

生協学生委員会
新入生応援冊子

Metropolitanism 2025



about Metropolitanism

「大学生活がどんなものかわからなくて不安・・・」
「入学準備ってなにをすればいいんだろう・・・」
「この情報って都立大にも当てはまるのかな・・・」

新入生の皆さんの、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、
入学前の皆さんに知っておいてほしいことを
具体的に、学生目線でご紹介します。

message

新生活を目の前にしたみなさんは、きっと楽しい気持ちと
不安な気持ちが入り混じっていることだろうと思います。
この冊子を読んでくれたみなさんの不安な気持ちが軽くなり、
わくわくした気持ちで入学を迎えられることを心から願っています！
みなさんの大学生活が充実したものとなりますように・・・！

2025年度Metropolitanism編集責任者

information

本冊子に掲載されている情報は、2024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。
最終ページに二次元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.5-6

先輩たちの時間割 p.7-8

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

都立大生の一人暮らし p.18

先輩に聞く! Q&A p.19

● 生協のこと ●

生協購買書籍店 p.20

生協食堂 p.21

生協の新学期イベント p.22

生協学生委員会つむぎ p.23

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、教材パソコンなどについて学生目線の情報が盛り沢山！詳細は本誌p.22をチェック。

懇親会

3月末

新入生を対象とした生協学生委員会主催のイベント。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。

4月

履修等ガイダンス・学生証公布

4月3日

授業を履修する方法や、学生生活に欠かせない様々なサイト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

1年生の4月には副専攻・教職課程など、様々なガイダンスが開催される。日程を把握し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、交流や役割決めをする。同じ学科の知り合いを作るチャンス！積極的に参加しよう。

入学式

4月6日

入学式の看板の前は、写真を撮る人で混雑するので、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。必修の授業や興味のある授業に出席し、**時間割を決めよう。**



サークル紹介

4月5日

様々な団体が参加する新歓イベント。サークルの先輩の声を聞き雰囲気を知ることができる機会！履修についても相談できるかも。

教科書販売

4月8日～4月25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。販売期間内に授業で指定された教科書を**用意しよう。**

5月

前期中間試験

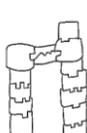
5月末～

大学生になって初めての試験。テストの場合もあれば、レポートが課される場合もある。授業によっては実施されないこともある。授業ごとの**試験日程を把握**することが大切。

学生定期健康診断

4～6月

学内で健康診断を行う。健康診断を使用する授業もあるので、**必ず受けよう。**時期は未定。



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。
また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！

GW明け、6月以降は授業に来なくなる人が増えるから気をつけよう！



後期中間試験

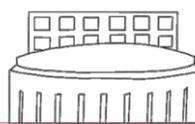
11月末～

みやこ祭が終わるとすぐに中間試験。
テスト前は図書館の自習スペースが混むので1号館、6号館も活用しよう！

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

都立大生の約半数は通学に公共交通機関を利用しています。
通学に時間のかかる学生も多く、**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「2024組員生活実態調査」(n=50)による
また、自転車通学も学校周辺は坂が多くて大変そう...。
朝は余裕を持った行動が◎！

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~
空きコマ

02 講義

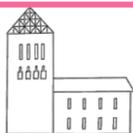
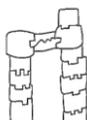
1年生は1限に基礎英語や未修言語の授業があったり、教養・基盤科目も午前中に開講されるものが多いんです...。
生活リズムを整えて、午前中から授業に集中できるようにしよう！

授業時間は高校までよりも長い90分。
さらに、1回の授業につき家庭学習を3時間程度行うことが推奨されています。予習復習・課題に必要な時間や、テストかレポートかなどの成績評価方法のバランスも考えて、無理のない履修を組もう！

03 昼休み

昼食は大学内の**生協食堂**や南門近くの「**acorn café**」(現在は改修中)、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！
多くの学生が昼休みを生協広場や芝生広場、空き教室などで昼食を取りながら過ごしています。

12時から13時まで1時間ある昼休み。
ぜひ美味しいお店を開拓しながらゆっくりエネルギーをチャージしてみてください！



3



04

持ち物

①必ず持っておくもの

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

②持っておくと便利なもの

- ・iPad
- ・モバイルバッテリー
- ・イヤホン
- ・折りたたみ傘
- ・ルーズリーフ
- ・パソコンの充電器
- ・タブレット

③通学カバン

約7割の都立大生はリュックを使っています！

荷物が少ない日はトートバッグを使ったりと日によって変えている人も！

※②③は生協学生委員会「2024組合員生活実態調査」(n=50)による

14:40~
4限(授業)

