送れると思います。

## ◆一週間の生活パターン (1年次)

	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00
月	授業	授業	昼食 授業	授業	自習	自由時間
火	授業	授業	昼食 授業	授業	自習	自由時間
水	自由時間	授業	昼食 授業	自習		自由時間
木	授業	自習	昼食	自習	アルバイト	
金	授業	授業	昼食 授業	授業	授業	自由時間
土	自由時間				アルバイト	
日	自由時間				アルバイト	

## プロフィール



**Tさん (3年次協定留学)**  
**国際日本学部 4年@中野**  
**課外活動: マラソン、海外  
 ボランティア**  
**アルバイト: アートギャラ  
 リー、巫女**

## ◆留学に向けて頑張ったこと

留学に向けて、主に二つのことを頑張りました。一つ目は大学の授業です。私は英語圏への留学をしたかったため、特に英語の授業に力を入れていました。4技能を伸ばすために、リーディングは図書館のサイドリーダーを毎日読み、リスニングは英会話ラジオを聴き、ライティングはレポートを英語で書き、スピーキングは授業内で積

極的に発言していました。そして、協定留学には GPA も必要となってくるので、出席や課題提出など、どの科目でもきちんと単位を修得し、高評価を得ることを心がけていました。二つ目は TOEFL の勉強です。留学先の基準値を超えるために、電車の中や寝る前など、隙間時間で単語帳を開いたり、毎日 TOEFL の例題の長文を、本番のように時間を測りながら読んだりしていました。これらを行うことで、留学に必要なスコアを取得するのはもちろん、基礎的な英語力が向上したと実感しています。

## ◆早寝早起きでメリハリのある生活を

私は大学2年生になってから、「3年生の秋学期から留学したい」と思うようになったため、1年生の時は留学のための勉強を特段やっていたわけではありません。ただ、授業や語学の勉強に積極的に取り組んでいたことで、すぐに留学準備に取り掛かることができました。

限られた時間で授業、アルバイト、サークルを両立できるように、早寝早起きを心がけていました。課題や予習は前日までに終わらせ、アルバイトを早朝に週3回ほどやることで、日中のサークル活動にも参加できました。勉強だけをやるよりもメリハリができ、それぞれに集中することができました。

## ◆一週間の生活パターン (1年次)

	10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00
月	授業	自習	授業	授業	授業	自習
火	授業	授業	授業	自習		
水	授業	授業	自習	サークル		
木	アルバイト	授業	授業	自習	授業	自習
金	アルバイト	授業	授業	サークル		
土	アルバイト		自習	サークル		
日	自由時間					