

進路指導室へようこそ 3

前橋女子高校進路指導部

令和7年度 MJ 進路通信 第29号

令和7年10月10日（金）発行

■「大学入試の基礎用語」（第8回：外部検定利用入試とは？）

大学入試において課される試験においては、共通テスト以外では教科ごとの個別試験や小論文など、大学独自の問題が出題されますが、可否の判定にあたっては、外部資格試験の結果を利用するところもあります。代表的なものとしては、実用英語技能検定（英検）が挙げられますが、これらの資格やスコアをもっていることで、入試に優位にはたらくことがあります。外部検定を利用した入試としては、次のようなタイプのものがあります。

①入試の出願要件として課されるもの

検定の級やスコアの保有が、出願の資格・条件として義務付けられているケース。例えば、「英検2級以上保有のこと」など。入試当日は英語の試験が免除される（英語以外の科目で可否を判定する）ことも多い。

大学	学部	募集組織	方式	対象	活用方法		英検	TOEIC	TEAP	
					試験	受験資格化			TEAP	CBT
群馬大	情報	情報	推薦 I GFL特別	個別	〇		2級			
東京外国語大	言語文化	言語文化[英語]	学校推薦型	個別	〇		2300	1560	309	600
東京海洋大	海洋生命科	食品生産科	学校推薦型A	個別	〇		準2級		160	280
一橋大	法	法律	学校推薦型共	共通テスト	〇		1級			
新潟大	工	工[建築]	総合型	個別	〇		準2級	625	135	235
国際教養大	国際教養	国際教養	総合型 I	個別	〇		準1級	1100	300	700
東京都立大	都市環境	地理環境	一般推薦	個別	〇		1700	625	135	235
青山学院大	総合文化政策	総合文化政策	個別学部日程A方式	共通テスト	〇		2100	940	260	
上智大	文	英文	推薦公募制	個別	〇		準1級	〇	280	470
立教大	経済	経済	自由	個別	〇		1950	1150	225	420
早稲田大	文化構想	文化構想	英語4技能利用方式	個別	〇		2200		280	470

②取得スコア等により、共通テストや個別試験の得点の代用ができるもの

検定の級やスコアを、英語（外国語）の点数として利用するパターン。例えば、「英検2級＝80点」「英検準1級＝90点」など。外検を換算した得点と実際の英語試験の得点のうち、高い方を採用するケースが多い。

③取得スコア等により、入試の得点に加算されるもの

検定の級やスコアにより、入試の成績に得点に加算されるパターン。得点換算と同様、段階別の加点が多いため、取得している級やスコアのレベルによってはかなりの高得点も期待できる。

大学	学部	募集組織	方式	対象 試験	活用方法				英検		TOEIC	TEAP	
					得点化	得点化	得点化	得点化	英検	CSEスコア		TEAP	CBT
					みなし満点	みなし得点	高得点採用	加点	英検	CSEスコア	TOEIC	TEAP	CBT
埼玉大	工	環境社会デザイン	学校推薦型共	共通テスト		①200 ②160 ③120	○		①準1級 ②2級 ③準2級		○		
千葉大	国際教養	国際教養		個別	①○			③40		①2500 ②2500 ③2300	①1760 ②1760 ③○	①375 ②375 ③○	①740 ②740 ③○
高崎経済大	経済		英語重視推薦	個別				①50 ②20	①準1級 ②2級 ③準2級				
学習院大	国際社会科	国際社会科	プラス	個別		①150 ②140 ③130 ④120 ⑤110 ⑥100			①2630 ②2540 ③2304 ④2260 ⑤2120 ⑥1980 ⑦1980	①○ ②○ ③○ ④○ ⑤○ ⑥○ ⑦650	①○ ②○ ③○ ④○ ⑤○ ⑥○ ⑦210	①○ ②○ ③○ ④○ ⑤○ ⑥○ ⑦310	
明治学院大	文	英文	A日程英語得点換算	個別		①140 ②120	①○ ②○		①準1級 ②2級 ③2級	①2304 ②1980 ③1980		①○ ②○ ③225	①○ ②○ ③420
明治大	経営		全学部統一英語4技能	個別		①150 ②135 ③120			①準1級 ②2088 ③1980 ④1980	①○ ②○ ③○ ④790	①○ ②○ ③○ ④225		
早稲田大	国際教養	国際教養		個別		①20 ②14 ③7			①1級 ②準1級 ③2級				

