# 入試形態別部員体験談

入試に関する最新情報は公式 WEB サイトにてご確認ください

# 目次

**【自己推薦入試】**
・4 年 伊勢航（社会科学部）
・4 年 成定真生也（スポーツ科学部）
・3 年 瀧澤暖（スポーツ科学部）
・1 年 小西碧波（社会科学部）

**【総合型選抜Ⅱ群（アスリート選抜入学試験）】**
・4 年 神橋良汰（スポーツ科学部）
・3 年 増田健昇（スポーツ科学部）
・3 年 山市秀翔（スポーツ科学部）
・2 年 鈴木大翔（スポーツ科学部）

**【大学共通テスト利用入試】**
・4 年 森山絢太（スポーツ科学部）
・4 年 清井大輔（スポーツ科学部）
・2 年 天野いちか（スポーツ科学部）

**【一般入試】**
・4 年 原壮温（教育学部）
・4 年 中山夏妃（スポーツ科学部）
・3 年 北村磨央（社会科学部）
・3 年 永戸彩花（商学部）

（全て 2024 年度の学年表記となっております。）

【自己推薦入試】
実施学部：社会科学部、スポーツ科学部
高校時代のさまざまな活動を評価します。選考は書類審査・面接・小論文等によって実施します。学部・学科等により出願条件は異なります。
社会科学部：全国自己推薦入学試験
スポーツ科学部：総合型選抜Ⅲ群(スポーツ自己推薦入学試験)
総合型選抜Ⅰ群(トップアスリート入学試験)

4 年 伊勢航（社会科学部）
所属歴：吹田市立青山台中学校（ガンバ大阪ジュニアユース）→向陽台高等学校（ガンバ大阪ユース）
高校時代の主な実績：高円宮杯サッカープレミアリーグ 2018WEST2 位
明治安田生命 J 3 リーグ出場
第 73 回国民体育大会少年男子ベスト 8

私が高卒プロではなく大学進学を目指すようになったのは高校三年生に上がるタイミングでした。サッカーの世界しか知らない自分に危機感を覚え、大学での 4 年間で社会の一歩手前の一学生として様々な経験をして人間的に豊かになりたいと考えるようになりました。ちょうどその頃ユースでの最初の進路面談が行われ、どのような大学に進学したいか考えるようになりました。様々な大学が選択肢にあるなかで私は早稲田大学を第一志望にこの時定めました。理由として、関東の大学に進学したかったこと、親元を離れて自立した生活を送りたかったことなどたくさんありましたが、最も大きな理由が全国で 1 番高い水準で文武両道をしている大学だと思ったからです。
日本一高い水準で文武両道を行なっている大学に入学することは、当然のことながら競技力と学業の両方で高いレベルが求められます。私は初め 3 枠しかないスポーツ推薦を勝ち取って入学しようと考えていましたが、実力が足りずスポーツ推薦を勝ち取ることはできませんでした。しかし、私は自己推薦入試（一般的には AO入試）と呼ばれる方法で入学できることを知っていたため、すぐに切り替えて自己推薦入試の対策を始めました。

自己推薦入試はスポーツ科学部と社会科学部の二つの学部で採られている入試方式で両方の対策を同時並行で行なっていきました。基本的に両方の学部とも競技実績と高校の評定平均を基にした書類審査の 1 次試験と、小論文と面接の 2 次試験の二段階の試験によって合格できるかどうかが判断されます。ただし若干の違いがあり、スポー

ツ科学部の入試で求められる評定平均が 3.5 以上であるのに対して社会科学部は 4.0 以上が求められます。また、スポーツ科学部の自己推薦入試を受験する人は全員何かしらのスポーツで高い競技力を有しているのに対して、社会科学部の自己推薦入試を受験する人はスポーツに限らず何かの分野で一芸を持っているため受験のライバルが違ってきます。

1 次試験の書類選考では、私は高校での評定平均 5.0 と競技実績としてプレミアリーグ WEST2 位（全国ベスト 4 相当）と J 3 リーグ出場を各学部に提出しました。また、英検準一級も持っていたので資格の欄に書きました。全国ベスト 4 相当の成績とどのくらい評価されるかが未知数な J 3 出場という飛び抜けた競技実績を残せていなかった私は、2 次試験の小論文と面接の出来が合否の鍵を握っていました。そのため、小論文と面接は他の受験者よりも対策し、自信を得るまでひたすら対策し続けました。小論文ではとにかく自分の型を見つけるまで量をこなしました。もちろん小論文にはコツがあり人から教えられることでうまく書けるようにはなるが、言ってしまえばその小論文は量産型であり、試験官の心を揺さぶりこの人は早稲田大学にふさわしいと思わせるような文章になることはないと思います。その人にしかないオリジナリティがありそのうえでうまく構成されている小論文こそが評価される対象だと思います。私は毎日最低でも一個小論文は書くことを決め、学校の先生や塾講師に必ずその小論文は添削してアドバイスを頂くようにしました。毎日文章を書き続けたことで自分の型を見出すことができました。面接対策で特に意識したことは情報のインプットとその情報をうまく言語化することでした。まずはスポーツ関連のニュースだけでなく社会全般の時事問題を把握するために、毎朝新聞は欠かさず読みました。また、毎日学校で先生に付き合っていただき疑似面接で幅広いジャンルの質問をしてもらい、どのような質問が来てもうまく答えられる練習を行いました。このような生活サイクルを受験日 1 ヶ月半前くらいから始め、最後の二週間はクラブの許可を得て練習には参加せず朝から夕方まで学校でひたすら試験対策を行いました。このような頑張りの甲斐もあってか、スポーツ科学部と社会科学部の両方の学部に無事合格することができました。

長くなりましたが、最後に自己推薦入試の要点だけ改めて整理したいと思います。1 次試験の書類審査では、高い競技力と優秀な成績が必要です。サッカーの活動で良い成績を収めることは当然のことですが、学校生活も疎かにせずしっかり勉強してください。2 次試験の小論文と面接はとにかく数をこなすことです。小論文は自分の型を見つけること、面接は情報のインプットとその情報や自分の経験をうまく言語化すること。他の受験者の誰よりも努力した自信を持てるまでやり続けてください。やる気が起こらない日も必ずありますが、その 1 日のサボりが最後自分に悪い結果として返っ

てきます。逆に毎日努力し続けた人しか合格を勝ち取ることはできません。

自分の経験がどのくらい役立つかはわかりませんが、早稲田大学ア式蹴球部を志す高校生に少しでも参考になれば幸いです。

4 年 成定真生也（スポーツ科学部）
所属歴：秦野市立本町中学校（PSTCLONDRINA）→日本大学藤沢高等学校
高校時代の主な実績：第 98 回全国高校サッカー選手権大会ベスト 16
U-16 全国 rookieleague 優勝

まず 2020 年度の自己推薦入試は 3 枚の書類と競技歴による一次試験、そして小論文と面接の 2 次試験がありました。

【一次試験（書類と競技歴）】
私が受験した時期はコロナ渦であり、例年とは異なる一次試験でした。そのため①「自身の競技力について、同じ種目に取り組む高校生全体の中でどのような位置付けにあるか、およびその理由」、②「高校入学後の競技活動に関する目標およびそれに向けた努力のプロセス」③「現在の学業への取り組みおよび入学後の学習計画」の 3 つについて記入する必要がありました。これと競技実績が一次試験の合否に関わります。この受験において競わなければならない他の受験生は全国トップレベルの実績を持つ人たちです。つまり私の競技実績は、強みどころかむしろ弱点にもなり得るものでした。だからこそこの書類一つ一つが合否を大きく左右するものだと考え、そしてそうであることを信じて、何度も書き直し修正を加え、自信を持てるまで書き直しました。この文章だけで一番に印象を残すくらいの気持ちで取り組んだ記憶があります。もちろんどれだけ左右するものなのかは大学側にしかわかりません。ですがこの書類から自身の競技実績にかかわらず相手の評価をプラスにつなげる事が大切だと感じました。

【二次試験（小論文と面接）】
・小論文
私が受けた小論文の試験は、「サッカーW 杯の男女の賞金額とテニスの世界大会の男女の賞金額のグラフ」から、読み取れる特徴や変化を挙げ、そしてその変化の理由を考察するものでした。例年の小論文のスタイルとは大きく異なり、グラフの読み取りと考察の形式でした。私は近年の賞金額の増加量から、近年の情報社会の発達が要因

