

大学生活 まるわかり GUIDE

生協学生委員会





～目次～



- はじめに……………2
- 学務情報システムを使いこなそう!……3～4
- シラバスを見るコツ!……………5
- 総合教育研究棟、
通称「教養棟」を知ろう。……………6～7
- オンライン授業について……………8～10
- 対面授業に戻った時のために……………11
- 大学生の空コマの過ごし方……………12～15
- メールをマスターしよう!……………16～31
- 大学生活Q&A!……………32～34
- 学委説明会……………35
- 春のオリエンテーリング……………36
- 自炊教室……………37



～はじめに～



新入生の皆様ご入学おめでとうございます！

新生活を始めるにあたり、オンライン授業や学校生活等々、わからないことばかりで不安な人も多いのではないのでしょうか。この冊子を読んで、その不安が少しでも解消されれば幸いです。また、この冊子にはが学務情報システムの見方やメールの書き方など4年間使える情報もたくさん載っています。ぜひご活用ください！

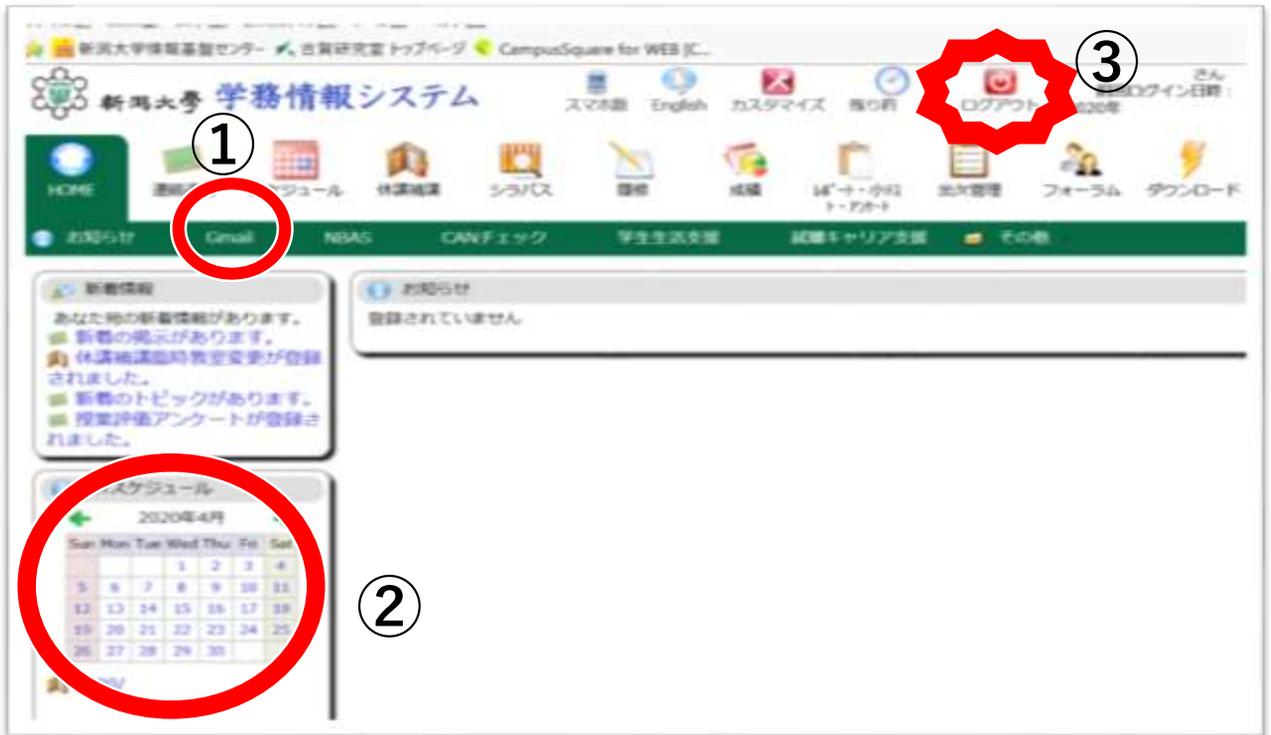
新型コロナの影響で外出が難しい状況ですが、友達を作って充実した大学生活にしてください！私たち新潟大学生協学生委員会は、学委説明会や春のオリエンテーリング、自炊教室など友達作りのきっかけを提供し、大学生活を応援します！ぜひご参加ください！

新潟大学生協学生委員会

学務情報システムを使いこなそう

学務情報システムとは、大学が運営するWEB上の教育支援サービスです。
学生生活に密接にかかわってくるものになるので、ぜひ使いこなしていきましょう！

1.基本事項・HOME



①連絡通知

HOMEから学籍番号のGmailにとべるよ！

②MYスケジュール

履修登録が済んだら、Myスケジュールを見るとその日の授業や教室が分かるので便利！

③ログアウト

用が済んだら忘れずに**ログアウト**しよう！

忘れてしまうとサーバーが混みあって他の人が使えなくなってしまう△

※特に**成績開示**の時！！

学務情報システムを使いこなそう

2.連絡通知・成績・各種提出物



④連絡通知

授業や生活など、大学生活に関する連絡が来るよ。
ほとんどはGmailでも送られますが、中には
ここでしか確認できない重要な連絡もあるので
欠かさずチェックすることをお勧めするよ！

