

諏訪東京理科大学

News & Voice

SUWA-RIKA

2009 vol.4 September

“ひと”に近いガクモン
“未来”に近いダイガク

諏訪東京理科大学の多彩な入試で自分の個性を発揮しよう!



出願締切迫る!

他大学との併願可!

入試トピックス

専門高校・総合学科特別選抜

出願締切	選考日	合格通知発送	入学手続期間 (一括手続)
9/28(月) 必着	10/3(土)	10/8(木)	10/13(火) 12/11(金)

出願資格…次の1及び2の条件を満たす者

- 次のA～Cのいずれか1つに該当し、平成22年3月卒業見込みの者、または卒業した者
 - A 専門高校に在学している者、または在学していた者
 - B 高等学校の工業、商業、農業等専門教育に関する学科に在学している者、もしくは在学していた者
 - C 高等学校の総合学科に在学している者、もしくは在学していた者
- 2 専門に関する教科の評定平均値が原則として3.5以上の者

選考方法…書類(志望理由書、調査書)審査および面接

試験会場…本学、長野、東京会場(出願時に選べます)

AO(アドミッションズオフィス)入学試験<前期>

エントリー受付	出願期間(必着)	第1次選考結果通知	第2次選考日	第2次選考結果通知	入学手続期間(一括手続)
10/5(月) エントリー締切	9/29(火) 10/6(火)	10/9(金)	10/17(土)	10/22(木)	10/26(月) 11/2(月)

出願条件…1に該当し、2のいずれかに該当する者

- 志望学科の求める受験生像を充分理解した上、該当学科で学ぶことを強く希望し、該当学科への入学を第一志望とする者
- 1 高等学校在学中の課外活動で優れた実績をあげた者
2 技術・技能において高度な資格を有する者
3 学術・文化・スポーツの分野で優れた実績をあげた者
4 社会貢献活動で優れた実績をあげた者
5 高等学校在学中にユニークな実績をあげた者(学業分野を含む)
6 高等学校在学中にアピールすることができる作品の制作をした者
7 1～6にあてはまらないが、本学の該当学科で学ぶことを強く希望し、セミナーレポートを提出できる者

出願に必要な評定基準は設けていません。

選考方法…第1次:書類審査 第2次:面接

9/12(土)

オープンキャンパスにて
セミナーレポート
対応講座を実施します。

セミナーレポートとは

本学で開催するオープンキャンパス内で実施するセミナーレポート対応講座を受講し、その内容について作成するレポートです。

上記2-7で出願を希望する場合は必ず受講してください。

まだある! SUWA-RIKAと出会うチャンス!

理大祭同時開催!

オープンキャンパス

11:40～15:30

9/12(土)

キャンパス相談会

13:00～16:00

10/24・25(土)(日)

無料シャトルバス時刻表

行き	帰
JR長野駅東口 ホテルサンルート長野東口前	9:10
JR上田駅温泉口	9:50 15:40
JR松本駅東口 東急イン前	10:30
JR茅野駅東口	10:45 11:15 14:30 11:50 12:20 15:10 15:45

予約制 インターネットまたはお電話にてお申し込みください。

無料送迎あり!

JR茅野駅東口	12:20 12:50
---------	-------------

予約不要



入試日程を
チェックして
準備しておこう!

一人ひとりの個性に合わせた多彩な入試方法を用意しています 諏訪東京理科大学の入試種別&スケジュール

	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
専門高校・総合学科 特別選抜	9/17 出願開始!	10/3 試験					
AO入試	9/29前期 出願開始!	10/17 前期2次選考日		12/1後期 出願開始!	12/19 後期2次選考日		
推薦入試			11/2 指定校制 公募制(前期) 出願開始!	11/14 指定校制 公募制(前期) 試験	11/27 公募制(後期) 出願開始!	12/19 公募制(後期) 試験	
大学入試センター試験利用 一般入試A方式					1/5 一般入試 (A,B方式) 出願開始!	1/16・17 大学入試 センター試験	
本学独自の試験 一般入試B方式						2/2 前期試験	3/16 後期試験

篠原先生の
脳ミソのツボ

SUWA-RIKAの学びで
アタマを鍛えよう!