だと考察し、メディア露出の増加の対価がグラフに現れていると考えました。
小論文の対策として私が行ったことは、「そもそも小論文とは何を求められていて何を書くものなのか」を、本を読んだりしながら自分なりに考えることから始めました。やみくもに過去問を解くよりも土台を作りたくさんの問題に触れる方が効率的であると考えたためです。もちろんその本に書かれている事が早稲田の試験官に求められているものと全く同じであるはずはありません。ですが本を読み自分なりの考えを元に小論文の求められるものを意識し文を書くことで、自分のストーリーを描きやすくなるはずです。実際に私は AO そして一般入試の問題を合わせ 10 問ほど小論文の過去問を解きました。「何を書くか」「あと何文字必要か」に戦っていた自分が、本番では「今描くストーリーを時間内に全てかけるか」で戦っていました。「何を書くか」ではなく、「時間内に書けるか」への変化は大きなものであったと感じています。

・面接
志望理由について問われる事や新型コロナウィルス関係の質問の想定はしていました。質問に対してこう答えようかな、というイメージトレーニングをしていました。また、一次試験の③の学習計画の中で触れたことも面接で聞かれると想定できますが、どのような質問が来るかまで想定することは難しかったため、関連する知識を本から得たり、なぜ自分が③の学習計画をしているのかを深掘りしたりしました。受験して改めて感じたことは実際に志望するような分野や具体的なビジョンについては、高校生ではありますが面接の時点ではできる限りの知識を持つ必要があると感じました。なぜなら、こう質問されたらこう答えるという 1 問 1 答では自分が答えたものに突っ込まれる質問に対して答えることができないからです。そして私がもっとも大事だと感じたことは「暗記」をしないことです。実際面接はこれまでの人生で一番と言っていいほど緊張しますし、元から考えてきた文章が頭から飛んだらそこで終わりです。暗記した文章を面接中に思い出そうとするのではなく、聞かれたことに対して頭の中にあるイメージをその場で言葉にしていく感覚でした。志望理由や③学習計画の書類を深掘りし、そのイメージを鮮明にしていくことが面接の対策につながると思います。

以上が私の受験についてです。自己推薦入試を考えている人、特に競技成績を理由に迷っている人に伝えたいのですが、決して全国大会トップレベルの競技成績がなくてもチャレンジする価値が大いにあることです。ベスト 16 でも、合格する人がいます。書類、小論文、面接で、いくらでも逆転できます。受験当日の帰り道に自信を持って「自分の最大限を出せたな」とみなさんには思ってほしいです。それだけの準備をして、後悔の無い受験にしてください。

自分の受験番号を目にした時、親におめでとうと言われる時、早稲田に入学する時。忘れることのない瞬間がこれから待っています。辛いこともあるかもしれませんが、最後までやり遂げてください。応援しております。

3 年 瀧澤暖（スポーツ科学部）
所属歴：札幌市立信濃中学校（北海道コンサドーレ札幌 U-15）→北海道札幌白石高等学校（北海道コンサドーレ札幌 U-18）
高校時代の主な実績：第 43 回日本クラブユースサッカー選手権ベスト 16
第 44 回日本クラブユースサッカー選手権ベスト 16
第 45 回日本クラブユースサッカー選手権準優勝

私は総合型選抜Ⅲ群という入試形態を通し早稲田大学スポーツ科学部に合格しました。一次選考ではスポーツの競技歴、志望理由（書類）を元に審査され、二次選考では小論文（601 字～1000 字)、面接（10 分～15 分）が行われます。

私の体験が少しでも皆さんの力になると幸いです。ぜひご一読ください。

まず初めに、受験において最も重要なことは、将来自分が何をしたいのか考えることだと思います。自分の理想とする姿から逆算することで、進むべき進路を見つけることができるからです。私は幼少期からサッカーと共に人生を過ごし、将来はプロとして活躍したいという夢があります。また、セカンドキャリアではスポーツに関わる職につきたいというもうひとつの夢があります。この夢を叶えるために、日本トップレベルの環境で競技力を高めることができ、スポーツについて幅広く探求することができる、早稲田大学スポーツ科学部に進むことを志望しました。このように、私はプロサッカー選手、スポーツに関わる職に就くという、2 つの理想とする姿を実現するにはどうすればいいのか、ということを初めに考えることで受験先を決めることができました。また、私の場合は将来の理想像が明確になったことで、受験中のモチベーションを保つことができ、苦しいことも乗り越えられました。経済面や自身の学力など、受験期は上手くいかないことが沢山あると思います。ですが、進学先、将来像に強い信念を持つことで道は開けるものです。これは、高校の先生に何度も言われてきましたが、実際に受験を体験し、非常に大切なことだと気づかされました。

これから先は、私が具体的に取り組んだことをお話していきます。

初めに、書類を作り始めました。競技歴はインターネットの公式記録をプリントアウトしまとめるだけなので時間はかかりませんでしたが、志望理由書には多くの時間を割きました。学校の先生に志望理由書を見てもらっていたのですが、何度書いても良い文章が書けませんでした。特に注意されていた点は、多くの大学がある中でなぜその大学、学部を志望したのか、が明確に書かれていなかったことです。志望理由書では、なぜその大学に行きたのか、なぜ他の大学ではいけないのかが書かれていることが非常に大切です。また志望理由書の内容を面接で聞かれることもあります。ここでしっかりとした軸(自分自身がなぜその大学に進みたいのか)を作ることが重要になります。私は早稲田大学に限らず他の体育系の学部がある大学を調べることで、他の大学にはない特徴、特色、他の大学では学べないことを見つけることができ私だけの志望理由書を完成させることができました。

面接練習は試験の２ヶ月前から始めました。まず、面接も志望理由書と同様に、軸を作ることが非常に大切です。(具体的に言うと将来どのようなことをやりたいのか、また、将来やりたいことのために、大学でどのようなことを学びたいのか）各大学で面接の形態は異なりますが、どのような質問をされても軸を意識することで答えに一貫性、説得力が生まれます。また、回数をこなすことが非常に大切です。面接はコミュニケーションであり、言葉のキャッチボールを通して想いを伝える必要があります。そのため、面接に慣れておく必要があります。初めは担任の先生など関わりがある方と練習し、慣れてきたら教頭先生、校長先生など少し緊張するような方と練習することを勧めます。皆さんの中には人と話すことが得意な人、不得意な人などがいて状況は様々だと思いますが、毎日欠かさず練習することで、必ず論理的かつ端的に答えられるようになります。

小論文は試験の１ヶ月前から始めました。そもそも小論文と作文の違いがわからない方が多いと思います。作文は主観的で表現力が求められるのに対し、小論文は客観的で論理性が求められます。一見難しそうに聞こえますが、面接と同様に練習を重ねることで必ず書けるようになります。私は文章を書くことが非常に苦手でしたが、学校の先生に協力してもらい毎日練習をすることで、徐々に自信をつけることができました。また、小論文対策の一環として本を読んでいました。本を読むことで多様な表現を知ることができ、考え方の幅が広がります。是非、沢山の本に触れてください。

最後に、私が受験を通して大切だと思ったことをお話しします。

まず、早めに行動することです。私は３年生の 8月から本格的に進路活動を始めましたが、その時点では既に手遅れで進路が限られていました。早めに行動することで、選択の幅が広がると思います。進路活動では早めの行動を心がけてください。また、一人で進路を実現することは難しいと思います。実際に、私は家族、友人など多くの人に支えられて実現することができました。中でも高校の先生方には面接練習を中心に、本当に数多くの協力をしてもらいました。それらの支えが無ければ、私は進路を

実現することが不可能だったと思います。是非周りの人を頼ってください。必ず力になってくれると思います。最後に、全てを注ぎ込むことです。私はクラブチームに所属しており、進路活動に費やすことができる時間が少なかったのですが、毎日欠かさず、深夜まで受験対策をしていました。その結果、実際の試験に自信を持って望むことができ、合格を勝ち取ることができました。これを読んでいる方々の中には同じ境遇に在る方が沢山いると思います。受験対策は辛いことが多いと思いますが、悔いの残らないよう全てを注ぎ込んでください。結果は必ずついてくると思います。

皆さんが進路を実現できるよう応援しています。

1年 小西碧波（社会科学部）
所属歴：小田原市立国府津中学校（シュート JY FC）→桐光学園高等学校
高校時代の主な実績：令和 5 年度全国高等学校総合体育大会　準優勝
同大会　優秀選手

私は桐光学園に入った時から、早稲田大学に憧れを抱いていました。桐光学園の名だたる OB 達が進学先として早稲田大学を選択していたこともあり、私も早稲田大学に入学してプロになりたいと思うようになりました。そのため、部活動と学業の両立を意識して生活し、指定校で早稲田大学を狙おうと考えていました。しかし、三年の初めに担任と面談をしたところ、早稲田大学の指定校推薦を今の評定で狙うことはできないと伝えられました。早稲田大学にはスポーツ推薦が 3 枠しかなく、自己推薦を受験するにはかなりのスポーツ実績が必要だということもわかっていました。一度は早稲田大学に進学することを諦めようとしましたが、夏のインターハイで結果を残せば、自己推薦で受験できると捉え、サッカーと勉強に全力で取り組みました。その結果、インターハイでは準優勝という結果を残すことができ、この実績で社会科学部の自己推薦を受験することを決意しました。

