静岡県

医学生になる

医学部 合格体験記

2023

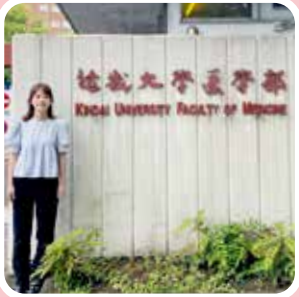
イベント情報などを掲載しています!

こころざし育成セミナー、
先輩医師からのアドバイス、
地域枠大学の紹介など

（ふじのくに地域医療支援センターHP）

令和５年７月発行

静岡県健康福祉部医療局
地域医療課
〒420-8601
静岡市葵区追手町9−6
電話 054-221-2867



はじめに

県民の皆様が末永く健やかな生活を送る上で、医師の確保は最も重要な課題の一つです。

このため、静岡県では、全国最大規模の実績を誇る医学修学研修資金の貸与（条件を満たせば全額返還免除）をはじめ、県内外10大学への地域枠の設置等、医師の確保に向けた各種の取組を行っています。

本書では、実際に医学部に合格された先輩達が、それぞれの合格までの道のりや勉強で工夫した点などを紹介してくださっています。

より多くの皆さんが、本書を参考として、将来、静岡県内で活躍する医師を目指していただくよう願っています。

静岡県 地域枠の御紹介

地域枠は、静岡県医学修学研修資金の貸与を受け、将来は県内で活躍する医師となることをこころざす受験生のため、一般の入学枠とは別枠で選抜する入学定員枠です。

静岡県は、全国10大学に地域枠68枠を設置し、各大学と協力して、本県の地域医療に貢献する医師の育成を行っています。

日本大学
（静岡県地域枠定員3名）

順天堂大学
（静岡県地域枠定員5名）

昭和大学
（静岡県地域枠定員8名）

日本医科大学
（静岡県地域枠定員4名）

帝京大学
（静岡県地域枠定員2名）

東海大学
（静岡県地域枠定員3名）

浜松医科大学
（静岡県地域枠定員15名）

近畿大学
（静岡県地域枠定員10名）

関西医科大学
（静岡県地域枠定員8名）

川崎医科大学
（静岡県地域枠定員10名）

目次

1 受験はメンタル勝負
川崎医科大学医学部合格　長篠　美里花さん（日本大学三島高校卒）…… 3

2 挑戦し続ける姿勢が大事です
川崎医科大学医学部合格　臼井　海貴さん（静岡聖光学院高校卒）…… 5

3 努力が大事です
関西医科大学医学部合格　小澤　慧悟さん（韮山高校卒）…… 7

4 良い結果がついてくる努力・苦労をして悔いの無いように頑張ってください。
近畿大学医学部合格　鹿子　瑞月さん（大谷高校卒）…… 9

5 Be optimistic!
順天堂大学医学部合格　内山　竜志さん（沼津東高校卒）…… 11

6 意味のある勉強を！
昭和大学医学部合格　諸田　真さん（静岡聖光学院高校卒）…… 13

7 最後まで諦めないことが大切だと思います。
東海大学医学部合格　井上　舞子さん（日本女子大学附属高校卒）…… 15

8 気を楽にして頑張れ！
帝京大学医学部合格　山城　雄太郎さん（熊本学園大学付属高校卒）…… 17

9 初志貫徹
日本医科大学医学部合格　笠井　咲希さん（光塩女子学院高等科卒）…… 19

10 諦めずに信じ続ければ必ず叶う
日本大学医学部合格　千田　実穂さん（田園調布学園高等部卒）…… 21

11 毎日の積み重ねが自分の大きな力になる
浜松医科大学医学部合格　小野　僚真さん（磐田南高校卒）…… 23

12 受験勉強頑張ってください
浜松医科大学医学部合格　徳田　伯斗さん（浜松南高校卒）…… 25

13 自分をコントロールする意識が大切
自治医科大学医学部合格　久保田　夏央さん（静岡高校卒）…… 27

14 落ちるのが圧倒的多数派。それが医学部受験です。
自治医科大学医学部合格　大井　葉羽瑠さん（掛川西高校卒）…… 29

15 どんな時も自分を信じて最後まで諦めないで頑張ってください！
自治医科大学医学部合格　道下　もえさん（静岡高校卒）…… 31

16 静岡県医学修学研修資金制度 …… 33

受験はメンタル勝負

川崎医科大学医学部合格　長篠　美里花さん（日本大学三島高校卒）

得意科目：英語　　**苦手科目：**数学

医学部を目指したきっかけは何ですか？

身の回りに病気を患っている方が多く、小さい頃からそのような方々を見て、自分が直接何かしてあげたいと思ったのがきっかけです。

おすすめの勉強方法や、心がけた点など教えてください。

まず、授業を真面目に聞くことが一番大事です。現役の場合は、授業の前に予習をしっかりと行い、授業を復習にするスタイルを作れたらベストだと思います。しかし、これができる人はほとんどいないと思います。私もできたのは最初だけで、途中からは授業前に予習をしないスタイルになりました。このスタイルでも、授業を真面目に聞けば良いと思います。授業で分からなかったことは、授業後先生へ質問しに行き、その日のうちに理解・復習することが大事です。分からないまま放置するのは絶対にやめた方が良いです。先生に聞きづらかったら、友達に聞くなりネットで調べるなりして、必ずその日のうちに理解するべきです。

問題集は、最初は色々なものに手を出すのではなく、一つ決めた問題集を最低３回は繰り返すと良いと思います。その際にわからなかった問題、調べてやればできた問題、解けた問題を分けて印をつけておきます。４回目からは、解けなかった問題を解けるようになるまで繰り返し解くことです。段々答えを覚えてきてしまうと思いますが、それで良いんです。その答えに辿り着くまでを理解することが大切です。

暗記科目は、自分でまとめノートを作ると良いです。化学や生物は、資料集の写真や図をコピーしてまとめノートに貼り、見返したときにわかりやすくしておくと良いと思います。また、まとめノートには、教科書や問題集の何ページにあった分野なのか等のページ数を書いておくと良いと思います。ノートを見返していてわからなくなった時に、教科書をすぐに確認することができたり、問題集に取り組むことができます。

そして、私が勉強をやるにあたって一番心がけたことは、眠たい時は寝ることです。眠い時に無理にやっても絶対に頭に入らないので、しっかりと寝ることが大事です。

試験当日の感想やエピソードなどあれば教えてください。

私は、全部で11日間入試がありました。様々な県を飛び回り、勉強する時間はあまりありませんでした。試験当日は多少緊張しましたが、手につかないほどの緊張はありませんでした。試験会場には様々な人がいます。試験が始まるまでずっと参考書を見ている人、携帯をずっと見ている人、友達と話している人など様々です。私は会場まで母と行ったので、会場に着くまでは母と話していました。当日は無理にずっと勉強しなくても、１番気持ちを落ち着かせることができることをやると良いと思います。多少は最後にまとめノートを見返したり、公式の確認などをすると良いと思います。

私が試験当日最も焦ったことは、隣の人の消しゴムの使い方や独り言がすごかったことです。隣の人が消しゴムを使うたびに机がとても揺れて、計算どころじゃなくなりました。焦りでいつも通りに解けませんでした。このような出来事は想像していなかったので、実力を発揮することができませんでした。しかし、どんなことがあっても必ず自分は受かるという確固たる自信をもつことが受験には必要不可欠です。当日は全員がライバルです。自分が絶対受かるという気持ちで、自信をもって試験に取り組むことが大切だと思います。

受験は長期戦になるので、しっかりと睡眠をとって食事に気をつけることが大切です。私は普段、生ものを食べてお腹にあたったことはなかったのですが、入試期間中に生ものを食べたら、疲労のせいか胃にあたり急性胃腸炎になりました。そのため、一校受験を断念しました。その時は、気持ち悪さと腹痛で受験どころではなかったです。入試期間中の自分は、いつもの自分とは同じではないことを理解しておくべきだと思いました。美味しいものがたくさんある場所でも、我慢してお腹に優しい食事をすることをおすすめします。

受験全体を振り返っての感想をお願いします。

最初の一言メッセージにも書いたように、受験はメンタル勝負です。私は医学部合格圏内ではなく、冬まで模試でもＥ判定でした。しかし、メンタルだけは誰よりも強かったと思います。どれだけ模試の結果が悪くても、試験の当日問題が解けなくても、落ち込んだことはほぼありません。あったとしても、１時間落ち込めばすぐ立ち直ってました。自分は必ず受かると思いながら勉強し続け、悪い結果を見ても、落ち込んでる暇があるなら勉強しようと思っていました。受験は、自分自身に負けないことが大切です。

受験生に向けてメッセージをお願いします。

何があっても絶対に諦めないという気持ちさえあれば、必ずうまくいきます。もう無理かもしれないと思っている暇があるなら、勉強するべきです。自分が落ち込んでる時間も、ライバル達は勉強しています。合格したい気持ちが無くならない限り、絶対に諦めないで下さい!