④判定優遇・可否参考

出願書類の評価や可否判定の際に、検定の級やスコアの保有者は優遇される（有利になる）というパターン。主に、総合型・推薦型選抜で利用される。

ここに掲載したのはほんの一部です。詳しくは各大学の募集要項等で確認してください。また、資格については有効期間がありあまり早く取得してしまうと肝心の出願の際に賞味期限切れ？になってしまうこともありますので注意が必要です。合格やスコアを証明する書類は大切に保管しておきましょう。

■部活動と勉強、どうやって両立する？（TEAM-OG アンケートから） 4

今回が最終回です。本当にたくさんのOGがエールを寄せてくれました。ありがたい限りです。

めーめーやぎさん さん 東北大2年〔音楽部オーケストラ、文化祭実行委員〕

①	まとまって取れる勉強時間が少ないこと。実行委員は仕事が多くて頭がパンクすることもあったこと。周りが勉強している時に、勉強をできていない焦り。
②	手帳に部活、実行委員、テストや推薦入試、模試や試験の日程全てを書き込み、忙しい時期を把握。時期に応じて部活、実行委員、勉強の中で、何を優先するか決める。また、この時期までには、この問題集の力は身につけたい、などの目標設定。それらを考慮した上で、1ヶ月ごとの大まかな勉強目標をたて、そこから1週間ごとの目標をたて、毎日のto do リストに繋げていました。to do リストは、優先順位の高いものからやる。やりきれなかったら、次の日に回していました。 最初からうまくやれたわけではありません。計画通りに行かないことがほとんどでしたが、だんだん自分の能力に見合うスケジュールが立てられるようになりました。時間が無い人こそ、念入りに計画を立てて、戦略を立てて勉強することが大切だと思います。
③	受験時は、限りある時間をどの教科に、どのレベルの問題集に使っていくか、計画するのに役立った。長期的に見て、今何をすべきなのか考えて、計画するのに役立った。

H さん 法政大学3年〔バレーボール部〕

①	部活が終わって帰宅すると、勉強しようとしても疲れていて寝てしまうこと。
②	部活が終わったら自習室に行ってから帰る。朝も学校の自習室に行く。
③	受験時は心が折れそうになることが何度もあったが、部活のきつかった経験を思い出して頑張れた。部活の仲間と励まし合えた。

ぼめぶー さん 大阪大学2年〔放送部〕

①	自分の意思ではありましたが、運動部のみんなが引退する5、6月以降も、3年生の夏の全国大会まで部活を続けたので、周りのみんなが受験に向けてギアを上げて勉強している中で、部活にも時間を取られることで、出遅れてしまうんじゃないかとか勉強量が足りないのではないかと、不安に感じてしまうことが多かったのがメンタル的に大変でした。テスト前も容赦なくコンクールの作品提出の締め切りが迫り来るのも、勉強が思うように進まず大変でした。
②	部活がそんなに忙しくない時は、参考書や単語帳、語句の暗記などを3周は繰り返すようにしていましたが、部活に割かなければいけない時間も多かったので、1、2周でいかに勉強の習得のクオリティをあげるかを意識していました。絶対に1周目で覚えられるように、授業でいつも以上に集中するとか、思い出す回数を意識的に増やすとかしていました。また、定期テストの勉強については、2週間前ではなく1ヶ月前ぐらいから徐々に始めるようにしていました。
③	2次試験の英作文のネタに放送部での失敗について書きました。コンクールで審査員に厳しい言葉をかけられて腹が立ったけど、今思い出せば人に伝えるうえで足りなかったことがあったなとわかる、みたいなことを書きました。3秒で思いつけたので、部活での成功、失敗体験は大事にすべきだと思いました。大会に出て賞を狙うということは、高校を卒業するとほばないので、それだけで貴重な経験です。受験期のモチベーションにも繋がると思います。ほかに、腹式呼吸とか動画編集のスキルとかはすごく役立っています。