16:20~
5限(サークル)

18:00~
6限(アルバイト)

22:00
帰宅
課題・翌日の支度

24:00
就寝

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、紙でノートを取ったりする人もいるため、必要なとき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。

05

課外活動

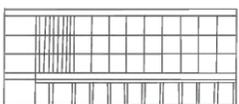


放課後や空きコマの時間に、サークルや部活動に参加する都立大生が多いです！また、多くの学生がアルバイトにも従事しています！

課外活動で親しい友人ができることも多く、人間関係を広げる大きなチャンス！また、新しいことを始める良い機会でもあります。

勉強と両立しながら大学生ならではの経験をたくさん積んでおこう！

※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！

詳しい履修登録の方法は、
4月のガイダンスで説明
されます！
入学前は、なんとなく
イメージできれば大丈夫！

Point1 履修の手引とシラバスをしっかりと確認！

4月初旬の新入生ガイダンスで、「履修の手引」という冊子が配布されるほか、kibaco(キバコ)というeラーニングシステムで、「シラバス」を確認することができます。

履修の手引には、学科ごとの卒業条件や必修科目など、履修に必要な基本情報が盛りだくさんです。履修を考える際にはまず、履修の手引のなかの、自分の学部・学科のページをよく確認しましょう。**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安心です！

シラバスには、各授業の内容や時限、必要なテキストなど、詳細な情報が書かれています。シラバスを読んで、上記の必修科目などを組み込んだ後に、**自分の興味・関心に沿う内容**の授業を選んでいきましょう。テストなのかレポートなのかなど、**成績評価方法を確認**することも大切です。学期末の負担を軽減し、自分の得意な方法で単位を取得できますよ！

Point2 自分の生活スタイルに合った時間割にしよう

1限は朝8:50から始まるので、遠方に住んでいる人は早起きが大変で、通勤・通学ラッシュにも巻き込まれてしまいます。**もし1限に入れるなら、朝早くても自分が行きたいと思えるような、興味のある授業を選びましょう！**

また、1コマあたり90分なので、1日5コマ以上あるとかなり疲れてしまう一方、1日1コマでは通学時間ももったいないという声も。**1日2~3コマ(最大4コマ)にするのがおすすめです。**2限か3限を空けると、昼休み(12時~13時)の食堂の混雑を回避したり、駅周辺のお店で昼食をとったりすることができます。お昼をゆっくり過ごしたい人は参考にしてください！

他にも、アルバイトやサークルなど、**自分の生活スタイルに合った、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。こわがる必要はありませんが、慎重に考えていきましょう！

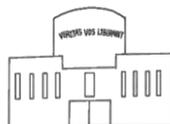
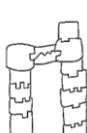
先輩たちの履修失敗談…



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…



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、後悔しない！



教職課程について

参照:2023年度履修の手引き別冊
教職課程の履修概要

目的

教員免許を取得すること。中学校・高校の免許が取れます。
(教科科目は学部学科によって異なります。)

授業を取って必要な単位を 取得する

1年生は教育の基礎的理解に関する科目を中心に学びます。16:20~19:30に授業が多く入るので、サークルやアルバイトとの兼ね合いに注意です!課題はすきま時間を有効活用して取り組みましょう!

教育実習

4年生の5~6月ごろに実際の中学校や高校に行き授業を行います。就職活動の活発な時期とも重なるため、進路のことをよく考えたうえで参加しましょう。(9~10月の秋ごろの実施する場合があります。)



1年

4年

2~3年

指導法を学ぶ

授業案の作り方から各科目の指導方法までしっかり学びます。少人数教室が多いため、質問しやすいアットホームな雰囲気です。また、中学校の免許取得を目指す方は7日間の介護等体験が必須です。

体験談

教科の専門科目が他学部の授業であることもしばしばあります。初めはアウェイを感じることもありますが、幅広い教養を身に付けられるというメリットもあります。頑張りましょう!!

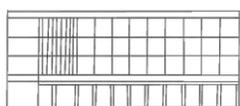


教職課程センター
ホームページ



教職課程を検討中の方へ

教職課程を履修すると免許や幅広い教養を得られるというメリットがあります。その一方で時間をある程度拘束されるというデメリットもあります。履修する際は明確な動機をもって臨むことをおすすめします!履修を決めたなら、4月初めの説明会に忘れずに参加しましょう!



