

夏休みの1日

～合格者に聞く夏の必勝法～

Profile



M.N.さん

学部：社会学部

部活：応援部

13:00-16:30

部活

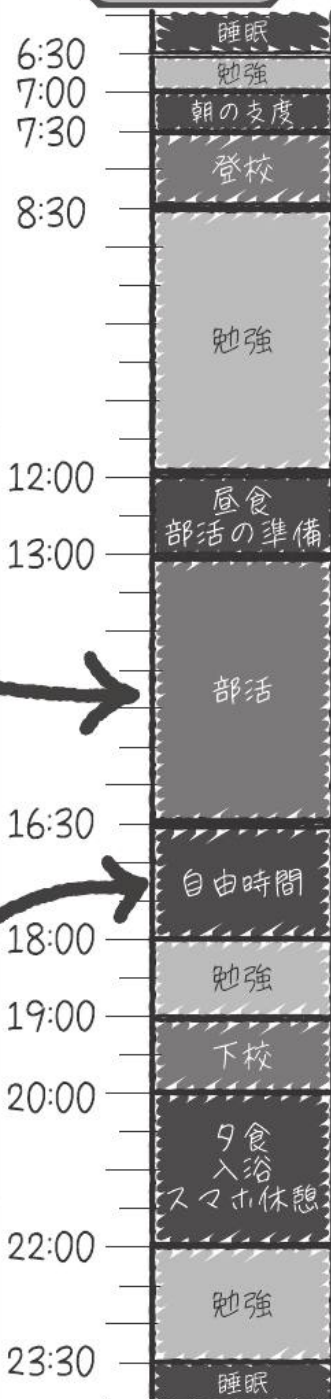
私は応援部に所属しており、自分は練習を主導する立場にあったため、部活の間は全集中していました。筋トレや発声・リーダー練習では全身を存分に使いました。8月の引退まで全力でやり遂げることができたことは、その後の勉強生活の励みになりました。

16:30-18:00

自由時間

午後は部活に集中し、終了後の自由時間では同期や後輩と話すことが多かったです。一番の息抜きとなりました。

部活ありver.



7:30-8:30

登校

登下校時は英単語や古文単語をメインに、単語帳、電子辞書のアプリなどを活用して同じ内容を繰り返し学習していました。

8:30-12:00

勉強

午前中は時間のかかる数学や国語の記述、英語長文の演習に取り組んでいました。過去問演習もこの時間に行うことが多かったです。

20:00-22:00

夕食・入浴など

この時間は一旦勉強から離れ、テレビを見ながら家族と話したり、スマホのゲームで遊んだりしていました。1日の疲れを癒していました。

22:00-23:30

勉強

夜は世界史だけを勉強する時間と決めていました。前日の夜に学習した内容の復習を次の日の朝に行うという、朝晩のサイクルで知識の定着を図っていました。

夏休みはまとまった学習時間を確保できる貴重な期間です。学習計画を立てる際の参考として、合格者が実践した高3の夏休みの過ごし方をまとめました。

Profile



S.A. さん

学部：法学部

部活：なし

12:00-13:00

昼食

ずっと学校の図書室で勉強していたので、昼食や軽食の時間は学校に来ている友人たちとたくさん話してリフレッシュしていました。

17:00-17:30

休憩

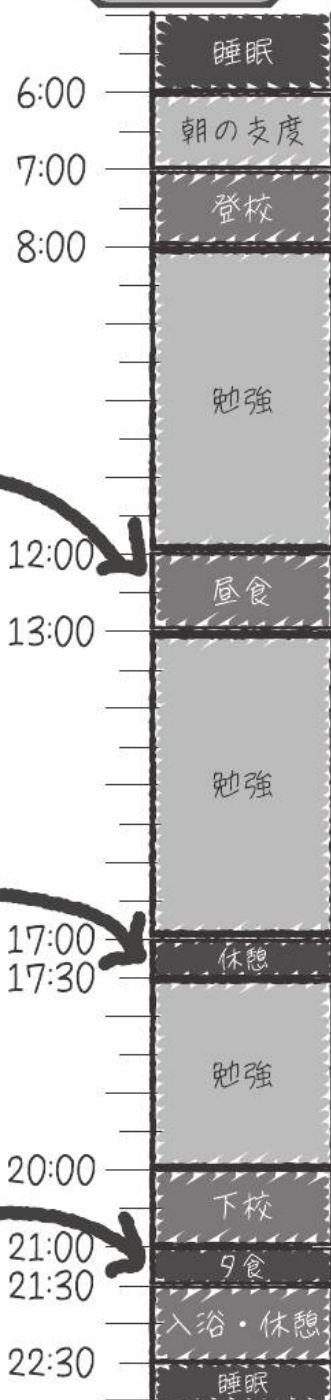
休憩時には1日15~30分と時間を決めて、SNSを見ていました。高3のときはモチベーションを上げるために大学生のVlogをよく視聴していました。