クラリネットブリキユア さん 東京大学1年〔吹奏楽部〕

①	①一番は、塾と部活の時間が被ることが困りました。高校二年生から塾に通いはじめましたが、だんだん30分ずつ開始時間が早くなっていき、部活の時間と被るようになりました。 ②他には、行事と日程が被ることです。三年の夏休みですが、吹奏楽部の発表の場と、群馬県東大セミナーと、生物学オリンピックが被りました。
②	①外部講師レッスンの時は塾の前半部分を休んで後半から出る、なんとなく抜ける勇気が出ない時は帰りの会まで部活をやって塾に遅刻する、といったふうに、その時々で練習や気分決めていました。工夫した点は、夕食を食べていると時間の無駄なので、部活から塾への移動時間か、塾の休憩時間や演習中に食べることです。 ②行事が被ったら、当然ですが、優先順位を決めるしかないでしょう。私は、部活の発表>東大セミナー>部活の補助員>生物学オリンピックということで、前女の本番の時間は吹奏楽の方に行き東大セミナーの化学は前女の理系の子にノートを送ってもらう、午前中は部活の補助員は免除してもらって古文と漢文だけ参加するというふうにしました。 ③まずは暇な時間に占める実際に勉強する時間を増やすことです。私は一年生の夏休み頃くらいにはアクエルの自習室に行くようになって、部活が終わった後も少しはアクエルで勉強しました。あとは、すきま時間を活用することです。通学中、授業の移動休憩、昼休みなど。電車で単語をテストしたり、歩きながら電子辞書を聞いたり。そして、ざっくり勉強計画を立てて効率的な勉強を意識することです。私はどうしても持ち運ぶ荷物を減らしたかったので、その日、その一週間に、学校に置いておくもの、家に置いておくもの、写真を撮って家に置いておくもの、持ち運ぶものを分けていました。課題の期限と完了したかと提出したかを白い紙に書いた表を毎日持ち運ぶファイルに入れて管理していました。勉強時間を記録するとやった日とやっていない日が明確になってやる気が出ます。注意点は、スマホで勉強時間を記録するので、勉強時にスマホを携帯したくない人にはおすすめできないことです。私はマナビジョンアプリで使えるストップウォッチ機能で朝の勉強時間を除いた放課後の勉強時間を記録していました。
③	直接役立っていることといえば、私は今所属しているサークルのひとつが吹奏楽なので、経験者なら出ようと思えば一年生からコンクールに出られる、コンクールは忙しいとしてもオリバンで沢山吹けるなどのメリットがあります。受験と直接の関係はありませんが、部活で友人ができることもプラスになったと思います。ホール練習の休憩時間に勉強をしている先輩を見てやる気をもらったり、東大を目指す先輩に影響されて志望校に東大を入れてみたり、同級生と東大と名のつく系参考書について話したり、アクエルで会って勉強を教え合ったりしていました。学年が上がるにつれクラスで新たに友達を作るのも億劫になりますが、部活を続けていればしっかり青春が確保されます。 勉強と部活動だけなら頑張れば両立可能です。部活動は、スマホやゲームや恋愛などよりも学校と密着しており、両立のしやすいものだと思います。最後に、私は重役（部長など役職持ちの人）ではなかったので、上に挙げた事は大した工夫ではないかもしれませんが、部活（または実行委員会）がとても忙しくても自分の大学受験勉強や定期試験対策の時間や睡眠時間を削ってまで皆のために頑張ってくれた、くれている、人達に本当に感謝し、尊敬しています。可能な限り仕事を割り振って、自分の身体を大切にね。そこまでの負担がなくても勉強との両立を頑張っている人達、応援しています！ 私の経験が少しでも参考になれば幸いです。