【試験対策】
私が試験勉強に初めて手をつけたのは 8 月の下旬でした。最初はインターハイでの公式記録のコピーなどの書類作りを行いました。書類作りを始めた頃は危機感がなく、コピーをするだけの作業を何日もかけてしまいました。そこから、志望理由書を書き始めました。志望理由書で難しかったのはサッカーで得た実績が、社会科学分野にど

のように活かせるか、という部分でした。また、インターハイで準優勝した自分にしか言えないことはなんなのかということも常に意識しました。自己推薦入試はマッチング入試とも言われるように、自分が大学に入る理由が明確化されていることが非常に重要になってきます。なぜ早稲田でなければダメなのか、なぜ私が入学することに意味があるのかについて何度も書き直すことで整理され、私が大学に入る意味や、大学でしたいことがより明確化されました。志望理由書は書類として出すため、面接と違って相手の表情や印象を判断材料にすることはできません。だからこそ、それらが伝わるような文章を書くことが重要で、そのための書き直しを何度も行うことが大切だと受験を通して感じました。

小論文に関してはまずネタ本と呼ばれる、社会科学分野にまつわる基礎的な知識が書かれた本を通学時間や昼休憩などに読み、大量のインプットを行いました。また社説を読んで、現在の社会問題を把握して、それに対する改善策を自身で考えるという作業も行いました。社会科学部の小論文は毎年の注目されたニュースや社会問題に対しての意見を問うパターンが多かったため、このような学習方法で対応しようと考えました。過去問だけでなく、先生に模擬問題を作ってもらったり、自分でも問題を予想したりして、何度も繰り返し記述しました。この学習を繰り返したことで、１つの社会問題につき問題点、解決策が即座に２つ思いつくくらい情報量が増え、試験時間の半分ほどで小論文が書けるようになりました。また、文章構成力に関しても、量をこなしたことで自分の得意な文章構成法が見つかり、その構成に社会問題を当てはめるだけのような状態を作ることができました。小論文に関してはどれだけ量をこなせるかが重要になってきます。一つの問題にたくさんの時間をかけるよりもフィードバックはある程度にして、とにかく問題に触れる機会を増やすことが大切だと感じました。特に夏の実績によって自己推薦を志し始めた人は時間も限られているのでこの勉強が最適だと感じました。

最後に面接についてです。面接で重要なのは、態度だと私は考えます。私は面接とは完璧な自分を見せることだと考えていました。質問に対して、正確に答えられて、受け答えも堂々としている面接が合格に近いのだと考えていました。しかし、その姿勢で面接に臨むと噛んでしまった時に途端に言葉が出なくなったり、難しい言葉を使ったりして、何を伝えたいのかが明確化されないような受け答えになってしまいました。ある時、私の面接練習を手伝ってくれた方にこんなことを言われました。「まだ君は学生だよ。面接はありのままの態度を見せる場所だ。例えミスをしても笑顔でいたり、明るく振る舞っていたりするその人柄を見られているのだよ」私はこの言葉がす

ごく響きました。面接だからといって完璧にやろうとしすぎると当然力が入ります。そんな時に、面接を大人と会話する場と捉えるのではなく、自分の人柄をアピールする場として捉え、ありのままに話そうと意識することが大切だと考えます。

【最後に】

ここまで長々と書いてきましたが、最後に必要なのは行動する勇気だと思います。先生に迷惑がかかるからや忙しそうだからという理由で先生に添削をお願いするのをやめたり、面接のお願いをしなかったりしたことが私自身何度もありました。面接は対人練習が肝なので必ず周囲の人間の協力が必要になってきます。毎日面接練習を行うとなると相手にもそれなりの負担がかかります。だからと言ってそれを気にして行動を起こせなかったら、後悔が残る結果に終わると思います。将来後悔しないために、やり切ったと言い切るためには、このようなひとつひとつの決断で自分を曲げないことが大切です。私自身、先生方に迷惑がかかるくらい毎日毎日、小論文の添削や面接練習をお願いしました。だからこそ、本番に自信を持って取り組めたし、やり切ったと思うことができました。また、周囲に支えられて生きていると受験を通して感じることもできました。自己推薦は長い期間自分と戦う忍耐力が必要です。やめたいと思う時、しんどいと思う時、周りからの目を気にする時、将来に不安を感じる時がたくさんあります。そんな時こそ、自分を奮い立たせ、目標に向かって努力を惜しまなければ、必ず報われると私は思います。

皆さんが進路を実現できることを応援しています。

【総合型選抜Ⅱ群(アスリート選抜入学試験)】※公募なし

4 年 神橋良汰（スポーツ科学部）
所属歴：川崎市立麻生中学校（川崎フロンターレジュニアユース）→目黒学院高等学校（川崎フロンターレユース）

皆様、初めまして。早稲田大学ア式蹴球部 3 年の神橋良汰です。
私は、総合型選抜Ⅱ群（アスリート選抜入試）という入試形態で早稲田大学に入学しました。進路で悩んでいる方々に私の経験を伝えることで少しでもお力になれればと思います。

【高校時代】
ユース昇格が決まり、プロに向けて意気込んだ 1 年目は、半年以上怪我でプレーすることができませんでした。ジュニアユースの 3 年間、アイシングを一度もすることがなく怪我について考えたことすらなかった私にとってはあまりにも衝撃的な出来事であり、人生初めての挫折を経験した地獄の 1 年間でした。怪我が徐々に回復し、臨んだ 2 年目。リーグスタメン回数わずか 4 回。試合にあまり関われず、体も思うように動かない、全く満足できていない時期が続いていた中、ある日の練習後、監督に呼び出され、「U-17 日本代表候補合宿」に行ってこいと言われました。喜びよりも驚きの方が強かったです。合宿では全国から同年代のトップ選手が集まりました。全員自チームで活躍している選手でした。自分は正直言って全くアピールできずに終わりました。そこで、「人一倍努力して上手くならないと上にはいけない、プロにはなれない。」と感じました。そして 3 年目。ユースとしての最後の 1 年。コロナウイルスが私たちを狂わせました。幸いにも 1 月の U-18日本代表の活動には参加できましたがその後は自粛の日々。リーグ戦も通常通り行えず、試合数はかなり減ってしまいました。
プロになるという目標がもはや使命であるとすら感じていた私に、ある日、アカデミー育成部長から両親と事務所に来てほしいと言われました。告げられたのは、「トップ昇格はできません。大学で 4 年間頑張ってください。」その日に自分の無力さを改めて感じました。その日からさらにがむしゃらに努力し続けようと決心しました。
監督と進路について面談を行い、その後の人生について話し合いました。第一希望は早稲田大学。素晴らしい功績、タイトルを数多く残し、多くの名選手を輩出している早稲田大学に憧れを抱き、早稲田大学に行きたいという気持ちは日に日に強くなっていきました。そして早稲田大学ア式蹴球部に 2 日間、練習参加させて頂き、後日お話をいただきました。

【入試について】
入試当日は面接と小論文を行いました。面接は、高校の担任と放課後に練習しました。また、早稲田大学ア式蹴球部の担当の方と zoom で面接の練習を何度もさせて頂きました。入室、着席、起立、退室など基本的な動作を練習することが大切です。質問に対しては、自分の経験や考えを素直にかつ簡潔に話すことを意識しました。小論文も同様、何度も書き直し、練習を繰り返しました。自分の主張を述べることは大切ですが、客観的な視点を持つことも大切です。テーマに対して多角的な立場からの意見を論理的にまとめる力をつけることが重要だと感じました。本番はなるべくリラックスして、いつも通り平常心を保って臨めるよう、練習を何度も繰り返し、自信をつけましょう。

【最後に】
冒頭の部分でも書かせていただきましたが、私は高校２年時、あまり試合に関われていませんでした。それでもがむしゃらに努力し続けた結果が小さな成果として身を結び、自チーム以外の活動に参加することができました。ここで私が伝えたい事は、「いつ、どこで、誰がみているか分からない。常に謙虚であれ。」という事です。私は常に謙虚に努力し続けることが本当に大事だと思っています。謙虚であることは、サッカー選手としてだけでなく、１人の人間としても大事な要素だと思うので、何事にも高い意識で、同じ姿勢で取り組むべきだと思います。コロナウイルス感染拡大の影響で思うようにサッカーに取り組めない時期も長かったと思いますが、常に大きな目標を持ち続け、努力し続ければ必ず達成できると思うので、共に頑張りましょう。
拙い文章ではありましたが、最後まで読んでいただきありがとうございました。少しでもお力になれたらと思います。

