



# しののめだより

令和5年度第10号

令和5年9月20日発行

富士東高校情報交換ひろば

市場では「お月見」商戦の真っ最中。今年の十五夜は9月29日だそうですね！先々週（2年生向け）、先週（1年生向け）と2週にわたり、卒業生が後輩のために講話をしてくださいました。生徒はそれぞれ、真剣な面持ちでメモを取ったり、時に大きくなずいたり。質問してみたら、思っていた以上にハードルの高い回答だったのか、愕然とする姿もありました。大いに刺激を受けましたね。今回は先輩方のお話の内容をまとめました。掲載は御提供いただいた分のみ。個人情報の扱いは御本人の了解を得ています。



## 先輩が母校で語る（9月5日…⑤、12日…⑫）

### 【自身の研究について】

特に決まっていない。幅広い分野の科目を学んでいる状況。学習していく中で、得意な分野や、興味を抱いた分野を見つけることが目標。特に明確な理由がなくとも、とにかく足を踏み入れる勇気を持つことが大事（by成田悠輔）、高校で学んできた科目の中で、ちょっとでも得意であったり、面白そうだなと思ったりした科目があればそれで十分だと思うし、大学に行ってもつながっていくと思う。もちろん、自分のやりたいことが明確に視野に入っているならば、それに向けて突き進むこと。

経験）セミナー室に何人かで集まって、テスト勉強をする。その際に、みんながある程度、共通の科目について話し合うことは、非常に面白みを感じる。探究するテーマは同じでも、人によって捉え方が違う。大学ではいろいろな人（他県、留学生）がいる。それぞれの価値観、考え方を共有することが、一つの『探究』の面白さだと思う。何か研究したいのであれば、仲間を探すのもあり。自分から発信していく。これからの学習を通して自分の探究していきたいテーマを見つけたいと考えている。

### 【大学、学部、学科を選ぶときのポイント】

自分の経験）親戚の家が茨城県にあったから。「研究学園都市」という名前に憧れたから。→正直浅はか。しかし、そのくらい些細な理由でもいい。前述の通り、高校で学んできた中で、ちょっと得意な科目、興味を抱いている科目があるならば、その科目の分野を起点に大学を考えるのもあり。とにかく、ちょっとでも周辺にどんな大学があるのか、どんな学問分野があるのかを知ることが大切だと思う。その点で、自分は親戚が茨城県に住んでいることが、「筑波大学」という存在を知る上でとても影響力があった。何かを起点として大学、学部、学科を選ぶことが重要。その起点を具体化したのであれば、積極的に「オープンキャンパス」に参加すべき。ちなみに私は行っていません泣

追記）私は大学選びを考える際は、ネットからの情報を取り入れることの比重が大きかった。

### 【学習習慣の大切さ】

2年生の時の自分：部活動を必死に頑張っていた。勉強は定期テストの一週間前くらいから頑張る程度であった。それでも授業の内容をちゃんと理解し、ノートにまとめることによってある程度は、勉強に苦労することはなかったと思う。

2年生のうちにやっておくといいいこと：英単語、古文単語はマスト→正直自分はサボっていました。後悔します。数学が苦手な人は、今のうちから一通り学び直すといいいと思います。そうはいってもなかなか時間が取れない人がたくさんだと思うので、大学のことについて少しでも知識をつけておくことだけでもやっておくといいいと思います。なかなかあれもこれもと頑張る必要はなく、何か一つのこと（些細なことでも）に集中して取り組めることが重要であると思います。

具体例）英単語、古文単語、数学教科書例題、黄色チャート

受験勉強で工夫したこと、苦労したこと、部活動との両立について：苦手科目（数学、理科）はとにかく演習、慣れることを目標にしていた。個人的に工夫していたことはあまりなく、とにかく量を重ねていた。（勉強の質は正直あまりわからなかった。）しかし、自分が今、何をやっているのか（知識を入れる作業なのか、演習をしているのかを意識してやっていた。意識しないと、やっても身につけていたのかわからなくなり、何のために勉強していたのを見失ってしまうと考えていたため。この勉強をしても意味がないのではと思うこともあるが、一日の中で何か少しでも前日の自分よりも成長するように頑張った。部活動の両立は正直できていたかはわからない。部活動を必死に頑張るために定期テストの勉強も頑張ったという側面はあると思う。この時期は勉強の方法なんてよくわからなかった。とにかく部活動に集中していて、勉強は二の次になってしまったと言っても過言ではない、しかし、1年生の時から勉強はそこそこしていたため、継続してやってこられたと思う。どちらも完璧にやりこなすことは難しいし、できない