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

人文社会学部(人文学科)

	月	火	水	木	金
1限	朝鮮語 I		Academic English I		朝鮮語 I
2限	都市空間の人文地理	文化人類学A	朝鮮語 I	現代青年と心理	Practical English I
3限		社会学A文		身体運動演習	情報リテラシー実践 I
4限	人間・文化・社会	社会福祉学			
5限		基礎ゼミナール			
6限					

法学部

	月	火	水	木	金
1限	Academic English I		中国語 I		法学入門
2限	中国語 I	西洋の歴史と社会と文化	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 I
4限	刑法 I	民法 I			
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。
空きコマを使って予習復習を。必修以外の授業はレポート科目にするのも戦略。

経済経営学部(経営学コース)

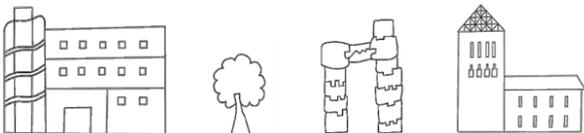
	月	火	水	木	金
1限			Academic English I	ドイツ語 I	統計学 I
2限	入門ミクロ経済学	ドイツ語 I	情報リテラシー実践 I	経営学入門	Practical English I
3限	基礎数学1		会計学入門	入門ミクロ経済学	
4限					
5限					基礎ゼミナール
6限					

都市環境学部(都市基盤環境学科)

	月	火	水	木	金
1限			線形代数 I c	Practical English I	統計学 I
2限	都市の技術	Academic English I		キャリア形成	情報リテラシー実践 I
3限	微分積分 I d	生物学概説 I A	物理通論 I b		都市政策科学概論
4限					
5限	基礎ゼミナール				
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(生命科学科)

	月	火	水	木	金
1限		Academic English I	フランス語 I		
2限	フランス語 I	情報リテラシー実践 I		Practical English I	現代政治入門
3限					線形代数 I g
4限	生物学概説 I B		系統分類学概論	生物学実験1	地球環境と人類の歴史
5限	基礎ゼミナール			生物学実験1	
6限					

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。好成績を狙うならばテスト科目とレポート科目のバランスを意識しよう。

健康福祉学部(看護学科)

	月	火	水	木	金
1限	生理学		解剖学		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	現代青年と心理	行動生理学
3限		デザインマネジメント概論		身体運動演習	Practical English I
4限		看護学概論 I		関係法規	社会福祉論
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。

システムデザイン学部 (インダストリアルアート学科)

	月	火	水	木	金
1限			インダストリアルアート概論		Academic English I
2限	Practical English I	宇宙地球物質の化学	基礎造形A	芸術と社会倫理	
3限	一般生物学 I		情報リテラシー実践 I	ドローイング AB	デザインと生活
4限	人間・文化・社会		基礎ゼミナール	ドローイング AB	
5限					
6限					

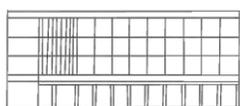
3年次から日野キャンパスに移動するため、全学共通科目を積極的に履修して単位を取っておこう。文系エリアから理系エリアへの教室移動が大変なので、前後の授業の組み方に気を付けよう。

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 c	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。普段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。

紹介した時間割は、あくまで一例であり、2024年度のものであります。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2025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

- ・ レポートが多いが一部の科目ではテストが課される。
- ・ 成績や進級や専攻の選択に影響するが、ノートをとり疑問を授業中に解消することで良い評価を取ることが可能。レポートやテストは早くから取り組むといい。
- ・ 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たくさん勉強する必要があるが、そこを乗り越ればより充実した大学生活になるかも…。

人文学科

- ・ 文学系の授業が多いためレポートがほとんどだが、一部の科目ではテストが課される。
- ・ 成績は進級や選考に影響するが課題にしっかり取り組むことで良い成績を取ることが可能。講義に出席し、積極的に参加しよう。
- ・ 楽に単位を取れる授業よりも、自分の興味にあった授業を取るといい。

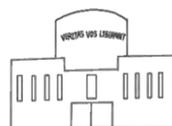
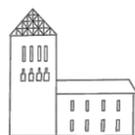
Advice

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

法学科

- ・ テストのみで成績がつく授業が多いため、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影響が出ることは基本的でないが、過去問を活用した復習と論述練習に取り組むことでテストで高得点を取りやすくなる。テスト勉強は早めに始めよう。
- ・ 大教室での講義が多いため、交流は比較的少なめな印象。
- ・ 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

- ・履修の自由度が高いことが魅力のひとつ。
- ・基礎的な数学の授業があるので、関数電卓が必要。
- ・テストが多いが、レポートが課される授業もある。定期的に課題が出される授業も。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