3 年 増田健昇（スポーツ科学部）
所属歴：茅ヶ崎市立鶴が台中学校（横浜 FCU-15）→神奈川県立横浜平沼高等学校（横浜 FCU-18）
高校時代の主な実績：2020 プレミアリーグ関東優勝

皆様、初めまして。早稲田大学ア式蹴球部 3 年増田健昇です。私が早稲田大学を選んだのは、高 3 の 5 月頃です。横浜 FC ユースに所属していた私は 2 年の終わり頃から横浜 FC のトップチームの方で何回か練習参加をさせていただく機会がありました。この時はそのままいけばプロサッカー選手になれるのではないかと甘い考えでいまし

た。しかし、5 月頃ユースのコーチから早稲田大学から推薦を受けたことを伝えられました。その頃は大学サッカーでトップレベルの早稲田大学から推薦を受けた喜びと同時に、暗にトップチームの昇格の可能性が無くなったことを知らされた悔しさがありました。その後 2 日間練習参加をさせていただき、学生が主体となり行動する姿勢、全体の雰囲気、学生特有のエネルギー、寮やグラウンドなどの環境面に魅力を感じ、高校の頃達成できなかった「プロサッカー選手になる」という目標をこの場で叶えたいと思いました。そして、早稲田大学に進学することを決心させていただきました。

私が受験した総合型選抜Ⅱ群（アスリート選抜推薦入試）の入試形態は、面接と小論文でした。面接と小論文は主に早稲田大学ア式蹴球部の担当の方と zoom で何度も練習をさせていただきました。面接では焦らず自分のペースで自分の考えを話すことが重要です。また、練習では答えるまで多少の時間がかかっても、話す内容を頭の中で少しまとめてから話すことで簡潔にわかりやすく話せるようになります。何よりも慣れが一番大切なので、たくさん練習することをお勧めします。本番では、リラックスして素直な想いを伝えるために、普段の会話をしているような感覚で臨みました。小論文では、文章の書き方など基礎的なことから練習しました。まずは過去問などを解いてみて添削してもらい、書くことに慣れることが重要です。さらに、序論、本論、結論などの基本構成を意識することで、論理的な文章が書けるようになってくると思います。

これから受験をするにあたって多くの不安や心配があると思います。自分はどの大学に行くかではなく、その環境で自分がどうするかが一番大切だと学びました。早稲田大学に入ったから成長するのではなく、今目の前にあることに全力で取り組むことで人は成長すると思います。また、環境が変わることで今まで味わったことのないギャップや、悩み、葛藤などが多くあると思います。しかし、それこそが自分を成長させてくれると思います。皆さんと共に切磋琢磨し互いに成長できることを楽しみにしています。

3 年 山市秀翔（スポーツ科学部）
所属歴：横浜市立山内中学校（東急レイエス）→桐光学園高等学校

私は小学 2 年生まで町クラブでサッカーをし、小学 3 年生から横浜 F マリノスの下部組織でプレーし、中学年代の昇格は認められず、東急レイエスに進みました。私はここで大きな挫折を味わいました。そして高校は桐光学園高等学校に進学します。そして高校 1 年生の時も同学年の中でも試合に出場できず 2 度目の挫折を味わいました。

コロナの影響もあり数ヶ月あった自粛期間で徹底的に自分の武器や課題を分析し鍛錬しました。その結果高校2年次からはスタメンで継続的に出場出来るようになり、3年次には主将も務めさせていただきました。高校卒業してプロを目指していましたがオファーは来ませんでした。そんな中早稲田大学に声をかけて頂き練習参加をさせて頂きました。早稲田大学ア式蹴球部の練習に参加して感じたのは、全員が将来どうなりたいのか、それを実現するために何を今しなければならないのかを自分で考えて行動していました。そんな早稲田大学ア式蹴球部で4年間鍛錬すれば必ず、心身共に成長すると感じました。

私が受験した総合型選抜Ⅱ群(アスリート選抜入試)の入試形態は、小論文と面接でした。私がそれに対して行ったことについてお話しします。まず、小論文での対策は、過去に出題された小論文のお題で制限時間を決めてやり続けるという反復作業をやりました。小論文といっても決まった構成に分かれていると思います。その構成を理解して試験を行えばどんなお題でも文字数や時間配分も身体に染み付いています。なので小論文に関しては反復的にやり続けました。面接に関してはドアのノックの仕方、座り方、応答の仕方など初歩的な所をまずは確認しました。そして志望理由やスポーツ科学部にあるコース、自分が目指すリーダー像、自分が早稲田大学スポーツ科学部に入って、自身のスポーツをどうしていきたいのかなど自分の思いを整理していた方が良いと思います。小論文とは違い、変わった質問や対人での試験となるので自分の考えをある程度持っていた方が必ず良いと思います。

自分も試験中はもちろん試験前、合格通知が来るまでド緊張していましたし、みんな緊張すると思います。ですが、この緊張感を味わうことも人生においてそうない事なので強い気持ちを持って頑張ってください。大学選択は人生において大切な事です。自分の後悔のないように思い切り頑張ってください。自分が将来どうなっていたいのかという強い覚悟を持って、思い切り試験勉強頑張って下さい！
絶対に合格できます！

2年 鈴木大翔(スポーツ科学部)
所属歴：東大阪市立孔舎衙中学校(G大阪JY)→向陽台高等学校（G大阪ユース）
主な実績：高円宮杯プレミアリーグwest 3位

私は総合型選抜Ⅱ群（アスリート選抜入試）で早稲田大学に入学することになりました。
早稲田大学を本格的に目指すことになったのは6月くらいからでした。6月くらいからまずは早稲田大学について知ることや、入試には自分自身がどんな能力を身につける必要があるかなどを少しずつ考え始めていました。

入試形態は面接と小論文で、決められた時間内（90分）に小論文と面接を終わらせるという初めての体験でした。面接の順番はだいたい決まっていて、順番が近くになれば面接会場の外に並び、その面接と待ち時間以外の間に小論文を完了させるという形でした。小論文は文字数の指定があったのですが、用紙にはマス目などがなく、自分で文字数を数えました。そのため、時間に余裕がない状態で面接の順番待ちに呼ばれ、椅子に座りながら用紙を見て、文字数を数えていました。また、数えやすいように1行25文字と、自分なりに工夫をしていたので、そこは良かったポイントだと思います。ですが、色んな対策をしていても何かしら対策していないことがその時に出たりするので、色々な準備はしておくべきだと思いました。

そして面接は、圧迫面接ではなく、ノーマルな面接が行われました。
自分は高校時代、ガンバ大阪ユースに所属し、ガンバ大阪ユースと提携していた高校は通信制高校だったため、面接時には通信制高校についてのことや、自主学習はどのようにしてきたか、早稲田大学に入学したらどのように勉学に励みたいか、というような内容を聞かれました。面接の準備もしっかりしていたため、自分の思っていることも伝えながら回答することができました。面接練習をしているときは、なかなか回答が上手くいかなかったり、回答が浅かったりと、上手くいかないことが多かったが、数を重ねることで上達していくのを自分で実感しました。それは小論文も同じで、数を重ねて何回もトライすることにより、上達していました。

この経験は他のことにも通ずると自分は思っているので、できないことでもまずはチャレンジして何回も失敗を繰り返して成長するものだと思うので、非常にいい経験ができたと思います。試験が行われるまでの間、入試対策は上手くいかないことばかりで、やめたくなるような時もありましたが、やり切ったことに対してはすごく達成感を感じています。また、やり切るということは今後の人生においてもその経験は必ず生きると自分は考えているので、もし迷うような時があれば、全力でやりきるというのをこれからも大切にしたいと、入試で思うようになりました。

【大学共通テスト利用入試】
実施学部：政治経済学部、法学部、社会科学部、人間科学部、スポーツ科学部
大学入学共通テストの成績のみ、あるいはそれに本学独自の書類選考を加えて合否判定を行い、早稲田大学の試験場において試験を受ける必要がない入試です。

4 年 森山絢太（スポーツ科学部）
所属歴：高倉中学校（FC フレスカ神戸）→私立三田学園高校
高校時代の主な成績：インターハイ全国大会出場

早稲田大学に浪人の末、共通テスト＋競技歴方式で入学しました森山絢太です。この入試方式で入学を考えている方の一助になれば幸いです。まず、私の言いたいことを記しておきます。
①現役部活生「時間があると思うな、周りは部活している間もやってるぞ」
②浪人生「勉強しかない時間ばかりだが息抜きも大切、だけど息抜きしすぎると悪。メリハリが大事」
③全受験生「目標は常に意識していてください！」
こんな偉そうに語っていますが、人のこと言えないくらいの時間を過ごしてしまっていました。

