

生協学生委員会  
新入生応援冊子

# Metropolitanism 2024



# about Metropolitanism

「分からないことが多くて、大学生活が不安…」  
「入学準備が進まなくて焦ってしまう…」  
「情報が多すぎて、何から準備すればいいのかわからない…」

新入生のみなさんの、そんな不安や疑問を少しでも解消したいと思い、  
私たち、生協学生委員会つむぎは  
「Metropolitanism(メトロポリタニズム)」を作成しました。  
大学生活のことから、暮らしやアルバイトのこと、ちょっとした疑問まで、  
入学前のみなさんに知っておいてほしいことを  
具体的に、学生目線で紹介しています。

## message

新入生のみなさんにとって、高校と大きく異なる大学生活を  
想像することはきっと簡単ではないと思います。  
私自身、入学前は、大学生活への期待の中に  
新生活への不安や焦りが混ざっていました。  
そして、新入生のこの気持ちを変える助けになりたいと思い、  
生協学生委員会に入りました。  
この冊子を読んだみなさんの不安や焦りが少しでも軽くなり、  
期待でいっぱいのお気持ちで入学を迎えてもらえれば嬉しいです！  
みなさんの大学生活が充実したものになりますように…！

2024年度Metropolitanism編集責任者

## information

本冊子に掲載されている情報は、2023年11月現在のものです。  
大学の制度や施設などについては、変更になっている可能性も  
ありますので、正しい情報は大学からのお知らせをご確認ください。  
なお、本冊子に誤植・訂正等がありましたら、恐れ入りますが、  
下記アドレスまでご連絡いただければ幸いです。

東京都立大学生協学生委員会  
Metropolitanism 編集担当  
info@tmugi.com

来年度以降の「Metropolitanism」をより良いものにしていくために、  
アンケートを実施しております。  
裏表紙にQRコードを記載しておりますので、ご協力をお願いいたします。



# 目次

## ● 学生生活のこと ●

都立大の1年間 p.1-2

1年生の大学生活 p.3-4

## ● 大学に関わること ●

履修のアドバイス(教職課程含む) p.5-8

各学科の特徴 p.9-12

南大沢キャンパスマップ p.13-14

## ● その他 ●

都立大生のサークル p.15-16

都立大生のアルバイト事情 p.17-18

都立大生の一人暮らし p.19

先輩に聞く! Q and A p.20

## ● 生協のこと ●

生協購買書籍店 p.21

生協食堂 p.22

生協の新学期イベント p.23

生協学生委員会つむぎ p.24

# 都立大の1年間

3月

## 入学準備説明会

3月中旬

新入生と保護者の方向けに、生協が開催するイベント。生協への加入、共済・保険、生協パソコンなどについて学生目線の情報が盛りだくさん！詳細は本誌のp.23を確認しよう。

## 生協オリエンテーション

3月末

新入生を対象とした生協学生会主催のイベント。学生生活に関することを紹介するほか、新入生同士の交流の時間もある。詳細は本誌のp.23を確認しよう。

4月

## 履修等ガイダンス・学生証交付

4月上旬

授業を履修する方法や、学生生活で使用するシステムについて説明される重要なガイダンス。同時に大学生活に必須な学生証も配布される。**必ず参加しよう！**

## 各種ガイダンス

4月上旬

副専攻・教職課程など、様々なガイダンスが開催される。詳細な日程については、教務課HP及び新入生履修ガイダンスで配布される資料を確認して忘れないようにしましょう。

## クラスオリエンテーション

4月上旬

同じ学科のクラスごとに集まり、交流したり役割決めをしたりする。同じ学科の知り合いを作るチャンス！詳細は、「東京都立大学新歓サイト2024」を確認しよう！

## 入学式

4月7日

入学式の看板の前は、写真を撮りたい人で混雑する。写真を撮りたい人は早めに行動しよう！



## 前期授業開始

4月8日

都立大では履修申請の前に授業が開始する。最初の一週間はお試し期間で、必修の授業や興味ある授業に出席し、**時間割を決めよう！**

## 教科書販売

4月8日～26日

大学生は**教科書を自分で購入**し、用意する。多くの教科書は生協で販売されている。販売期間内(変更の可能性あり)に授業で指定された教科書を用意しよう。

5月

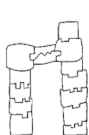
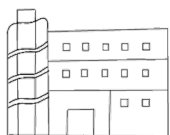
## 学生定期健康診断

4～6月

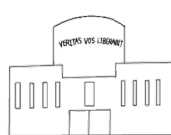
学内で健康診断を行う。実習やインターンシップで健康診断の結果が必要になる場合があるので、必ず受けよう。時期は未定。



この時期に中間試験や課題が課される授業もある！



1





6  
月

### 前期期末試験

7月末～

多くの授業で試験が実施される。試験日程や課題の提出期限を把握し、計画的に取り組むことが大切！

7  
月

8  
月

### 夏休み

8月上旬～9月末

約2ヶ月間の長い夏休み。  
夏季集中授業やインターンシップ、資格取得など過ごし方は人それぞれ。  
夏休み中には多くのサークルが合宿に行く。

9  
月

10  
月

### 後期授業開始

10月上旬

後期の授業が始まる。  
**夏休みのうちに履修する授業を決めよう！**  
普段の生活リズムに徐々に戻していこう！

11  
月

### みやこ祭(大学祭)

11月上旬

サークルや部活ごとに模擬店の出店やステージでのパフォーマンス、各種展示などが行われる。

12  
月

### 冬休み

12月末～1月上旬

1週間程度の短い冬休み。  
年が明けるとすぐに通常の授業が始まる。

1  
月

### 英語クラス編成試験

1月中旬

2年次の基礎英語のクラスを決めるテスト。  
期末試験の直前だが頑張ろう！  
**TOEICの勉強**をしておくといいかも。

2  
月

### 春休み

2月上旬～4月上旬

約2ヶ月ある。とても長い。  
有意義な時間を過ごそう！

生協学生委員会  
つむぎで夏合宿に  
行きました！



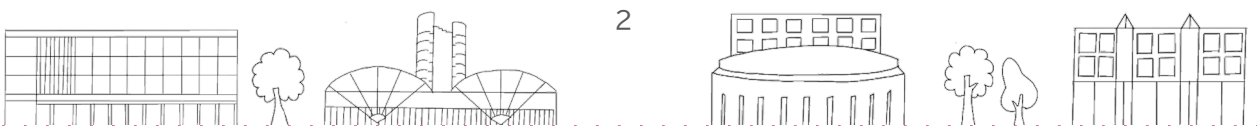
生協学生委員会  
つむぎは、いもち  
を販売しました！



### 後期期末試験

1月末～

1年生での最後の試験。  
冬休みや英語クラス編成テストを挟むので、早めに準備をしよう。



# 1年生の大学生活

都立大1年生の1日って、どんな感じ？

1日のスケジュール例と生活のポイントを見てみよう！



01

通学



公共交通機関を使い、**通学に時間のかかる都立大生も多い！**  
通学時間が60分以上の学生は4割を超えています。  
※生協学生委員会「2023組合員生活実態調査」(n=122)による  
さらに、自転車通学の人も、大学周辺は坂道が多くて大変そう…。  
朝は余裕を持って行動するように心がけよう！