21:00-21:30

夕食

夕食を食べながら、家族にその日勉強して面白かったことを話したり、覚えたことを聞いてもらったりしていました。

部活なし ver.



7:00-8:00

登校

登下校の電車の中では古文単語か、演習中にわからなかった英単語をまとめたノートを見返して復習していました。

8:00-12:00

勉強

その日に勉強する科目や取り組む順番は気分を決めていましたが、好きではないものはなるべく朝イチで終わらせるようにしていました。

13:00-20:00

勉強

昼食後は眠くなるので英語の長文は避ける、夜は集中できるので数学をやる、といった自分に合ったルーティンが8月ごろには完成していました。

22:30-6:00

睡眠

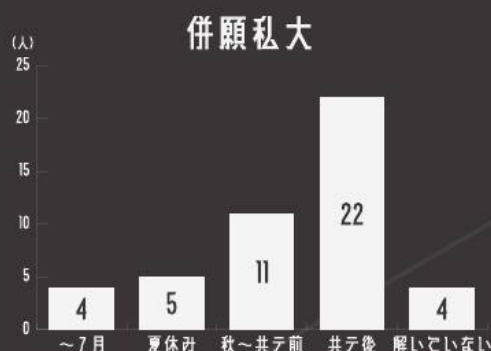
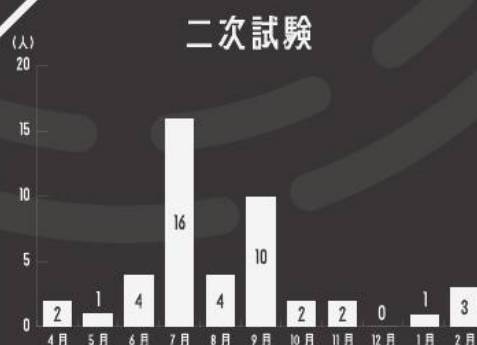
次の日の集中力が下がらないよう、なるべく睡眠時間は確保していました。安定した生活リズムを保つことも大切です。

過去問計画 データベース

現役一橋生から収集した
過去問の取り組み方に関
する情報を大公開!!

1

過去問の 対策開始時期



二次試験の過去問演習を始めた時期は高3の7月からの人が最も多く、9月がその次に多いです。夏休み中または夏休み後に過去問を始めた人が多いことが読み取れます。これに対して、私大の過去問は共通テスト後に解き始めた人が最も多く、一度も解いていない人も一定数います。私大対策は入試直前だけで済ませ、ほかの時間は二次試験対策に充てた人が多いようです。

2

対策開始時期の 理由

~高3春

- ・ 早めに見ておきたかったから
- ・ すでに基礎ができていたから

夏

- ・ 塾の方針
- ・ 暇だったから
- ・ 基礎固めが終わったから

秋

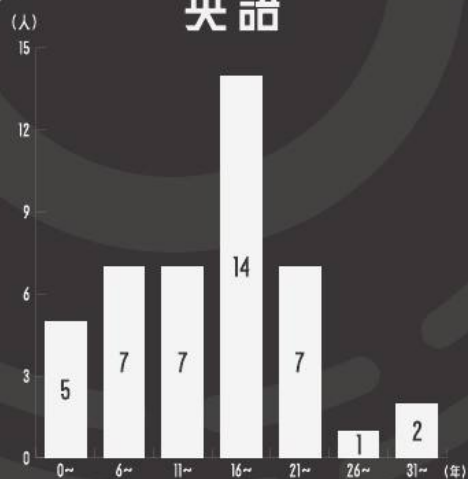
- ・ オープン模試前に確認するから
- ・ 共通テストと二次試験の勉強比率を決めるから