⑤成績

ターム末には、ここで成績が開示されるよ。
スマホを使うときもPC版の画面の方が見やすいよ！
授業の開講番号から、より詳しい内容が確認できるよ。

⑥レポート・小テスト・アンケート

ここから提出物を提出することが多いよ！

**※一時保存にしておいて提出を忘れないように、
注意しよう！**

シラバスを見るコツ！

シラバスとは、講義の計画と内容を解説したものです！
シラバスは情報量が多いので、**特にチェックしてほしいポイント**を紹介するよ！時間があれば隅々まで読むと面白いかも...？

ポイント①：水準コードを確認しよう！

水準コードの10の位はその授業科目を**聴講できる対象者**
1の位は授業科目の**学問水準**をそれぞれ示しているよ！

10の位の数字	
0	全学の学生を受け入れることが可能な科目
1	当該学部(学科)の学生に限られる科目
2	教員免許など資格に関わる科目

1の位の数字	
1	大学学習法など、大学での学習を円滑にするためのもの
2	高等学校との接続を意識した水準(リメディアル)
3	通常の大学の基礎的水準
4	専門の中核的水準
5	発展的内容の科目で大学院との接続水準



例えば、**水準コードが04**の講義は、履修することは可能だけど、専門的で、1年生には少し難しい可能性もあるということだね！！

ポイント②：対象学部・学年を確認しよう！

対象の学部しか取れない講義や、3年生以上のみが対象の講義なども多くあるよ！

ポイント③：評価方法を確認しよう！

テストのみ、またはレポートのみで評価されるものや、小テストや出席が関わってくるものなど、**講義によって評価方法は様々**！！しっかり確認しよう◎

ポイント④：準備物を確認しよう！

指定の教科書がある場合は準備しよう！ほかにも講義に必要なものはシラバスに書いてあるよ！

これを見れば迷わない!!

総合教育研究棟、 通称「教養棟」を知ろう。

1,2年生のうちに履修することが多い、教養科目（Gコード）の講義は大体この総合教育研究棟で行われます！

2階 2階と言っておきながら、学生玄関から入ってすぐが2階なので最初は混乱するかも……注意してね！△

G棟は2階から行くときはいったん外に出るよ！3階からは入るときはF棟をずっとまっすぐ進むと行けるよ！

F棟2, 3階には1年生だけが手続きをすれば使うことのできる**ロッカー**があるよ！

とても大きい教室だよ！



1階

教務課

学生
支援課

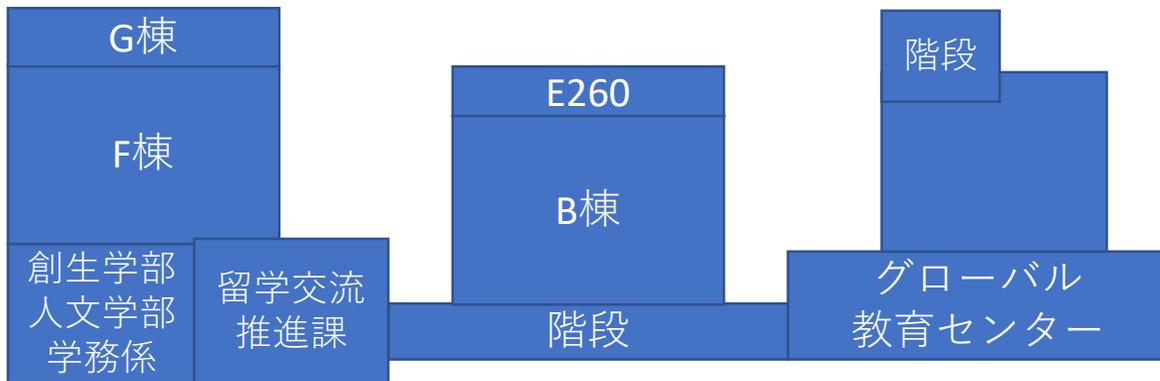
正面
玄関

A棟学生
談話室

証明書の発行や授業やサークルのことなど、私たちの**学生生活に関わる様々なこと**を取り扱ってくれている場所だよ！

学生談話室は学生が使える**フリースペース**のような場所だよ！おしゃべりをしたり、ご飯を食べたり勉強したり…ぜひ使ってみてね！

3階



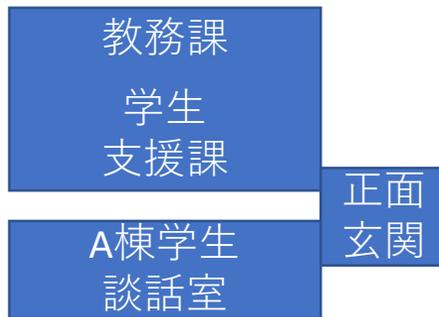
2階



1階



教養棟はとても広いので
色々探検してみてね(^▽^)/



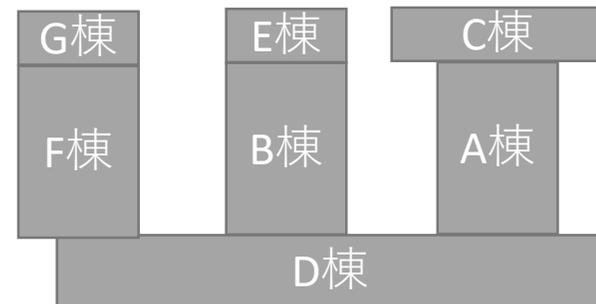
5階

プレゼンルームなどがあるよ！

4階

ダブルホームでよく使われる
教室があるよ！

A~G棟の配置だよ！



新入生の疑問に!