- ・授業や演習を通していろいろな人と仲良くなれる。
- ・テストもレポートもある。進級に成績が関与するため、友達や先輩からの情報収集も大切。

理学療法学科

- ・人数が少ないため、学生同士の仲が比較的良い。
- ・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。

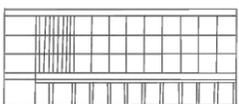
作業療法学科

- ・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。先輩から過去問をもらうことも重要。

放射線学科

- ・テストもレポートもある。授業中に教授の発言大事だと感じたことをしっかりメモするのがおすすめ。
- ・同学年とも先輩ともつながりが強いらしい。

健康福祉学部



都市環境学部



地理環境学科

- ・ テストが多いが、レポートも課される。
- ・ 学科内交流が盛ん。
- ・ 進級の際に成績が影響するが、ひとつひとつの課題にしっかり取り組めば大丈夫。
- ・ 高校地学の復習がおすすめ。
- ・ 一部の授業では地形図が必要。

都市基盤環境学科

- ・ テストが多いが、レポートも課される。
- ・ 進級の際に成績が影響するため、成績評価方法や課題を事前に確認しておこう。

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。
- ・ 製図室にこもりがちなので、学科内の仲間意識は強い。
- ・ 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。
- ・ 時々かなり忙しい週があるらしい。
- ・ 成績は研究室配属や大学院進学に影響する。しかし、必修の授業が多く、友達を作りやすいので、お互いに協力して課題に取り組むことで、単位が取得できる。

観光科学科

- ・ 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得しておこう。

都市政策科学科

- ・ テストとレポートは半分ずつくらいで、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。



数理科学科

- ・ テストやレポー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。
- ・ 院生に相談できる場所がある。積極的な活用がおすすめ。

物理学科

- ・ テストが多めだが、レポートも課される。成績は進級や専攻に影響する。
- ・ 授業内演習などで協力して解くなど、学科内交流は多め。

化学科

- ・ テストが多めで成績が進路や専攻に影響する。
- ・ 周囲との情報交換や日頃の自習が重要。課題の内容が試験によく出るらしい…？

生命科学科

- ・ テストもレポートもあり、成績は進路や専攻に影響する。暗記ではなく、考える癖をつけることが重要。
- ・ 必修は少なめ。

理学部



システムデザイン学部



情報科学科

- ・ テストの方が多いが、レポートも課される。成績は進路や成績に影響する。
- ・ パソコンは使えるようになっておいた方が良い。

電気電子工学科

(2025年度から新設される学科)

機械システム工学科

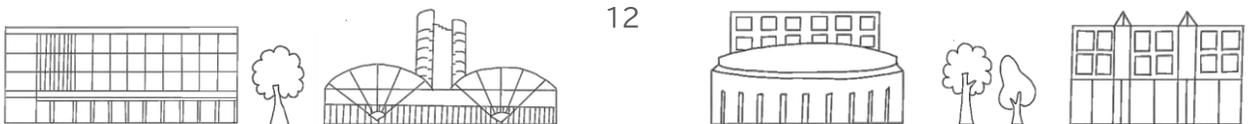
- ・ テストのほうが多いが、レポートも課される。成績は進路や専攻に影響する。
- ・ 1年生のうちから実験や作業があるため、関数電卓に加えて作業着と作業簿が必要になる。

航空宇宙システム工学科

- ・ テストのほうが多いが、レポートも課される。成績は進路や専攻に影響する。曖昧な部分をつぶすように勉強しよう。
- ・ 学科内の人数が少ない。

インダストリアルアート学科

- ・ レポートのほうが多いが、テストも課される。
- ・ 制作課題などを通して、学科内の仲が良くなることが多いが、意外と個人戦であるという意見も。



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なところも。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

(現在改装中のため使用不可)

大小のホールがある。入口付近にある「acorn café」は暖かく落ち着いた雰囲気。

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。昼食をとったり、昼寝をしたり、ピクニックをしたり・・・

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。英語の授業後は階段が大混雑するが、節電のために頑張ろう。110教室は外にあるため、はじめは迷う人が多い。とても広い教室だが電波はあまりよくないかも・・・

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時はここに行こう。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。



7 1号館



7 1号館

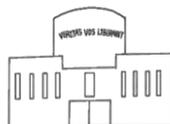
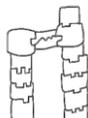
教養・基盤科目、一部の専門教育科目など非常に多くの授業が開講される。1階には学生課と教務課が、2階にはロッカーもある。3階に情報処理教室があり、情報リテラシー実践の授業が開講される。都立大のシンボルである「光の塔」の内部は晴れた日にぜひ見てほしい。