冬

- ・ 基礎が固まっていなかったから
- ・ 志望校を迷っていたから

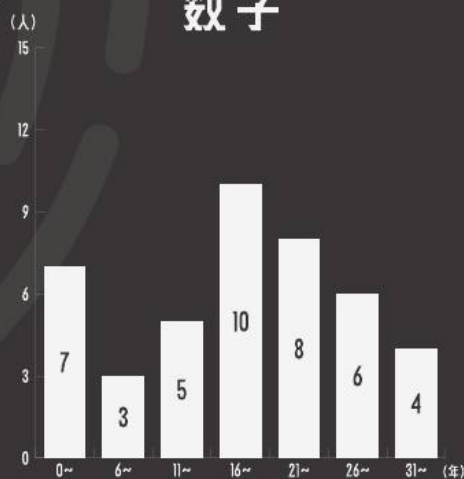
過去問演習の開始時期は高3の7月が最も多いです。夏休みに勉強時間を確保できると基礎が固まるため過去問に取り組むやすいです。春や秋から始める人の中には勉強の計画を立てるために過去問を解き始めた人もいます。基礎固めや志望校選びに時間がかかった人は冬から始めることもあります。

英語



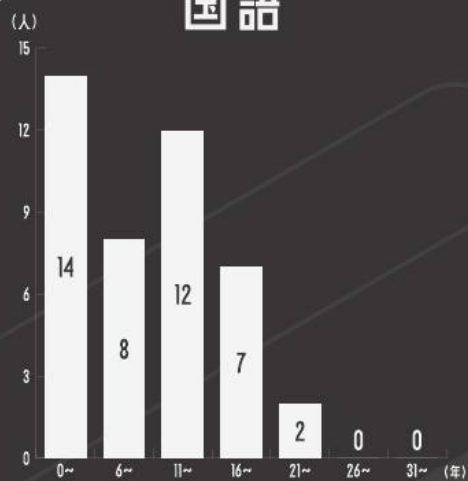
英語は16～20年分解いた人が最も多いです。どの学部でも配点が高い科目であるため、英語の得意不得意に関係なく過去問を多く取り組むと良いでしょう。

数学



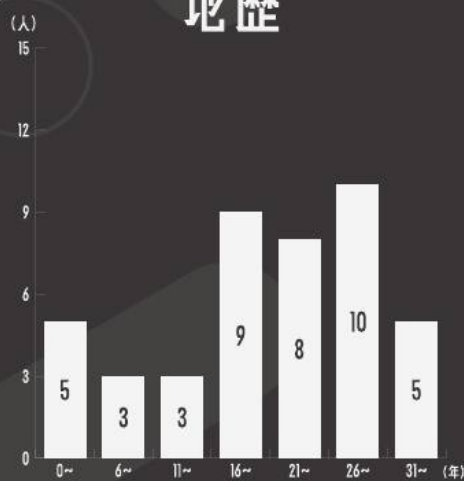
数学も16～20年分解いた人が最も多いですが、21年以上解いた人は英語よりも多く、力を入れて取り組んだ人が比較的多い科目だったようです。

国語



国語は0～5年分しか解いていない人が最も多く、グラフが左に偏っていることから、他科目に比べて過去問演習に時間が割かれていないことがわかります。

地歴



地歴は21年分以上解いた人が最も多い科目です。一橋の地歴は特徴的な形式や内容が多く、傾向をつかむため特に力を入れた人が多いことが推測できます。

過去問 スケジュール

経済学部

K.N.さん

英語 30 年分 数学 30 年分 国語 25 年分 地歴 25 年分

高 3 7 月

2026年度用の赤本が発売されてからすぐ購入したため、初めて過去問を解いたのは高3の7月ごろでした。ある年の全ての教科にひととおり取り組んだのですが、信じられないくらい何も解けず、心の底から絶望しました。特に、得意だと思っていた数学が難しかった年だったこともあり、何も記述できず焦りました。