一言アドバイス



授業中に気をつけることは?

既読

マイクのミュートに気をつけよう!
自分でしないと、生活音等が聞こえ
ちゃうかも...



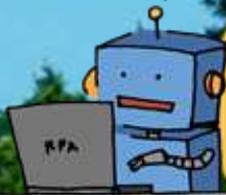
zoomで設定することってある?

既読

マイクの音量や使用するマイクの設
定を自分で行うよ!



zoomで落ちることはある?



既読

ある!!
通信環境の確認大事!
悪すぎると授業が受けられないかも



授業前に確認しておくといひこと
は?



既読

分かるなら顔出しの有無を確認!
部屋の壁か、バーチャルの背景か身
だしなみを整えるか等の準備を行う
ときに役立つ!



パソコンの使い方で気をつけること
は?



既読

授業時間が90分と長いから、パソ
コンをしっかり充電しておこう!

宅配便どうする？

既読

宅配便の時間指定を利用！
授業中にならないようにする！



スマホで授業受けられる？



パソコンの方がいいよ！！
スマホでも受けられるけど、文字が
小さすぎて不便...

課題提出で気をつけることは？



PDFやword等の形式の指定に注意
しよう！

既読

ぶっちゃけ授業疲れる？



家の中でPCの前で座っているだけ
だと思った以上に気が散るかも。
あと、腰も痛くなる。
定期的に動いてみることをおすすめ！

目は疲れない？



1日中PCを見ていると疲れる。
ブルーライトカットの眼鏡を付けて
みるのもいいかもね！

既読



パソコンを使いこなせるか不安...



既読

生協のパソコン講座を受講しよう！
wordやExcelの使い方だけでなく
zoomの使い方も学べるよ！！



動画配信型(YouTube)の授業はどう？



既読

YouTube授業だと動画をためがち
になってしまう...。
計画的に受講しよう！！



授業中にお腹空かないかな...？



既読

栄養面を考えて、朝ごはんを作ってみよう！
生協の新入生自炊応援サイトもチェック！！



その他には何かある～？



新潟

友達大事！！
友達の輪を広げるためにもサークル
に積極的に参加しよう！
生協学生委員会もオススメだよ♪



既読

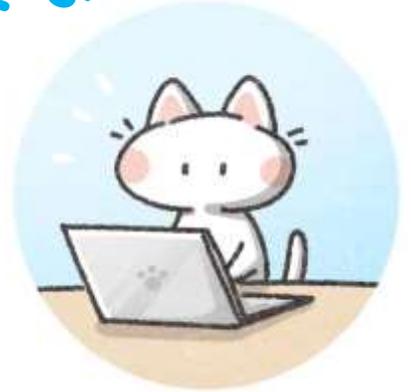
1限は8時30分から！
早く寝ないと絶起or欠席に...。
寝不足にもなりがちだから、睡眠を
しっかりとろう！！



疑問は解消できた？
困ったことや不安なことはどんどん
先輩に聞いてみよう！



～オンライン授業に必要な パソコン周辺機器～



その1 パソコン

「携帯型パソコンの必携を!」と大学から言われているよ～!持ち運べて丈夫な長く使えるパソコンを用意しておこう!レポートやプレゼンでも使うから早めに慣れくといいいよ!!

その2 マウス

パソコンについているタッチパッド
だけだと使いにくいからあると便利だよ!!



その3 外付け記憶メディア (USB, SDカード, HDD, etc...)

データで保存するものも増えるし、レポートも増えるからこまめにバックアップを取ると安心だよ!!パソコンが壊れても安心!!



その4 プリンター

オンライン授業になって印刷するレジュメの枚数が増えているよ!大学では平均して7,680枚も印刷するから自分用のプリンターを買おう!!



その5 外部モニター

12インチくらいのパソコンは画面が小さくて見にくいからあるととっても便利!!小さい画面だと目も疲れるよ



その6 勉強机と椅子

長時間座りっぱなしで腰が痛いという人も多いよ!あわせてデスクマットも用意しよう~!

その7 背景になるカーテン

顔を出す授業もあるから目隠しとして使えるし、使わないときは洗濯物が干せるすぐれもの!!
大学生協の新生活カタログにあるよ!