02

授業



1年生は午前中に基礎英語や未修言語の授業があることが多く、**教養・基盤科目も午前中に開講されているものが多いんです…。**  
生活リズムを整えて、午前中から授業に集中できるようにしよう！

授業時間は、高校までよりも長い1コマ90分。  
さらに、**授業外の学習として1回の授業につき3時間程度確保**することが推奨されています…。  
予習や復習、課題に取り組む時間が必要になることも考えて、無理のない履修をしよう！

03

昼食



昼食は、大学内の**生協食堂**や南門近くの「**acorn café**」、12号館隣の「**トムの食堂と売店**」で食べることができます！  
また、生協購買部や学内の出張販売などで購入することもできます。  
昼食を持参したり買ったりした時は、生協広場や芝生広場、空いている教室などで食べることもあります。

都立大生の1日はやることがたくさん！  
しっかりと昼食をとって、エネルギーをチャージしよう！

スケジュール例

6:30  
起床・支度

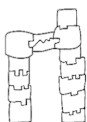
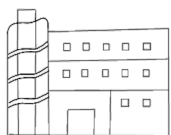
7:30  
登校

8:50～  
1限(授業)

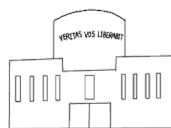
10:30～  
2限(授業)

12:00～  
昼休み

13:00～  
3限(空きコマ)



3





サークル棟



図書館本館

14:40～  
4限(授業)

16:20～  
5限(サークル)

18:00～  
6限(アルバイト)

## 04

### 持ち物



#### ①必ず持っておくもの

- ・学生証
- ・定期券
- ・パソコン
- ・筆記用具
- ・ハンカチ&ティッシュ
- ・スマートフォン (出席確認で使うことも)
- ・教科書

#### ②持っている便利なもの

- ・イヤホン
- ・モバイルバッテリー
- ・USBメモリー
- ・折りたたみ傘
- ・エコバッグ
- ・iPad
- ・腕時計

#### ③通学カバン

都立大生はリュックサックを使っている人が多い!

荷物が少ない日はトートバッグを使う人もいます。

※②・③は生協学生委員会「2023組合員生活実態調査」(n=122)による



体育館

#### パソコンは毎日持っていくべき?

授業資料の閲覧やノートテイク、課題作成などのために、毎日持ってくる人も多いです。ただ、パソコンの代わりにiPadを使ったり、紙でノートをとったりすることもあるため、必要な時だけ持ってくるという人もいます!

※パソコンについて詳しく知りたい方は、PCサポートチーム作成の「生協パソコンのご案内」をご覧ください。

21:00  
帰宅  
課題・翌日の支度

24:00  
就寝

## 05

### 課外活動



授業が終わった後や空きコマに、サークルや部活動に参加する都立大生が多いです!サークル棟や運動施設など、様々な場所で活動しています。さらに、アルバイトに従事している人も多いです。

サークル・部活動やアルバイトは、新しいことを始めたり人脈を広げたりするチャンス!勉強と両立しながら、大学生のうちにたくさんの経験を積んでみよう!

※サークル・部活動についてはp.15~16、アルバイトについてはp.17~18をご覧ください!





# 履修のアドバイス



先輩たちの履修の心得をご紹介します！  
これを知れば、大学生ならではの履修登録もこわくないはず…！

## Point1 履修の手引とシラバスをチェック！

4月初旬に、「履修の手引」と「シラバス」という冊子が配布されます。

履修の手引には、学科ごとの卒業条件や必修科目など、履修に必要な基礎知識が詰まっています。履修を考える際には、まず履修の手引をよく確認して、**必修科目や資格取得に必要な科目を優先して**時間割に組み込むと良いでしょう。

シラバスには、各授業の内容や時限など、詳細な情報が書かれています。シラバスを読んで、**自分の興味・関心に沿う内容**の授業を履修しましょう。**成績評価方法**（テストやレポートなど）を確認して**偏らないようにする**ことで、学期末の忙しさを緩和できます。

## Point2 時間を有効活用できる時間割にしよう

1限は朝8:50から始まるため、遠くに住んでいると早起きするのが大変で、通勤・通学ラッシュにも巻き込まれるので、なるべく避けたいという人も多いのではないのでしょうか。

また、1コマあたり90分なので、一日5コマ以上あると疲れてしまう一方、1日1コマでは通学に費やす時間もったいないという声も。**1日2~4コマがおすすめ**です。

1時間の昼休みには食堂が混雑しますが、2限か3限を空けると混雑を回避できるので、ゆっくり食べたい人におすすめです。

**自分の生活スタイルに合わせて、時間を有効活用できる時間割を作ると、快適に過ごせます。**

### 先輩たちの履修失敗談…

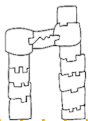


先着順登録の開始時間を忘れて、履修登録できなかった…

期末レポートで成績評価される授業ばかりをとったことで、締め切りが同時期に集中し、過酷な学期末に…

1限と4限だけ授業がある日、空きコマにやる事がなくて困った…

**履修登録を絶対に忘れないように、カレンダーなどに日程を書いておこう！**  
安易に履修を決めず、**履修の手引やシラバスを読み込む**ことも大切。  
**自分の興味・進路・生活スタイルを考慮して時間割を作ると、後悔せずに済む！**



# 教職課程について

参考:2023年度 履修の手引 別冊  
教職課程の履修概要

## 履修の目的

教員免許を取得すること。取得できる免許は学部・学科によって異なる。

## 教職課程の授業

### Point !

自身の学科の専門以外に  
教職専門科目も幅広く学びます

- ① 教育の基礎的理解に関する科目
- ② 道徳、総合的な学習の時間等の指導法  
及び生徒指導、教育相談等に関する科目
- ③ 教育実践に関する科目
- ④ 教科に関する専門的事項、各教科の指導法
- ⑤ その他の科目(座学以外の授業もある)

教科に関する専門的事項については、学部の専門教育科目の授業で学びます。所属学科や取得希望免許種によって修得が必要な授業が異なるので、詳しくは入学時に配布される履修の手引別冊を確認しましょう。

## 履修にあたっての心構え

### Point !

「教員免許を取得する」  
という強い意志を持って履修しましょう

「教員免許を取得したい」「教師になりたい」という強い意志を持つ人が履修するべきです。教職課程を履修するとおおよそ週に3~5コマ授業が増えます。長期休暇に開講される講義もあります。教職課程を履修していない学生に比べると帰宅時間が遅くなり、バイトのシフトに入りにくくなるなどのデメリットもあります。自分の将来や生活スタイルについてよく考え、後悔のない選択をしましょう…!

