上智大生 ▶▶▶ 受験生 へ 応援メッセージ！

H・Rさん
文学部史学科

「必死に生きてこそ、その生涯は光を放つ」―これは織田信長が遺した言葉で、毎日ただ惰性で勉強していた私を奮い立たせてくれました。受験生活の中で、ふと「自分はなんでこんなことばかりしているんだろう」と感じる瞬間があると思います。思い通りにいかず、周囲や自分を傷つけてしまうこともあるでしょう。ですが、がむしゃらに努力し続ける姿は何よりも美しく、合格以上の価値あるものを人生に与えてくれると思います。どうか自分への誇りを忘れず、無理はせずに、かけがえのない受験生活を楽しんでください！

K・Sさん
総合人間科学部教育学科

綺麗事のように聞こえるかもしれませんが、最後の最後まで諦めないことが大事だと本気で実感しました。受験で人生が決まるわけではないですが、受験で人生は変わるので、悔いのないように精一杯頑張ってください。受験勉強は辛いことも多いですが、乗り超えると上智大学での生活は楽しくて充実していますよ！応援しています！



S・Aさん
外国語学部・ロシア語学科

ひたすら勉強を続けるのはとても苦しいと思いますが、人生でここまで何かに向けて努力をする機会は少ないです。せっかくの機会なので、絵に描いたような「受験生」のような振る舞いを楽しんでみてください。勉強は、やればやるほど身について、自分の行きたい大学、なりたい将来に近づくことができます。受験当日、自分に自信が持てるように頑張ってください。



A・Aさん
総合グローバル学部
総合グローバル学科

どんなに努力しても不安がついてくる、それが受験だと思います。しかしその不安を少しだけでも軽減させる方法は、やはり努力しかありません。周りがどれだけ努力しているかを正確に把握することはできないので、他者と比較するよりも、自分が納得のいく受験生になっているかどうかで評価してあげてください！



上智大生の 受験体験記

様々な入試制度で合格した先輩の受験体験記を入試情報サイトに掲載しています。

くわしくはこちらから！
adm.sophia.ac.jp/jpn/jukentaikenki/

上智大学入学センター 公式Instagram

受験生や保護者の皆様に向けて入試情報やリアルな学生生活をお届けいたします。

SOPHIA_ADMISSION



グローバルな環境の中で、
世界をもっと知りたいと
思うようになりました。

一般選抜（学部学科試験・共通テスト併用方式）

文学部・史学科



挑戦したいという気持ちに対して、
それを全力で応援してくれる環境が
整っています。

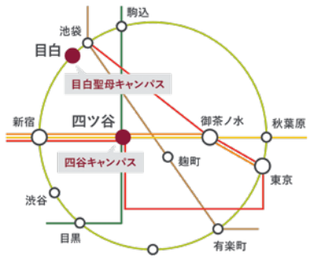
推薦入学試験（公募制）

総合グローバル学部・総合グローバル学科

上智大学
SOPHIA UNIVERSITY

受験生用窓口
「アドミッションズオフィス」
TEL 03-3238-3167

〒102-8554 東京都千代田区紀尾井町7-1　四谷キャンパス12号館1階/北門横
開室時間 10:00～11:30/12:30～16:00（土・日・祝日は休業）



上智大生の 合格までの道のり

SOPHIA UNIVERSITY The Way to Passing



SOPHIA UNIVERSITY The Way to Passing

上智大学
SOPHIA UNIVERSITY

先輩たちに聞きました

受験勉強、どう乗り越えた？



Q1. 上智を目指した理由は？

もともと両親が上智出身ということもあり幼少の頃から憧れの大学でした。最初は、こんなところに行けたらかっこいいだろうな、という軽い気持ちだったんですけど、高2生のときに上智主催の「せかい探求部」に参加したことで社会課題について興味を持ち、それらが専門的に学べる新聞学科を目指しました。

※「せかい探求部」･･･高校生が、世界の事柄やフィールドを題材に、「高揚感-わくわく感」を持てる探求に取り組み、未来へ進むきっかけとなる学びを継続的にサポートする学習プログラムです。

Q2. 勉強の息抜き・気分転換は？

たまにですが、1日リフレッシュの日を設け、友人と国営ひたち海浜公園に出かけるなどして気分転換をしていました。予備校や家にこもりきりにならず、適度にメリハリをつけることも、受験勉強を続けるうえで大切だと思います。