対面授業の心得

～対面に戻った時のために～



其の一 授業の場所は確認すべし！

➡ 確認しないと遅れてしまう可能性があるぞ！！最初の授業は特にだ！

其の二 普段から予習復習すべし！！

➡ テストを評価対象とする授業が多いためだ！

其の三 空きコマを有効活用すべし！

➡ 次の授業まで時間が空いている場合は図書館や各学部の自習室を利用しよう！

其の四 体育の後になるべく授業を入れるべからず！！！！

➡ 授業で眠くなってしまう、着替えで遅れるなどの可能性があるからだ！



次のページから対面授業での生活の知恵を伝授するぞ！！



大学生の空きコマの過ごし方 ～時間を有効活用するものが大学生活を制す～

学部によって異なりますが、大学生の時間割には空き時間ができてしまうことが多いよ！そう、それこそが「**空コマ**」！！！！

空きコマのいいところ



・息抜きができる

大学の授業時間は高校とは異なり**90分**！そのため連続してしまうと非常に疲れてしまいます。空きコマを入れることで**休憩**ができる！

・ゆっくりお昼ご飯を食べることができる

お昼休みの時間と空きコマの時間が繋がっていると、時間的にも気持ち的にも**ゆっくりと昼食をとることができます**！お昼休みの時間帯の学食は大変混み合うため、お昼休み前が空きコマだと早い時間から場所を取っておけるし、逆にお昼休み後だと空いている席を見つけやすいという利点が！また、外食するにも十分な時間があるため、いつもと違うランチを楽しめます！



・有意義な時間を過ごすことができる

授業の合間だからこそできることも。授業の予習復習をはじめとして、読書したり、家に帰ってゆっくりしたり過ごし方はいろいろ！

でも空コマにはこんな一面も…



・暇を持てあましてしまう

1コマだけならまだしも2コマ3コマ連続してしまうとかなり暇に。一緒に過ごす友達がいたり、課題があるならいいかもしれないが、やることのない場合とても無駄な時間になってしまうことも…

・授業に出る気をなくすかも

空きコマ前の授業、空きコマ後の授業、それぞれの授業に出る気をなくしてしまうことも。外食や友達の家に行ったりすると授業が面倒に感じちゃうよね…面倒でも授業にはしっかり行こうね！

▷ アパート生の場合（例）



3・4限が空いてるから
友達と外食に行ってください！
友達の家で遊ぶのもいいかも！



難しい授業で疲れちゃった...
図書館に行って3限まで
リラックスしよう！

	月	火	水	木	金
1限			ドイツ語スタンダード	金融論	
2限		ドイツ語スタンダード	健康スポーツ科学実習		ドイツ語スタンダード
3限	統計入門1	会計学概論		統計入門	
4限		入門ミクロ経済学			入門ミクロ経済学
5限	基礎英語		日本経済入門	アカデミック英語W	

英語の予習復習を
空きコマでしちゃおう！

1・2限が空いているから
朝ゆっくり起きれる！
早起きして朝活も
悪くないかも！！..

家が近いから1回帰って
食べることもできるけど、
食堂を利用すると便利！

▷ 実家生の場合（例）

	月	火	水	木	金
1 限	健康スポーツ科学実習 I a	アカデミック英語L1			アカデミック英語R1
2 限	生物学基礎 B	外国語ベーシック		生物学基礎 B	
3 限	数学基礎 A1	情報機器操作入門	数学基礎 A1	情報機器操作入門	
4 限	化学基礎A		生物学基礎 A	化学基礎A	
5 限	物理学基礎 D	理学スタディスキルズ	生物学基礎 A		理学スタディスキルズ

- ・授業の抽選に落ちた...
- ・取りたい講義がなかった... そしてできた、

空きコマ！

実家生ってこんな時
どうやって過ごせばいいんだ...



SDS

ひま



多くの実家生は、
公共交通機関を使って通学しています！
空きコマが1,2つだけだと、アパート生と違って
一旦家に帰ったりできません...

なので！多くの実家生は**図書館**や**談話室**や
教養棟1階の学生支援課前の**フリースペース**で
友人と次の講義の予習やレポートをすることが多
いです！



その他にも...