監修:篠原菊紀先生

東京大、同大学院博士課程(健康教育学)を経て、現在、諏訪東京理科大学教授(脳システム論)、学生相談室長(専門健康心理士)。テレビや雑誌等での解説・実験監修、著書多数。

集中力を味方につける方法

高校生活も残りわずか。受験勉強も追い込みに向かい、ますます重要になってくるのが自宅学習での集中力。諏訪東京理科大学で脳科学を教えている篠原先生が、誘惑の多い自宅学習でも集中力をうまく持続させる方法を伝授します!



そもそも「集中する」って本当はどういうこと?

脳科学でいう「集中」とは、意欲や感情、知性をつかさどる脳の各部分がバランスよく働いている状態のこと。この状態になると必要な情報だけが効率よく記憶され、脳のパフォーマンスは上がります。普通、10分から15分程度持続すると言われる「集中力」を有効に使う方法、教えます。

集中力をアップする3つのポイント!

今日から実践!

1 前日のうちに、翌日の勉強の予定を立てておこう!

まずは、翌日の行動予定表を作ってみよう。今日一日の勉強を振り返って、もう一度おさらいしたいところを明日もう一度やってみる、というようにスケジュールを立てれば、翌日も効率的に勉強できるはず。今日の「やる気」を次の日にも持続する効果もあります!

2 ウォーミングアップで集中状態を作り出そう!

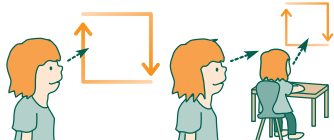
机に向かったら、まずは目をつぶって深呼吸。新鮮な酸素がいきわたり、アタマが働きやすくなります。また、勉強中は姿勢を正すと、脳の働きをよくする物質が分泌されやすくなり、集中力が高まります。集中できないときは「深呼吸→姿勢を正す」を繰り返して脳を刺激しよう。

3 休憩は大切。アラームを使って時間をしっかり管理しよう!

いくら集中して勉強するといっても、何時間も休憩を取らないのは逆効果。メリハリのない勉強では集中力が続かず、アタマに残りません。とはいえ、10分休憩するつもりが、つい30分になり、40分になり……というのはよくあること。そこでオススメの方法は、時計のアラームをセットして、時間をしっかり管理すること。慣れないうちはアラームが鳴っても、すぐには切り替えが利かないかもしれませんが、そんなときぜひ実践してほしいのが「眼球運動」! アタマもカラダも切り替わって集中できるはずですよ。

休憩後にオススメの「眼球運動」!

目玉ぐるぐる運動
1. 四角いものの四隅を眼球だけ動かして時計回りで眺める。一周したら逆回りでもう一周。最後に「ふー」と息を吐いてリフレッシュ!



2. 目玉ぐるぐる運動をしているキミの姿を、背後から見ている自分をイメージすることで効果アップ!

参考になったかな? 集中力を味方につけて、受験に向けた自宅学習のスタイルを確立しよう!

まずは
チェック!

あなたの「集中力」はどれくらい?

- 自分の机に向かってから、勉強を始めるまでに10分以上かかる
- 気がつくと机に向かったままウトウトしていることがよくある
- 問題集を解いている最中に、別のことを考えているときがある
- 勉強をしていると隣の部屋の物音などがいつも気になる
- マンガやテレビが気になって、勉強を中断することがよくある
- 勉強しているときの姿勢は悪いほうだと思う
- 何か食べたり、飲んだりしながら勉強することが多い

結果はコチラ!

チェックが
0~1個
のあなたは

ナイス集中力!

集中して自宅学習ができています。右の方法を参考に、その集中力をさらに磨いていこう!

チェックが
2~4個
のあなたは

要注意!

自宅学習での集中力はもう少し。右の方法を試してみれば、もっと集中できるようになるはず!

チェックが
5個以上
のあなたは

今すぐ対策を!

自宅ではちょっと集中できていないよう。右の方法を実行しながら、少しずつ集中できる環境を整えていこう!

諏訪東京理科大学公式HP

- PC用 <http://www.suwa.tus.ac.jp/>
- 携帯電話用 <http://www.suwa.tus.ac.jp/keitai/>



●QRコードも使用できます

※携帯電話にQRコード(QRコード)の読み込み機能が搭載されている機種でご利用ください。



学校法人 東京理科大学

諏訪東京理科大学

システム工学部

経営情報学部

電子システム工学科
機械システム工学科

経営情報学科(文系)

〒391-0292 長野県茅野市豊平5000-1
TEL 0266-73-1201 FAX 0266-73-1230
E-mail: koho-suwa@admin.tus.ac.jp
<http://www.suwa.tus.ac.jp/>