『決断』
私が早稲田大学に行きたいと思ったきっかけは、高校生だったとき、ア式蹴球部は関東リーグで優勝したことです。この優勝をきっかけに早稲田大学に興味を持ちはじめました。ご縁があり、練習参加した際、選手の熱量、練習の間の移動準備片付けの素早さに、高校生と大学生でこんなにも意識の差があるのかと痛感しました。そして、レベルも向上心も意識も高い集団でサッカーがしたいと思いました。何より、自分のポリシーでもある文武両道を体現していて、この大学ならサッカーにも勉学にも励むことができると感じました。

『現役時代』
私は現役時代、部活に全力を注ぎ、選手権・プリンスリーグが終わる１２月ごろまでサッカーをしていました。時間がないとはいえ、部活以外の時間は勉強に費やしたつもりです。ですが、勉強時間も周りに比べ少なく、当時の偏差値も厳しかったです。案の定、受験校は全落ち、浪人を余儀なくされました。『浪人時代』私が浪人した年はちょうど新型コロナウィルスが猛威を振るう中で、最初の２ヶ月ほどは自宅で勉強で

した。この２ヶ月はずっとゲームをしていました。周りの浪人生は少しずつ、結果がついてきていましたが、僕は全然偏差値が上がる兆しすら見えませんでした。ここからだんだん焦りが生まれ始めました。しっかり基礎をやり直し、単語や文法など基礎事項に多くの時間を割きました。（基礎は絶対やってください。基礎が完璧であれば共通テストはある程度は解けます。）英語はテキストの数を絞り、それらを隅々まで暗記し完璧にすることを意識しました。長文問題は音源があればそれを聴きながら音読して理解を深めていました。数学は教科書のレベルの問題を徹底的に演習しその後に応用問題で力をつけました。古文は単語、助動詞、助詞を完璧に暗記することが最も重要です。漢文も文法を暗記することが大切です。夏明け頃から応用問題や入試問題に挑戦しました。11月と 12月は共通テストを重点的に解き、発展問題の定着を図っていました。早稲田大学が僕の第１志望だったので共通テストの勉強をしながら早稲田の入試問題も解いていました。周りの支えもあり、無事早稲田大学に入学することができました。浪人時代を振り返ると、息をするように勉強していました。朝から晩まで、絶対に早稲田に行くという信念のみを持っていました。結果的に一般受験では早稲田は受かりませんでしたが、共通テスト＋競技歴方式で受かりました。

『最後に』

最初でも述べましたが、目標は常に意識してください。周りに早稲田行くと口に出してください。その気持ちさえあれば僕のように一般受験に落ちてしまっても、早稲田に行くことができます。これを読んでくださる皆さんは部活やクラブチームに全力で取り組みながら、早稲田に行きたい人だと思います。目標に忠実に、そして目標との距離はしっかりと意識してメリハリを持って勉強頑張ってください！

4 年 清井大輔(スポーツ科学部)
所属歴：小金井市立小金井第二中学校（FC 東京 U-１５むさし）→國學院大學久我山高等学校
高校時代の主な実績：第 98 回全国高校サッカー選手権大会出場

私は共通テスト利用競技歴方式という入試形態で早稲田大学に入学しました。早稲田大学に決めた理由は、ア式蹴球部の泥臭く勝利をもぎ取ろうというサッカースタイルにひかれる部分があったということに加えて、早稲田大学として学生も教師も関係なく熱い校風があったからです。実際、早稲田大学で出会う人たちは熱い人たちが多く、とりわけスポーツ科学部の人たちはみんな熱いです。

この入試形態では、共通テストが 400 点、競技歴が 200 点、合計 600 点で合否を争

うことになります。しかしながら競技歴 200 点に関する採点基準等は公表されておらず、また、受験者の数も少ないため情報を入手するのが難しいと思われます。そこで私自身の結果の詳細をお伝えしたいと思います。これは、あくまでも目安であり参考程度にとどめといてください。

まず、私は共通テストが 85%、競技歴は全国高校サッカー選手権大会出場でした。加えて、全国大会ではスタメンでバリバリ活躍していたわけではなく、最後の１５分程度に出場する控えメンバーでした。チームとしては３回戦目で昌平高校に敗れ、ベスト１６という結果でした。競技歴と聞くと、優勝もしくは準優勝でスタメンの選手に限るのではないかと思われがちですが、そんなことはありません。ですので、全国大会に出場した選手は積極的に受験するべきだと思います。受験科目に関しては、英語が必須、数学か国語が選択で必須、最後に選択科目が１科目の合計３科目です。選択科目で複数の科目を受験している場合は一番高得点の科目が自動的に適用されます。

まず英語に関しては速読が鍵になります。文法を丁寧に分解している時間はないため、なんとなく流しながら読み、なんとなく正解っぽいのを選べば大体正解です。迷った場合は、直感を信じて下さい。最初にマークした方が正解です。答えを書き直すと、大体間違えますし、直している時間がもったいないです。リスニングに関しては慣れが重要です。問題自体のレベルは易しいものの耳が慣れるのに時間がかかるため２週間前から確実に毎日英語を聞き、テスト当日の朝も必ず英語を聞きましょう。
次に数学ですが、特にいうことはありません。ただ淡々と問題を解きましょう。人間なので必ず間違えます、そしてわからない問題もあるでしょう。でも、気にする必要は全くないです、君にわからなかったら他の人もわからないと割り切りましょう。それが遠回りに見えて一番の近道です。

最後に選択科目ですが、おそらく皆さん得意科目で勝負すると思います。僕は地理が大好きだったので地理で９割を取るつもりでした。実際に本番も１０分ぐらい余って終わった記憶があります。しかし蓋を開けてみると、６割くらいしか取れていませんでした、結果的にそんなに得意ではない化学が８割取れていたおかげでなんとか合格することが出来ました。

本番は何が起こるかわかりません、そして本番に強い人弱い人など色々なタイプの人がいます。変に緊張する必要はありませんが、最後まで気を抜かないようにすることが大切です。提出書類に関して、大会に出場した証明書が必要になりますが、これは、大会 HP からコピーすれば問題ありません。最後に、この試験は文系理系、国立志望私立志望問わず、出願することができるうえに、ライバルの数も他の受験と比較すれば圧倒的に少ないいわば文武両道で頑張ってきた者に対するご褒美のような試験です。全国大会に出場し、共通テストで８割前後とることが出来そうであればぜひ出願してください。

ア式蹴球部で待っています！

2年 天野いちか(スポーツ科学部)

私は医学系を学びたいという思いがありましたが学費の関係で諦めたのが高1、そこからはただただ授業を卒業のためにこなす日々でした。そのため大学受験をするにあたり今まで勉強をおざなりにしていた自分は選択肢があまりなく、文理選択は受験が楽と言われていた文系を選び、高3のはじめまで志望大学も文系大学を適当に選んでいました。しかし、大学に入ってまで学びたいことってなんだろうと真剣に考えた結果やはり医学に携わりたいと感じ、いろいろ調べた結果たどり着いたのがスポーツ医科学でした。そこで早稲田のスポーツ科学部を第一志望にと決めたのは、最終的に高校3年生の12月でした。入試まで時間が本当になかったので、いかに効率よく勉強するかが重要なポイントでした。私の入試体験談は効率よく共通テストの勉強をしたい方の参考になるかもしれません。

早稲田大学のスポーツ科学部は一般試験のタイプが全て共通テスト利用型ですので、競技歴も都大会レベルの私は共通テスト利用、もしくは共通テスト+小論文型を選ぶしか道がありませんでした。共通テスト利用型は併用ができるため、可能な限り合格率を上げたかったので両試験とも出願しました。

共通テスト利用
・国語100点
・数ⅠA100点
・英語100点
・社会一科目もしくは理科基礎二科目100点

小論文型
・国語または数ⅠA100点
・英語100点

ご覧のように英語は必須なので毎日触れていました。私は塾に通っておらず、毎日図書館で勉強していたので科目と科目の間の休憩時間に英単語帳を挟み、英語の歌を聞きながら図書館に通いました。塾に通っている方は休み時間などに英単語帳を開くの

が良いと思います。英語のリスニングはある程度スピード感があり、ゆっくり咀嚼している時間はありません。私がやって良かったかもと思う方法はリスニングの問題を解く前に英語のニュース、エミネムの音楽、倍速にした試験問題などなんでも構いませんので試験問題より早いスピードの英語をある程度理解しつつ聞くことです。実際の試験がゆっくりに感じられ、聞きたい英単語を逃しませんでした。