夏休み

数学は高3の夏休みに過去問20年分を解き始めました。このときから毎日最低1問を目標に数学の過去問を解いていました。

秋以降

英語・国語・日本史は秋ごろから本格的に取り組み始め、英作文と要約は毎日学校の先生に添削をしていただきました。平日は時間を気にせず過去問に取り組み、土日は5年分の過去問を時間を計って本番通りに解いていました。添削にはAIを使うのが主流だったことを大学に入ってから知ったのですが、仲の良い先生に見てもらうことがモチベーションにつながっていたと思います。添削によって自分では気付かないクセや間違いやすい傾向がわかるためとても効果的でした。英語ではわからない単語はすぐにメモして、数学ではわからない問題に印をつけていました。日本史では出題された問題が載っている教科書のページに丸をつけて、頻出範囲を可視化していました。

直前期

得意科目である数学については、二次試験本番で難問が出題された場合にも対応できるよう、後期試験の過去問にも取り組みました。苦手科目だった英語は直前期こそ基礎が大切だと思い、英単語や英文法などの基礎事項の復習、自由英作文で使える表現の確認などをしました。また配点が低い国語は優先度を下げ、日本史は頻出分野の過去問を中心に解き直しました。

合格者たちの過去問演習の取り組みを 年間スケジュールにまとめました。

法学部

T.M.さん

英語 35 年分 数学 35 年分 国語 2 年分 地歴 25 年分

高2 3月

初めて一橋の過去問を解いたのは高2の3月の入試直近日の体験受験の時でした。周囲が東大の同日受験で盛り上がっていて、自分も一橋を志望校の候補にしているのなら受けてみようと思決まりました。実際に1つ上の先輩が受けた入試を制限時間内に解いてみて、英語・国語に関しては思った以上に解くことができましたが、数学・世界史に関しては手も足も出ず、危機感を覚えました。

高3 7月

本格的に過去問演習に入ったのは高3の7月中旬からです。部活を引退し、夏休みに入ったタイミングで時間的に余裕が生まれたので、これまでの参考書学習と並行して英語・数学の過去問を解き始めました。

夏休み

世界史の過去問には、近代史・現代史などをひとつとおり独学で勉強し終わった8月の上旬から着手し始めました。

秋以降

過去問演習は参考書学習や共通テスト対策と並行して11月まで取り組みました。解くときには時間配分と、どのようにして素早く6割を取れる答案を作るかを意識していました。最終的に合格するのに完璧な答案を書く必要はないからです。私は一橋の過去問演習に関しては時間が許す限り取り組もうと思ったので、英語と数学は後期を含め35年分、世界史に関しては25年分と東大世界史10年分を解きました。復習は解説を読み、その解法が頻出のものであれば類題を復習しました。1週間から1か月後にもう一度解き、正しい過程で解けているかを確認しました。それでもできなかった問題はさらに1週間から1か月後にもう1回解くというサイクルを入試まで繰り返しました。

地方受験生向け受験ガイド 2026

一橋では少数派の地方受験生向けの情報をまとめました！

回答者 1：K.T. さん（愛知県出身）

回答者 2：A.R. さん（三重県出身）



Q 一橋受験の情報をどのように得ていましたか？

A YouTubeで好きな動画を見たり、KODAIRA祭の『黄本』を取り寄せて読んだりして情報収集していました。私の高校からは上京する人が少なかったため、数少ない上京勢と情報を共有していました。

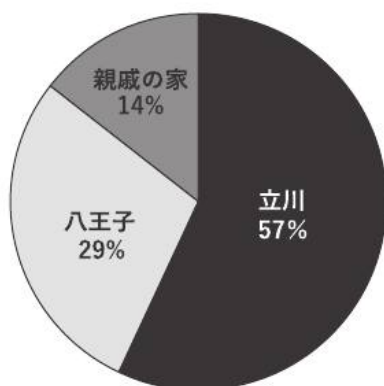
K.T. さん

浪人時代は家から少し離れた規模の大きい塾に通い、入試の添削や勉強法は塾の一橋クラスの先生に、出願する学部や併願校のこと、模試のことなどはその塾のチューターに相談していました。