## 先輩の体験談

### Point !

興味深い授業  
で成長できる

授業を通して、今まで自分の受けてきた教育について振り返ることができ現代教育の課題について学べます。

また、授業では発表やディスカッション、模擬授業などを行うので、話す・聞く・書くことの基本的なスキルを身に付けることができます。

しかし、履修する授業が多く、他学部の授業を受けることもあり少し大変です…

## 教職課程に関する情報

### Point !

- 教職課程センター ホームページ
- 履修の手引 別冊 教職課程の履修概要※  
で情報を確認できます

※ 教職課程を有する学科の学生のみ、4月当初の学部又は学科ガイダンスで配布されます。

教職課程の履修は、入学後すぐに教職ガイダンスに参加し申請する必要があります。入学までに情報を確認して履修を決めましょう!



教職課程センターの  
ホームページは  
こちらから!



# 先輩たちの時間割

各学部先輩たちが1年生前期に組んでいた時間割を大公開！！

全学共通科目

専門教育科目

教職課程の授業

他学部  
専門教育科目

## 人文社会学部

	月	火	水	木	金
1限	中国語I		Academic English I		中国語I
2限	臨床心理学概論	文化人類学A	中国語I	現代青年と真理	Practical English I
3限		社会学A文	会計学入門	身体運動演習	情報リテラシー実践I
4限	人間・文化・社会				
5限			教育課程論		基礎ゼミナール
6限					

## 法学部

	月	火	水	木	金
1限	Academic English I		ドイツ語 I	司法・犯罪心理学	法学入門
2限	ドイツ語 I		Practical English I	刑事法入門	現代政治入門
3限			日本国憲法	情報リテラシー実践I	憲法一部
4限	刑法一部	民法一部			
5限					基礎ゼミナール
6限					

いろいろな教室の科目を履修しておく  
と各教室で学べる内容のイメージを掴み  
やすい。GPA(成績評価)を上げるため  
に自分が良い成績をとりやすい評価方法  
なのか事前に確認することが重要。

必修・推奨の科目でほとんど埋まる。  
期末試験100%で成績評価をする科目  
が多いため、試験前は勉強で忙しくなる。  
授業の入れすぎには要注意。

## 経済経営学部

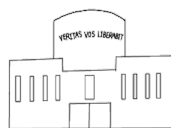
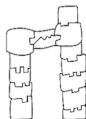
	月	火	水	木	金
1限		統計学I	Academic English I	中国語I	
2限	入門マクロ経済学	中国語	情報リテラシー実践I	経営学入門	Practical English I
3限	基礎数学1	デザインマネジメント概論	会計学入門	入門マクロ経済学	
4限					
5限		基礎ゼミナール			
6限					

## 都市環境学部

	月	火	水	木	金
1限	計算の理論		線形代数I	Academic English I	
2限	臨床心理学概論	Practical English I	微分積分I	現代青年と心理	
3限		情報リテラシー実践I	物理通論I	環境応用化学基礎ゼミナールI	
4限		一般化学I	基礎ゼミナール	環境応用化学基礎ゼミナールI	
5限					
6限					

文系学部だが、基礎的な数学の授業がある。  
テストで成績評価をする科目が多いため、  
1日に授業を入れすぎると予習復習が追いつかず、大変かも。

必修科目が多いため、推奨されている  
学期に忘れずに履修しよう。迷ったときは、  
履修モデル通りに時間割を組むと吉。





## 理学部

	月	火	水	木	金
1限		Practical English I	フランス語I		
2限	フランス語	情報リテラシー実践I	微分積分I	Academic English I	
3限	地球環境科学I	物理学演習I		身体運動演習	線形代数I
4限	カ学I	化学概説Ib			物理数学基礎
5限	基礎ゼミナール		物理セミナー		教育の制度と社会
6限					進路指導・生徒指導

1年次は教養・基盤科目を受ける人が多い。基礎的な授業を少しずつとっておくと、3年次に少し楽になる。レポートを書く機会が多いため早めに書き方をマスターしておくことをおすすめする。

## 健康福祉学部

	月	火	水	木	金
1限	解剖学I				認知と行動
2限	情報リテラシー実践I	保健医療概論	Academic English I	エクササイズ科学	行動生理学
3限	運動学I	理学療法学概論			Practical English I
4限	リハビリテーション概論	生理学I		関係法規	
5限		基礎ゼミナール			
6限					

必修科目が多いため教養・基盤科目は履修できるものが限られるが、2年次から荒川キャンパスに移動するため、全学共通科目の単位は落とさないようにしよう。

## 理学部(教職課程)

	月	火	水	木	金
1限	計算の理論	Practical English I			
2限	臨床心理学概論	情報リテラシー実践I	微分積分I	Academic English I	行動生理学
3限	身体運動演習			線形代数I演習	
4限		微分積分I演習			
5限	基礎ゼミナール	教育原理	教育課程論		教育の制度と社会
6限			総合的な学習の時間の指導法		進路指導・生徒指導

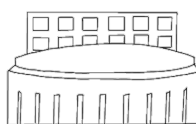
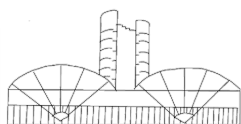
学科によって教職の授業に違いはあまりない。普通の授業と違う授業を受けなければならないうえに5・6限が多くなるため、かなり忙しくなる。

## システムデザイン学部

	月	火	水	木	金
1限			インダストリアルアート概論	ドイツ語	Academic English I
2限	Practical English I	ドイツ語			
3限	一般生物学I	デザインマネージメント概論	情報リテラシー実践I		
4限	デザインと生活			ドローイングB	地球環境と人類の歴史
5限	基礎ゼミナール				
6限					

3年次から日野キャンパスに移動するため、全学共通科目を積極的に履修して単位を取っておこう。文系エリアから理系エリアへの教室移動が大変なので、前後の授業の組み方に気を付けよう。

紹介した時間割は、あくまで一例であり、2023年度のものです。最新の授業名や開講時限は、4月のガイダンスで配布される2024年度の履修の手引を確認し、自分の興味関心に合わせて授業を履修しよう！



# 各学科の特徴

全23学科の特徴を分析！  
専攻と違う学科の特徴を知るのも面白いかも…

## 人文社会学部



### 人間社会学科

- 真面目でのんびりした人が多い。
- レポートが多いが一部の科目ではテストが課される。
- 成績は進級や専攻の選択に影響するが、ノートを取り疑問を授業内で解消することで良い評価をとることが可能。
- 1年次は2年次以降の教室選択に向けて成績を気にして勉強をたくさんする必要があるが、そこを乗り切ればより充実した大学生活になるかも…。

### 人文学科

- 優しく落ち着いている人が多い。
- 文学系の授業が多いためほとんどがレポートだが、一部の科目ではテストが課される。
- 成績は進級や専攻に影響するが課題にしっかりと取り組むことで良い成績をとることは可能。
- 楽に単位を取れる授業を知るよりも自分の興味に合った授業を取るようにしましょう。