9 AV棟

学生証を掲示すると、映画をみることができる。ここで映像を見るように指示される授業も。

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聞こえる。



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。どのメニューも、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とるのもおすすめ。

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。ドラマの撮影に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。

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、比較的夜遅くまであ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

優しい管理人夫婦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。



13 国際交流会館

国際課がある。留学や海外インターシップに関する情報が欲しい時はここに行こう。留学生との交流イベントがあることも。

14 情報処理教室

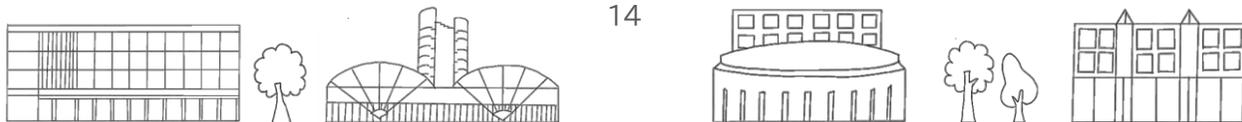
学生が学修に使用できるパソコンがあり、1日20枚までならA4モノクロで印刷することができる。チューターが常駐しているので、コンピューター関連でわからないことは聞いてみよう。

16 11・12号館

多くの理系の専門教育科目が行われる。理系学生のたまり場。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

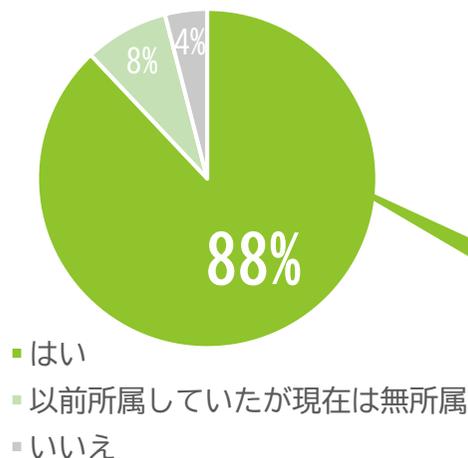
体育館や球技場、陸上球技場、テニスコート、和弓場などの体育施設はキャンパスの西に集まっている。開放時には、自由に使うことも可能。体育会系の部活動やサークルの部室だけでなく、トレーニングルーム(要講習受講)もあるので、使い方はさまざま。身体運動演習などの授業をとる人は使用することになるが、南門から徒歩15分程度かかるので、授業の組み方には注意。



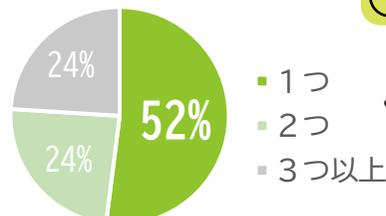
都立大生のサークル

所属している部活・サークルの種類

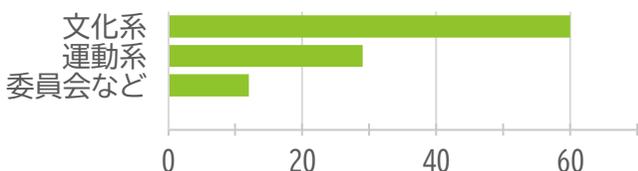
部活・サークルの所属状況



部活・サークルの所属数



部活・サークルの種類



所属数を減らしていく人も！



都立大生の約9割が部活・サークルに所属している！

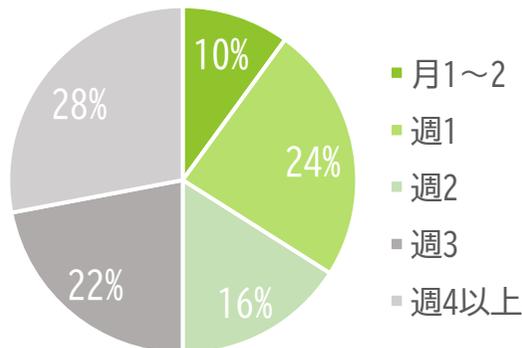
都立大生の88%が部活・サークルに所属しており、そのうち48%の人は兼部・兼サーをしています。種類別に見ると文化系サークルに所属している人が多く、部活・サークル所属者の60%を占めています。人脈を広げる良い場でもあるので、積極的に参加することをおすすめします！