挑戦し続ける姿勢が大事です

川崎医科大学医学部合格　臼井　海貴さん（静岡聖光学院高校卒）

得意科目：化学　**苦手科目：**古典

医学部を目指したきっかけは何ですか？

親類に医療従事者が多く、物心ついた頃から医療に興味がありました。小学校、中学校、高校と学年が上がるにつれて、「病気はなぜ発症するのか?」「治療法は無いのか?」「薬の成分は人間の生体内でどのように作用しているのか?」といった疑問が増えていきました。その疑問の答えを知りたいと思い、医学部を目指し始めました。

おすすめの勉強方法や、心がけた点など教えてください。

オススメしたい勉強法は、学んだ事をしっかり復習する事です。先生から学んだ事を一つずつ丁寧に復習し、忘れないように日々計画的に勉強する。基礎的な参考書を一通り解き、それらをしっかり復習し身につける。赤本や過去問を解き漁り、自分の苦手な範囲や理解の足りていない部分を知り、そこを埋めていく。受験に受かるためには、この流れが一番綺麗なのかなと思います。

ただ、実際にこの勉強法が出来るかどうかは別問題です。僕は出来ない側の人間でした。そのため、そんな僕が心がけた事を伝えます。一つ目は、食事やトイレ、風呂場などの隙間時間を使うことです。その日勉強したことや、苦手な範囲を自分の頭の中でしっかり思い出して、小学生でも分かるような説明ができるレベルまで理解を深める意識をしていました。二つ目は、モチベーション維持の方法です。今日やるべき事をしっかり終わらせる事を目標として、それが出来たらその日は何もしないで、遊んだり休んだりするという習慣を身につけてました。気分が楽になるのでオススメです。

試験当日の感想やエピソードなどあれば教えてください。

試験当日は緊張せずに、今までやってきた事を頭の中で思い出して、暗記範囲を常に反芻していました。試験中に寝ている受験生だったり、頭の良さそうな学生がチラホラいますが、惑わされずに、自分の試験に集中しましょう!

受験全体を振り返っての感想をお願いします。

浪人期間が長くなると怠惰な生活を送ってしまう可能性があるので、現役～２浪の間で合格するつもりで勉強した方がいいと思います。しかし、私自身は浪人期間でたくさん貴重な体験もできたので、有意義な時間は送れたと思います。

受験生に向けてメッセージをお願いします。

自分が本当になりたいものや、してみたい事を挑戦し続ける姿勢は大事なので、頑張り続けてください!応援してます。

努力が大事です

関西医科大学医学部合格　小澤　慧悟さん（韮山高校卒）

得意科目：数学　**苦手科目：**英語

医学部を目指したきっかけは何ですか？

小学校時代、右足首の靱帯を損傷した時に治療してくれた整形外科の先生に憧れを持ったことがきっかけです。患者や家族に寄り添い、励ましてくれる医師の姿を見て、医学部を志望しました。

おすすめの勉強方法や、心がけた点など教えてください。

私がお勧めする勉強法を科目別で紹介します。

数学は、解法を覚えるのではなく、公式や定理などの根本を理解することです。それによって数学は安定した点数の取れる教科になり、さらにその力を他の教科でも応用して勉強できるようになりました。

苦手教科である英語に関しては、電車に乗っている20分間などで英単語帳を勉強したり、朝他の人より早く登校して勉強したりしました。特に、スマートフォンのアプリと連動している単語帳はいつでも勉強ができるのでおすすめです。毎日○単語ではなく、1週間に○単語というやり方の方が単語をより覚えやすく感じました。

社会や国語、特に古文漢文は地道な勉強が最も良い方法だと思うので、できるだけ早くから勉強をするのをおすすめします。

理科は授業でやったことをその日のうちに理解して、ちゃんと分かる状態にすることです。入試問題は、教科書とは比べ物にならないくらい難しいので、注意が必要です。部活の後は疲れていて勉強に集中できなくなるので、時間を有効に使うことを心がけていました。復習を効率よくやれるように考えてやるといいと思います。

試験当日の感想やエピソードなどあれば教えてください。

一次試験の試験会場での第一印象は、入試特有の緊張感がなく、まるで模試を受けているかのようで驚きました。私は出身地から離れ1人でしたが、休憩時間中に仲良く喋っている人が多かったです。また、私は高校の時物理を選択していて、関西医科大学の予想問題模試を受け、本番の試験に臨みましたが、物理が1問も出題されず少し焦りました。また、小論文も初めて見るタイプの問題でかなり焦りました。

受験全体を振り返っての感想をお願いします。

私がお勧めしたいのは、何事も早めにやることです。数学や理科などは、予習はなかなか難しいですが、英語や社会などの科目は予習ができるので、医学部を目指すなら早め早めに勉強をすべきだと思いました。また、医学部に進むと生物は絶対必要になってくるので、地域枠推薦を受けるなら、生物の勉強を少しはしておいた方がいいと思います。

受験生に向けてメッセージをお願いします。

最後まで諦めずに頑張ることが大切です。諦めずに問題を解くことで運も回ってくると思います。

良い結果がついてくる努力・苦労をして悔いの無いように頑張ってください。

近畿大学医学部合格　　鹿子　瑞月さん（大谷高校卒）

得意科目：化学　　**苦手科目：**物理

医学部を目指したきっかけは何ですか？

小学校2年生の時に見た医療ドラマをきっかけに、フライトドクターに憧れたからです。

おすすめの勉強方法や、心がけた点など教えてください。

各科目で私がやっていた勉強法を紹介します。

英語：単語と文法を大切にしました。文法は四択問題の文法ではなく、例えば不定詞の副詞的用法を問われたら、五つの意味がすぐに頭に浮かぶ状態にしておくと良いと思います。また、不定詞が文頭にきた場合は、条件か目的の意味になることをわかっておくべきです。初めは大変かもしれないですが、知識がつながった時に長文や和文英訳で活かすことができ、英語を武器にすることができます。

数学：私は数学が苦手だったので、人よりも多く同じ問題を解くことを心がけました。同じ問題集を何回も解いて、間違ったところに印を付けておきました。印を付けた問題を何回も解きました。

化学：最後は一番得意だった化学も、初めは一番苦手でした。私が一番良いと思った化学の勉強法は、覚えるところと理解するところを区別することです。そして、一通り理解した後、類題をたくさん解くことです。例えば、単位格子の問題であれば、全ての問題パターンを把握します。苦手な問題パターンがあれば、授業でやった問題や試験で出た問題を解き直します。自分が大切にしたことは、どんな問題の出され方をしてもいつでも同じ方法で解けるようにすることです。

物理：物理は最後まで苦手だったので、最後の一年は学研プライムゼミの動画を何回も見て理解するよう努めました。物理は、知識があれば解ける問題も多いので、そこで失点しないように勉強しました。

試験当日の感想やエピソードなどあれば教えてください。

今在学してる近畿大学の前期試験では、数点足りず不合格でした。浪人は今年が最後と決めていたので、他の大学も落ちていた私にとって、後期試験は一か八かの挑戦でした。今までやってきたことを信じて最後までやり切ろうと思い、後期試験までの時間を有効活用しました。

私が後期試験までに実際にやったのは、近畿大学の全ての過去問題を見直し、特に今まで出題されていない範囲を重点的に強化したことです。

また、近畿大学は英語が難しいと言われています。そのため、私は前期試験の問題を解き直して、どうすれば答えを合わせにいけるかを時間配分も含めて考えました。年度によって違うので一概には言えないですが、今年に関しては英文中に書かれていないことが問いの選択肢に2、3個くらい含まれていることに気が付きました。文章をしっかり読んで、迷いをなくすためにその選択肢を先に消すことを心掛けました。その結果、自信を持って試験に臨むことができ、後期試験では3年間やってきたことが全て出せたと思いました。昔の自分にも言いたいですが、医学部に合格したいという強い気持ちがあるならこのくらいやるべきだと思います。

受験全体を振り返っての感想をお願いします。

私は、医学部受験がこんなにも大変なものだとは思っていませんでした。三年間浪人させてくれた両親・お世話になったたくさんの先生・支えあった友達には感謝しています。私は、三浪して医学部に合格しました。受験において大切なことは、学力以上に合格したいという強い気持ちを持つことだと思います。私の経験上、もう無理だと思いながらやっていた時よりも、絶対に受かるという気持ちを持ち続けて勉強した三浪目の方が、勉強面も気持ちの面もうまくいきました。

受験生に向けてメッセージをお願いします。

量より質だと言う人もいますが、自分に自信が持てない人は量をやるべきだと思います。私は、三浪目でやっと自分の中の正解を見つけることができました。量をやれば、次に何をやるべきか自分で考えられるようになり、勉強もスムーズに進みました。

Be optimistic!