のが当たり前だと思う。（理想論すぎる）。なので、どちらかの重心が傾いてもいい。最悪なのが、どちらも頑張れないということ。何か自分が集中して取り組めるものを探そう。

### 【先輩へのメッセージ】

今は受験についてよくわからないことの方が多いと思う。しかし、今を精一杯頑張ること（どの分野でも）が受験にもつながってくると思う。部活でも勉強でも何でも少しでも頑張れることが重要である。些細な理由であっても、何かに足を踏み入れる勇気を持って頑張ってください。

### 勝池 秋登さん⑤

筑波大学 総合学域群 第一類（1年）

（高校時代）卓球部

（出身中学校）吉原北



### 増田 弘夢さん⑥

静岡大学 理学部 生物科学科（1年）

（高校時代）吹奏楽部

（出身中学校）田子浦

### 【大切なこと】

2年生は基礎を固めておくこと。  
単語と公式は覚えて使えるようにしておいた方がいい。  
寝る前10分単語帳を見る程度でも勉強する習慣をつける。  
テスト休みを大切にす。

### 【後輩にメッセージ】

受験は究極の個人戦で持久戦なので頑張ってください。



後藤 朱莉さん⑤⑫

静岡県立大学 食品栄養科学部 栄養生命科学科（1年）

（高校時代）吹奏楽部

（出身中学校）田子浦

### 【大学紹介】

県立大学は、最寄り駅の草薙駅から徒歩15分ほどの坂の上にある大学です。規模は小さいですが、落ち着いた環境で学べます。県大の食品栄養科学部には、3つの学科があります。1つ目は食品、2つ目は環境、3つ目は私が学んでいる栄養です。どの学科も、生徒は、およそ30人で学部全体では90人ほどです。少人数のため、教授との距離が近く集中して授業を受けることができます。学生の数

に対して教員の数が多いところや、学費が安いところが国公立の良いところです。

私の学科では、1年目に化学、生物、英語などの基礎科学を学び、2年目以降は、調理学、栄養学、生化学、解剖生理学などの専門科目を実験や実習とともに学んでいきます。1年目の今は、週に一度、調理学実習や化学実験、生物実験があります。調理学実習では日本食や中国料理など色々なメニューを基礎から学んでいます。マイ包丁を持ち、グループで料理をつくりあげます。調理した後は、調理工程を化学的に説明するレポートを書きます。普段何気なくやっていることも実は科学的根拠があり、とても面白いです。

### 【進路選択】

学部、学科は自分の興味のある分野を学べるところを選ぶべきだと思います。私は食品開発や研究などの仕事に就きたいと思ったのと、国家資格である管理栄養士の資格を取ることで仕事の幅が広がると思い、この学科を選択しました。県立大学は、管理栄養士の資格取得率が全国的にみて高いことも決め手でした。取得できる資格なども大事な要素です。学科によってとれる資格が違うので、そこは慎重に決めたほうがいいと思います。2年生のうちにパンフレットを取り寄せて、目を通しておくことをお勧めします。将来就きたい仕事が決まっている方はとれる資格はもちろん、カリキュラム、研究室なども検討材料にするといいと思います。将来の夢がまだ決まっていない方も沢山いると思います。私みたいに、ざっくりとしたものでもいいので、考えておく受験生になった時に志望校決定がスムーズになります。行きたい大学、学部、学科があると受験勉強を始めるときのモチベーションになります。

大学卒業後の進路はまだ決めていませんが、もっと専門的に学びたいこと、研究したいことが見つければ大学院に進みたいと考えています。また、管理栄養士の資格を活かし、食を通して健康の増進と保健、医療に貢献できる職業に就きたいと思っています。

### 【受験勉強】

勉強習慣について、私は部活ばかりで、課題をこなすだけの生活をしていました。そのため、受験勉強をしようと思ったとき、何から始めればよいか、どのように勉強すればよいかわからず、いろいろな勉強法を手探りで進めていました。そうならないためにも2年生から少しでもいいので、勉強する習慣を作っておくことが大切です。おすすめは携帯に単語アプリを入れることです。ゲーム感覚で単語をコツコツ覚えられます。