Q3. 受験勉強における反省点などがあれば教えてください

全体としては何となくできているから大丈夫だろうという認識のまま秋を迎え、後になって詰めの甘さに気付くことが多くありました。そのため、出来ているという感覚に安心せず、時間が限られていても模試や日々の学習をより客観的に分析しながら勉強を進めるべきだったと思います。


上智大学の名物行事
法衣デーの1枚です！

Profile

I.D さん

文学部･新聞学科
一般選抜（学部学科試験・共通テスト併用方式）で合格！
受験科目：学科試問、共通テスト3科目（英語･国語･世界史）

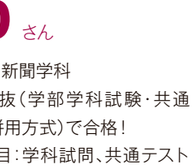
受験までのスケジュール

高校3年生前期
一般選抜で英検を活用できることを踏まえ、英検対策を中心に進める。共通テスト対策にも力を入れ、特に世界史については学校･自宅･予備校で繰り返し復習。

夏休み
現代文の強化に取り組む一方で、英語は長文読解を重ね、共通テストに向けて読むスピードを高める。



直前期
これまでの復習がメイン。英検は取れていたので、少しは安心して本番を迎えられた。



受験

Profile

K.A さん

総合人間科学部･心理学科
推薦入学試験（公募制）で合格！
受験科目：学科試問、面接

受験までのスケジュール

4月～7月
推薦入試対策と英語学習を並行して実施



7月下旬
部活動引退。自己分析を行い自分の興味や大学で学びたいことについて考える。

夏休み
IELTS対策を本格化･出願書類（志望理由書等）の作成



9月～11月
小論文対策･面接練習（学校や塾の先生方の協力のもと実施）

受験

二人からのメッセージ

受験勉強を悔いなくやり切ることができれば、どのような結果になっても受け止めることができ、楽しい大学生活を送れると思います。時には気分転換しながら頑張ってください！

Q1. 上智大学に入学して良かったと思うことは？

留学制度がとても充実しているところです。私自身も「実践型プログラム」に参加し、アメリカでのフィールドワークに取り組みました。ニューヨーク、ワシントンD.C.、フィラデルフィアの3都市を訪れ、メディアや政治･経済について現地で学ぶ貴重な機会を得ました。国連本部や連邦議会など、普段はなかなか足を踏み入れることのできない場所も訪問し、とても刺激的でした。



Q2. 面接の対策は？

作成した志望理由書やレポートをもとに、質問を予想し、いくつも回答を準備しました。それでも本番では、予想していなかった質問をされ少し焦りましたが、無理に完璧な回答をしようとするのではなく、自分がどのように考えているのかを伝えることを意識しました。想定外の質問を受けても慌てず、自分の考えを最後まで伝え切ることが大切だと思います。

Q3. 受験勉強における反省点などがあれば教えてください

不安や焦りなど様々な感情に振り回され、気持ちの浮き沈みが激しくなってしまったことが反省点です。自分なりのストレス解消法を見つけておくことをおすすめします。




大学のダンスサークル
「dance crew EAGLE」の
OBOGイベントでの一枚です。



\ 一般選抜 私はこうして乗り越えました！ /

TEAPスコア利用方式

事前に受験したTEAPスコア※と
本学独自の教科・科目試験の結果で、総合的に合否判定を行う選抜方式

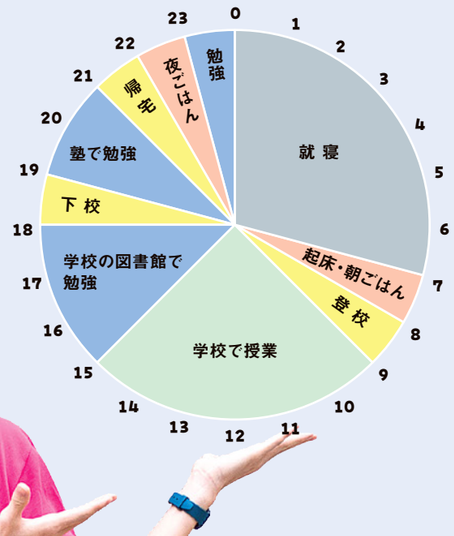
※2028年度入試からは、英検®準1級・1級を受験して得られたCSEスコアも利用できるようになります。