例えば、1,2限が無ければ朝ゆっくり過ごせたり、
午後の授業が無ければお出かけしたりもできます♪
アパート生の家に行く人もいます！

**自分に合った時間の使い方を見つけて、
充実した大学生活を過ごそう！**



メールをマスターしよう！



給食着持ってくるんやで～

高校まででは
持ち物や時間割の連絡は
先生がしてくれました。



今日ガイダンス
だったの！？

でも…



大学ではほとんどの連絡が
メールです。メールを見逃して
しまうと、左のようになり、
困ってしまうかも…

この章では、大学生活で必要不可欠な

- ・大学からのメールの転送設定
- ・メールマナー

について取り上げます。これを読めば
君も☆メールマスター☆だ！



第1章：連絡通知をGmailアプリ で受け取る方法

ガイダンスや、講義の教室の変更など、
様々な連絡が学務情報システムの連絡通知
に届きます。



でも連絡通知を
毎日チェック
するのたる…

Gmailアプリを
入れればすぐ
見られるよ！

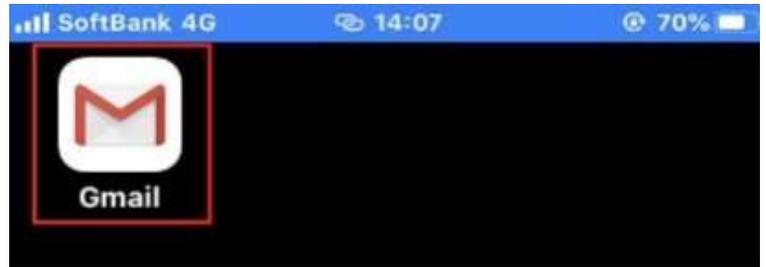


次のページからGmailアプリで連絡通知を
受け取る方法を紹介します！

Gmailアプリを使って連絡通知をチェック
している人が1番多いです！！

手順 1

スマホでGmailアプリを起動しよう



手順 2

赤枠のアイコンをクリック！



ここを
クリック！

手順 3

別のアカウントの追加
をクリック！！

ここを
クリック！



手順4

Googleをクリック！！

ここを
クリック！



手順5

「キャンセル」か「続ける」かを選択する画面になったら「続ける」を選択しよう！！

「続ける」を
選択しよう！



手順 6

在籍番号@mail.cc.niigata-u.ac.jpのメールアドレスを入力して、次へをクリック！！

メールアドレスを間違えないように入力しよう！！

Google
ログイン
Google アカウントを使用します。アプリと Safari でも Google サービスにログインします。
メールアドレスまたは電話番号
@mail.cc.niigata-u.ac.jp
メールアドレスを忘れた場合
アカウントを作成
次へ

手順 7

ユーザー名：在籍番号（アルファベットは英語を小文字にしてね）

パスワード：学務情報システムのパスワードを入力して、【Login】をクリック！

2つ間違えずに入力してね！！

新潟大学
メールシステム
(Gmail)
ユーザー名:
パスワード:
Login
基本操作マニュアル
ログインできない (Q&A)
パスワード変更 <学内のみ>

手順 8

在籍番号@mail.cc~のメールが表示されることを確認しよう。過去のメールも表示されるはずだよ！！

Systemから
メールが来て
いるか確認し
てね！



手順 9

赤枠をクリックすると、アカウントを切り替えることができるよ！！



このアイコン
をクリック
しよう！

第2章：大学から来るメールの 転送設定



いろいろなメール
アプリをチェック
するの大変だな...

いつも使っているメール
アプリに**転送**することも
できるよ！！



というわけで、次のページから、
メールの転送設定の方法を紹介します！
用意するもの：**スマートフォン**
パソコン

手順1

パソコンで、情報基盤センターのサイトにアクセスする
(情報基盤センター、って検索すると出るよ！)

手順2

「学生用メールサービス」を
クリックする。
(サイトの一番下にあるよ！)



