

クラブ  
キャプテン 対談



**進学** 京都工芸繊維大学  
工芸科学部

**山本裕大先輩**

**出身** 向陽高校

**クラブ** バスケットボール部 (キャプテン)

**進学** 岡山大学  
教育学部

**藤本勝斗先輩**

**出身** 向陽高校

**クラブ** 硬式野球部 (キャプテン)

**進学** 神戸大学  
経営学部

**坂口健介先輩**

**出身** 向陽高校

**クラブ** サッカー部 (キャプテン)

**AC(渋谷):** 合格おめでとうございます!

**3名:** ありがとうございます。

志望校を決めた時期と決め手は?

**山本** たぶん高3の10月ぐらい。はじめは別のところを目指してたんですけど、夏ぐらいでやめて。その後は志望校を決めず勉強しながら、どこか無いかなって調べて。最初はその学校のことよく知らなかったんですけど、学校の先生が「めっちゃいいぞ」「就職とかも強い」って言うてくれたので、いろいろ調べて、10月ぐらいに決めました。

**藤本** 時期は正確じゃないですけど、教育がいいかなと思って。たぶん高2の冬ぐらいに、2校ぐらいに絞って、そのあたり目指そうと考えてました。あとは共テの結果を見てという感じで。

**坂口** 僕は高1の時、担任の先生に「神戸いいぞ」って言われて。で、そこからなんとなく神戸かなとか思いながら。

**AC 渋谷:** 高1の一時期、理系考えてなかったっけ?

**坂口** 夏ぐらいに食品系行こうかなって思ったんです。あ、じゃあ理系の方がいい

のかって考えてたんですけど、最終、経営学部の方がいいかなって。途中でいろいろ迷いながらも推薦で決まった感じで。

部活と勉強の両立で工夫や気にかけてたことは?

**山本** 僕はテスト勉強だけはちゃんとやろうと思って。テスト期間はしっかりやって。でもそれ以外は、部活やって家帰って22時ぐらいには寝てました。で、受験勉強を本格的に始めたのが高3になる春ぐらいで。ネクステ(英文法・語法問題 Next Stage)から始めました。

**藤本** 僕はまあ、部活もやっぱり忙しかったし、勉強もする時間もなかったの。でも電車の中は20分ぐらいあるので、行きはターゲット(英単語ターゲット1900)やって、帰りは古典単語って感じで。とりあえず「毎日やる」って決めて。高1の時から、電車の中では絶対勉強しようと思って、何かしらしてました。毎週単語テストとかあるので、それだけはちゃんとやっておいた方がいいかなと。その他は、帰ってすぐ寝てしまったりしたので、テスト期間に詰め込んで…みたいな感じだったかな。

**AC 渋谷:** チャレ勉(AC: 定期テスト前の勉強会)とかも来てくれてたよな。

**藤本** そうですね。その時にガッと詰め込む感じで。

**坂口** 1・2年は…えー、僕も定期テストの勉強しかやってなかった。でも2年の共テチャレンジ(AC: 共通テストチャレンジ…共通テスト当日に同じ問題を受験)でボッコボコにされたんで。さすがにヤバいと思って。そこからリスニング対策をずっとやってました。

高3のクラブ最後の大会の時期の受験勉強はどうだった?

**山本** 最後の大会前に、コロナ関連でチームで練習できなくて。大会に出られなかった仲間もいて。で、負けてしまって。うーん…なんか申し訳なさとかあって、勉強どころじゃなかったです。もう、なんかぼーっとしてしまっていました。

**AC 渋谷:** でも、そこから持ち直して、毎日ずっとACに来てたよな。よく頑張ってた。

**藤本** 僕もその時期しんどかったけど、弘明氏(AC クラスライブ授業-数学: 阪口先生)の授業ノートのまとめ、それだけはやって帰ろうみたいな。たぶん20時か20時半ぐらいに来て。1時間ぐらいだけやってました。

**坂口** 僕はその時期とは違って、部活の引退より前の…たぶんちょうど高3になる時期が一番しんどかった。4月とか新しい授業が始まってくるし。学校でも塾でも。みんな弘明氏（AC：坂口先生）の数学受けてたけど、僕受けなかったじゃないですか。すげー不安で。不安やけど、やらなあかんしって。これでいいのかって、ずっと不安を感じながら頑張っていました。で、もう引退直前になったら、逆に吹っ切れてきて。その頃には「部活やった方が絶対勉強も伸びる」って思いました。あと、弘明先生も、僕授業とってないのに、質問を毎日受けてくれて。