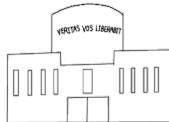
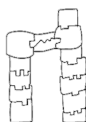
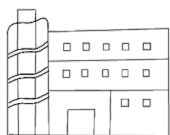
### Advice

1年生で課されるレポートは2,000～3,000字程度！文献を読んで論理性のある文章を書こう！

### 法学科

- 真面目な人が多い。
- テストのみで成績がつく授業もあるため、十分に勉強してテストに挑む必要がある。
- 成績の良し悪しによって2年次のコース選択に大きな影響が出ることはないが、過去問を活用した復習に取り組むことでテストで高得点を取りやすくなる。
- 法学は、コツコツ型の人にも短期集中型の人にも向いている分野だと感じる人もいるらしい…。

## 法学部





## 経済経営学部



### 経済経営学科

- 明るい人が多く、履修の自由度が高いことが魅力。
- 基礎的な数学の授業があるので、関数電卓が必要。
- テストが課される授業が多いが、レポートが課される授業もある。授業で重要な所を聞き逃さないようにすることがテストで高得点をとるコツ。
- 経済経営学部で学ぶ内容は、社会に溢れているので、こまめにニュースをチェックすると学習の目的意識を持ちやすくなる。

### Advice

勉強方法は高校までとあまり変わらない！配布資料や教科書を読み込んだり、自分でノートにまとめたりするのが基本！論述形式のテストでは、自分の意見を簡潔にまとめておくことが大事！

### 看護学科

- 優しくて真面目な人が多く、協力的で仲が良い。
- テストが多く、進級に成績は関与するものの、記録物をしっかり記入すれば、単位は取得できる。

### 理学療法学科

- 人数が少ないため、学生どうしの仲が良い。
- テストもレポートもある。先輩から実技テストのポイントを教えてもらうのが効果的らしい。

### 作業療法学科

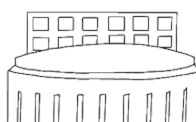
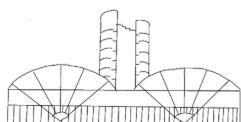
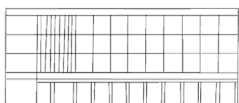
- ほんわかした雰囲気の人が多い。
- テストもレポートもある。成績によって進路に大きな影響が出ることは少ないが、課題に丁寧に取り組み、配布される資料をよく読むことが大事。

### 放射線学科

- 雰囲気は和気あいあいとしている。
- テストもレポートもある。授業中に教授の発言で大事だと感じたことをしっかりメモするのがおすすめ。



## 健康福祉学部







## 都市環境学部



### 地理環境学科

- テストが多いもののレポートも課されるため大変だが、学科内の友達と協力して乗り切ろう。
- 進級の際に成績を重要視されるが、一つひとつの課題にしっかり取り組んでいけば大丈夫。
- 一部の授業では地形図が必要。

### 都市基盤学科

- おとなしい人が多い。鉄道好きも多い。
- テストが多いが、レポートも課される。
- 進級の際に成績が重視されるため、成績評価方法や課題を事前にシラバスで確認しておこう。

### 建築学科

- 2年生から始まる設計製図の授業は、とにかく課題が重いので覚悟して頑張ろう。
- 製図室に籠りがちなので、学科内の仲間意識は高い。
- 製図道具や模型材料、メジャーは必須アイテム。

### 環境応用化学科

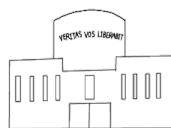
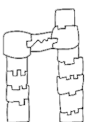
- 学科の人数が少ないため、みんな仲が良い。
- テストが多いが、授業によっては毎週レポートが課されることもある。
- 成績は研究室配属や大学院進学に影響する。しかし必修の授業が多いため、友達を作りやすく、お互いに協力して課題にしっかりと取り組むことで単位を取ることができる。

### 観光科学科

- 旅行が好きな人が多い。
- テストが多いが、レポートも課される。
- 履修の自由度は比較的高いので、1・2年生のうちできるだけ単位を取っておこう。

### 都市政策科学科

- 真面目で勉強熱心な人が多い。
- テストとレポートは半々で成績は進級に影響する。
- グループワークやディスカッションがある授業が多く、自分の意見を話す機会が多い。



## 数理学科

- レポートやテストは計算と証明が多く、手順を丁寧に書くことが求められる。1・2年生の間に基礎を固めておこう。

## 物理学科

- 忙しすぎない良い進捗で学ぶことができるらしい。
- テストの方が多いが、同じぐらいの比率でレポートもある。成績が進路や専攻に影響する。
- 演習の時間に質問してきちんと復習することが重要。

## 化学科

- 男女比は同じくらい。
- テストが多めで成績が進路や専攻に影響する。周りとの情報交換や日頃の自習が重要。

## 生命科学科

- 生き物好きが多く、研究を通して友達ができる。
- テストもレポートもある。また、成績が進路や専攻に影響するため、先生に頻繁に質問しよう。

## 理学部



## システムデザイン学部



ほとんどの学科はテストもレポートもあり、成績は進路や専攻に影響するため重要。

## 情報科学科

- パソコンに詳しい人が多い。

## 機械システム工学科

- 1年生のうちから実験や実習があるため、関数電卓に加えて作業着と作業帽が必要になる。

## 電子システム工学科

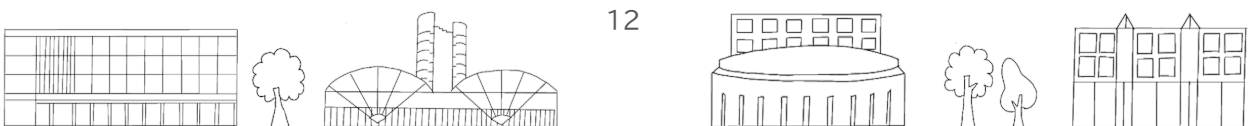
- プログラミングが得意でゲームが好きな人が多い。

## 航空宇宙システム工学科

- 真面目な人が多く、少人数のグループができがち。

## インダストリアルアート学科

- 女子の割合が高い。
- テストもあるが、制作課題がとにかく多い。



# 南大沢キャンパスマップ

## 1 3・4・5号館

各館に文系学部の研究室があり、専門教育科目が開講される。文系の2年生以上が頻繁に使う。館内の壁がおしゃれで好き。文系各学部の図書室もあるので、学びを深めたいときに利用しよう。