受験期に後悔したことは、1、2年生の時から受験を意識した勉強をしてこなかったことです。私はテスト前に追い込まれるとその場しのぎで暗記をしていたこともあり、3年生になった時にもう一度勉強しなおすことになりました。アウトプットしやすくするためにも、自分が理解、納得するということに力を入れて勉強しました。教科書を読むときにも、「～ので」という、理由も書いてある文も注目し、理由と結果をセットで覚えると忘れにくくなります。受験勉強で工夫したことは勉強しなければいけない環境を作ったことです。私は塾に通っていませんでしたので、勉強場所は自宅か、学校か図書館でした。自宅だとサボってしまうので、学校や図書館をよく利用していました。友達を巻き込んで放課後や夏休みの補講を取りました。そうすれば嫌でも勉強しなければいけない状況ができます。一緒に頑張る仲間がいたおかげか、私にとっては楽しい思い出です。勉強する気が起きないときはとりあえず図書館や塾の自習室に行くことをお勧めします。

### 【先輩にメッセージ】

最後になりますが、皆さんが納得のいく進路を見つけ、そして実現することを願っています。最後まで諦めず、頑張ってください。



### 【県大薬学部のレベル】

現在私は県大の薬学部に進学しているわけですが、国公立薬学部合格を手にするためには相当な勉強量が必要であると考えます。というのも、みなさんが最も身近に感じている大学の1つ、県大の薬学生は、旧帝大(名大、阪大など)や医学部にあと少しで受かるといったレベルの人が多いためです。2次試験は、物理と化学のみですが少なくともこの2科目が旧帝大レベルに匹敵するほどでないと合格は厳しいのではないかと思います。旧帝大や早慶ほど有名大学ではありませんが、地方国公立大学だとしても薬学部のレベルは非常に高いと感じます。国公立大学の薬学部を目指すなら、旧帝大を目指す勢いで勉強した方がいいと私は感じています。

### 【県大薬学部入学後の勉強】

薬学部合格して入学した後も実は大変です。まず、薬学部では物理、化学に加えて生物もガッツリと学習します。よって、物理、化学、生物の3科目をマスターしなければならないということになり、ハードになっていきます。また、薬の名前や生物に関する知識に関しては暗記量が多いため、試験勉強はかなり大変になっていきます。さらに、実習という実験を行う科目もあり、1実験ごとにレポートが課されるため、勉強だけでなくレポートにも追われます。以上の点から、薬学部の学生生活は勉強やレポートがメインになっていくといった感じです。かなり大変であるといった様子を強調してきましたが、遊べる時間もあるということも事実です。

部活やサークル活動も全然できますし、趣味に時間を使うことだってできます。県大の夏休みは2ヶ月ほどであり、ハードな試験を乗り越えた分、最高の夏休みを満喫することもできます。

### 【薬学部のメリット】

薬学部はかなり勉強の必要な学部ではありますが、物理、化学、生物などの幅広い知識を習得できるため、将来は薬学に限らず化学や生物の分野では大いに活躍できる学部であると思っています。また、これは薬学科の話ではありますが、薬剤師の国家資格を得られるというのも大きなメリットではないかと考えています。

### 【先輩にメッセージ】

学生生活は大変ではありますが、最高に楽しいです！あと受験勉強は早く始めるに越したことはありません！皆さんのご健闘をお祈りいたします。

加藤 有利さん⑤⑫

静岡県立大学 薬学部 薬学科（2年）

（高校時代）水泳部

（出身中学校）吉原第二



### 学部選びについて

- ▶ 一番いいのは... 将来やりたいことに繋がりそうな学部を見つけろ！
- ▶ もし無かったら... 自分の中で興味のある学問を見つけろ！

### 大学選びについて

- ▶ 大学を知ろう！
- ▶ 5S：静岡・信州・埼玉・滋賀・新潟
- ▶ 5山：山形・山梨・富山・和歌山・山口
- ▶ STARS：佐賀・鳥取・秋田・琉球・島根

- ▶ 国語・英語・数学の復習を！
- ▶ 余力があれば地歴公民の予習を！

【先輩にメッセージ】日頃からの勉強の積み重ねが3年次での演習に役立つと思います。毎日勉強を頑張ってください。

### 大村 温輝さん⑤⑫

山形大学 人文社会科学部 人文社会科学科（1年）  
（高校時代）パソコン部  
（出身中学校）吉原第一

### S. N. さん⑫

静岡大学教育学部 学校教育教員養成課程 教科教育学専攻（1年）  
（高校時代）サッカー部  
（出身中学校）岳陽

### 高校1年生の頃の取り組み&生活

#### 部活と勉強の両立！

- 部活は決められた時間にやるから継続できるけど、勉強は個人だから難しい...
- 部活で疲れて勉強せずに寝てしまう...
- 部活にむけてエネルギーを溜める必要があるため授業中寝てしまう...