活動頻度

活動頻度は週2回以内が約半数！

活動頻度については週1回が24%を占めており、約半数が週2回以内の頻度となっています。所属団体によりですが、サークルの方が自分の予定に合わせて参加している人が多いイメージです。勉強やアルバイトなどとの両立を考えると、自分に合った活動頻度の部活・サークルを探すことが重要だと思います。

部活・サークルの活動頻度 (所属サークル全ての合計)



※データは 生協学生委員会「2024組合員生活実態調査」(n=50)による



部活・サークルの決め方・重視するポイント

自分に合うかどうかが大切！

活動内容に関する興味の有無や、先輩方・同級生の雰囲気は、部活・サークルを選ぶ上で特に重視する人が多いです。他に、活動の頻度、規模、長さ、時間帯も重要なポイントです。活動形態が自分の生活リズムと合っているかどうか、活動が続けていく上で大切になってきます。



部活・サークルを決める時期

新歓期間に決めるのがおすすめ！



4月～GWあたりの新歓期間に部活・サークルを決める人が多いです。この期間にはほとんどの部活・サークルで活動の見学や体験ができます。興味のある活動は特に、実際に行って内容や雰囲気等を知ることをおすすめします。また、活動情報はInstagram、X(旧ツイッター)などから入手できます。入部・入サーに締め切りがある団体もあるので、自分から積極的に情報を集めることが部活・サークル探しのコツです。他に、4月上旬にはサークル紹介が行われます。各団体の先輩方から直接話を聞ける良い機会なので、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

両立できていると感じる人は約9割！

52%の人が部活・サークルと勉強やアルバイトが両立できていると感じていて、どちらかというだけでできていると感じている人も含めると、90%という調査結果が出ています。

両立するコツは…

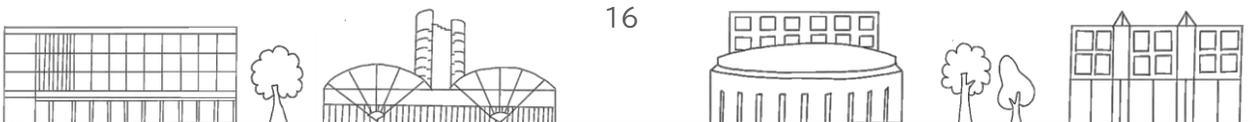
- ・隙間時間(通学時間、空きコマ)の活用
- ・優先順位を決める
- ・スケジュール管理をする
- ・自分の生活に合ったバイト選び
- ・テスト期間の参加頻度の調節 など…



中央新歓のWebサイトから
情報チェック！



<https://shinkan.tmuzc.org/>



都立大生のアルバイト事情

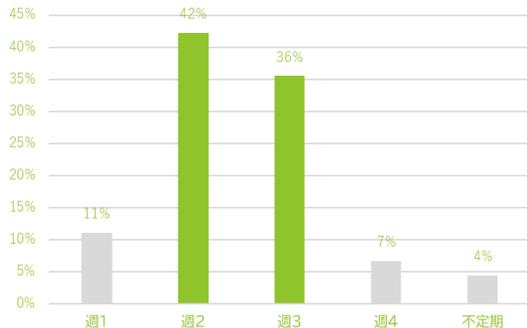
アルバイトの経験と頻度

アルバイトを経験のある学生は**90%**!

多くの学生がアルバイトを行っており、47%もの学生が複数のアルバイトをしたことがあると答えました。

頻度は**週2~3回**が多い!