A.R. さん

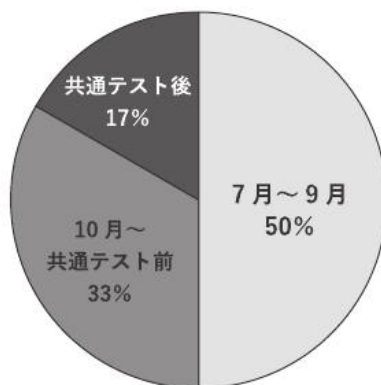
Q ホテルをとった場所・時期は？

A ホテルをとった場所



中央線沿線に泊まる受験生が多いです！

A ホテルをとった時期



夏頃にホテルをとる人が多いです！

Q ホテル選びの時に気をつけたことは？

A 受験直前はホテル代がとて高くなるので、半年前から予約していました。ですが、僕が宿泊したホテルはとても安かったために隣の部屋の生活音が聞こえ、あまり寝られませんでした。そのため、ある程度はホテルの質にこだわることをおすすめします。

K.T. さん

立川駅に直結のホテルをとりました。国立にはあまりホテルがなく、また中央線は遅延が多いので国立キャンパスまで歩いて行ける距離にある立川に決めました。良い条件のホテルはすぐ満室になるので早めから考えておきましょう。

A.R. さん

推薦特集

Tips for Getting in Through

推薦入試を突破した先輩に、受験までの道のりを聞きました。

Recommendation-Based Exams

法学部 R.M.さん

推薦入試を受けた理由

英語が得意かつ、一橋受験に不可欠な数学が大の苦手であったことから、一橋に入学できる可能性を少しでも高めたいと考え、一般入試と併用して推薦入試を受験しようと思いました。推薦入試制度の存在を知ったのは高1の秋ごろだったので、推薦入試の資格を満たす、というゴールを設けることで英語資格の勉強に励むモチベーションを高めたかったことも理由でした。

推薦入試の対策

私はIELTSを夏休み中に取得しました。自己推薦書は、高校生活と将来の展望に一貫性を持たせつつ自己アピールできる内容にしました。10月に書き始めましたが、家族や塾の先生に添削してもらって何度も書き直し、冬休み前に完成させました。小論文は冬休みには数回解く程度で、共通テスト後に本格的に対策を始めました。学部ごとに形式は大きく異なりますが、法学部は一般的な形式に似ているので、慶應の小論文を8年分解いて時間内に文章を書く要領を掴みました。2月手前で一橋の過去問に移行しましたが、小論文が苦手な私は初めはまったく歯が立ちませんでした。一橋の過去問に関しては、時間や解く年数はあまり気にせず、自分が納得できる内容を書くことを目指しました。答えはないので、一橋が出している「出題の意図」を参考にしました。面接は、先生との練習などは特にしませんでした。想定される質問とその答えを頭の中で考えるようにしていました。前日に、特に重要な志望理由を紙に書いて試験当日も見返せるようにしておきました。

合格の要因

大学に入った後、そして大学を卒業した後に自分は何をしたいのかをまず明確にしたこと、自分の中に何を聞かれても揺らがない芯を持って面接に臨んだことだと思います。また、苦手なこと(私の場合は小論文)から逃げずに毎日向き合い続け、本番もいつも通り実力を出し切るだけだと自分を信じることで、メンタルがぶれなかったのも大きいです。

試験当日の雰囲気

二次試験に進めたのは定員よりも少ない7名であったため、合否はほかの人との相対評価ではなく自分次第で決まるなど思えたこともあり、本番は和やかな雰囲気でした。小論文のテストは3人の教授によって行われましたが、ビリビリした空気はなくあまり緊張しないまま試験に突入しました。番号が真ん中のほうだったので、お昼休憩の後、面接まで1~2時間待ちました。質問は核心を突く鋭いものが多かったです。もちろん全ての質問にうまく答えられたわけではありませんが、自分の思考をきちんと言葉にして伝えようとする姿勢を見せると、面接官の先生方はうなづいて聞いてくださいました。圧迫感なかったもので、過度に緊張しなくても大丈夫だと思います！

Message

一般と両立した推薦受験は大変でしたが、単なる受験勉強では出会えなかった自分や周りの人に出会い、視野も広がりました。結果がどうであっても、推薦にかけた時間は無駄ではなかったと自信を持って言えます。少しでも頑張りたいという気持ちがあれば、ぜひ挑戦してほしいです。