順天堂大学医学部合格　内山　竜志さん（沼津東高校卒）

得意科目：英語　**苦手科目：**化学、物理

医学部を目指したきっかけは何ですか？

高校に入学した当初は、将来やりたいことなどは特に決まっていなかったのですが、高校1年生の6月に「神様のカルテ」という本を読み、その主人公に憧れを抱き、医師を志しました。

また、新型コロナウイルスが流行りだした時期であったため、メディアで医師のことが取り上げられることが多く、医師が活躍する姿をテレビなどで見て自分もこうなりたいと思いました。

おすすめの勉強方法や、心がけた点など教えてください。

私は、テニス部と応援団に所属していて、高校3年生の7月中旬ごろまではあまり勉強する時間を作れませんでした。特に、物理・化学は学校の定期テストの勉強しかしてこなかったため、ほとんどの内容を忘れており、夏は本当に焦りました（笑）。そこで、8月からの勉強計画を立てました。具体的に、どの教材を1日何問やるなどを決めました。しかし、その計画には2周目やることを計算に入れておらず、8月中旬ごろに気づいて焦ったのを覚えています（笑）。また、問題が難しくてノルマ達成できない場合もあるので、皆さんには余裕をもって計画することをお勧めします。

私は塾に通っていたのですが、夏前半は勉強リズムがうまく作れず、昼頃に塾に行くという生活を送っていました。今になって振り返ると、午前中の勉強時間がとてももったいなく思えるので、「何時に起きて何時に寝る」などの生活習慣は夏休み前に決めたほうがいいと思います。

おすすめの勉強法は3つあります。1つ目は問題集の使い方のことです。これは個々で合う合わないあると思うので、試しでやってもらえたらと思います。やり方としては、まず問題集を1周します。このとき、間違えた問題には消せる鉛筆などで星印でもつけとくといいと思います。2周目は間違えた問題だけをやります。そして、正解したら星印を消していくという方法です。この方法の良い点は、解法丸暗記を防げる点です。1周終わるころには、最初のほうにやった問題は忘れているので、ちゃんと理解しているのかを確かめることができます。そのため、間違えた問題を次の日にやるのはやめたほうがいいと思います。そして、自分のような飽き性の人は、2周くらいでとどめておいたほうがいいと思います。飽きて勉強しなくなるのを防ぐためです（経験者は語る）。

2つ目は、休息をしっかりとることです。私の場合、朝から晩までやった次の日は、家でダラダラして勉強しないというパターンが多くありました。それに気づいた日から、寝る前に1巻だけ漫画を読むという生活に変えたところ、驚くほどパフォーマンスが向上しました。また、それでも勉強が嫌になってしまう時もあると思うので、その時は思い切って映画などを見に行きましょう。遊んでしまった罪悪感から、集中力が研ぎ澄まされていきます。

3つ目は、ある単元の問題を1日で一気に解くことです。理系教科は、特にこの方法をお勧めします。例えば、「良問の風」の単振動を今日全部終わらすぞ!という風にやると良いと思います。これをやると、1問だけ考えてわからなかったとしても、大量の問題をやることで、さっきの問題はこの考え方を使っていたんじゃないか?というふうに、驚くほどその単元ができるようになります。医学部に入りたい人はぜひ試してみてください。この方法のデメリットは、集中力が続かなくなることです。とにかく右脳を酷使するので、私は休憩として「鉄壁」を読んで左脳を使うことで、何とか集中力を持続させてました。補足ですが、この「鉄壁」という英単語帳は本当におすすめです。ページ数が多いことに加え、知らない単語ばかりでくじけてしまうと思いますが大丈夫です!この単語帳の使い方は、まず1周目はただ読むだけで大丈夫です。英語に慣れることを優先しましょう。そして、2周目をやるころには知っている単語も増えているので、だいぶ楽しく読めるようになると思います。読むだけで、英語のイディオムなどが自然に身につきます。

おすすめの教材は、物理は「良問の風」と「名門の森」です。先に「良問の風」をやるのが良いと思います。化学は「実戦化学重要問題集」です。数学は青チャートです。英語は先ほど紹介した「鉄壁」です。これらをある程度やったあと過去問演習に移れば、だいぶ合格の道に近づくと思います。

試験当日の感想やエピソードなどあれば教えてください。

共通テスト1日目は、全然眠れないまま早めに会場へ行ってしまい、調子が悪いまま試験を受けたので、最悪の出来でした。そのため、お気に入りの漫画を読んでリフレッシュしてから寝ました。2日目は、試験開始1時間前くらいに会場へ行って、数学の演習をしました。初めての試験だったのでとても緊張しましたが、周りに知り合いが多くいたので、安心して受けられました。2日目の試験が終わった後に答え合わせをしたのですが、地理が散々な出来だったため、またお気に入りの漫画を読みました。順天堂大学の1次試験では物理の出来がひどく、途中で帰ろうと思ったくらいでした（笑）。最後は小論文試験だったのですが、受かっていないだろうと思い、身が入りませんでした。そんな結果でしたので、翌日からは国公立の過去問演習をやっていました。結果として、1次試験には合格していたので、急いで面接の練習を始めました。面接では、小論文で自分が書いたことについて深く掘り下げられるのですが、どんな内容を書いたか忘れてしまっていました。しかし、私のモットーである「楽観的に!」を忘れずに最後までやり切ろうと思い、考えられる質問と答えを時間の許す限り考えていました。学校と塾の先生に協力していただいて、3日連続で面接の練習をしました。当日の面接では手ごたえを感じていたので、テンション爆上げで帰りました。それでも、合格したと分かったときは本当にうれしかったです。

受験全体を振り返っての感想をお願いします。

夏休みが終わった後に成績がとても伸びたのですが、志望校合格には程遠い成績であり、さらにそこから全然伸びませんでした。しかし、俺が合格しないわけがないという謎の自信で最後までやりきることができました。また、共通テストが終わったあたりから精神的にやばくなってきて、夜中に一人でブランコを漕いでいたのは良い思い出です。

受験生に向けてメッセージをお願いします。

最後まであきらめないことが本当に重要だと思います。皆さんも、自分は絶対合格できる!という謎の自信を持つことをお勧めします。精神が崩壊しない程度に頑張ってください!夢は必ず叶います。

意味のある勉強を！

昭和大学医学部合格　　諸田　真さん（静岡聖光学院高校卒）

得意科目：化学、日本史　　**苦手科目：**英語、国語

医学部を目指したきっかけは何ですか？

中学二年生の時に職業体験で静岡赤十字病院へ行き、医療に携わる様々な職業を見学させていただきました。そこで医療に対しての興味を持ち、自分自身で直接人を助けられる仕事をしたいと考え、医師を志し、医学部を目指しました。

おすすめの勉強方法や、心がけた点など教えてください。

私のおすすめする勉強法は、予定を立てることと記録することの徹底です。予定を立てる最も重要な意義は、自分の現状を把握することにあります。その現状を踏まえて、自分には何が足りていないのかを分析し、合格への道筋を逆算して勉強を進めていってほしいです。ただでさえ膨大な勉強時間が必要な医学部受験で、あまり意味のない勉強時間を増やしてほしくないので。記録することの意義としては、何を学んで何を得たかを再度確認することにあります。やりっぱなしはもったいないです。何もやっていないに等しいです。だいたい３日もすれば、学習した内容は忘れています。そのため復習をするのですが、学習記録をしていれば、当時何を意識して勉強していたのか、何がわかっていなかったのかが記録として残るので、学習効率が上がります。

各科目の勉強方法は、自分に合った勉強方法を自分で考えてほしいです。それが自分の現状を理解し、意識して勉強することにもつながると思います。どうしても難しかったり不安だったら、先生方に相談してみましょう。一人で無茶な計画を立てて進めてしまうのは危険なので。

私立の医学部は大学ごとに癖があるので、過去問研究も大事です。そして、苦手な教科、単元も作らないほうがいいです。1、2点を争う入試でみんなが正解している問題を落とすのはもったいないので。

試験当日の感想やエピソードなどあれば教えてください。

初めて行く試験会場は、絶対に下見をしておいたほうがいいです。かなり気が楽になります。

私は、試験日や前日は東京のラーメン屋巡りをしていました。ただ、東海大学の２次試験の前日に、にんにくマシマシの次郎系ラーメンを食べてしまい、その匂いが気掛かりでなかなか寝付けず、深夜に豪雨の中ブレスケアを買いに行き風邪をひいたのは反省しています。

一番印象に残っているエピソードとしては、昭和大学２次試験の際、前泊をして試験に臨む予定だったのですが、予約していたホテルが誤って現地決済になっていました。宿泊額が手持ち金を越してしまい、宿泊することができなくなってしまいました。最終的に、たまたま東京に来ていた中・高校時代の友達の両親に助けてもらい、野宿を避けることができました。本当に感謝しています。