学業面や新生活で何かと忙しいので、週2~3がおすすめです!また、長期休業中にまとめて稼ぐという人もいます。



アルバイトの頻度(n=45)
「生協学生委員会2024組合員生活実態調査」による

見つける時期・ポイント

ポイントは人によりそれぞれ

特にこれが圧倒的に多いというのではなく結果は分散しています。重視する点を決めてアルバイトを決めるべきです。

始める時期は1年の**夏季休業期間**と**1年の5月**が多い

新生活に慣れた5月頃と時間が取れる夏季休業期間に始める人が多いです。



アルバイトを決めるポイント(n=146)
「生協学生委員会2024組合員生活実態調査」による

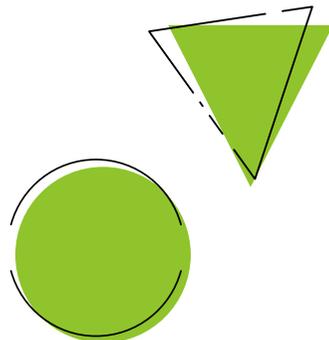
おすすめの仕事・アルバイトのやりがい

おすすめのアルバイトは**塾講師**

他のアルバイトに比べて給料が高く、他のスタッフも大学生が多い上、これまでの経験を生かせるのでおススメです。

アルバイトのやりがいは**お金を稼ぐという経験**

生協組合員の意見で多かったのは給料に関するものでした。また、給料以外でもアルバイトを通して得られる経験や、やりがいについても多く見受けられました。



都立大生の一人暮らし

はじめての一人暮らしは、わからないこともたくさんあって不安ですね・・・
そんな方に、一人暮らしを経験している先輩からの声をお届けします！

準備編

一人暮らしを始めるまでにやっておいた方がいいこと

1. 通信環境の整備・確認

快適な通信環境は、大学からの連絡の確認や履修登録をするためにも必須。
遅くとも授業が始まるまでには準備しておこう！

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なっておくと安心！

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いけないこともある。
事前に家の周辺の環境を把握しておくこと、いざというときにも対処しやすい！

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

突然の販売訪問や勧誘に注意！戸締りや防犯対策も念入りに。貴重品は基本的に家においておかず、身に着けるといふ人も。

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)など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

匂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よけグッズを常備しておこう。

買ってよかった家電 TOP3

電子レンジ・電子ケトル・炊飯器

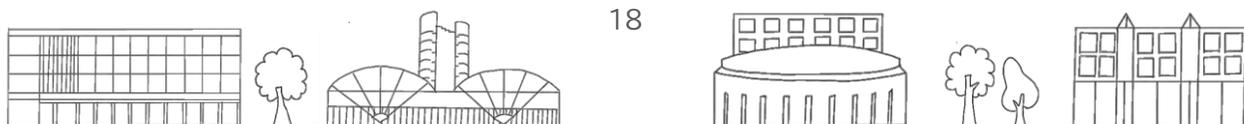
買わなくてよかった家電 TOP3

テレビ・除湿器・アイロン

(生協学生委員会「2024組合員生活実態調査」(n=50)による)



家電は実家でよく使うものを買っておくのがよいかも。
図書館や情報処理教室で1日20枚まで無料で印刷が可能なので、プリンターはいらないという声も多かった！



Q and A

先輩からの
アドバイス！



1

大学入学前後の新しい環境の中で、 どのようにして友達をつくりましたか？

大学入学前は生協イベントの懇親会や各学部・学科ごとのオリエンテーションでクラスメイトや先輩と交流しましょう。

大学入学後には講義を通して自然と仲良くなる場合があります！特に、必修の講義で同じ学部の学生から他の学部の学生まで関わる機会があります！

その他にもサークルやバイトなど仲良くなる機会はたくさんありますが、大切なのは自分から積極的に話しかけることです！最初は緊張すると思いますがぜひ挑戦してみてください！

2

大学の講義についていけるか不安です。 何かポイントがありますか？

大学の講義についていくためには、まず出席や課題提出といった基本的なことをきちんとこなすことが大切です。これによって単位も確実にとれるようになります！

また期末対策は早めに始めることをオススメします！特に、レポートとテストがある場合は、レポートを早めに終わらせておくと、テスト期間中はテスト勉強に集中できるので楽になります。

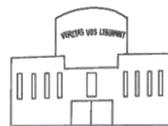
もし困ったことがあれば、積極的に人に頼ることも重要です。友達と一緒に勉強したり、分からないことを先生に尋ねたり、先輩に教えてもらったりすることで、効率よく学べます。自分一人で抱え込まず、周りのサポートを活用しましょう！

3

サークル・アルバイト・講義を両立する コツはありますか？

サークル・アルバイト・講義を両立させるためには、まず優先順位をしっかりと決めることが大切です。どれも大学生活において大切な活動ですが、期限が迫った課題や重要なテスト、サークルのイベントなど、状況に応じてどれを優先するべきかを見極めましょう。

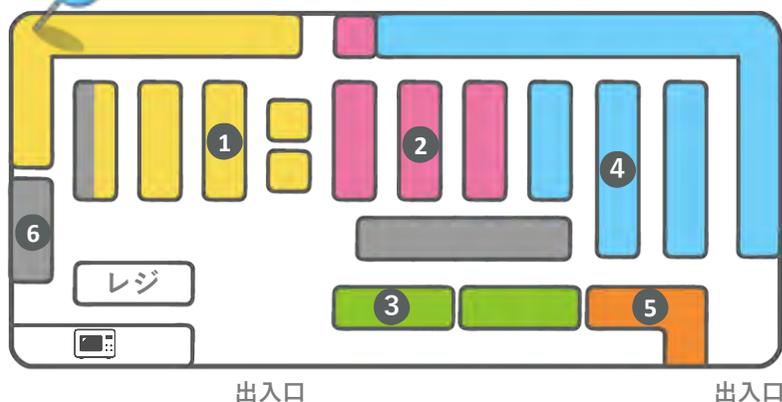
また、メリハリをきちんとつけることも重要です。集中すべき時はしっかり集中し、リラックスすべき時には思い切りリフレッシュすることで、効率よく両立できます。計画的に時間を使い、バランスよく活動することを心がけましょう！