Profile
Y・Y
さん

法学部・地球環境法学科

合格を目指して毎日積み上げた努力を誇る気持ちがあれば、どんな結果であろうと絶対に楽しい大学生活を送れると思います。後悔しないよう頑張ってください！





私のオススメ勉強法

あまり内向きの世界に入りすぎないようにしていました。勉強をするときはもちろん目の前のことに集中しますが、机上での勉強がすべてではないと考えています。ニュースを見たり新聞を読んだりして社会問題について考えること、家族や友人や先生、いろんな人と話をしていろんな人の考え方を知ること、映画やドキュメントを観て歴史や文化を知ること、そういったすべてのことが合格につながると、広い視野で見ていました。良い気分転換にもなりました。



昨日より今日、さらに明日と、どんどん自分に力がついていく感覚も大きな励みになりました。「つらい」と感じるか「楽しい」と感じるかは実は紙一重で、気持ちの持って行き方だと思います。

大学内のフォトスポットで撮りました！



TEAP対策

TEAPは問題量も多く、スピードと正確さが重要になってきます。ひたすら過去問を繰り返すことでスピード感をつかみました。リスニングやスピーキングは日頃から英語に触れることが大事だと思ったので、ラジオやアプリを利用しました。全体を通して慣れが必要な試験なので、上智の受験を少しでも考えている学生さんは意識して早めに対策しておいたほうがいいと思います。

独自試験対策

TEAP同様に過去問での慣れが必要ですが、それだけでなく、日頃から様々なことに興味関心を向け、見聞や教養を広げておくことが大事だと感じました。

※独自試験の受験科目は国語、世界史の2科目。



\ 一般選抜 私はこうして乗り越えました！ /

学部学科試験・共通テスト併用方式

大学入学共通テスト（任意提出した外国語外部検定試験結果を含む）と、
本学独自の学部学科試験の結果で、総合的に合否判定を行う選抜方式

Profile
F・M
さん

理工学部・機能創造理工学科

共通テスト対策

共通テスト模試や特化型の問題集を使い、とにかく数をこなして形式に慣れることを意識しました。共通テストは決まったパターンがあるので、反復練習が大切だと感じます。意識した点として、苦手だった数学は時間内に最後まで終わらせるために早く解くこと、時間に余裕があった英語と物理はケアレスミスを防ぐために正確に解くことを徹底しました。第一志望である上智大学の受験前に、共テ利用で出した併願校の合否を待つ間は、自己採点通りの点数が取れているか、マークミスをしていないかと不安でいっぱいだったことを今でも覚えています。

※大学出願時に使用したのは、
英語（R/L）、数学、物理の3科目。



学部学科試験対策

苦手な数学でいかに点差を開かれないかを課題とし、そこの勉強に最も力を入れました。過去問は赤本で5年分を解きました。上智の理系は難易度は高いものの、難関大向けの標準的な参考書で十分対策が可能だと感じました。冬の過去問演習期間には、1年分解くごとに学校の先生に質問しに行き、そこで共通テストと違い、独自試験は満点を目指すのではなく、限られた時間で解ける問題を見極めて記述を丁寧に書くことが大事だと教わったことが、本番で大きく活きました。



鳥人間サークルでの作業の様子です。毎年7月にある大会に向けて製作に励んでいます。

高校生の自分へ

「もう一度やりたいか」と言われたら決してそうは思わないほど、受験生活はハードでした。それでも、それぞれの目標に向かって隣で努力する友人、学問面だけでなくメンタル面でも話を聞いてくださった先生方、そして常に一番近くで応援してくれた家族の愛を心から噛み締めた時間でした。
辛い時期だからこそ、周囲の恵まれた環境に感謝し、「この応援を無駄にしたくない」という強い気持ちを持って机に向かってほしいと思います。
大学に入れば楽しいことがたくさん待っています。憧れていた授業を受けながら充実した毎日を過ごせており、当時の受験生の自分が誇らしく思えるような生活が待っています。

Admission Column アドミッション・コラム 一般選抜編

一般選抜では、基礎的な学力が重視されます。基礎学力とは、ただ知識を覚えるだけでなく、自分の考えを持ち、それをしっかりとアウトプットする力も含まれます。
本学の一般選抜は全部で3方式ありますが、特に、学部学科試験・共通テスト併用方式は、全入試の中で募集人員がもっとも多く、上智大学の「メイン入試」と言えます。よって、まずは併用方式での受験を念頭に置き、あわせてTEAPスコア利用方式、共通テスト利用方式（3教科型・4教科型）での受験も検討していくのがおススメです。

