



学校法人 香川栄養学園

女子栄養大学 女子栄養大学短期大学部

入試広報課 ☎ 049-282-7331

女子栄養大学 受験生応援サイト

検索



女子栄養大学からの情報通信誌

栄大生の時間術

大学生の生活はどのようなものなのでしょう。

勉強が忙しい？クラブ活動やバイトはできる？通学時間の上手な使い方は？

そこで、実践栄養学科4年の稲田満里菜さんに、1年生の生活を振り返って時間の使い方について聞きました。

🕒 大学1年生の時間術 🕒



実践栄養学科4年
稲田満里菜さん

**Q. 通学時間はどのくらいですか？
また活用方法を教えてください。**

A. 自宅通学で、電車を乗り継いで2時間近くかかります。座れた時は、小テストの勉強をしたりカバンを机替わりにして課題に取り組んだりしました。食品成分表を片手に電卓をたたいて栄養計算をしたこともありますが、いつしか周囲の視線も気にならないくらい自分の世界に入り込むことができるようになりました。睡眠不足の時には通学時間を睡眠にあてたことも。

Q. クラブ活動やアルバイトをする時間はありますか？

A. 私は若葉祭（学園祭）実行委員会に入っていました。1年後期からは幹部として、3年では委員長を務めました。平日の授業後に活動することが多かったです。アルバイトは、土日に6時間ほど働きました。また、授業が2限目からとなる日には、早朝（6～9時）にアルバイトをして大学に行きました。

予定がたくさんあったことで、時間の使い方を考える習慣がついたと思います。

**Q. 大学に宿題（課題）はありますか？
課題への取り組み方、勉強のコツを教えてください。**

A. 課題はあります。1年生の時は、量が多くて大変だった記憶があります。私は期日ギリギリにならないとスイッチが入らないタイプだったので、課題に追われて睡眠時間を削ってしまうこともありましたが、本当に無理だったことはありません。課題はだいたい1～2時間あれば十分なものが多く、調理の課題は休日の夕方に取り組んでいました。

Q. 旅行や友達と遊ぶ時間はありましたか？

A. 好きなアーティストのコンサートに行くのが何よりも楽しみなので、コンサートの予定に合わせて他の予定を入れます。目標があるほうががんばれました。他には、長期休暇を利用して、友達と旅行やキャンプにも行きました。

1日の流れ

- 6:00 起床
- 6:30 朝食
- 7:20 登校
最寄駅までは自転車。
電車を3本乗り継いで
坂戸キャンパスへ。
- 9:20 授業開始
1コマ90分授業。
午前中は2コマ。
- 12:30 昼食、昼休み
- 13:20 授業開始
- 16:30 学内で課題や授業の
予習・復習
- 19:00 下校
学園祭実行委員会の活動
があるときは21時頃。
- 21:00 帰宅、夕食、入浴、
テレビ鑑賞など
- 22:30 就寝

👣 大学1年次の4つのステップ 👣

4月～6月
生活リズムを作る
友達を作る

7月～9月
初めての定期試験

10月～12月
勉強への取り組みを
見なおす

1月～3月
時間の使い方
自身の成長を実感



『見るだけで食べものの重さがわかる!!』

栄養計算のために、授業で食べものの重さを測ります。
今日一日、あと何を食べればバランスの良い食生活になるかわかるようになります。