



TOSA  
JUNIOR & SENIOR  
HIGH SCHOOL

# わたしの 文武両道

土佐高校  
101回  
卒業生



土佐中・高の目指す「文武両道」。

ことばで言うのは簡単ですが、実際に高いレベルで達成するには、

さまざまな試練に立ち向かわなければなりません。

この試練を乗り越えて、クラブ活動をしっかり続けながら、  
しかも現役で大学に合格した先輩方に、体験記を書いてもらいました。  
在校生の中には、一緒にクラブで汗を流した人もいることでしょう。

ぜひ皆さんも、この体験記を参考に、

自分なりの「文武両道」を切り拓いていってください。



## 徳弘 華子

クラブ 合唱部

進学先 東京大学文科三類

私が中高6年間で最も力を入れたことは部活動です。高校3年生の4月に引退するまでは部活動に全力を注いでいたので、文武両道を実現できていたかどうか分かりませんが、部活動が受験に役立つことは確信しています。ここでは、私が受験勉強において「部活していて良かった」と思ったことをお伝えします。一つ目は、先輩から話を聞けることです。土佐は中高一貫なので、先輩の勉強の仕方や塾についてたくさんの情報を得られました。卒業した先輩が部室に訪ねてきてくだされば、大学のことも知ることができます。二つ目は、結果として授業や定期テストに真剣に取り組むようになったことです。部活動と睡眠に充てる時間が減るのが嫌で、塾には通いたくありませんでした。それでも「テストで良い成績を取ること」を親と約束し、授業も定期テストもしっかり受けるようになりました。引退後は通塾しましたが、学校で身につけた知識は十分役に立ちました。二つしか挙げていませんが、受験に直接関係しないメリットはもっともつとあります。部活動に入れば勉強時間が減るのは事実ですが、それでも余りある意義が、部活動にはあると思います。



## 宮下 幹汰

クラブ ソフトボール部

進学先 岡山大学医学部医学科



文武両道という言葉は学問とスポーツが全く異なった道かのような印象を抱かせますが、文武不岐であり、根幹を成す大部分は共通しています。受験勉強と部活動を例にすれば、どちらもある目標に対して距離を測り、努力を重ねる必要があります。私の場合は部活動での挫折や失敗を通じて目標に対する向き合い方を学んだことが受験での成功に繋がったと思います。部活を最後まで続ける受験生に二つ伝えたい事があります。一つ目はやるなら部活は部活で本気でやろうということです。受験に役立つとは言い切れませんが、人は受験や勉強だけでは測れません。本気で努力した経験は必ずあなたの人生を豊かにします。中途半端になってしまうと何も得られないかもしれません。二つ目は焦ってもしょうがないということです。理想と現実のギャップや周りとの勉強量の差に焦りを抱く人も多いと思いますが、地道に毎日学習を積み重ねる以上のことはありません。目標に向かって努力する皆さんの未来が明るいものであることを願っています。

## 坂本 慶太

クラブ バドミントン部

進学先 大阪大学法学部法学科

私は中高6年間バドミントン部に所属しました。バドミントン部では、厳しく楽しい練習や合宿などで色々な人と関わる中で、体力面や精神面において中学1年生の頃と比べると物凄く成長したように思います。6年の間に部活での目標をいくつか達成できたことや、全国大会などで一生分の緊張を感じることができたことは、大きな自信に繋がり、受験勉強もそこまでしんどくなくなったと感じます。勉強面で一つ、特に頑張ることができたと感じることは、高校3年間定期テストで全ての教科に手を抜かず取り組めたことです。共通テストだけでなく、様々な所で大きな意味があったなと日々感じています。朝補習に積極的に出席し、先生方に添削で1対1で教えていただくことも凄くオススメです。後悔の無い文武両道の学校生活を送れるようにぜひ頑張ってください。



## 山脇 萌々華

クラブ 軽音楽部

進学先 大阪大学理学部生物科学科



部活と勉強、その両立はやはり一筋縄ではいかないものだと思います。私は中1から高2まで軽音楽部に所属していましたが、両方にきちんと力を注げていたかには正直自信がありません。ただ、部活をすることで得られるものは確実にあります。部活と塾とで忙しさに追われる中、限られた時間をどうすれば有効に使えるかはいつも考えていました。高3になり本格的に受験勉強を始めた時に、そうして培った時間管理能力は自分の力になったと思います。また、部活で出来た友達というのは学校生活の面でも勉強の面でも本当に大事な存在になります。同じように部活をやりきった友達とテストの点で競ったり模試の感想を話し合ったりする時間は、受験勉強で心が折れそうになった時でもリラックスして笑い合える時間だったし、自分も頑張ろうと改めて思うきっかけにもなりました。ここまで読んでくれた皆さんが勉強も部活も無理しすぎず、楽しい学校生活を送れることを心から願っています。