## 2 2号館

主に経済経営学部の学生が利用する。1階には、勉強スペースがある。

## 3 講堂

大小のホールがある。入口付近にある「acorn café」は、温かくて落ち着いた雰囲気、女子学生と教職員に人気のイメージ。

## 5 6号館

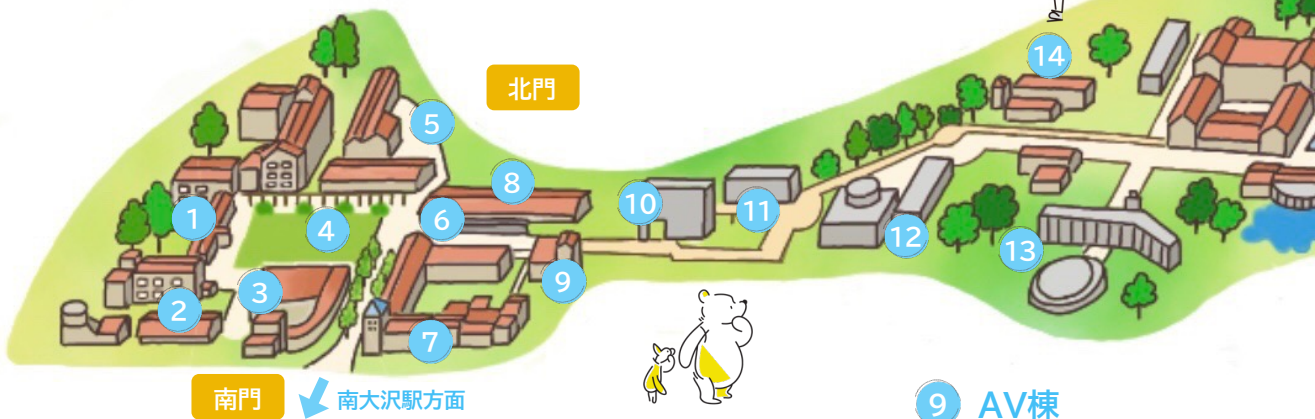
必修の英語の授業が開講されるため、1・2年生は学部を問わず使用する機会が多い。英語の授業後は階段が大混雑する。110教室は外にあるため、初めは迷う人が多い。そして非常に広いが、電波があまり良くないという噂が…。

## 6 インフォメーションギャラリー

各学部や事務からのお知らせが掲示される。大学に来たときは確認しよう。某夢の国の入り口に似ているらしい。

## 8 7号館

キャリア支援課がある。キャリアに関する情報が欲しいときはここに行こう。豊富な資料は自由に持ち帰ることができる。キャリア相談もできる。2階は文化系サークルの活動場所にもなっている。他にも、学生定期健康診断を行うスタジオや医務室、学生相談室がある。



## 4 芝生広場

「空の目門(まど)」という石のモニュメントがある。目門を“まど”と読める人は少ない。芝生広場での過ごし方はさまざま。昼食を取ったり、昼寝をしたり、ピクニックをしたり…

## 7 1号館

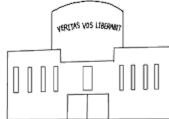
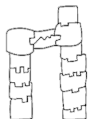
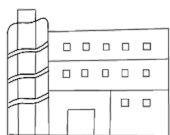
教養・基盤科目、一部の専門教育科目など非常に多くの授業が開講される。1階には学生課と教務課が、2階にはロッカーもある。3階に情報処理教室があり、情報リテラシー実践の授業が開講される。都立大のシンボルである「光の塔」の内部は晴れた日にぜひ見てほしい。

## 9 AV棟

学生証を提示すると、映画を見ることができる。時々ここで映像を見るよう指示される授業がある。

## 10 学生ホール

文化系の部活動やサークル、委員会の部室が並んでいる。常に賑やかで、近くに行くといろいろな音が聴こえる。





## 11 生協広場

生協の本部、食堂、購買書籍店がある。昼休みの時間帯は学生で溢れかえる。食堂にあるカレーは、安くておいしく、学生の味方。天気の良い日は広場に出て昼食を取るのもおすすめ。

## 12 図書館

地上3階、地下2階からなり、直方体と円筒を組み合わせたおしゃれな建物。ドラマの撮影で使われたこともあるらしい。一人で集中できる自習席のほか、プレゼンの練習ができる部屋や、数人で会話をすることができるコミュニケーションスペースもあり、空きコマに利用する人が多い。入館には学生証が必要。

東門

## 13 国際交流会館

国際課がある。留学や海外インターンシップに関する情報が欲しい時はここに行こう。奥には隠れた勉強スポットがあるとかな...

## 14 情報処理施設

学生が学修に使用できるパソコンがあり、1日20枚までならA4モノクロで印刷をすることができる。チューターが常駐しているので、コンピューター関連で、わからないことは聞いてみよう。

## 15 8・9号館

理系学部の研究棟がある。実験の授業はここで行われる。1階にはイニシアティブスペース(通称“イニシア”)と呼ばれる学習スペースがあり、比較的夜遅くまで開いているのでここで授業後に友達と話したり、勉強したりする人もいる。

## 17 10号館

理系学生の研究棟がある。主に4年生以降で利用することが多い。

## 18 学生寮

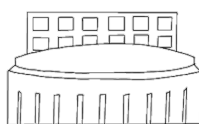
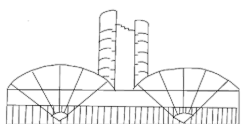
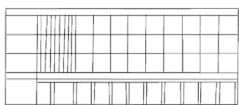
優しい管理人夫妻がよく話しかけてくれる。自然豊かな場所にあるので、虫とたくさん仲良くなれる。大学自体からはとても近いが、南門までは徒歩15分程度かかるので、油断禁物。学生寮についての詳細は、学生課Webサイトを確かしよう。

## 16 11・12号館

多くの理系の専門教育科目が行われる。理系学生の溜まり場。南大沢駅から徒歩15分程度かかるので、注意が必要。11号館裏にある人工池は、心落ち着く癒しスポット。12号館の隣には「トムの食堂と売店」がある。ボリューム満点で飽きないメニューが楽しめる。

## 19 体育施設

体育館や球技場、陸上競技場、テニスコート、和弓場などの体育施設はキャンパスの西に集まっている。開放時には、自由に使うことも可能。体育会系の部活動やサークルの部室だけでなく、トレーニングルーム(要講習受講)もあるので、使い方はさまざま。身体運動演習などの授業を取る人は使用することになるが、南門から徒歩15分程度かかるので、授業の組み方には注意。

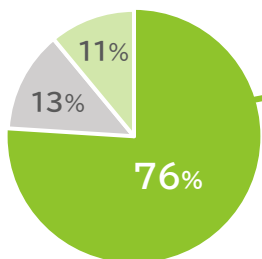


# 都立大生のサークル

大学生ならではの楽しみのひとつでもある、都立大生の部活・サークル事情についてご紹介します！

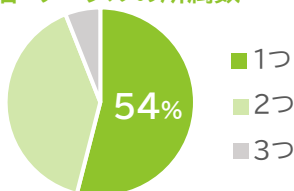
## 所属している部活・サークルの種類

部活・サークルの所属状況



- はい
- いいえ
- 以前は所属していたが現在は所属していない

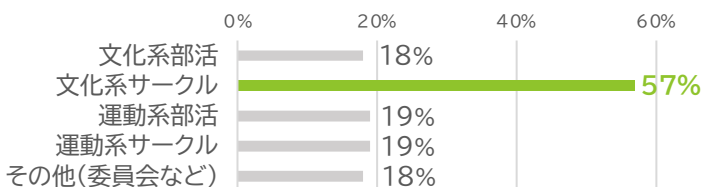
部活・サークルの所属数



学年が上がるごとに所属数を減らす人も多いみたい！



部活・サークルの種類



生協学生委員会「2023組合員生活実態調査」(n=122)による

## 都立大生の約3/4が部活・サークルに所属している！

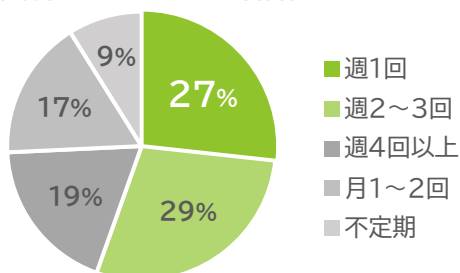
都立大生の76%が部活・サークルに所属しており、そのうちの46%は兼部・兼サーしています。また、文化系サークルに所属している人が多く、部活・サークル所属者の57%を占めます。部活・サークルで仲の良い友達ができることも多いので、所属すると良いと思います！