それと、昭和大学の２次試験で緊張しすぎて、受験番号を言わずに着席してしまったのも今となってはいい思い出です。面接自体はアットホームな感じでやりやすかったです。

受験全体を振り返っての感想をお願いします。

勉強も大切だと思いますが、それと同じぐらい交友関係も大切だと思います。一人でいると、途中で病んじゃいます。情報共有も大事ですし、せっかくの機会なので友達を増やすのもありですね。あと、流石に散歩しすぎました。2000km 以上歩くのは時間がもったいなかったです。

受験生に向けてメッセージをお願いします。

最後の最後まで油断せずに頑張ってください。諦めないでください。大学生活は本当に楽しいです。あとは、油断するととても太るので、適度な運動をして体調には気をつけてください。私は最大で 15kg 太りました。

最後まで諦めないことが大切だと思います。

東海大学医学部合格　井上　舞子さん（日本女子大学附属高校卒）

得意科目：英語、数学　**苦手科目：**化学

医学部を目指したきっかけは何ですか？

幼い頃から医師として働く親戚の姿を見て、医師という職業に憧れがありました。また、出身地である静岡県の地域コミュニティで育った経験から、静岡県の地域社会に貢献したいと考えていました。そのため、静岡県が医師不足であることを知ったとき、私が医師となって地域医療を支える一端を担いたいと思い、医学部を目指しました。

おすすめの勉強方法や、心がけた点など教えてください。

受験勉強を効率よく行うために大切だと考えていたことは、スキマ時間を活用することです。スキマ時間は、意外と沢山あります。私は、電車で１時間ほどかけて予備校に通っていたのですが、電車の中で英単語や古文単語、読む系の参考書などをやっていました。試験の直前期には、常に単語帳などを持ち歩き、エレベーターの待ち時間や授業と授業の間の休み時間にも勉強するようにしていました。

また、これは予備校の先生にアドバイスをされてやっていたことですが、学習計画を立てるようにしていました。おおまかな学習計画としては、以下に示す通りです。

高2の 12 月まで
基本的な英単語（4500 語）、青チャートレベルをほぼ完璧に

高3の8月まで
理科の教科書傍用の参考書を完璧に
英語、数学を入試レベルに慣れる（東大の英数）
古文文法や漢文をはじめる

高3の 11 月まで
共通テストの過去問や予想問題を時間を測って解く
理科の入試レベルに慣れる
過去問を本格的に解く

高3の 12 月から
共通テストの過去問や予想問題を大量に解く

全てが上のようにいったわけではありませんが、なんとなくの計画をイメージすることで自分の進捗を把握できるのでおすすめです。全体の大まかな計画が立ったら月間の計画を立て、さらに一週間ごとの計画を立てるようにしていました。この計画と並行して、予備校の授業についていくようにしていました。

共通テスト対策に関しては、質よりも量を意識していました。私の失点の原因の大半が、出題形式に慣れていないこと、スピード感が足りないことでした。そのため、勉強というより、訓練という感覚で問題を沢山解くようにしていました。

面接と小論文に関しては、対策本を何冊か読んでいました。同じトピックに対しても本によって視点や考え方が違うので、複数冊読み、いろいろな考え方を学びました。いろいろな考え方を知ることで、反対意見を想定したり、小論文で活かせたりするので、何冊か読んでみると良いかもしれません。

試験の直前期には、実力を上げる勉強だけでなく、今ある実力でいかに点数をとるかという練習もした方が良いと思います。

最後に、私が使っていた参考書を参考までに紹介します。

英語…基礎英語長文問題精講（基礎編、標準編）、実を結ぶ英文法（標準編、発展編）、Duo、英単語 Stock、リスニング教材（共通テスト準拠のものを８冊）、東京大学の過去問（語法、文法、リスニング、英作文）、Next Stage
数学…4STEP、実戦数学重要問題集（予備校の授業の復習用）、青チャート（解法の辞書として）
化学…実戦化学重要問題集、エクセル化学
物理…実戦物理重要問題集、リード Light ノート
共通テスト…共通テスト実践模試、共通テストの予想問題（緑本）、Ｚ会の通信教育

試験当日の感想やエピソードなどあれば教えてください。

共通テストの当日、着脱のできる温かめの服装で受験をしにいったつもりでしたが、受験会場で暖房をいれてくれなかったため、寒くて集中できませんでした。受験生の皆さんは、想像の何倍も寒いこともあるので、屋外で受験しても大丈夫なぐらい上着を持っていきましょう。また、足先が冷えることもあるので、靴の中に入れられるカイロや重ねばき用の靴下もあると安心です。逆に、温かすぎる試験会場もあったので、服装には本当に気をつけるべきだと痛感しました。

試験当日は、想像していた以上に緊張しました。緊張をほぐすために、自分よりも緊張をしていそうな人を探したり、使い込んだ参考書を見たりしていました。

受験全体を振り返っての感想をお願いします。

受験生だった頃を振り返ってみると、あっという間でした。焦って空回りしてしまったり、自分を追い込み過ぎて辛くなってしまったりすることはありましたが、勉強そのものは楽しかったです。きつくなってしまったときに、気にかけてくれる大人や安心して勉強出来る環境があったので、受験勉強に耐えられたのかなと思います。

受験生に向けてメッセージをお願いします。

先が見えず辛いこともあるかと思いますが、諦めずに頑張って下さい。一人で抱え込まず、周囲の大人を頼ることが大切だと思います。

気を楽にして頑張れ！

帝京大学医学部合格　　山城　雄太郎さん（熊本学園大学付属高校卒）

得意科目：英語、化学、物理　　**苦手科目：**数学、国語

医学部を目指したきっかけは何ですか？

医師である父の仕事に対する姿勢を見てきて、幼少期から医師になることに憧れがありました。人としても父としても、幼少期から父は憧れの存在であり、今では誇りに思っています。

急患で呼ばれて病院へ向かう姿や患者さんに対する思い、人を救うことの喜びなど、医師としての姿や心構えなどを父から教わりました。自分も医師となってたくさんの命を救いたいと思うようになりました。

おすすめの勉強方法や、心がけた点など教えてください。

私のおすすめの勉強方法は、音読です。英語では、授業や模試で解いた英文を音読しました。速読力を鍛えることだけでなく、英文にでてきた単語や文法を覚えることもできました。また、様々な分野の文章を読んでおくことで、その分野を学ぶことができ、英作文対策にも役立ちました。物理の基本の現象や化学の暗記にも、教科書の音読は有効でした。繰り返し音読することで、教科書の隅々まで覚えることができました。

受験勉強で大切なのは、計画をしっかり立てることです。計画を立てる上で、無理なスケジュールをつくらないように心がけました。自分の今の実力を正確に把握し、入試本番や模試等、各段階までに達成できるかできないかくらいの目標を立て、時間に余裕を持ったスケジュールを立てることが重要です。受験は長期戦なので、後から必ず不都合が生じます。時間に余裕を持って計画を立てることで、不都合にも問題なく対処することができます。また、オンとオフの切り替えも大切です。私の場合、家では勉強したくなかったので、なるべく学校で勉強を終わらせ、家では運動をするなど好きなことをしていました。自分のストレス解消法を知り、毎日適度な休憩をいれると、ストレスをためることなく勉強に励むことができます。

試験当日の感想やエピソードなどあれば教えてください。

まず、1次試験の話をすると、帝京大学を受験するのは2回目だったので、あまり緊張はしませんでした。また、帝京大学は1次試験を3回受験することができ、その3回の中で一番点数が高かった日の結果が1次試験合否に採用されます。3回の中のたった1回だけ自分の持っている実力を出せれば問題ないと思っていたので、気持ちに余裕がありました。手ごたえは、1日目が全くできなくて、2日目がまあまあよかった。3日目が一番できました。結果は、2日目で合格しました。1次試験突破は初めてだったので、とてもうれしかったです。

1次試験は緊張しませんでしたが、2次試験は今までで一番緊張しました。2次試験前日から緊張していて、一睡もできませんでした。試験は最初に小論文、そのあとに面接でした。小論文はなにか的外れなことを書かなければ大丈夫と思っていたので、なんとかなると思っていました。試験時間終了直前に、消しゴムで消した文字のまわりに書いていた文字まで消えていることに気付きましたが、修正することができませんでした。面接で態度よく、いいことを言えれば、挽回できると希望を捨てませんでした。緊張しすぎて、面接中の記憶はほとんどありませんが、1つだけ言えるのは、小論文での失態を挽回できるほどのことを言うことはできませんでした。不合格を確信していました。

こんなことがあったので、合格通知が来たときは嬉しさ以上に驚きを感じました。受験生は、試験時間の使い方には気を付けて、面接の準備はしっかり行いましょう!