浪人生

夢をかなえる！

インタビュー

浪人生活を乗り越えた受験生の挫折や成功体験などのリアルな声を聞いて
日々の勉強の活力にしましょう！

商学部 R.Y.さん

得意科目：数学・英語

苦手科目：国語

Q 浪人生の生活で
苦しかったことはありましたか？

A 長期休暇中に高校の部活の友人が僕に連絡なしにプチ旅行をしていたのをInstagramで見たとき、気を遣ってくれているのだと理解したうえで少し悲しくなりました。また、模試の成績が悪かったときや満足いく勉強ができなかった日は、「この先成績が伸び悩んだらどうしよう」という想像をしてしまい不安になりました。

Q どのように勉強への
モチベーションを保ちましたか？

A 予備校に閉校時間までいた分、家では好きなことをしていました。また、同じ予備校に通う高校の同期と授業前後や昼食時、帰り道に勉強に支障が出ない程度に談笑し、休校日や模試の後には一緒に遊んだりご飯を食べたりしました。モチベーションがあまりない日は自分の好きな勉強を優先するなど、とりあえず机に向かうようにしました。

Q 受験生に
伝えたいことはありますか？

A 浪人生のうち2割しか成績が上がらないと言われることもあります。毎日しっかりと勉強時間を確保した浪人生は成績も伸びますし、現役生にもそう簡単には負けません。一橋に入学したいという強い思いがあなたを合格に導きます。仲間と高め合いながら毎日勉強に励み、最後は笑顔で締めくくれることを心から願っています。

経済学部 Y.S.さん

得意科目：数学

苦手科目：英語

Q 浪人生の生活で
苦しかったことはありましたか？

A 質の高い勉強をしなければいけないと理解しているのに、あまり集中して勉強できなかったときが苦しかったです。そのようなときはアドレナリンが出やすい数学の演習を中心に取り組むことで自然に集中力が上がるよう工夫していました。また浪人している友人に試験の点数で大敗したときも、このままでいいのかと不安になりました。

Q どのように勉強への
モチベーションを保ちましたか？

A 志望校のことや現役時に不合格がわかった時の気持ちなどを忘れないようにしていました。具体的にはスマホの待ち受けを大学の校舎の写真にしたり、あえて不合格の開示の写真にしたりしていました。また、どうしても気持ちが沈んでしまったときは、現役時に不合格の発表を1人で見た公園に行き、当時の気持ちを思い出していました。

Q 受験生に
伝えたいことはありますか？

A 皆さんの中には受験を前に緊張や不安に押しつぶされそうな受験生もいると思います。それはあなたが受験に対して本気である証です。過去の後悔や未来への不安を和らげる方法は、苦しくても勉強を続けることしかありません。受験を終えた後、皆さんが「自分は頑張った」と胸を張って言えるように頑張ってください。

EDITORS' NOTE

相羽一希

実力に自信が持てず、不安でいっぱいになってしまうときが訪れると思います。ですが、それは全員同じです。諦めずに頑張ってください！

川根 堇

受験生だったころに知りたかったことを考えながらこの夏本を作りました。受験生の助けになれば幸いです。皆さんと一橋で会えることを楽しみにしています！

小瀧みのり

夏本を読んでいただきありがとうございました！これから受験生活、どうか頑張ってください！皆さんが全力を出し切れることを願っています！

佐戸智哉

楽な受験はありません。しかし諦めずにやり抜いた者に受験の女神は微笑むはずです。あなたが後悔なく受験を終えられるよう応援しています！

富田隆斗

最後まで読んでいただきありがとうございました。受験勉強はつらいとは思いますが、この冊子が少しでもその助けになれば幸いです。応援しています！

Thank you for reading!

発行：一橋大学一橋祭運営委員会

〒186-8601 東京都国立市中 2-1 一橋大学構内 学生会館 206 号室

発行人：小出堂太

協力：一橋大学学務部入試課

その他の受験情報はこちらからチェック!



NATSUHON

2026

一橋を目指す全ての人へ



発行：一橋祭運営委員会