やはり部活は頑張れるけど、勉強を頑張るのが難しい!!  
両立はなかなか大変!

### 生活面

1. 寝落ちして朝をむかえない
2. あえて勉強せずに早く寝る日をつくる（その日の課題は早起きしてやる!）
3. スマホ依存からの脱却!



### 勉強面

1. 課題を利用して勉強する&小テストをおろそかにしない
2. 自分よりできる人と比べる
3. 分からないことは友達にきく

### 文理選択について

#### 私の場合

数学や化学基礎がかなり苦手だったので文系を選びました...

本当は行きたい大学や学部・学科の入試に必要な科目などを調べてから、決めたほうがいいと思います。進路を考慮して選択したほうが良いと思います!

### 1年生の時の進路希望

教員になりたい気持ちがあったので、教育学部に行きたいと考えてはいましたが、具体的にどの大学に行くかは考えていませんでした...

部活引退後に大学調べや入試に必要な科目を調べるとかなり時間がかかってしまったので、1・2年生のうちから調べておくことが重要です!

### 高校3年間で意識したこと

#### 大きな目標をたてる（部活や勉強）

例：志望校、試合に出してもらおう時間を増やす

大きな目標を達成するための小さな目標を毎日or毎週たてる

例：今頃は数学に力を入れる、今日はシュートを積極的に打つ

小さな目標を達成していくうちに大きな目標に近づく

頑張ったら自分にご褒美

例：スイーツをたくさん食べる、欲しかったものを買う!

### 【高校1年次の学校生活はどうだったか】

とにかく課題が多かった記憶があります。週課題は日曜日の夜に焦って終わらせてる人が多いと思いますが、部活が休みの日の放課後に友達と勉強会をして進めるとか、10分休みに1問だけやるとかするだけで結構楽です。大学のことは、頭に浮かんだときにネットでちょっと調べたりしていました。

### 【なぜその学部・学科にしたのか】

農学部に行こうと思った理由は生物とか化学が好きだったからです。特別やりたいこともなかったもので、まず行きたい県を決めてから考えました。一人暮らしがしくて、あんまり難しくなさそうなちょうどいい感じのところがないなと思い地方の国公立を探していました。

### 【受験勉強で苦勞したこと、工夫したこと、部活動との両立をどのようにしていたか】

高3の秋くらいからはみんな凄いな勉強の話ばかりしてたからメンタルがキツかったです。友達と一緒に勉強したり助け合うことがほんとに大事だと思いました。バドミントン部は週7でやっていたので、ほぼ休みがなかったけど、部活のみんなに会いたくて休まず行ってました。あんまり後になって勉強で焦りたくない人は、授業聞いて理解したり、テスト前だけでも解ける問題を増やすと後で楽だと思います。

### 【文理選択のこと】

数学と英語が嫌いだけ理系行きました。やっぱり自分のやりたい分野があるならそこを目指せる方に行く方がモチベも保てるからいいと思います。案外何とかなります。

### 【大学での学びや生活について】

一人暮らしなのでほんとに自由に楽しいです。サークルや学科のみんなと夜中まで遊べるし、夏休みも2ヶ月くらいあって自由な時間が圧倒的に多いので色々できます。私はこの夏休みに、いろんなフェスに行ったり、めっちゃバイト入れたり、旅行したり、昆虫を食べたりしてます。私は、すき家で深夜にバイトしてるのですが、みんな優しいし、客もクセ強めな変な人がいっぱい来て楽しいです。学科では暑つつい中、長袖長ズボンヘルメットで山をあるいて、ヤマビルと戦いながら植物集めて標本作ったり、樹木について学んでいます。他の大学は分からないけど、宇大のサークルは、120個くらいあって何個でも入れます。わたしは、バンドと漫才をします。