入試制度の詳細はこちらをご覧ください。
https://adm.sophia.ac.jp/jpn/（上智大学入学センター）

推薦入試 私はこうして乗り越えました！

推薦入学試験（公募制）

高校在学中の学習成績、課外活動など、1回限りの学力試験では評価しがたい資質・能力を、
調査書や自己推薦書、レポート等特定課題などで判断するとともに、
学科試問や面接によって、志望動機の強さ並びに学力や学科への適性を判定します。



Profile
M・M さん

総合グローバル学部
総合グローバル学科

興味や関心のある分野には、
ぜひ積極的に挑戦してみて
ほしいと思います。

学科試問対策

上智の過去問題を取り寄せたのはもちろん、他校の過去問題も並行して解いていました。高校が推薦受験の対策に力をいれている学校だったため、長期休みに開かれていた小論文講座に参加したことや、先生方に書いた文章を添削していただいた経験が大きかったと思います。また、SDGs教育に熱心だった高校でもあったため、日ごろから世界が抱える社会問題についてディスカッションするような機会が多かったのも、自身の視点で考える練習になっていたのだと思います。

面接対策

志望理由書をもとに高校の先生と練習をしていました。先生によって質問の方向性が変わってくるので、違う先生と練習をするたびに自身の意見を多角的な視点から深掘りできたと思います。様々な形で練習して、慣れておくことが重要だと思います。元々面接には自信があった方なのですが、たとえば集団で練習をしてみると上手く言語化することができず、一気に焦燥感に駆られました。

私のオススメ勉強法！

興味のある分野への理解を深めるため、様々な活動に積極的に参加するようにしていました。私の場合はフードロスに興味があったので、地元のフードバンクにボランティアに行ったり、チームでビジネス案を提案するオンラインスクールに通ったり、県外での課外活動に参加したりしました。多くの経験を積んだおかげで、志望理由を書く際に、点と点だった経験が線になることに気づき、説得力のある志望理由書が書けたと思います。



高校3年生

夏休み前半

- 活動実績と自身の強みを分析。
- 高校の小論文対策講座に通う。







夏休み後半

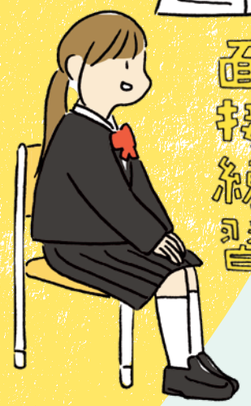
- 高校の先生や先輩からアドバイスをもらい、自己推薦書の型を完成させる。
- 外国語外部検定試験の受験。

10月上旬

学科試問の過去問題を取り寄せ、
繰り返し解く。



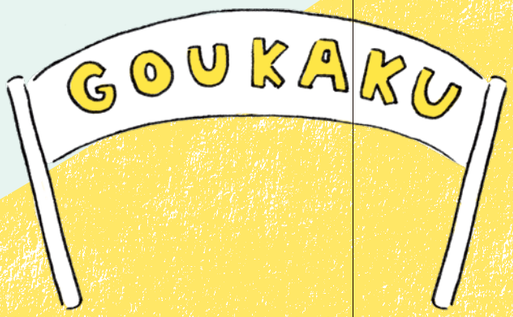




11月の出願後～試験直前

- 高校の先生方と面接練習。並行して学科試問の対策のために小論文を毎日書く。
- 自身の興味のある分野について書かれた本を読み知識を増やす。





Admission Column アドミッション・コラム　推薦入学試験（公募制）編

一般選抜では基礎的な学力が重視されますが、推薦入試（公募制）などの特別入試では、学力に加えて、あなたの個性やこれまでの経験、そして入学後の目標が重視されます。ただし、調査書やレポート等特定課題の内容によって、受験前に不合格になるということはありません。合否判定は書類審査、試験当日の学科試問、面接の総合判定によって行われますので、まんべんなく対策することが大切です。

入試制度の詳細はこちらをご覧ください。
https://adm.sophia.ac.jp/jpn/（上智大学入学センター）

※記事の内容は、取材・撮影当時のものです