## 活動頻度

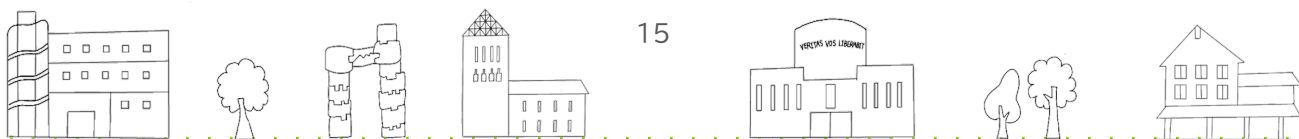
### 活動頻度は週1回が約3割！

活動頻度は、週1回が27%を占めており、半数以上が週3回以内の活動に留めています。週4～5回活動している人は少ないです。活動が多すぎると、勉強やアルバイトとの両立が難しくなってしまいます。筆者はサークルの活動に週1～2回参加していますが、これ以上増えてしまうと、勉強やアルバイトなどとの両立が難しくなることを実感しています。

部活・サークルの活動頻度  
(所属サークルすべての合計)



生協学生委員会「2023組合員生活実態調査」(n=122)による



## サークルの決め方・重視するポイント

### 興味があるかどうか？が大事！

興味の有無やメンバーの雰囲気は特に重視されます。そして、活動の規模・時間帯・長さ・頻度なども考慮する人も多いです。部活・サークルを通して友達ができることも多いので、興味や雰囲気が自分と合う人がいるところを選ぶのがおすすめです。活動形態が自分の生活と合っているかも重要です。



## サークルを決める時期

### 新歓の時期に決めるのがおすすめ！

4月～GWあたりで行われる新歓の期間に部活・サークルを決めると良いです。新歓の期間ではほとんどの部活・サークルで活動の見学や体験をできるので、さまざまな団体の新歓に参加してみると良いと思います。まれに入部・入サーできるのは新歓の期間のみの団体があるため、注意が必要です。入学式前に行われるサークル紹介にはほとんどの団体が参加していて、その団体に所属している先輩から直接話を聞くことができます。その後の新歓の予定も知ることができるので、ぜひ参加してみてください！

## 勉強やアルバイトと両立するコツ

### 現在両立できていると感じる人は約6割！

現在56%の人が部活・サークルを勉強やアルバイトと両立できていると感じていて、どちらかというできていると感じる人も含めると89%です。

### 両立するコツとは…

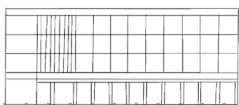
- ・時間やスケジュールの管理をし、参加度合いを調整する
- ・優先順位を決める
- ・時間をうまく使う(通学時間、空きコマ)
- ・どちらの活動も無理のない程度にする など



先輩たちのコツを参考に勉強、アルバイト、部活・サークルを両立した大学生活を送りましょう！



中央新歓のWebサイトからは、新歓のイベントや各団体の紹介を見ることができるので要チェック！



# 都立大生のアルバイト事情

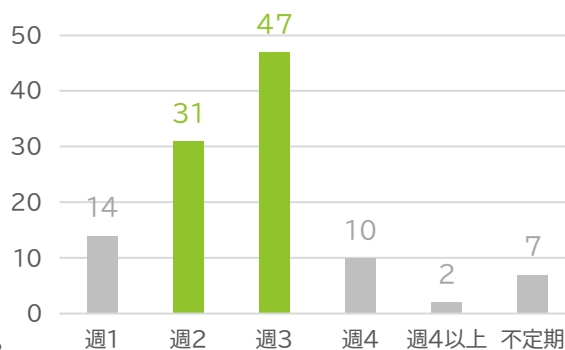
## アルバイト経験と頻度

### 都立大生の約9割がアルバイトをしている！

都立大生の91%がアルバイトをした経験があり、34%の人が掛け持ちしています。飲食店と塾講師を掛け持ちしている学生が多いです。

### アルバイトの頻度は週2～週3がほとんど！

アルバイトの頻度は、週2～週3で約7割を占めています。1年生のうちは慣れないことが多く、学習面に支障をきたさないためにも週2～3がおすすです♪



週のアルバイト頻度(n=111)  
生協学生会「2023組合員生活実態調査」による

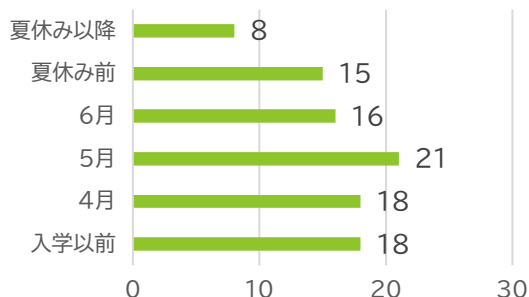
## アルバイトの始めた時期と見つける方法

### 始める時期はさまざま！

グラフを見ると、アルバイトを始めた時期はバラバラです。大学生生活に比較的慣れた4月～5月に始めるのがおすすめです！

### 75%が求人紹介アプリを利用！

求人紹介アプリは、勤務地や労働時間、時給など自分の希望に沿った条件で検索できるのでとても便利です♪  
また、友達からの紹介で始めた方も17%と意外に多く見受けられました！



アルバイトを始めた時期(n=111)  
生協学生会「2023組合員生活実態調査」による

## おすすめの職種はなに？

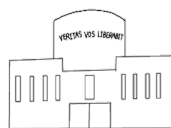
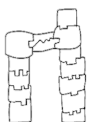
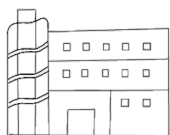
### 飲食店と塾講師が圧倒的人気！

都立大生の約5割が飲食店スタッフ、約2.5割は塾講師として働いています。この2つの職種を選ぶ理由は、大学生スタッフが多いことやシフトの融通が利くことなどが挙げられます。