受験全体を振り返っての感想をお願いします。

私は、受験生活で改めて周りの人の存在の大きさに気付きました。なかなか成績が上がらず、苦しかった時期に友達や家族に支えられました。周りの人たちのおかげでつらい勉強に励むことができ、受験を乗り越えることができました。これから医療に携わる身として必要な期間だったと思っています。周りの人にはとても感謝しています。

受験生に向けてメッセージをお願いします。

受験は長期戦です。自分をあまり追い込みすぎず、適度な休憩をとりつつ、勉強をしていけば、必ず結果もついてくると思います。自分の叶えたい夢に向かってがんばってください。

初志貫徹

日本医科大学医学部合格　笠井　咲希さん（光塩女子学院高等科卒）

得意科目：英語　**苦手科目：**国語

医学部を目指したきっかけは何ですか？

私が在胎中、母が急性リンパ性白血病に罹患したため、私は未熟児で産まれました。NICU や GCU に入院していたときの話を両親から聞き、小児科医を目指すようになりました。また、私の経験が少しでも患者さんの希望になればという思いもあります。

おすすめの勉強方法や、心がけた点など教えてください。

私は、各科目において、疑問に思ったことは早めに先生に聞くことを心がけていました。

英語は、特に長文読解の復習に重点を置いていました。長文読解は一回読んだだけで満足しがちですが、復習することは生きた英語に触れることができるのでおすすめです。黙読と音読を繰り返し行い、その中で使われている文法や単語を理解し、文章の内容が最初の数文を読んだだけでわかるようになるくらいまで復習していました。

数学は、浪人して一番伸びた科目だと思います。数学で意識していたことは、自分で方針が導けるようになるまで復習することです。方針を自力で導けるようになると、数学が楽しくなると思います。

理科は、私は物理化学選択でしたが、両科目とも原理や法則を覚えることを意識していました。理科は、特に解法暗記をしてしまいがちな科目だと思いますが、入試レベルの問題になると太刀打ちできなくなってしまいます。基本である原理や原則を頭にいれることで、入試問題にも自信をもって解答することができると思います。10月の頭くらいに、一度志望校の過去問を解いてみて、傾向をつかむことも大切だと思います。

小論文や英作文は、量をこなし先生に添削していただくことが近道です。私は、国語が苦手で小論文に抵抗がありましたが、先生に添削していただくことで、自分の文章の癖を知り、改善することができました。

試験当日の感想やエピソードなどあれば教えてください。

試験当日は、場の雰囲気に流されないように自信をもって臨むことが大切です。また、試験当日は時間に余裕をもって行動することも大切です。私は、現役時代の失敗が蘇ってきて一次試験当日ものすごく不安でしたが、高校の友達が隣で受験していたので緊張がほぐれました。試験中は、周りの受験生の筆記音や紙をめくる音が気になってしまいました。しかし、自分を信じて解ける問題を取捨選択して、試験を解くことができたと思います。

二次試験は、討論面接があり練習もしていましたが、事前に議題がわからないため、緊張しました。また、討論面接の4人グループが私以外男子だったため、女子校出身の私には男子と討論することにも緊張していました。個人面接は終始穏やかな雰囲気で、自分が話したいことを話すことができたと思います。

受験全体を振り返っての感想をお願いします。

私は、受験期も趣味としてテニスをしていました。テニスをしている間は、勉強のことを忘れてテニスに没頭していました。勉強と息抜き、メリハリをつけてストレスを発散していました。受験期は先が見えず不安でしたが、家族や友達、先生に相談して一人で抱え込まないようにしていました。

受験生に向けてメッセージをお願いします。

模試や成績が上がらず不安になるときもありますが、受験当日でも学力は伸びます。自分がしてきたことを信じて、最後まで頑張ってください。応援しています。

諦めずに信じ続ければ必ず叶う

日本大学医学部合格　千田　実穂さん（田園調布学園高等部卒）

得意科目：化学　**苦手科目：**物理

医学部を目指したきっかけは何ですか？

親戚に医師が多く、幼いころから漠然と医師になることを夢見ていました。また、祖父母が医師の少ない地域に住んでいたことで、病院にすぐには駆けつけることができず病気の発見が遅れてしまいました。このようなことが起こらないためにも、私が医師となって病気の早期発見に貢献し、ベストな治療を提供することのできる医師になりたいと思うようになったこともきっかけのひとつです。

おすすめの勉強方法や、心がけた点など教えてください。

私は一日にやることを時間で細かく決めて実行していくことが苦手だったので、時間は決めずにやらなければならないことだけを書き出すバレットジャーナルと呼ばれるノートを書いて計画を立てていました。ここに合格したらやりたいことや、受験勉強のモチベーションになることを書いて定期的に見返し、目標を見失わないようにしていました。また、自分の中でこの人にだけは絶対に負けたくないという人を決めて、勝手にライバル視していました。塾の自習室からこの人よりは毎日1分でも遅く帰るなどといった些細なことですが…。

勉強方法に関しては、まずは基礎を定着させることが重要だと思ったので、どの科目も基本的な問題集を最低2～3周繰り返すことから始めていきました。苦手だった物理はどうしても避けてしまうことが多かったので、毎日のノルマを決めてやるようにしました。英語は言語なので毎日触れることが重要だと思い、どんなに気が乗らないときでも10分程度で解くことのできるような簡単な長文と、単語・熟語・リスニングは毎日やっていました。得意としていた化学は好きな科目でもあったこともあり、気が付いたらやっていることが多かったため、あまり一日の予定に組み込まないようにしていました。

また、模試前や試験当日に見返すことができるように、全科目でなかなか覚えられないことや重要だなと思ったことを書いておくノートを作りました。このノートは、特に受験本番の休憩時間など緊張で何をやっていいか分からなかったときに役に立ったので、とてもおすすめです。

長丁場の勉強なので成績が思うように伸びないこともありましたが、ひたすら前を向き続けることを心がけていました。

試験当日の感想やエピソードなどあれば教えてください。

私は私立専願だったので試験が連日続くことも多くあり、睡眠をしっかりと取ること、風邪やコロナにかからないこと、試験の出来不出来による落ち込みなどの精神状態を翌日に引っ張らないこと、お腹の調子を崩さないこと等、試験期間の健康管理にはとても気を使いました。

試験当日は、今まで自分がやってきたことに対して疑いの目を向けずに、最大限の力を発揮できるように、自信をもって取り組みました。自分のペースを乱さないように、友人とは極力会わないようにしていました。また、科目間の休憩時間は、他の受験生がテストの出来不出来や答え合わせをしているのも聞きたくなかったので、イヤホンをしたり、お手洗いに行ったりしていました。最初の科目で思うように実力を発揮することができなくても、次の科目では気持ちを切り替え、粘り強く解くことを意識していました。

二次試験は面接もあり、試験会場には一次試験とは違った緊張感が漂っていますが、自分を知ってもらうチャンスだと思ってしっかりとコミュニケーションを取ることができれば良いと思い臨みました。一番大切なことは、受け答えをしっかりとすることだと思うので、難しいとは思いますが程よくリラックスしたほうがいいと思います。このようなことを意識したおかげで、最終的に合格できたと感じています。

余談ですが、当日の持ち物として験担ぎに友人の母からもらったクレヨンしんちゃんのエコバッグを受験会場に持っていっていました。このバッグを持って行ったときは調子が良く、勝率もかなり良かったので、自分の中で何かひとつお守りになるようなものを決めるのはいいと思います。

受験全体を振り返っての感想をお願いします。

1年を通して勉強していく中で、思うように成績が伸びず、周りに置いて行かれるんじゃないかと思うことも何度かあり、精神的につらい時期もありました。しかし、自分の叶えたい目標を常に心の中に描き続けたことで、諦めることなく走り抜けることができました。

私は、物理がかなり苦手で、予備校の先生から生物に変えたほうがいいんじゃないかと言われたこともある程でした。しかし、物理で受験すると決心したからにはしっかりと向き合おうと思い、毎日コツコツと物理の演習問題を先生に出してもらって、確実に穴をなくしていくというやり方で受験本番を迎えました。

受験生に向けてメッセージをお願いします。

1年間休まずに努力し続けることのできる人はなかなかいません。目標だけは見失わずに、自分のペースで休む時は休んだりして、バランスよく勉強していくことも重要です。1年後に後悔のないような時間を過ごしてください。応援しています!