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 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！



3 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
- 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
- こんなこともできます！
 - ▶ 切手・官製はがき・レターパックの購入
 - ▶ 自転車の注文
 - ▶ 宅急便の配送



4 書籍コーナー

- バリ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**！



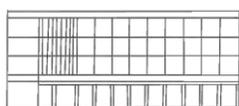
5 トラベルカウンター

- 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



6 教科書販売

- 学期はじめの期間にはこの場所で教科書を取り寄せ販売しています！
- 授業に必要な教科書はここで揃えよう！
生協組合員加入で定価の**10%off**で購入可能！



生協食堂



メニュー

丼・麺・カレー

全国のご当地メニューを食べられるときも！



チキン竜田丼(中)…¥528 ヒレカツカレー(中)…¥462



辛味噌ラーメン…¥418

塩ラーメン…¥418

おかず・小鉢

色々組み合わせてオリジナル定食を作ろう！



オクラのお浸し…¥66 スパイシートマトハンバーグ…¥319



15品目のヘルシーサラダ…¥66 鮭チーズメンチタルタル…¥319

※ 写真はイメージです。
※ 2024年販売時の価格です。

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！



「おかず・丼・カレー」と「めん類」で並ぶ列が違います！

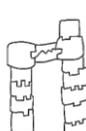
現金・生協電子マネー・クレジット・交通系ICカードを使用できます！

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！

食堂の詳細についてはこちら



生協の新学期イベント

Webでの予約を
忘れずに！

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、大学生活への不安解消につながる間違いなし！

対象 新入生・保護者 **形式** 対面(3/16, 23のみオンラインと併用)

日時 一般合格者向け 各日 13:00~16:00

2025/3/15 (土), 3/16 (日)

3/22 (土), 3/23 (日)



Point1 全体での説明会

都立大生の1年間の予定や各学科の特徴、生協食堂・購買部などを紹介します！

Point2 テーマ別の説明会

「勉強方法」「サークル・部活動」「1人暮らし」「PC」の4つのブースに分かれて説明します！質問大歓迎です♪

懇親会

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。入学前に学部問わず、友達を作りましょう！

対象 新入生 **形式** 対面

日時 早期合格者・一般合格者合同

懇親会 13:00~16:00

2025/3/25(火) 人文社会・法・経済経営

3/26(水) 理・都市環境

3/27(木) システムデザイン・健康福祉



新학기イベントにはMetropolitanism2025(本冊子)をご持参ください！



22



生協学生委員会 つむぎ

「生協学生委員会 つむぎ」って？

生協学生委員会 つむぎは、**組合員(都立大生)の生活をより良くするために**、自分たちの経験を活かしながら**学生目線**で活動に取り組んでいます！
新4年生8名、新3年生6名、新2年生9名で活動しています。

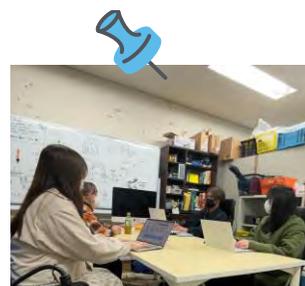
ちなみに、「つむぎ」というのは愛称で、東京都立大学の英語での略称TMUと、学生委員会の略称であるGIを組み合わせ、**TMUGI(つむぎ)**となりました。

どんな活動をしているの？

つむぎの活動内容は、このような感じです↓

- ・部会(授業のある期間に週1~2回)
 - ・総代会
 - ・入学準備説明会
 - ・懇親会
 - ・Metropolitanism(本冊子)の作成
 - ・生協店舗でのイベント
- etc...

新生や在学生の生活をサポートできるような活動を実施しています！



部会



懇親会



入学準備説明会



店舗イベント(セタ)

年間を通じて、様々な企画を実施しています。
参加していただけたら嬉しいです♪



X(旧Twitter) Instagram



SNSもやっています♪
チェックしてみてください！



アンケートご協力をお願い

みなさんからいただいた声は
来年度以降のMetropolitanism制作に
活かしてまいります！





DEUS VOS LIBERABIT