数学はひたすら過去問を解いていました。個人的に数学が好きで問題を解くのが楽しかったので、数学はご褒美だと思っていました。そのため、苦手な科目と嫌いな科目の間に数学の時間をとり、モチベーションを保つ方法にしていました。（他の科目でもこの方法はお勧めです。）数学の共通テストは大問 3～大問 5 から 2 つ選択する形で、それぞれ確率、整数の性質、図形だと思います。整数の性質は分かればものすごく簡単になりますがわからないと悪あがきのできない問題が作成されがちです。したがって、もう試験まで時間がない方は確率と図形の基礎が抑え、ある程度解けるようにしておくことをお勧めします。数学の試験は時間との勝負です。そのため普段はしないようなところで計算ミスをしてしまいがちで、私もそこに苦労しました（結局どうにもできず、本番も 14 点計算ミスで落としてしまいました。）普段から時間設定をして点数だけでなく時間も気にしながら勉強をするといいと思います。

国語は 100 点ですが古文も漢文も入れて 200 点満点を 100 点換算します。そのため国語の範囲を満遍なく網羅する必要があります。

古文は英語と似ているので勉強方法もほぼ同じです。文法をしつつ空いた時間に古文単語を覚える。古文単語でお勧めな教材が「古文単語 315」です。共通テストレベルの古文はこれくらいで十分わかるようになるはずなのでこの本に載っている単語は全部覚えました。単語がわかるようになればある程度古文の意味はわかってくるようになります。最初は過去問を解いて点数が低くても焦らず、わからなかった単語を絶対に覚える。これが必勝法です。

漢文も似ていますが古文ほど単語など押さえる必要はないと思います。ある程度パターンが決まっているので、過去問を解いて慣れるのが近道だと思います。

古文も漢文も、学校や塾での授業がとても大事だと思います。なぜなら、古文も漢文もこれ以上新しい文献が出ることはほぼないからです。一度授業でやった文章が出る可能性がとても高いのは古文漢文です。だからこそ、授業でその文章の物語を端から端まで理解し切る、そうすれば運良く同じ文章が出た時に問題文を読まずとも解けてしまいます。私は運が良かったので学校の授業で扱った古文がでました。おかげで国語でも 8 割以上を取ることができました。

社会一科目もしくは理科基礎二科目ですが、私は国立大学受験もしていたため両方受

けていましたのでそれぞれ言及したいと思います。社会は高3の11月まで世界史を授業では取っていました。しかし、日本が鎖国を解いたあたりから世界各国の関係がごちゃごちゃし始め、これは無理だと諦めモードに入りました。範囲が膨大なので、それを覚えられる記憶力のある方は世界史や日本史がお勧めです。また、暗記の方法でお勧めなのは教科書を一つに絞り、ルーズリーフに青ペンでひたすら教科書に載っていることを自分で咀嚼しながら何も見ないで書くことです。これをやっていた範囲は今でもある程度覚えています。自分で思い出しながら書くというところが鍵で、アウトプットできるなら方法はなんでもいいと思います。教科書を一つに絞るのには訳があって、いろいろな教科書を参考にしていると記憶が混ざってしまうからです。私は学校で配られたテキストで全てを覚えていたので、大体このページのこの辺に何が書いてあったなと前後の関係も覚えやすかったです。

ですが、私は世界史が覚えられなさすぎて高3の12月に地理に選択を変えました。地理は覚えることは限られているし、なんとなくイメージできることも多いです。単純に暗記するよりもその知識を活用して考えて問題を解く方が得意な方は地理をお勧めします。地理の勉強法は単純です。まずはある程度国名首都を覚えること。それから各地域の気候は絶対に覚えること。そうすれば大体の国とその国の農業については分かります。そして、私は世界史で得た知識もあったのですが工業商業の有名どころを押さえること。この3つで大体どうにかなります。

理科基礎二科目ですが私は地学基礎と物理基礎を選んでいました。どちらも化学基礎生物基礎に比べて受験者が少ない科目なので平均点も高くなります。模試などを受けたら偏差値が低くでがちで心折れそうになることもあるかと思いますが、他人と比べる必要はありません。実際に共通テストで8割5分とれてしまえば何の問題もありません。

物理基礎ですが、力の方向が分かればあとは単位と教科書の1番最初のページに大体まとまっている計算式十数個を覚えて仕舞えばあとは当てはめるだけです。力の方向は問題をこなして慣れていきましょう。大体似たような形が出るのでわかるようになってきます。

地学基礎はひたすら覚えるしかありません。ただし、絶対覚えなきゃいけないだろうなってところを覚えておけばあとは気休め程度にたまに教科書を読んでいれば問題ありません。そういえば書いてあったかもで解けます。地学基礎は問題を解いて、間違えたところはその周辺範囲と一緒に覚え直していれば、受験日にはある程度の知識は網羅できるくらいまで成長しているはずです。また地学基礎の最後に習う植生のところは地理でも習うので地理生はラッキーです。覚える箇所が一個減ります。

最後に、受験勉強は大変だと思います。勉強勉強の毎日の中で気づけばやる気やモチベーションを失ってしまうこともあるかもしれません。ですが、大学に入ったらもう思い出になります。あんなに辛かった受験勉強ですが今となってはいい思い出です。選手として共通テストを使う方は今まであまり勉強の時間を費やしてこなかったかもしれません。ですが、学校での成績順位は下から数えた方が早かった私も 12 月から始めて、2 ヶ月ほどでなんとか合格できました。できないことはありません。入りたいという強い思いがあれば入れると思います！

今は大変かもしれませんが、頑張ってください。応援しています。

【一般入試】
実施学部：全学部
早稲田大学の試験場において試験を受ける必要がある入試です。原則として本学独自の３教科で実施する方式、英語４技能テストを利用する方式、大学入学共通テストを利用する方式があります。全学部で補欠合格者発表の制度があります。

4 年 原壮温(教育学部)
所属歴：八王子市立松木中学校(中央スポーツアカデミー)→東京都立日野台高等学校

初めまして。早稲田大学ア式蹴球部３年の原壮温です。今回は、私が受験生として勉強を始めた高校２年の１２月頃から何をしていたのかをお伝えします。何か少しでもお力になることが出来れば幸いです。以下、1・志望校決定、2・受験生活、3・勉強内容、４・メンタルという順序でお伝えしていきます。

【志望校決定】
私は中学生の頃、中央大学が作った中学生のクラブチームでプレーしていました。その頃から高校に入っても、お世話になっていたコーチの元でまたサッカーを学びたいと思い中央大学を志望校に決めました。ただし決めたと言っても当時の私の偏差値では中央大学は厳しいこと、大学でサッカーをするためにも３年の 12月まではサッカーをしていたいという思いがあり、高校２年の１２月から受験勉強を開始しました。しかし、そのコーチが中央大学を辞めてしまったことを機に、2月にもう一度考え直そうと思いました。当時、中央大学よりも学力が高く、関東一部にいた早稲田大学が目に入りここに入りたいと考え早稲田大学を志望校とすることが決まりました。

【受験生活】
上記の通り１２月から始めた受験勉強は初めの頃は１日４時間ほど、そして冬休みに入り塾に入って勉強の場が整ったこともあり 1日１２時間勉強を始めました。２月の後半には、新型コロナウイルス拡大の影響を受け、学校や塾が閉まり部活もなくなってしまいました。ここから３ヶ月ほど毎日最低１２時間の勉強と自主練をしました。6月前に学校が始まり、そこでも 1日１２時間の勉強時間を保ち続けました。正直に言いますが、授業は全て受けていませんでした。座学の全ての授業、ホームルーム、全て使って勉強しました。2 限と 3 限の間にご飯を食べ昼休みも勉強しました。こうして学校の時間を最大限生かせば、勉強効率を絶大にあげる 15 分の仮眠を２回挟んでも、学校以外の時間で６時間ほど勉強すれば、十分に勉強時間を確保できます。

通学時間、ホームルーム、申し訳ありませんが校長先生の話、立って聞いている時間さえ単語くらいなら覚えられます。受験生はどれだけやっても足りない、絶対に受かるためには全範囲を得意にする必要があります。自分で時間を作るしかありません。大変ですが、頑張ってください。

【勉強内容】

私は、国語、英語、政治経済の３教科で受験をしました。自分がどのように勉強していたかと、その結果どんな勉強法がいいのか私の体験に基づいて説明していきます。

３教科全て塾の模試の過去問を６０回分、センター試験（一部共通）を２０年分、志望校の過去問２０年分、早稲田の他３学部の過去問１０年分ずつ、各教科参考書、問題集をこなしました。参考書は、国語と政治経済で使いどちらも１つのものを完璧にしました。問題集は、政治経済の全範囲網羅のものを一つと、国語と英語はそれぞれ７冊ずつ程度です。