毎日の積み重ねが自分の大きな力になる

浜松医科大学医学部合格　小野　僚真さん（磐田南高校卒）

得意科目：化学　**苦手科目：**地理

医学部を目指したきっかけは何ですか？

小学校6年生の時に、足を怪我して整形外科に通ったことがきっかけです。大会間近の怪我で、気落ちしていたのですが、先生が診察のたびに私を励ましてくださったおかげで、前向きな気持ちで怪我と向き合うことができました。ただ怪我を治すだけでなく、私の心に寄り添って治療してくださった先生の姿に憧れ、医学部を目指すようになりました。

おすすめの勉強方法や、心がけた点など教えてください。

高校1、2年次は、定期テストの対策を手を抜かずにやっていました。当時は、高い内申点をとりたいからという理由でやっていた部分が大きいように感じますが、今思うと、定期テスト対策によって、学力の土台となる基礎を固められたと思います。限られた単元を集中的に学習できる貴重な機会ですし、努力が結果につながりやすいので、良い順位を取ることにより、勉強に対するモチベーションを維持することができます。3年生になったらみんなが勉強するようになるので、1、2年のうちからどれだけ本気で勉強できるかが、受験の勝敗を決めるといっても過言ではないと思います。

高校3年生の1年間は、どの参考書をいつまでに仕上げればよいかを意識して勉強していました。大まかな計画から逆算して、1日にどれだけの問題数を解けばよいのかを明確にしていたことで、長時間の学習もたるまずに続けることができました。計画を立てるために、参考書選びには時間をかけました。志望校の入試問題の難易度と、参考書の問題の難易度を比較し、実際の入試問題よりも少し難易度の高い参考書を選び学習していました。少しレベルの高い問題集をやっていたことで、過去問をひるまずに解けるようになり、学習内容の本質的な理解にもつながったと思います。参考書は人によって合う・合わないがあると思うので、インターネットの情報を参考にしつつ、実際に本を手に取り、最適なものを見つけてください。

試験当日の感想やエピソードなどあれば教えてください。

共通テストは、推薦・前期・後期のいずれでも配点が大きく、1教科もミスすることができないと気負っていたので、本番はどの教科が始まる前もとても緊張していました。緊張をほぐすために、友達と話しながらトイレに行った後は、黙々と次の教科の勉強をしていました。いつものテストと同じように過ごすことが最適と考えたからです。実際に、自分のペースに持ち込むことができ、それまでにないほど集中して共通テスト2日間を乗り切ることができました。

私は、学校推薦型選抜で合格しました。試験の内容は、1日目に理科3科目の適性検査と小論文、2日目にプレゼンテーションを含む面接でした。この2日間は、共通テストのときの緊張が嘘のように、リラックスして受けることができました。これは、共通テストである程度貯金できたと思っていたことと、対策を入念にしたことによるものだと思います。小論文とプレゼンテーションには苦手意識を持っていましたが、練習して自分の型を作ればどちらも大丈夫だとアドバイスをもらいました。そこで、とにかく場数を踏もうと思い、共通テストの後、それぞれ10回程度学校・塾・家で練習しました。はじめは、一つの小論文を書ききるまで5時間くらいかかっていましたが、練習のおかげで、本番では、時間内に制限字数の9割5分まで論点をずらさずに書ききることができました。面接は、終始和やかな雰囲気でした。3人の面接官は、どの返答もうなずきながら聞いてくださり、答えやすかったです。思いやりのあるプレゼンだったと褒めてくださりもしました。

受験全体を振り返っての感想をお願いします。

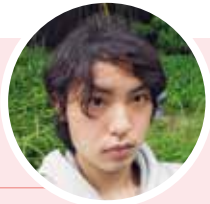
高校1、2年のときに、部活の後は必ず塾に行き、勉強してから帰るというのを毎日のルーティーンにしていたことが志望校合格にとって大きかったと思います。勉強習慣と基礎学力を早めに身に付けられていたことで、部活を引退して勉強時間が長くなっても、苦に感じたことがほとんどありませんでした。

また、受験は団体戦の側面が意外に強いと感じました。はじめはこの言葉の意味を理解できていませんでした。しかし、受験をともに戦う仲間から常に刺激を受け、切磋琢磨し、高みを目指し続けることができました。良い友人に恵まれたことに感謝しています。

受験生に向けてメッセージをお願いします。

受験本番の日は意外と早くやってきます。適度にストレスを抜きながら1日1日を大切にし、走りぬいてください。応援しています。

受験勉強頑張ってください



浜松医科大学医学部合格　徳田　伯斗さん（浜松南高校卒）

得意科目：物理　**苦手科目：**地理

医学部を目指したきっかけは何ですか？

私が医学部を目指すきっかけになったのは、高校生の時、医師の偏在などによって静岡県の医師不足が問題になっていることをインターネットで知ったことです。もともと医療に興味があったこともあり、自分が医師になってこの問題解決のための力になりたいと思い、医学部を目指しました。

おすすめの勉強方法や、心がけた点など教えてください。

勉強において心がけたことは、分からないところを把握することと、学んだことをしっかりと定着させることです。受験勉強を始めた当初は、何から取り組めばいいか分からなかったり、定着ができていなかったために学んだことを模試で活かせなかったりして、模試の点数が伸び悩んでいました。しかし、この二点を意識しながら勉強することで点数を上げることができて、共通テストでは目標としていた点数を超えることができました。

具体的に何をしたかというと、分からないところを把握するという点では、問題集をなるべく多く解く、もしくは模試の答え合わせをして間違っていたところを見直すことで、自分が分からない問題を把握します。また、わからなかったところと似ているようなものも同時にチェックすることで、効率よくわからないところを見つけることができると思います。例えば、英語の長文問題で、ある英単語が分からなかったため解けなかったとします。たまたまその単語だけわからなければまた別の問題に取り組めばいいですが、他の英単語も確認して、英単語の暗記量が足りないと判断すれば、英単語帳を見直したほうが何度も長文を解いてそのたび単語を把握するよりも効率がいいです。次に定着ですが、わからなかった点をノートにまとめ、時間をおきつつ、いつでもそれをアウトプットできるようになるまで繰り返すという方法をとりました。長期記憶をするには時間をおいて繰り返すことが必要と聞いたことがあるので、この方法をとりました。そうして定着したら、だんだんそれを復習する頻度を下げますが、時々確認のために復習することを心がけました。

試験当日の感想やエピソードなどあれば教えてください。

共通テストでは目標として8割はとりたいと思っていたのですが、それまでの模試の点数では8割を超えたことがなかったので、不安がありました。その上、最初の教科が苦手意識のある地理で手ごたえも悪く、実際、点数は過去問で解いた時より一回り下がっていました。ただ、なんとか切り替えて残りの教科に集中し、いつも通りの気持ちで取り組むことができたこと、二つ目の不安な教科であった国語で調子がよかったことで、地理での失敗を挽回して、目標としていた点数を上回ることができました。

二次試験では推薦入試を受けたのですが、一番不安だったのは面接のプレゼンテーションでした。プレゼンテーションのお題は直前になってわかるので、もし考えが思い浮かびもしなければどうしようと思っていました。それでも、プレゼンテーションの練習をしたおかげで自分の意見を伝えることができて、面接官の方からの質問にも答えることができたと思います。

受験全体を振り返っての感想をお願いします。

受験で重要なことは、最後まで諦めないことだと思いました。もちろん、根性論だけでなんとかできるというわけではないですが、最初は学力が伸び悩んでいても勉強のやり方を変えてみる、試験の最初で躓いても切り替えて残りの試験に取り組むなど、最後まで自分にできることを続けたおかげで、第一志望校に入ることができたと思います。

受験生に向けてメッセージをお願いします。

これが皆さんの参考になれば幸いです。志望校合格を目指して頑張ってください。

自分をコントロールする意識が大切

自治医科大学医学部合格　久保田　夏央さん（静岡高校卒）

得意科目：物理　**苦手科目：**英語

医学部を目指したきっかけは何ですか？

私が幼いころ通っていた病院は、混雑していることが多く、診察を受けるまで長時間待つことが多かったです。そのような状況を目にするうちに、地元である静岡県で医師として活躍し、地域の医療ネットワークを活性化させ、地域の人がストレスなく病院を受診できるようにしたいと考えるようになりました。そして、中学生頃から、医学部進学を志すようになりました。

おすすめの勉強方法や、心がけた点など教えてください。

私がおすすめする一年次の勉強法は、学校や塾から指定された課題をしっかりこなすことです。私は一年生の時、あまり勉強に真剣に向き合えていませんでした。学校から出される課題の中には、最初はやる意義が見いだせないものもあると思います。しかし、高校の勉強に慣れていない状態で、自分の価値観で取捨選択をするのは危険です。実際、私はもっとまじめに課題をやっておけばよかったと二年生になってとても後悔しました。とにかく与えられた課題を一生懸命こなすのが、勉強法が確立していない高校一年生にはおすすめです。二、三年次におすすめの勉強法は、常により効果的な学習方法はないかと試行錯誤しながら学習することです。私は、自分が集中できる環境を作るために友達と競い合ったり、時間短縮のためにノートに書かず解法を声に出して説明したりするなどという工夫をしていました。しかし、その人のタイプや、得意科目によってもその人に向いている勉強法は大きく変わってきます。私は、得意科目や結果が出ている科目は自分の勉強法を自分で改善させつつ勉強しました。苦手な科目や伸び悩んでいる科目は、その科目が得意な人や、塾講師に聞くなどして勉強法を真似していました。医学部受験は、他の学部に比べて仕上げなければならない科目が多く、面接対策や志願理由書にも時間がとられ、思ったように学習が進まず不安になると思います。その中で、より効率の良い勉強法を求め続けることは、とても重要になってくると思います。なかなか勉強に真剣になれない受験生の方は、今日を最も効果的な一日にするためのタイムスケジュールを立ててみて下さい。そして、それを必死に達成しようとしてみて下さい。自然と勉強のことを考えている時間が増え、受験生としての自覚が芽生えると思います。