## 武政 航太

クラブ 総合科学部

進学先 東京科学大学情報理工学院

私は総合科学部に高校2年まで所属しました。出場した「科学の甲子園」では全国の高校生の中で競うという、緊張感のある雰囲気を経験することができました。この経験から、受験本番での緊張を和らげることができたと感じています。このように、部活で経験したことは受験にいかせると思うので、皆さんにもぜひ部活動も頑張してほしいと思います。そして、勉強について私が大事にしたことは二つあり、一つは休憩の時間を大事にすることです。誰も一度にできる勉強の量には限界があると思います。その限界を超えて勉強しようとするのではなく、きちんと時間を区切って休憩をとりながら勉強をすることが大切だと思います。もう一つは授業をきちんと聞くことです。私は授業を聞くことで自分の中に基礎を蓄積し、「これ授業で聞いたことある」という実感をもとに学力を伸ばしていきました。皆さんにもぜひ授業を聞くことを大切にしてほしいです。



## 小笠原 秀磨

クラブ 野球部

進学先 大阪大学工学部応用理工学科



私は文武両道を達成するために「とりあえずやる」ことをしてきました。高校野球は大会直前がいつもテスト期間で、テスト勉強の時間もとりづらかったので、とりあえず隙間時間に勉強してきました。膝の靭帯を切り部活を辞めようと思ったときは親に止められとりあえずリハビリをしました。その中で気づいたのは、部活をやってもやらなくても結局勉強はそんなに変わらないということです。私は8月から受験勉強を始め、12月に塾に通い始めて共テ後の1ヶ月で二次対策をし、受かりました。何かに本気で取り組むことは必ずどこかにつながります。私は野球が好きだったので野球を優先しましたが、勉強と部活どちらを優先しても正解だと思います。自分の思う道が正解となるようひとまず頑張ってください。また、私は二次試験で一番時間を費やして対策した理科が全くできず、落ちたことを確信して浪人の準備を進めていました。ところがなぜか受かっていました。こんなこともあるので皆さん最後まで諦めず頑張ってください。応援しています。

## 沖 陽太

クラブ サッカー部

進学先 神戸大学経営学部経営学科

私は中高6年間サッカー部に所属し、高3の5月に県体を終えてから本格的な受験勉強を始めました。受験勉強や部活動において共通する大切なことはたくさんありますが、今回私が最も伝えたいことは、「仲間の大切さ」です。受験勉強の過程で多くの方が挫折を経験すると思います。しかし、挫折を経験することは全く問題ではなく、その経験をどう成長の糧にするかが大切です。私は塾などに入っておらず不安も多く、思うように成績が伸びないことで、焦りを感じたり、自信を失ったりする時期もありました。そんな時、悩みを一人で抱え込むのではなく、時には切磋琢磨し、時には慰め合える仲間でありライバルである存在がいたことでその挫折を乗り越え成長することができました。もちろん、受験本番は個人戦です。最後は一人で立ち向かわなければなりません、仲間と切磋琢磨した経験が皆さんの背中を押してくれると思います。そして最後に、受験勉強や部活動ができる環境は当たり前ではありません。家族や友人、先生など周りの人への感謝を忘れずにこれからも目標に向かって頑張ってください。皆さんの合格を心から願っています。



## 森田 晴

クラブ 弓道部

進学先 大阪大学法学部法学科



私は中高6年間弓道部に所属し、高3の6月まで部活を続けました。大学に合格して実感したのは、部活で培った「一つのことを最後までやり抜く力」が受験における最大の武器になるということです。私は夏までは部活に打ち込み、部活引退後に受験勉強を始めました。スタートは遅かったものの、部活で得た、一つのことをやり抜いたという自信と、負けた時の悔しさをバネにする粘り強さが、短期間での集中力を支えてくれました。受験勉強において大切にしたのは、勉強の「習慣化」です。中学時代から、やる気に左右されず、決まった時間に机に向かうというルーティーンを確立していました。皆さんも30分でもいいので勉強を習慣化してみてください。また、適度な息抜きも不可欠です。私は受験期もSNSを見る時間を設けるなど自分なりのリラックス方法で心の余裕を保ちました。

最後に、文武両道を実現するには、部活で得た経験や力を勉強に転用することが大事です。仲間と切磋琢磨し、最後までやり遂げた事実は、受験においても本番で自分を支える根拠になります。自分に合った勉強法を探す中で、私の話が少しでも参考になれば幸いです。みなさんが合格を勝ち取ることを願っています。