手順3

学務情報システムと同じID、パスワードでログインする。

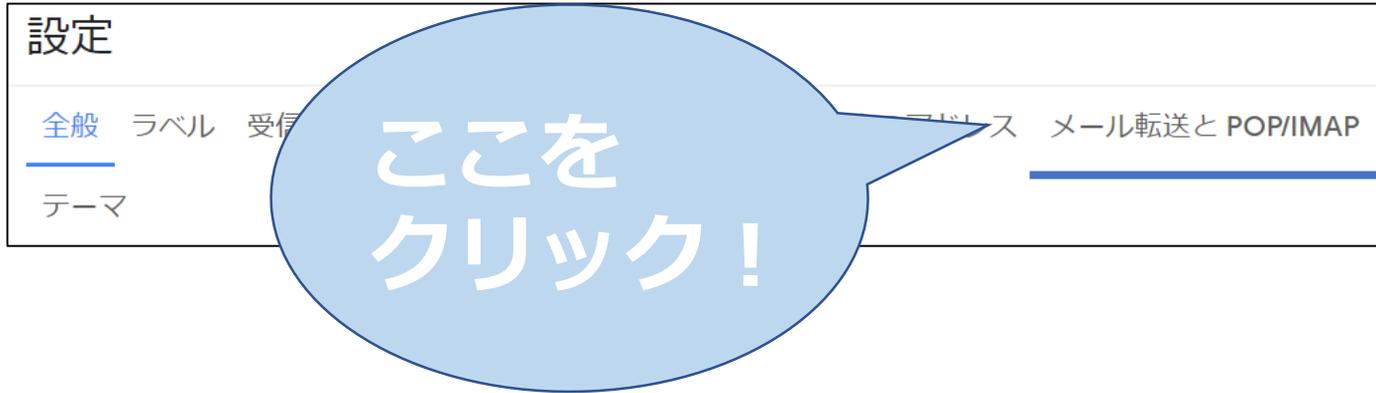
手順4

写真の画面から右上の歯車をクリックし、
「設定」をクリックする。



手順5

下の写真から「メール転送とPOP/IMAP」をクリックする。



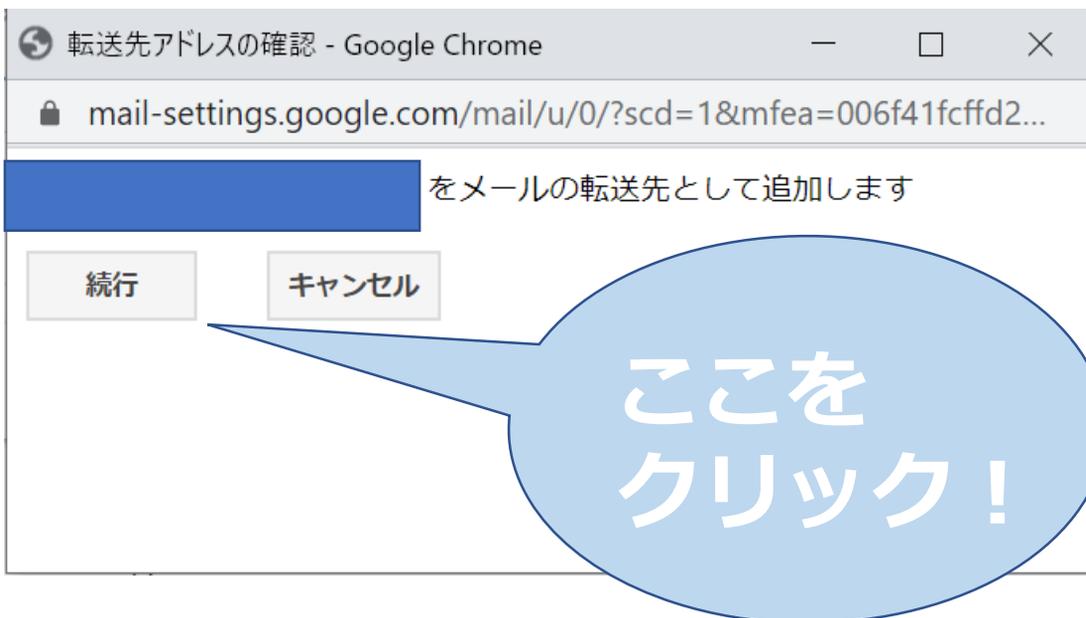
手順5

下の画面から「転送先アドレスを追加」を選択し、転送先のメールアドレスを打ち込む。（常に見ることができるスマートフォンのアドレスがおすすめ！）



手順6

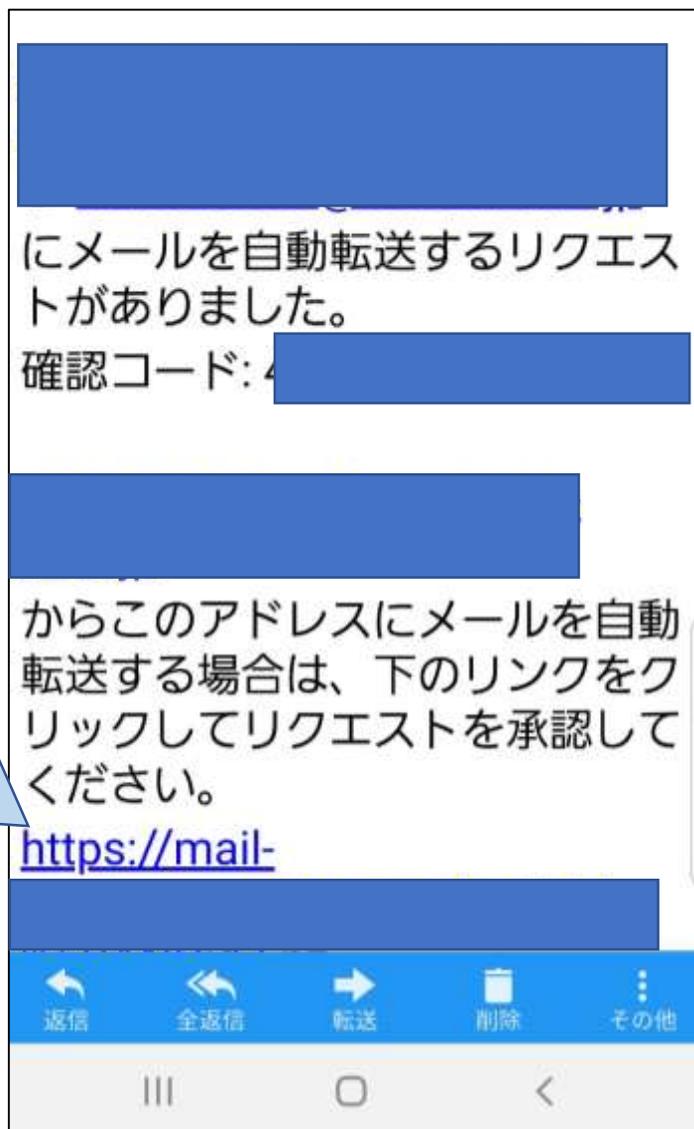
下の画面が出てくるので、「続行」をクリックする。



手順7

転送先に設定したメールアドレスの端末に確認メールが届く
(スマホのメールアドレスを設定したらスマホに届くよ!)
ので、リンクをタップする。

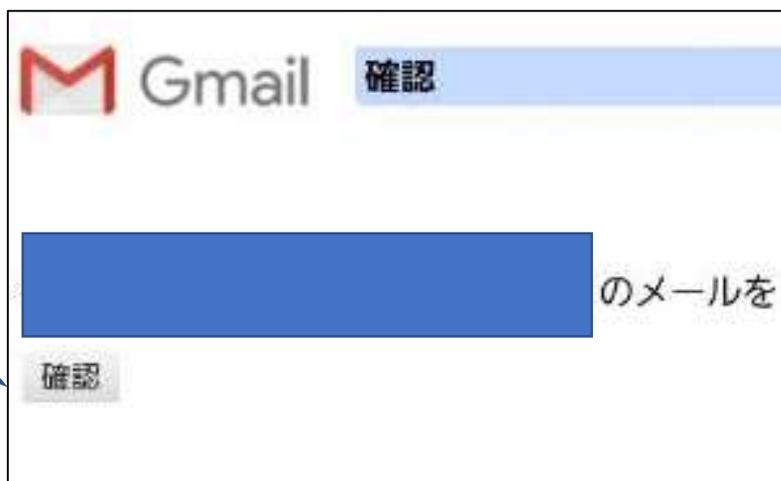
Androidで
Docomoだと
こんな
感じ! 下の
リンクを
タップ!



手順8

リンクをタップすると下のような画面が出てくるので、
「確認」をタップする。

ここを
タップ!



手順9