試験当日の感想やエピソードなどあれば教えてください。

共通テストの対策は本番の二か月ほど前から始め、最後の一か月は共通テストに特化した学習ばかりしていました。共通テスト初日は国語で失敗してしまい、次の時間に自分が一番力を入れてきた英語があるにも関わらず、とても落ち込んでしまいました。しかし、休み時間に好きな音楽を聴いて気持ちをリセットすることができ、そのあとの英語では過去最高の結果を出すことができました。二日目は、前日の英語で自信がつき、いつも通りの力を出し切ることができました。共通テスト本番は、模試に比べて休み時間が長いので、気持ちを切り替える策をいくつか考えていると、いざというときに役立つと思います。

自治医科大学の入試は、十分に対策を行うことができていなかったので、不安でいっぱいでした。実際、数学はスムーズに解けましたが、続く理科はあまり手ごたえがありませんでした。しかし、合格する可能性を少しでも残そうと、最終科目だった苦手な英語に必死にくらいつきました。二次試験では、自分が残っている人たちの中で何番目なのかがわからないまま受験するので、国公立前期が近いこともあり、どの程度対策するか悩みました。私は試験の何日前から自治医科大学対策だけに集中するかを決めていたので、効率良く勉強することができました。医学部試験は、倍率が非常に高いこともあり、実力だけでなくその場での調子に左右されてしまうことが多いです。また、志願理由書を考えたり面接対策をしたりと、対策しなければならない部分も多いです。現役生にとって、理科の仕上げなどがまだ不十分な時期にこれらをするのは、勉強時間が確保できていない不安感に襲われてしまうと思います。しかし、そこで対策を怠ってしまうと、せっかくのチャンスが無駄になってしまいます。実際、私はテストの結果ではあまり自信がない状態でしたが、しっかり面接対策を行ったことで、自信をもって受験することができました。すべての受験校に対して、合格の可能性を少しでも残せるように本気で挑むことが、合格をつかみ取るために必要な事だと思います。

受験全体を振り返っての感想をお願いします。

受験は、自分の努力が実らないかもしれないという不安に常に付きまとわれる、今までの人生で最も大変な時期でした。自分のメンタルをいかにコントロールできるかというのが一番の課題でした。落ちた時のことをわざと考えて自分をだらけさせないようにしたり、友達と話して不安に飲み込まれないようにしたりと、自分の気持ちを操る工夫をしていました。そのおかげで、勉強ができなくなるほどメンタルがやられてしまうことはなかったと思います。よい先生とよいライバル、そしていつも自分を支えてくれる家族がいたからこそ、精神面で勉強に大きな支障が出ることなく、受験勉強をやり切れました。

受験生に向けてメッセージをお願いします。

受験生の皆さんの中には、なかなかまじめに勉強に取り組めない自分に嫌気がさしている人がいると思います。僕もそうでした。そんな人は、自分がいつ、どこで勉強したら勉強に集中するか、どうやったらなまけないかを考え、実践してみてください。自分を理解し、コントロールすることが、受験に勝つうえで大切だと思います。

落ちるのが圧倒的多数派。それが医学部受験です。

自治医科大学医学部合格　大井　葉羽瑠さん（掛川西高校卒）

得意科目：英語　物理　　**苦手科目：**数学　化学

医学部を目指したきっかけは何ですか？

父が臨床検査技師であるため、小さな頃から医療には興味がありました。また、人と関わることが好きなので、患者と密に関わり、命を助けることに直結した医師という職業に惹かれ、医学部を目指すようになりました。

おすすめの勉強方法や、心がけた点など教えてください。

私が受験勉強をする中で１番大切にしていたキーワードは「抽象化」です。極論を言えば、どの科目もやっていることはほとんど同じで、ただ違う分野を「抽象化」しているだけにすぎないと思います。「抽象化」は、簡単に言えば暗記量を減らすためにします。さらに「考える」ためにします。一つ一つの物事を場当たり的に覚えていくのではなく、それぞれの事項から共通性を抜き出して、ある程度ぼんやりとした考え方として定着させていきます。少し難しいですが、ただ暗記するだけでは医学部受験には通用しません。具体的にどんな考え方をしていたのか、得意な英語・物理について話します。

【英語】

肝はいかに文法・解釈の知識、方法を抽象化して体系化できるかだと思います。「仮定法ってなに?」「関係代名詞と関係副詞の違いは?」「文法上成り立たない名詞が出てきたらどうするの?」など、それぞれの項目について汎用性のあるルールを作るイメージで落とし込んでいってください。例えば、仮定法ならどんな時に仮定法が成り立つのか、どうしたら仮定法であることに気づけるかを考えます。そして、そのように定着させた知識・考え方を使って問題演習をします。この演習では、今まで蓄えてきた一貫した方法論で行うことが重要です。

【物理】

物理は、どのような場面で何の公式を使うのかをしっかりとまとめることが大切です。しかし、これも細かく場面を分けすぎると応用が効かなくなるので、ある程度抽象度を高くして定着させる必要があります。また、図を描くことが非常に大切です。腕を組む前に図を描いてください。何か見えてくると思います。

試験当日の感想やエピソードなどあれば教えてください。

共通テストの前日は思ったより緊張しませんでした。しかし、当日の朝に寄ったコンビニにおにぎりが全然なくて、精神状態を惑わされました。ただ、他のコンビニに行くと好きなおにぎりがたくさんあって、良好な精神状態に戻すことができました。

普段の共通テスト型の模擬試験では一度も目標点に達したことはありませんでしたが、「高1から努力してきたんだから大丈夫」と自分を信じて本番に臨むことができました。実際、本番では自己最高得点を出して、目標を達成することができました。結局は国公立大学を受験していないので、受験の仕組み的にはその得点を使うことはありませんでしたが、精神的余裕につながり、自治医科大学合格に強く影響したと思います。

自治医科大学についても1次試験はほとんど緊張しませんでした。ただ、私の高校からの受験者は私以外いなかったので、少し不安はありました。受験直後は全然手応えがなかったので、1次試験合格者の一覧で自分の番号を見つけたときはとても驚きました。と同時に、「もしかしたら自治医行けるかも」と期待が大きくなりました。2次試験で初めて自治医大を目にした時は、病院と敷地の大きさや素晴らしい環境に魅了されて、ますます自治医大に入りたいと思うようになりました。さすがに、2次試験では「ここで受かれば、ついに医学生だ」と思い、緊張しました。ただ、いざ試験が始まると集中できて、緊張は無くなりました。得意の英語は会心の出来だったので、「もしかしたら、受かったかも」と思いました。

合格発表当日は、発表の時間までは塾にいたのですが、ドキドキしすぎてずっと校舎を徘徊していました。塾の先生にも「ハウル大丈夫?」と声をかけられる程でした。合格発表の結果は、母と自宅でホームページから確認しました。本当に本当に緊張しました。自分の番号を見つけた瞬間は、嬉しすぎて全力で叫び、3年間の努力が報われたと感じ、涙も流れました。その後塾にも連絡すると、電話越しに先生と友人が「おめでとう」と言ってくれて、良き先生と仲間に恵まれていることを実感して、とても嬉しかったです。

受験全体を振り返っての感想をお願いします。

私の高校3年間は、本当に医学部合格のための3年間でした。高1の頃から毎日塾へ通い、今振り返ってもかなり勉強したなと思います。また、家族にも本当に支えられました。塾への送り迎えや毎日のお弁当、日々のエール。家族のサポートなしには、間違いなく医学部に合格することはなかったと思います。周りからの支援と期待に鼓舞されて、3年間走り続けることができたと思います。正直、憧れの高校での青春を謳歌できたかは分かりませんが、3年間を勉強に費やしたことに後悔は一切ありませんし、一生の財産になったなと確信しています。

受験生に向けてメッセージをお願いします。

医学部受験は、落ちるのが当たり前の厳しい戦いです。ただ、受かる人がいるのも紛れもない事実です。受験にフライングはありません。「医学部に行きたい」「医者になりたい」そう思った日から全力で努力してください。本気の努力は報われるはずです。応援しています。