### 単発バイトもおすすめ！

あまり働きたくない方やいろいろな職種に興味がある方は単発バイトをしましょう。都立大生の中にも、試験監督やイベントスタッフをやっている人もいます♪





## 先輩たちの実体験を紹介！

「アルバイトを始めたいけれど初めてで不安なことだらけ…」そんな方に大学生のアルバイト事情について、都立大生のリアルな声をご紹介します！！ぜひ参考にしてみてくださいね！



今のアルバイトに決めた理由は何ですか？

自宅から近く、土日メインのシフトなので勉強やサークルとの両立ができるからです。また、大学生スタッフがたくさんいるので他大学生との交流もできるかなと思い、決めました！



平日はサークルや授業課題で忙しいので、自分の予定に合わせて土日に単発バイトをやっています。長期で同じ人と働くわけではなく、人間関係が気楽なところが気に入っています！



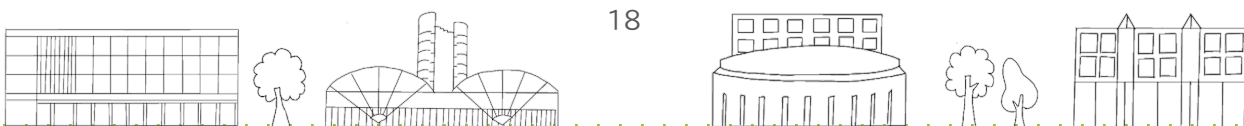
テストの時どうしていますか？

私が働いているところは、2週間ごとのシフト調整なのでテストの時にも調整ができます！1か月ごとのシフト調整だとテストの時にはもちろん、急な用事ができた時に少し大変かもしれません…。



アルバイトをするのが初めてで不安…  
どんな労働環境が知りたいです！

はじめのうちは週2~3がベストだと思います。給料や待遇に注目しがちですが、そこで働いているスタッフの年齢層や雰囲気など自分が働きやすいと思うところを見つけることが大切です。決める前に1度実際に訪れることをおすすめします！



# 都立大生の一人暮らし



「はじめての一人暮らし。わからないことばかりで、自分にできるのか不安…」  
そんな方に、大学生の一人暮らしの準備や実態について、都立大生の声をご紹介します！

## 準備編

### 一人暮らしを始めるまでにやっておいたほうが良いこと

#### 1. 通信環境の整備・確認

快適な通信環境は、大学からの連絡を確認したり履修登録をしたりするためにも必須。  
遅くとも授業が始まるまでには準備しておいたほうが良い！

#### 2. 自炊の練習

家族に教えてもらったりネットで調べたりして、いくつか料理を作れるようにすると安心！

#### 3. 病院や薬局・スーパーなどの場所の確認

具合が悪い時の対処や買い物を自分でしなければならぬこともある。  
事前に家の周辺の環境を把握しておくこと、いざという時にも対応しやすい！



## 実践編

### 一人暮らしで気をつけること・大変なこと

#### 1. 生活音

自分の音も他人の音も意外と聞こえやすいから、洗濯機の音や足音に注意しよう！

#### 2. 見知らぬ人の訪問や勧誘・防犯

突然の訪問販売や勧誘に注意！戸締りや防犯対策も念入りに。

#### 3. お金の管理

限りあるお金でやりくりするため、家計簿(アプリ)を使って無駄遣いを防ごう！

#### 4. ゴミや洗濯物を溜めないようにする

臭いやコバエが気になったり、着る服がなくなったりしないように気をつけよう！

#### 5. 掃除

床や水回りなどの汚れは、気づいたときに少しずつ掃除しておくこと大惨事にならずに済む…！

#### 6. 虫対策

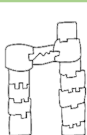
特に南大沢周辺には虫が多いので、虫が苦手な人は殺虫剤や虫除けグッズを常備しておこう。



<家電についてのアンケート>

- ・あってよかった家電 TOP3  
電子レンジ・炊飯器・電気ケトル
  - ・なくても良かった家電 TOP3  
プリンター・テレビ・アイロン
- (図書館で無料で1日20枚まで印刷可)  
生活スタイルに応じて購入しよう！

最初から完璧な一人暮らしができる人はほとんどいないはず。  
しっかり食べて寝て、元気でいれば大丈夫！  
無理をせず、できることをやってみながら  
一人暮らしを楽しもう！



先輩に  
聞く!!

# Q and A



**Q** 都立大生はどのような服装・髪型で大学に来ていますか？

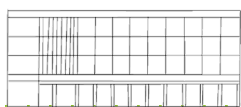
**A** ファストファッションが多め！髪を染める時期には気をつけて男女ともにGUやユニクロなど、いわゆる**ファストファッションが多い**イメージですね。他にもGRLやSHEINなどのECサイトではアクセサリなども安く買えるのでおすすめです！髪は**1年生の夏に染める人が多い**イメージですが、染めなくても全く浮くことはありません。ただ、就活が始まる(3年生～)時期になると黒髪に戻す必要があるので、**染めるなら早めのうちがいい**と思います。また、大学生からメイクをし始める人も多いので、入学前にInstagramやYouTubeなどを参考にして練習しておくといいと思います！ただ、結局は個人の好みですし、「オシャレをしなきゃ！」と焦らなくて大丈夫です！

**Q** SNSで、「#春から都立大」ってやった方がいいですか？

**A** やらなくても友達是可以するよ！合格発表の時期になると、どの大学でも「#春から～大」をつけて入学前に友達を作ろうとする人が一定数います。確かに、**入学前に不安なことを相談**できたり、**各種ガイダンスの日程を確認**できたりするメリットはありますが、そこで知り合った人と関係が続くとは限りません…。生協のイベントの**懇親会**や、新学期が始まる時にある**各学部・学科のガイダンス**、**必修科目の授業**などが仲良くなるチャンスです！

**Q** 空きコマ(授業のないコマ)はどうやって過ごしていますか？

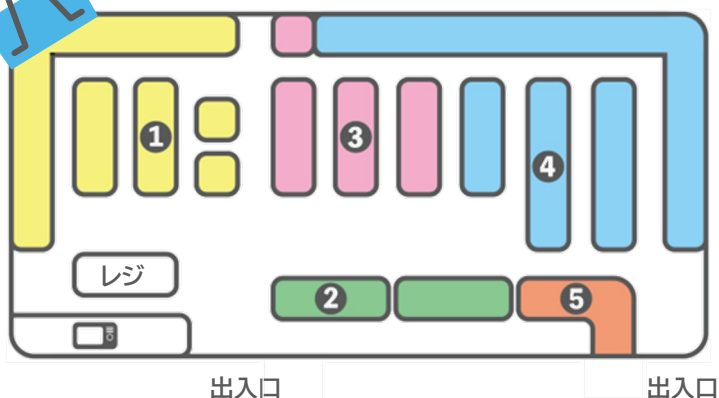
**A** そのときそのときでさまざまな過ごし方があります！人によってさまざまですが、①**図書館や勉強スペース**で課題をやる、②**サークルや部活動**をしたり、**部室でダラダラ**したりする、③**友達とおしゃべり**する、といった感じですかね！はっきり「コレ！」と決まっていることはなくて、みんなそのときの状況に応じて過ごしています！