パソコンに戻る。下のような画面が出てくるので、「確認」をクリックする。

転送:

手順10

下のような画面が出てくるので、「受信メールを～」を選択する。
(転送先のアドレスが合ってるか、メールが受信トレイに残るようになっていないか確認！)

転送: 転送を無効にする

受信メールを に転送して

ここを
クリック!

手順11

最後にページの一番下に行き、「変更を保存」をクリックする。
(ここをクリックしないと、設定されないので注意！)

メールクライアントの設定 (例: Outlook、Thunderbird、iPhone)

設定手順

ここを
クリック!

お疲れ様
でした～



第3章：メールマナー

大学に入るとメールを受け取るだけでなく、
出す機会が増えます。
例えば...

教授に
レポートを
提出

就活で
企業に連絡

でも、メールマナーが身についてないと...



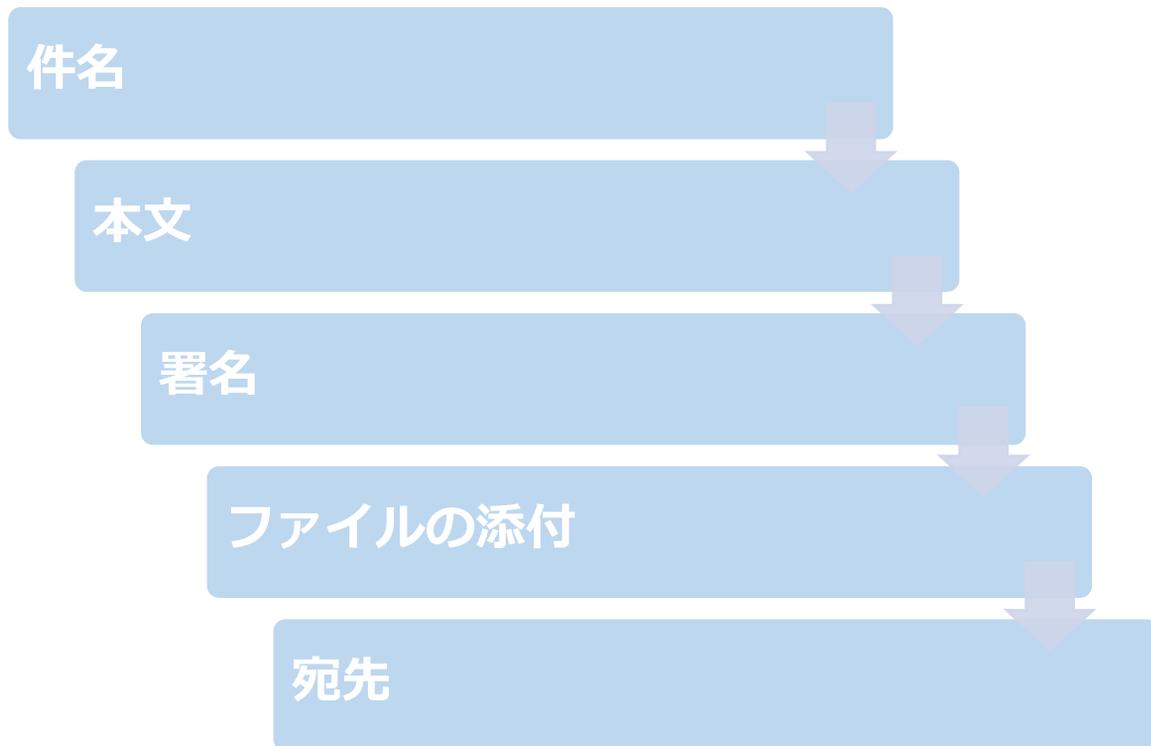
レポートを
受け取ってくれ
ないかも...

社会に出た後に
すごく困るかも...



この章では社会に出た後も使えるメールマナーを
紹介します！

メールを打つ流れ



・件名

件名を入れずにメールを提出すると...



もしかしたらレポートも
見てもらえないかも...