どんな時も自分を信じて最後まで諦めないで頑張ってください！

自治医科大学医学部合格　道下　もえさん（静岡高校卒）

得意科目：英語　**苦手科目：**化学

医学部を目指したきっかけは何ですか？

幼少期にアトピー性皮膚炎を治療していただいた皮膚科の先生の影響から、私も一人でも多くの人を直接救うことができる医師になりたいと考えたからです。

おすすめの勉強方法や、心がけた点など教えてください。

私は東進ハイスクールで化学の自己学習を進めました。高校３年の夏休み終了までに一通り授業を全て見終わり、冬休み前までにもう一度全ての授業を見返しました。また、夏休みの間にスタディサプリというアプリでトップ＆ハイレベル物理という授業動画を全て見ました。並行して、アクセスという学校指定で使っていた物理の問題集を解き進めました。物理のアクセス、化学のセミナーはそれぞれ三周解き、基礎の徹底を心がけました。私は、物理と化学がとても苦手だったので、４月から自己学習として理科だけを勉強していました。そのため、数Ⅲがおろそかになり、２年時より数学が苦手になってしまったので、共通テスト後は数Ⅲを重点的に学習しました。苦手科目だけをやるのではなく、一日一問でも数Ⅲをやっておけばよかったと後悔しました。得意科目でも長期間勉強しないでいるとだんだんできなくなっていく可能性もあると思うので、毎日満遍なく勉強することをおすすめします。

試験当日の感想やエピソードなどあれば教えてください。

自治医科大学は、共通テストの１週間後に一次試験があるので、共通テストが終わった次の日から１日１年分を目安に６年分過去問を解きました。過去問で理科は半分程度しか点数を取ることができず、自治医科大学は倍率も高いので、あまり気負いせず試験に臨みました。試験当日は17時に合否発表があるので、心構えをしておいた方がいいと思います。

二次試験は、ホテルがすぐに埋まってしまうので、早めに予約しておくべきだと思いました。自治医科大学は、試験が進むにつれて受験者数がどんどん減っていきます。何が何でも受かろうと意気込みすぎてメンタルがやられてしまわないよう、普段通り試験を受けるのがベストだと思います。一次試験は静岡市にある県庁で行われ、試験当日に合格者の発表があります。後日、また県庁で合格者のみ面接が行われます。面接も合格した人は、最後に栃木県の自治医科大学で二次試験として学科、個人面接、集団討論を行い、最終合格者発表となります。最終合格者が発表されるのは国公立大学入試の１週間前なので、合格発表に気を取られすぎて国公立入試勉強がおろそかにならないようにすべきだと思います。

受験全体を振り返っての感想をお願いします。

入試が後期まである人は、３月まで勉強することを見据えて、やる気を維持したまま勉強していくべきだと思います。モチベーションが下がらないよう、自分なりに方法を考えて学習を進めていくといいかもしれません。私は、受験が終わったらやりたいことを手帳にメモして、それを励みに勉強を頑張りました。自宅だと勉強に集中できないという人は、早めに塾を検討して自習スペースを確保するべきだと思います。

受験生に向けてメッセージをお願いします。

受験直前は不安になることが多々あると思います。しかし、自分が今までやってきたことを信じて、いつも通りに受験すれば大丈夫です!リラックスして頑張ってください。

静岡県が徹底サポート！

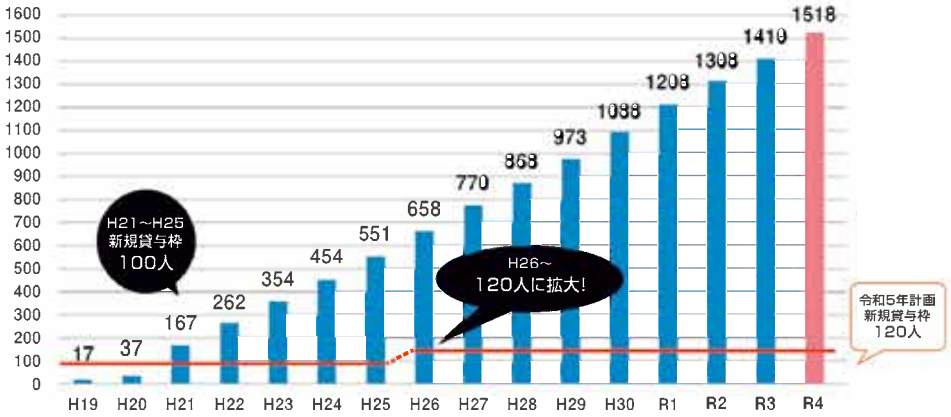
静岡県医学修学研修資金制度

制度の概要

貸与期間	原則6年間（正規の修業年限）
貸与額	月額20万円（6年間総額1,440万円）
返還免除 勤務期間	勤務義務：9年間（貸与期間の1.5倍の期間） 履行期限：16年間（貸与期間の2倍+4年）
貸与枠	【一　般　枠】入学後に県へ貸与申請し、書類審査・面接審査を経て貸与決定 （対象：全国の医科大学） 【大学特別枠】入学後に大学へ貸与申請し、大学から県への推薦を経て貸与決定 （対象）浜松医科大学、東京大学、東京医科歯科大学、名古屋大学、慶應義塾大学、杏林大学、 東京慈恵会医科大学、日本大学、日本医科大学、東京医科大学、東京女子医科大学、 聖マリアンナ医科大学、昭和大学、岐阜大学、京都大学、国際医療福祉大学 【地　域　枠】貸与を受けることを条件に別枠入試にて出願⇒合格となった場合貸与決定　（対象：指定10大学）
診療科の指定	なし

※大学院生や専攻医を対象とした制度もあります。
（注）令和元年度以前に貸与を開始された方は、一部内容が異なりますのでご注意ください

実績（令和5年3月現在1,518人が利用しています）



医師多数区域
医師中位区域
医師少数区域
医師少数スポット

医学修学研修資金の県内勤務者数（令和4年4月現在）

東部			中部			西部		
2次医療圏域	病院名	計	2次医療圏域	病院名	計	2次医療圏域	病院名	計
賀茂	西伊豆健育会病院	2	静岡	県立こころの医療センター	3	中東遠	磐田市立総合病院	39
熱海 伊東	伊東市民病院	2		県立こども病院	8		中東遠総合医療センター	21
駿東田方	静岡医療センター	11		県立総合病院	38		市立御前崎総合病院	4
	県立静岡がんセンター	11		静岡市立静岡病院	38		菊川市立総合病院	8
	沼津市立病院	9		静岡市立清水病院	6		公立森町病院	5
	伊豆赤十字病院	1		静岡赤十字病院	26		公的医療機関等以外	2
	三島総合病院	1		静岡済生会総合病院	26	西部	浜松労災病院	3
	沼津中央病院	2		JA静岡厚生連 静岡厚生病院	1		天竜病院	1
	聖隷沼津病院	3		公的医療機関等以外	1		浜松医療センター	26
	順天堂大学医学部附属静岡病院	6	志太榛原	島田市立総合医療センター	16		浜松市リハビリテーション病院	1
	公的医療機関等以外	2		焼津市立総合病院	9		国民健康保険佐久間病院	1
富士	富士宮市立病院	27		藤枝市立総合病院	32		浜松赤十字病院	11
	共立蒲原総合病院	3		榛原総合病院	1		JA静岡厚生連遠州病院	15
	富士市立中央病院	17		藤枝駿府病院	1		聖隷浜松病院	38
	鷹岡病院	1					聖隷三方原病院	35
							浜松医科大学医学部附属病院	110
							公的医療機関等以外	3
東部計		98	中部計		206	西部計		323

※公的医療機関等以外は返還免除後の定着者等
※医師少数区域・医師少数スポット等は、今後変更になる可能性があります。

合計　627名

静岡県医学修学研修資金のよくあるQ＆A

❶ 一般枠と大学特別枠、地域枠とはどんな貸与枠ですか？

一　般　枠：出身地、大学を問わず、国内の医学生等に対し、医学修学研修資金を貸与する制度です。
大学入学後に県に貸与申請をしていただき、面接・論文審査を経て貸与を決定します。
（対象：全国の医学部設置大学（防衛医科大学校、自治医科大学、産業医科大学を除く））

大学特別枠：一部の大学を対象に一定人数の貸与枠を設け、一般枠に優先して医学修学研修資金を貸与する制度です。
入学後に大学へ貸与申請をしていただき、大学から県に推薦のあった方に、貸与を決定します。

地　域　枠：将来、県内の地域医療に従事する医師を養成するために設けられた大学医学部医学科の入学定員枠です。
医学修学研修資金の貸与を受け、将来県内で勤務することを前提に大学に出願していただき、
合格すれば貸与決定となります。

貸与枠によって将来の勤務条件等も異なります。

詳細については、ふじのくに地域医療支援センターホームページを御覧ください。

❷ 家計の状況に合わせて、例えば大学1年次から3年間だけ、医学修学研修資金の貸与を受けることは可能ですか？

医学修学研修資金は医学部在学中の6年間貸与の上、卒後は9年間、県内で勤務していただく制度です。このため、特定の期間だけ貸与を受ける、ということはできません。

❸ 家族の状況や所得による制限などはありますか？

家族状況・収入状況等による制限はありません。但し、貸与を受けるに際して2名（1名は別生計の方）の連帯保証人を立ててていただく必要があります。（被貸与者が未成年の場合、1名は法定代理人）

※大学院生、専攻医の方を対象とする資金貸与については、制度の運用が異なります。