・国語

国語の試験は、長い間その文章の構成はほとんど変わっていませんでした。キーワードがあり、そのキーワードが形を変え何度も繰り返し文章に出てきて、それについて説明されます。また、そのキーワードと対立するようにもう一つのキーワードが出てきます。その対立軸は、時代（昭和と平成)、場所（都会と田舎)、文化（日本文化と西洋文化）など様々ありますが、そのそれぞれの特徴と違いを捉え、整理してしまえば簡単に解けてしまいます。実際この方法にたどりついてから解いた最新の１０年分のセンター、共通テスト現代文では、９０点を一度も下回っていません。解答の根拠を文章の流れまで分かった上で理解できるようになれば、私立の問題も同じ要領で解けます。この方法を真似してくれというわけではありませんが、自分自身に合う現代文の捉え方が必ずあるので一つ一つの文章の復習に力をかけて自分だけのものを見つけてください。古文、漢文については最後までこうすれば解けるというものが見つからず、単語や助動詞や熟語を暗記し、とにかく慣れるようにしていました。

・英語

単語はシスタンを使い間違えるたびに色を変えて線を引きました。どうしても覚えられない単語は単語カードに移して何度も触れて覚えるようにしました。長文は、読めなかった文章を全文、主語、動詞、目的語、補語で色や下線、() で分けて分類しその文章の意味と構造を理解したら音読や、スピードをあげて読む練習に使っていました。とにかく英語の構造を意識して日本語とは違うものだと落とし込みました。予め理っておきますが、英語は公立中学で平均点を取れないほど苦手でした。高校では、真面目に勉強して３０点台をとったこともあります。だからこの復習で文章を理解することに多くの時間と労力をかけました。文法の勉強を詳しくしていませんが分詞構文など、長文で出てくるようなものは、長文の解説などで見ながら勉強しました。

・政治経済
政治経済は3月くらいから勉強を始めました。授業も何も始まっていなかったので、教科書を音読するところから始めました。1日５０ページ程度早口で音読すれば６日ほどで終わります。この時に、語尾だけを変えて友達に説明するように音読するだけでかなり頭に入ります。知識は薄くても聞いたことあるだけでその後の理解がかなり変わってきます。その後、濃すぎない参考書とそれを補う資料集でインプットし、問題集でアウトプットを繰り返しました。４周はして完璧だったので最後の模試では満点も取れました。

【メンタル】
最後にメンタルについてです。受験中は、とにかくメンタルが大事です。自分なら大丈夫、頑張ってきたから絶対に受かると常に言い聞かせて踏ん張り続けてください。メンタルを落ち着かせる色や匂いも大切です。自分を信じられるかどうかだけで、大きく勉強の効率、受験の結果が分かれます。人生の中でこれだけ頑張れる時は今だけかもしれません。どうか、楽しんでネガティブなことを考えすぎないようにしてください。

長くなってしまいましたが、私が伝えられることは以上とします。最後までご精読ありがとうございました。

4年 中山夏妃(スポーツ科学部)

・学部入試科目
・配点
共通テストの国語か数学Ⅰ・Aで100点
外国語(英語)で100点
小論文で50点

スポーツ科学部の一般入試は点数の８割が共通テストで占められていることからとにかくまずは共通テストの勉強を優先するといいと思います。小論文は年によって傾向がかなり変わりますが、スポーツを科学する学部だということから日々のスポーツに対する関心はあるほうがいいと思います。具体的な対策としてはなるべく多くの過去問を見るか書いてみるかどちらもするかです。暇な時に共通テスト前から見てみるぐらいはしてもいいと思います。実際の対策は共通テスト後でも間に合うと思うので、

まずは共通テストで点数を取ってください。自分の場合は共通テストで英数９割を超えていたので、小論文には心の余裕を持って臨めました。
基本的な学力とその場に対応する思考力が試されているのだと思います。スポーツで必要な力を学力で試されているのだと感じます。スポーツで必要とされるその状況に対応するという面から考えると特別同じ傾向での出題はされてなくスポーツへの関心とそこに対する思考力が見られているのだと思います。

勉強

自分は自宅で勉強するというよりは学校で勉強するタイプでした。学校の授業では一回も寝たことはなくクラスの誰よりも集中して取り組んでいました。数学や英語、社会などの暗記が多い科目も授業内にすべて習得するということを掲げて授業を受けていました。部活などで忙しい人は尚更この心がけはお勧めです。小テストなども一個一個満点を積み重ねたら絶対に学力は上がります。振り返ると、学校に少し早く行って朝に勉強するのが集中して取り組むなど限られた時間で最大限に勉強していました。

進路

国立の千葉大学、慶應義塾大学、上智大学からも一般入試で合格をいただきました。ですが、自分が本当に学びたいものは何か、大学生活をどのように過ごしたいかを考えた時、スポーツ科学部に進学しようと決断しました。一般的な入試の偏差値だけではなく自分が志す方向に進めるように決断しました。

実際にスポーツ科学部では多面的にスポーツを見ることができるようになりました。そして、スポーツという共通点はあるものの幅広く学べるので、他学部の授業や全学部の授業も積極的に単位に参入させることができます。

受験生へ

今、ア式蹴球部のこちらのページをご覧になるような方は少なからず体育会の部活に関心がある方だと思います。選手、スタッフどちらを志すかに関わらずスポーツ科学部では今までとは違った視点で広く多面的にスポーツを捉えることができ、学びが深まります。大学での日々の授業と部活動が密に繋がり、どちらにも良い影響を与えられる環境になると思います。また、スポーツ科学部には様々な競技のトップレベルの選手、教授、学生スタッフがいてスポーツに携わる人にとって刺激的でお互いを成長させることのができます。自分の意志を強く持って目標に向かって頑張ってください。

3 年 北村磨央(社会科学部)
所属歴：江戸川区立瑞江第三中学校(フレンドリーJr.ユース)→関東第一高校
高校時代の主な実績:第 99 回全国高校サッカー選手権大会出場

私は一年間の浪人生活を経て早稲田大学へと進学することになりました。この体験からこの文章を読んでいる方の進路選択の少しでも力になれたらと思っています。

【現役時】
まず、私が一般受験をすることを決意したのは高校三年の 4 月頃でした。そして、本格的に勉強を始めたのは塾に通い始めた 6 月頃でした。それまでは一切、一般受験というのを意識したことはなくサッカーに没頭する日々を送っていました。私が在籍していたのはスポーツクラスであったため、勉強の内容も簡単なものが多く、ゼロに近い状態でのスタートでした。具体的には古文単語に関しては一つも知らない、そんな状況でした。当時の志望校は GMARCH レベルだったのですが、合格には程遠いものでした。そんな状況から合格をするために部活の練習を終えたら塾の自習室に向かい、閉まるまで勉強をし、帰宅してからもまた勉強をするという生活を繰り返していました。そんな生活を選手権が終わるまで続け、引退してからはひたすら勉強をする生活に変わっていきました。結果としては、目標としていた大学の合格は叶わず、滑り止めとして受けた大学しか合格ができませんでした。思うような結果にはならなかったものの、部活と勉強を両立させ、およそ一年間全力でやり切ったという経験は間違いなく自分を成長させてくれるものとなりました。

【浪人時】
色々あって浪人をすることにしましたが、予備校に通わせてもらい、そこで一年間を過ごしました。現役時の目標は GMARCH でしたが、浪人するならと思い志望校を上げ、早稲田大学を目指すことにしました。早稲大学に対する憧れは以前から持ち続けていたため浪人期の時間を最大限活用し合格を勝ち取ろうと決断しました。 4 月の頭に初めて早稲田の過去問を一年分解いてみました。学部は社会科学部だったと思います。もちろん何一つわからず自分の力のなさに絶望するとともに約一年後にこのレベルを本当に解けるようになるのかと不安になったのを覚えています。現役時のスタートとは違い、ゼロの状態ではありませんでしたが、基礎が大切だと口酸っぱく予備校の先生方から言われたためまた一から基礎を学び直しました。ここで基礎を疎かにしていたら合格はできていなかったと思います。基本的には予備校のカリキュラムに沿って進めていき、自分が足りないと感じたものに関しては参考書などを用いて補うよ