## 金子 新

クラブ 陸上競技部

進学先 京都大学文学部人文学科

私はNPとして土佐高校に入学し、3年間陸上部に所属していました。しかし自分では文武両道を達成できたという気持ちはなく、部活で最終的にやりきれなかった悔しさを勉強のモチベーションにしていました。そのため皆さんに偉そうに語れることは何もありませんが、部活や行事をしながら受験勉強をする上で大事なことを二つほど述べたいと思います。一つ目は、政経の授業で先生がよく授業でおっしゃっていた言葉なのですが、勉強時間が0になる日を絶対に作らないということです。部活の練習や行事の準備などで疲れきってしまう日があると思います。しかしそんな日でも、本当に5分でもいいので単語帳や参考書を眺めてください。忙しくても自分の身を勉強から遠ざけないという行為がとても大事だと思います。二つ目は、たくさん寝ることです。シンプルですがこれは本当に大事なことで、受験期、特に部活がまだある時期は勉強の時間を捻出するために睡眠時間を削ろうとするかもしれませんが、それは絶対にやめて欲しいです。睡眠が足りないまま部活を行うことは怪我にもつながるし、結果的に勉強も身に付かず非効率になります。受験は辛く苦しいことも多くありますが、一生懸命に取り組み乗り越えれば、結果がどうであれ素晴らしい経験になると思います。最後まで頑張ってください。



## 森田 大智

クラブ バレーボール部

進学先 大阪大学工学部応用自然科学科



僕は中高6年間バレーボール部に所属し、部長を務めました。受験勉強を意識し始めたのは高3になってからでしたが、毎日勉強する習慣があったためそれほど苦労はしませんでした。僕が部活でも受験勉強でも大事にしていたことは、自分が納得できるかどうかです。部活をやめるかどうか悩んだこともありましたが、最後の大会までバレーに打ち込んだことは、その後の受験勉強を続ける上での自信になりました。次に個人的に受験勉強について思ったことを書こうと思います。一つはどれだけ勉強しても落ちるときは落ちるし、受かるときは受かるということです。だから受験本番ではメンタルを強く保ち、気楽に受けることが大事だと思います。もう一つは、学校行事に積極的に参加するべきということです。受験勉強も確かに大事ですが、友達と一緒に行事に取り組むという機会は貴重で大切なもので、一生に一度しかありません。とはいえ皆さんには、この文章を鵜呑みにすることなく、自分に合うように解釈し役立ててほしいと思います。皆さんの健闘をお祈りしています。

## 箕浦 翔

クラブ 吹奏楽部

進学先 徳島大学医学部医学科

私は6年間吹奏楽部に所属していました。部活は忙しく、引退までの勉強時間は周りより少なかったと思いますが、部活を最後までやる大切さを受験が終わって感じています。同じ環境にいる部活の仲間と互いに励まし合ったり、部活と勉学を両立させるための精神力を培ったりできたことは、受験勉強に大きく生かされました。文武両道は難しいですが、それを実現させるためにやっていたことが二つあります。

一つ目は、勉強時間がとりにくい分、一つ一つの模試を大切に本番のように感じながら受けることです。自分が集中しやすいように筆記道具から髪型まで試行錯誤を繰り返すことで受験中もほぼ緊張せず、いつも通りの状態で臨めました。二つ目は、授業やテストで解法や知識をしっかり身につけることです。あとで復習する時にまた1からとなると余計に時間がかかってしまうので、日々の積み重ねを大切にしていました。そうは言ってもこれらを完璧にこなすことは難しいし、私もできていませんでした。ですが、この意識を持つだけで文武両道の道はひらけてくるのではないかと思います。皆さんの受験が良いものとなりますように。応援しています！



## 池田 彩人

クラブ ハンドボール部

進学先 大阪大学工学部応用理工学科

「文武両道」とは、単に二つのことをこなす器用さではありません。中高6年間ハンドボール部のキャプテンとして部活動に打ち込みながら、私が確信したのは、勉強も行事もすべてを「やりきること」の大切さです。鍵は日々の授業にあります。毎日6時間は確保されている授業を疎かにし、部活後に同等の学習時間を捻出するのは不可能です。「この時間の内容はすべて吸収する」という高い集中力と熱量で臨んでください。授業ほど質の高い学習時間はありません。また、本気で取り組む過程には、共に目標へ向かう仲間の存在が不可欠です。友がいたからこそ、苦しい練習も、行事の熱狂も、泥臭い受験勉強も、全力で楽しみ、やりきることができたのだと思います。最も苦しかったのは高3の夏です。体育祭のやぐら作りと受験勉強が重なり、睡眠時間を削る日々は心身ともに限界でした。しかし、仲間と共にその壁を乗り越えた時、夏以降の勉強がむしろ楽に感じられるほどでした。皆さんの学校生活が本気で取り組む過程で得た仲間と、限界までやりきった自信であふれるよう応援しています。