### 【大学卒業後の進路や将来の夢について】

農学部は、振りが幅が広いので学科によって進路は大きく変わるけど、公務員になる人が多いです。研究職とか、樹木医とか給料高そうな仕事にも頑張ればつきます。

### 【高校1年生のみんなにひとこと】

高校生はいろいろ制限が多くて大変かもしれないけど、それも含めて青春って感じですからあと2年半全力で楽しんで欲しいです。私は、文化祭でバンドを組んだことが高校生活でいちばん楽しかったです。

### 宮内 春瑠さん⑫

宇都宮大学 農学部 森林科学科（1年）  
（高校時代）バドミントン部  
（出身中学校）吉原北



## 1年生の振り返り（9月12日）

5人の先輩方のどういう思いで自分の大学を選んだのか、その結果を通して僕たちはどうすればいいのか、しっかりアドバイスを受け取り、自分たちの未来につなげていきたいと思った。（Iさん）

3年になってからでは遅い。1年の今の時期に勉強の習慣をつけ、大学を調べることが大事。すきま時間を利用するとよい。（Kさん）

ふだん聞くことのできないような話を大学生の方々から聞くことができてとてもためになりました。（Sさん）

高1で部活を優先できるのは先を見通した考え方ができているからだと思うので、先のために今課題や小テストを有効に使いたいと思いました。自分がやるべきことを考える機会になったので良かったです。（Wさん）

大学生からの話を聞くことで、大学受験や一人暮らしについてのリアルなことを知ることができたので良い刺激になりました。（Wさん）

とにかく早めに動き出すことが大切だと分かった。友達と競い合って日々復習する習慣をつけて、大学を意識して行きたい。スマホ依存には一番気を付けたい。（Hさん）

文理選択を控えた今だからこそ、自分の興味・関心あること、つきたい職業についてよく考えるべきだと思った。（Mさん）

どの先輩方も、自分なりの方法で文理選択や勉強と部活の両立をしていて、すごかった。（Kさん）

全員の先輩方が部活に熱心に取り組んでいることが分かり、少しの時間を無駄にせず勉強をしていたので、自分も時間を無駄にせずに勉強したい。（Oさん）

小さなことでも明確な目標を立て今からでも目安を立てておく。部活と勉強の両立を大変だけどする。実際に東高に通っていた大学生の話を受けて、受験に対しての目安や実感が湧いてよかった。（Oさん）

話を聞いて大学のことについて身近に感じる事ができて、良い機会だったなと思いました。（Sさん）

何事も早く取り組むことが大事。大学は自分のやりたいことを極める場所だと思った。（Mさん）

いろんな人の大学生活や高校生活の体験を聞いて、良い経験になりました。高校よりも大学の方が自由が多くて楽しそうでした。（Yさん）

当たり前だけど課題とか授業とかとても大事だと分かったから頑張っていきたいと思った。友達も巻き込んで一緒にがんばる。（Mさん）

先輩たちの話を楽しく聞いて、とても嬉しかったです。今後は勉強習慣を身に付けるため、日頃から勉強を続けることを意識して生活していこうと思います。（Hさん）

今の私は課題中心の勉強で、コツコツと自分の学びを深められていないので、今回のお話がとても刺激になりました。（Aさん）

9月12日に来られた先輩方



全員が共通して「勉強が大事」と言っていたので、それを大事にしたいと思った。（Gさん）

私の進んで大学を調べていこうと思えました。文理選択では自分の関心があることから選ぶことが良いと知り自分が今興味があることから文理選択を考えようと思いました。（Sさん）

先輩方のお言葉をふまえながら、大学、その先まで見据えて頑張っていきたいです。（Mさん）

今は部活に集中してもいいけど、2年生になって苦しくならないように、日々の小テストを大切に勉強したい。課題はちゃんとやりたい。（Wさん）

平日5、6時間、休日10時間勉強していたと聞いて少し焦りました。「少しずつ増やせばいい」と言ってもらえて良かったです。（Yさん）

上を見てポジティブに行動することが大切だと思った。目標は早めに決めておいた方が逆算して考えやすいと考えた。（Mさん）

大学生活は好きなことを深められて、楽しそう！自分にはまだ甘い箇所があると痛感した。今からでも間に合うのでしっかりと自分のためにも勉強したい。（Nさん）