うにしていました。やはり、常に自分の現状の実力と目標とするところとの差を明確に意識することが重要だと思います。サッカーとは異なり、勉強は模試や過去問を通して自分の現状を数字で把握することができます。ある分野や科目の点数がほかに比べ低ければそれは自分に足りないもの、苦手とするものだと理解することができます。過去問であれば例年の合格最低点などを参照すればあとどのくらい点数が必要なのかを知ることもできます。その差というのを埋めていくことが必要なのだと思います。私自身、こういったことを意識し続けたことで初めはなにもわからなかった問題もできるようになりました。もちろんなかなか点数が上がらない時期はありましたが、そんな中でも継続してやり続けました。結果としては、早稲田は6学部受験したのですが、5学部に合格することができました。正直、自分でもできすぎな結果だと思う部分もありますがが、この結果を必然とするためだけの勉強はしてきたため納得できる自分もいました。

【勉強法】
・英語
〈使用参考書〉
ターケット1900、パス単準一級、パス単一級(2分の1くらい)、リンガメタリカ(背景知識用)英語頻出問題総演習、スーパー講義英文法・語法正誤問題、英語長文ハイパートレーニング3予備校のテキスト(熟語、文法、解釈、長文)

浪人期は電車を使って予備校に通っていたため、その時間を利用して英単語の勉強をしていました。この時間以外には単語の勉強をしないと決めていたので高い集中力を保てたと思います。単語、熟語はとにかくひたすら何周も繰り返しました。文法は授業で教わったことを完全に理解した上で予備校のテキスト以外の市販の文法の参考書を使って問題を解いていました。文法問題に触れないでおくと細かい知識に抜けが出てくるため定期的に知識の確認や問題の解き直しを行なっていました。長文は授業で扱ったものや過去問で解いたものを音読していました。音読ができない時はCDつきのものや予備校のテキストの中には音声ダウンロードきるものがあったため、それらを使って英文の音声を聞きながら黙読するという勉強を行いました。

・国語
〈使用参考書〉
・現代文
入試頻出漢字+現代文重要語彙TOP2500、読解を深める現代文単語、読解評論文キーワード、日本語チェック2000辞典、はじめての入試現代文、はじめての次の入試現代文、入試現代文へのアクセス完成編

・古文
古文単語ゴロゴ、マドンナ古文常識、首都圏「難関」私大古文演習
・漢文
漢文早覚え速答法

現代文はかなり苦手だったためまずは文字に慣れるために読書からはじめました。次に参考書を使いながら語彙力を増やしていき、授業の中で問題文の読み方、解き方を身に付けていきました。問題を解く時は本番同様に時間を決めてその時間内に何とか解き終わらせました。その後に時間を無視してどうしてこの答えになったのか、他の選択肢はどうして間違いなのかをはっきりさせました。そして参考書や授業での解説を聞いて自分の出したものと確認する作業をします。この解いた文章の要約をして先生に添削してもらったりもしていました。古文、漢文に関しても知識を増やしていきながら、授業の中で読み方等を身に付けていきました。現代文、古文、漢文では自分の中てで読み方や解き方が定着するまでは問題をたくさん解くことはせずに復習をメインで行なっていましたが、定着後は数をこなしていってどんなものでも対応できるようにしました。

・日本史
〈使用参考書〉
山川教科書、日本史用語集、日本史標準問題精講

まず、時代の流れと出来事の背景、前後関係の理解から始めました。その後に暗記に入ります。教科書の重要なところは赤シートで隠せるように青の暗記用のマーカーを使い、年号は黄色のマーカー、正誤問題で出てくる文章にはピンクのマーカーを使うなど自分の中で色を使い分ける工夫をしました。問題集や過去問をやる中で必要だと思ったものは教科書にどんどん書き込みます。この教科書を完璧になるまでひたすら繰り返し読み返していました。この際、参考書や過去問でアウトプットも同時に進めます。

【最後に】
これまで私自身の現役時と浪人時の体験を皆様に伝えてきましたが、大切なことは目標を達成するために思考を止めないことだと思います。目標を達成するために今の自分にはなにが足りないのか、どうすれば近づくことができるのか、そういったことを考え続けてほしいです。自分の選択が正しいかどうかは誰にも分りません。だからこそ、自分を信じて挑み続けていってほしいです。
受験はとても厳しいものです。不安や焦りが付きまとうと思います。ただ、それを乗

り越えた先には必ず成長した自分が待っています。最後に胸を張れるようぜひ頑張ってください。

3 年 永戸彩花(商学部)

私は公立中学に通い、高校受験も近所の進学校を受験したものの、倍率 1.1 倍と受験らしい受験を経験したことがありませんでした。中学、高校と部活に明け暮れながらもなんとか大学受験で志望校合格を掴めた経験をお伝えできればと思います。

【意志】
私はア式蹴球部に入部するために早稲田大学を目指しました。ここでは長くなるので理由は省略させていただきます。意志は堅かったものの、私は何かと何かを両立できる器用さはなかったため、部活を引退してから本格的に受験勉強を始めました。長い間ずっと塾に通い、高いレベルで学習している全国のライバルたちに、部活を引退してからの半年強でどのように追いつき追い越すのか、常に逆算しながら生活しました。SNS はほぼシャットアウトし、移動中は英単語アプリで勉強と、唯一息抜きと決めた食事の時間以外は全て勉強に回し、平日でも授業以外で 7 時間程度勉強時間を確保していました。今思い返せば心身共にかなりきつい生活でしたが、この生活を続けることができたのは紛れもなくア式蹴球部に入りたいという明確な意志があったからです。E 判定が続いた中でも絶対に諦めることなく勉強し続けることができました。この意志というものが、大学受験を戦う上での自分の大きな強みになったことを大学生となった今、強く感じています。

【勉強】
勉強法は人それぞれ違います。だからこそ、学校、塾、友達、インフルエンサー、誰の言うこともそのまま鵜呑みにするのではなく、情報を取捨選択することが最も重要だと考えています。勉強時間、参考書、やり方等自分が最も効率よく学力を上げる方法を探す手間と時間は惜しまずにかけてください。
一例として、自分の具体的な勉強を紹介させていただきます。
〈英語〉
システム英単語を擦り切れるほどやり込みました。単語を見た瞬間に和訳せずとも脳内で理解できるまで勉強することが、速読の 1 番のポイントです。本当はもっと難易度の高い単語も必要なのですが、時間がなかったため変に手を出さず基礎を固める作戦で勉強しました。記述問題は非常に苦手であり、対策にも時間がかかるため「捨て

問題」としていました。実際の商学部の入試では正直一問も解けなかったのですが、合格できたため、私立文系の場合配点は小さいのではないかと思います。また、過去問で出てきた単語は全て覚えるようにしていました。数年おきに出題されることが多いです。

〈国語〉

現代文は元々点数が取れていましたが、古文アレルギーと言っていたくらい古文が嫌いでした。スタディサプリという動画配信アプリの古文を受講し、文法から読解まで全て勉強し直しました。

〈政治経済〉

政治経済はとてもコスパのいい科目だと思います。受験ができない大学、学部もありますが、地歴より圧倒的に勉強量が少なくて済み、他教科に時間を回すことができるのでお勧めです。参考書と問題集をやり込んだ後は色々な大学の過去問を数多く解いていました。

〈早稲田〉

大学入試では学校や学部によって特徴がことなり、学校ごと、学部ごとの対策が必要になります。早稲田に特化した学習は非常に有効でした。スポーツ科学部の小論文対策はかなり時間を割きました。例年特殊な小論文が出るので、過去問から出題の癖を掴むことを意識しました。学校の先生に添削を頼み、何度も書き直すことで自分の得意パターンを作りどんな問題が出ても対応できるよう準備しました。

商学部の対策は、英語の長文速読を重点的に取り組みました。文の筋だけ取ればいいところと丁寧に読まないといけないところの見極めを、様々な長文で練習しました。実際時間内に解き切れるようになったのは一月だったので、長文速読は絶対に力を入れるべきポイントだと思います。

早稲田の英語、国語という様々な学部の問題がまとまっている赤本を複数学部受験者は絶対にやっておくべきだと思います。ですが、学部ごとの特徴も強いので過去問は10 年分以上やるのがベストです。

【最後に】

私は 12月下旬から急激に学力が伸び、自他共に認める大逆転合格をすることができました。しかしコツコツ勉強して合格する方が良いのは言うまでもありません。実際、国立志向が強い私の高校では早稲田の指定校が余っており、評定がはるかに足りなかった私はメンタル的にも非常にきつかったです。もし現在学力的に難しい状況の人がいても、その状況を乗り越えるだけの意志とメンタルを持つことができればア式蹴球部での活動においても大きな武器になります。人生の大きな岐路になる大学受験、悔いなく終われるよう最後まで出し切ってください。心から応援しています。

ア式蹴球部を志す方へ少しでも助けになれば幸いです。