一目でどんなメールかわかるように件名を書こう！

例：[新潟産業論] レポート提出

・本文

①宛名

誰に向けたメールなのかわかるように最初に書こう。

例：○○先生

②あいさつ

時間帯に合わせたあいさつと自分が誰なのか書くことを忘れずに！

例：こんにちは。○○学部○○学科○年の○○です。

③本文

どういう要件で送ったメールかを分かりやすく、簡潔に書こう。最後にあいさつも入れようね。

例：新潟産業論のレポートを提出したく、メールいたしました。よろしくお願ひ致します。

・署名

署名とは、簡単にいうと名刺みたいなもの。自分の所属、連絡先などを書いておこう。

もし署名がないと...

返信したいのに
連絡先が
分からない...



署名の例

――

新潟大学〇〇学部〇〇学科〇年
(学籍番号) 新潟太郎

Mail:学籍番号@mail.cc.niigata-u.ac.jp

[Tel:012-345-6789](tel:012-345-6789)

――

(署名は自分で設定すると、それ以降打たなくても表示されるよ！メールアプリの設定からつけてみよう！
ただし、学年などは自動で更新されないので注意してね)

・ファイルの添付

「添付」やクリップの形をしたところ（メールアプリによって異なる）からファイルを添付できるよ。

レポートなどは指定された形式で送ろう。
それ以外の時は**用途に合わせてファイル形式を使い分けよう。**

例えば・・・（Wordファイルを送ると仮定）
相手に作業してほしい時.....Wordのまま
相手に見てほしい時.....PDFに変換してから送る

詳しいことは書ききれないので、
先輩に聞いてみよう！

次のページで
おさらいだ！



実際の画面はこんな感じ！



ここで、いったん誤字脱字などないかチェックしよう！

・宛先

誤送信を防ぐために、**宛先は最後に書こう！**

・送信

最後にもう一度間違いがないかを確認したら送信しよう。
夜遅くや早朝は相手に迷惑なので、緊急でない限り、
送信を控えよう！

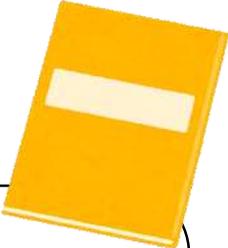
最後まで読んでくれて
ありがとう！これで君も
メールマスターだ！



大学生生活Q&A!

新入生のみなさんが**疑問**や**不安**に思っているであろうことをQ&A方式で紹介するよ!

お悩み その①



教科書ってどこで買えばいいんだろう? 専門科目の教科書とGコード科目の教科書は**売ってる場所が別**って聞いたけど...?

専門科目の教科書は**生協の書籍部**で**学部ごと**に分けて販売されています!
Gコード科目の教科書は**第3食堂の隣の学生会館(食堂)**で販売されています!**英語**や**初修外国語**の教科書も学生会館(食堂)です!
生協に加入して利用しましょう!**組合員は1割引**きで購入できます!!



お悩み その②

集中講義ってなに？
どうやって履修登録
するんだろう？



休業期間中に開催される、数日で完結する講義のことです！でも講義によっては、不定期で長期間行うものもあります。また、夏休みなどの長期休みだけでなく、土日にも開講されるものもあります。

Gコードの集中講義の情報は**総合教育研究棟の集中講義掲示板**をチェック！専門科目は各学部の**掲示板に掲載されます！学務情報システムの連絡通知で確認できるものもあります！！**履修方法は学務情報システムやメールなど、講義によって様々なので**注意が必要です。**

お悩み その③



教科書も買えたし、集中講義のこともだいたい分かったけど、**レポート**ってどうやって提出するんだろう？

提出方法は学務情報システム、メール、学務のレポート提出BOXに入れる、教授の研究室まで持っていくなど色々だよ！提出期限と一緒に確認しよう！ファイル名の指定やPDF, Wordといった書式の指定があったりするから気を付けよう！！



春の オリエンテーリング



こんな時！どこに行けばいいかわからない…
とならないように私たち生協学生委員会が、五十嵐キ
ャンパス周辺の様々な施設を動画でご紹介！

配信をお楽しみに！

1/1

2022 学委説明会

日：4月11日(月)、13日(水)

場所：新潟大学第一食堂

学委の活動についてとことん説明!!
みなさんの疑問も解決しちゃいます!!

Twitter @NiigataGakui
Instagram gakui_niigata



学委ってなに??



参加お待ち
しています!!



どんなこと
してるの??



【ここをクリックして案内Webページへ移動】

詳しい情報は生協学生委員会HP、
各種SNSでご確認ください。

新潟大学生協学生委員会

自炊生活

応援します！

春からの新生活

一人で料理できるか不安…

自炊って難しいのかな…

食材を無駄にしていそいそう…

一人でもおいしいものが食べたい！



私達がサポートします！！

【ここをクリックでWebページ表示】



新大生自炊応援サイトで
過去のメニューをチェック！
簡単メニューや食材の保存方法など、
随時更新していきます。
4月に新しいレシピと動画も掲載予定！





最後までお読みいただき、
ありがとうございました！！



みなさんの大学生活がよりよい、
素敵なものになりますように！！