# 生協購買書籍店

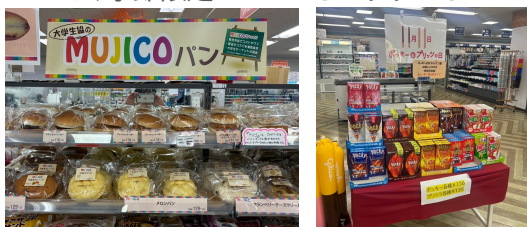
学生生活に必要なものはここで揃えよう！  
購買書籍店でできることをご紹介します！

## フロアマップ



### 1 食料品・飲料品コーナー

- お弁当、おにぎり、サラダ、お菓子、カップ麺などがあります！
- **大学生協オリジナルの「MUJICOパン」**や、季節限定のフェアもおすすめ！



### 2 サービス・PCカウンター

- 店頭にはない書籍・CD・DVDを注文可能
- こんなこともできます！
- ✓ 官製品(切手・葉書・レターパック)の購入
- ✓ 自転車の注文
- ✓ 宅急便の配送
- パソコンや電子辞書の修理も安心
- Apple製品は**学割料金**で購入可能

### 3 文房具・雑貨コーナー

- 定価の**20%off**で購入可能！
- 授業に必要なもの(関数電卓・白衣・画材など)も生協購買店で揃えられる！どこで買えばいいのか迷ったら、購買に行ってみよう！



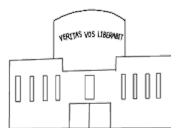
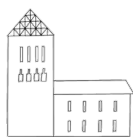
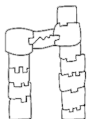
### 4 書籍コーナー

- バラエティに富んだ品揃え！(教科書・参考書・辞書・雑誌・漫画など)
- 組合員証明書提示で、定価の**10%off**！



### 5 トラベルカウンター

- 大学生活を豊かにするためのさまざまな申し込みが可能！
- ✓ ホテル・合宿・国内旅行・教習所
- ✓ 特急乗車券・航空券・高速バス・レンタカー
- ✓ 各種検定試験・資格講座
- ✓ 卒業論文の製本





# 生協食堂

## メニュー

✓ 栄養バランス◎

✓ 組み合わせ自由

✓ 良質

### 丼・麺・カレー

全国のご当地メニュー  
を食べられるときも！

### おかず・小鉢

色々組み合わせて  
オリジナル定食を  
作ろう！



チキン竜田丼(中)…¥528



ヒレカツカレー(中)…¥462



オクラのお浸し…¥66



ハンバーグデミソース…¥319



辛味噌ラーメン…¥418



塩ラーメン…¥418



15品目の  
ヘルシーサラダ …¥66



白身フライタルタル…¥275

※ 写真はイメージです。

## 使い方

食べたいものを注文してトレーに乗せる

▶ レジでお会計

▶ 美味しくいただきます！



丼類、麺類、お弁当で並ぶ列が違います！

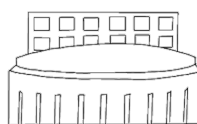
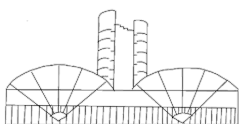
現金・生協電子マネー・クレジット・  
交通系ICカードを使用できます！

混雑時、食べ終わったら速やかにご退席  
をお願いします。トレーは返却口へ！

## Point

お昼時(12:00~12:30)は**非常に混み合います…**。  
お会計時に財布やスマホを事前に用意するほか、  
**現金ではなく、キャッシュレス会計にするなど、**  
スムーズな食堂利用にご協力ください！

食堂の詳細に  
についてはこちら



# 生協の新学期イベント



新入生応援サイト2024の「新入生イベント」のページから参加予約をお願いします！

## 入学準備説明会

入学までにすべきことやサークル・部活のことなど、新入生の皆さんが気になる情報をまとめてお届けするイベントです。これに行けば、大学生活への期待が高まること間違いなし！

**対象** 新入生・保護者 **形式** 対面・オンライン(選択可能)

**日時** 早期合格者向け **10:00~13:00**  
**2023/12/24(日)**

一般合格者向け 各日 **13:00~16:00**  
**2024/3/16(土), 3/17(日), 3/23(土), 3/24(日)**



### Point 1 全体での説明会

都立大生が、大学生活に必要なパソコンのことや都立大生の一年間の予定、生協食堂・購買書籍部などを紹介します！

### Point 2 ブースごとの説明会

「サークル・部活動」「一人暮らし」「PC」「大学での勉強方法」について、各ブースに分かれて説明します。質問も可能です！

## 生協オリエンテーション・懇親会

生協オリエンテーションは、履修やサークル・部活動、アルバイトなど、大学生活に関して必要な情報を詳しく知ることができるイベントです。懇親会は、同じ学部学科の人・そうでない人と幅広く話すことができる機会です。入学前に友達を作ったり、情報を共有したりする大きなチャンスです！

**対象** 新入生 **形式** 対面

**日時** 早期合格者・一般合格者合同  
**生協オリエンテーション 13:00~15:00**

**2024/3/25(月)** 人文社会・法・経済経営

**3/26(火)** 理・都市環境

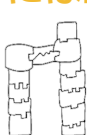
**3/27(水)** システムデザイン・健康福祉

### 懇親会

学部別 各日生協オリエンテーション終了後 **15:30~18:00**



新学期イベントにはMetropolitanism2024を持参してください！



23



# 生協学生委員会つむぎ



## 🔍 生協学生委員会つむぎとは？

「つむぎ」というのは都立大生協学生委員会の愛称です。都立大の略称TMUと学生委員会の略称GIを合わせてTMUGI(つむぎ)になりました。

新4年生6人、新3年生10人、新2年生6人が自分たちの経験を活かし、**組合員(都立大生)の生活をより良くするための活動**に取り組んでいます。

## 🔍 どんな活動をしているの？

- ◆ 部会(週1~2回)
- ◆ 総代会
- ◆ みやこ祭(大学祭)への出店
- ◆ 入学準備説明会
- ◆ 生協オリエンテーション
- ◆ 懇親会
- ◆ メトロポリタニズム(本冊子)の作成



懇親会の様子



部会の様子

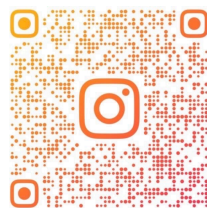


入学準備説明会  
スライド



この他にも様々な企画を行っています。  
ぜひ今後のイベントに参加してみてくださいね！

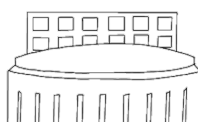
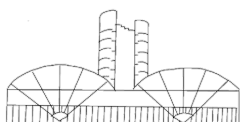
Instagram



X(旧Twitter)



新学期イベントの最新情報は  
こちらからチェック！





今後の活動に活かしてまいりますので、  
読後の感想をぜひお聞かせください！



アンケートへの回答をお願いいたします。