**AC 渋谷：** 捕まえまくってたよね。出待ちして（笑）

**坂口** ビビりながら（笑）。英語はヨッシー（AC クラスライブ授業 - 英語：吉田先生）で。すごいよかったなって思います。あと、同じサッカー部もいっぱい通っていたので、ACに来たらいつも誰かしらはいて。やろうという気になりました。サッカー部の仲間も渋谷先生に悩みとかすごい聞いてもらって。メンタル面でも支えてもらってるのを見ました。

**藤本** 僕はACに通ったのはちょうど一年間ぐらいで。受験勉強を始めようと思って高3の春期から通い始めたんですけど。引退するより前に始めたのがよかったなって今思います。引退してからは、学校終わってすぐにみんなと一緒に来てたんで。友達おるから、やっぱ勉強する気になるっていうのはありました。

**山本** 僕もACに通ったのはたぶん一年間ぐらい。最初、吉田先生の英語の授業を受けたんですよ。で、それにもうマジで感動して。「こんなに分かりやすいのか！」と思って。それで国語と数学と英語を受けて。全部良くて。授業がすごくいいなって感じで通い始めて。あと、バスケ部も多くて。うちのバスケ部って結構競ってくるんですよ（笑）。できるやつが、テストの結



果とか言ってきて。まあでもそんなのが無かったら、たぶん俺ら頑張れてなかったかなと。

**AC 渋谷：** 友達同士で競いながらね。ご飯食べながら喧嘩してるのかと思ったときあったよ（笑）

**山本** 高1の時、そいつめっちゃ成績よかったですよ。でも高2で僕のがよくなって。模試の成績とかで高1の時めっちゃ競ってこられた分、高2でやり返して。で、高3でまた立場逆転して。それで、塾行こうと思って。

**藤本** 野球部は平和だった（笑）

**山本** 自習でも帰る時間とかをバスケ部のみんなと競って。誰かが帰る姿見たら勝ちみたいな（笑）。たぶんそれがよかった。それで、みんな頑張れた。

### 受験勉強でしんどかったことや時期、それをどうやって乗り切った？

**山本** 僕は苦手なところを夏休みはかなり勉強して、お盆ぐらいの模試で結構上がってるかなと思ってたけど、結果を見たら全然上がってなくて。その時期が一番

しんどかった。他のやつが上がってたんで。そこでもう結構メンタルきて。

**藤本** 僕はその時期は「まだこれからいける」と思ってやってた。10月でもあんまり伸びてなかったですね。でも8月からの頑張りの結果がまだ出てないやろなと思ってやってたんで。別にそこまで落ち込まずに。本当に最後の12月の共テリハ（AC: 共通テストリハーサル）で伸びてきた感じで。今までの模試の中で共テが一番よかったんですよ。先生たちからも「最後までやったら伸びる」って言われて。信じてやってきた感じです。

それよりもやっぱり二次対策になって、推薦組が合格して抜けていったあの2週間ぐらいが一番メンタルにきました。

**AC 渋谷：** すごい暗かった時期あったよね。

**藤本** そう。先生とかみんなになぐさめられて。一番弱かった時期ですね。

**坂口** 会った時の「おめでとう」の言葉もめっちゃ暗かった（笑）

**藤本**（笑）友達が受かるのは嬉しいんですよ！めっちゃ嬉しい。でも、毎日ずっとACにいたみんながごそっといなくなるんで。寂しくなっていました。



**山本** あ頃は、絶対に二次でも受かるやつが、推薦前に「俺はダメや」とか言ってきたり。

**藤本** 言った言ってた。「計算したら俺は無理や」ってな。

**坂口** あいつ、たち悪い(笑)「健介は絶対受かるけど、俺は無理」って。あれはしんどいよな。

**山本** 共テの後は、友達と2人でずっと自習に来てたんですけど、そいつが俺より3日くらい早く合格して。そこもしんどかったですね。ほんまに自信なかったんで。志望理由書も箇条書きのところを文章で書いてしまっているのに直前で気づいて書き直して。絶対無理だと思ってたんですけど、合格できてよかったです。



**AC 渋谷:** 藤本くんはしんどい中でも最後までヨッシー (AC クラスライブ授業 - 英語: 吉田先生) の添削に行き続けて。あれはなかなかすごかった。

**山本** ヨッシーの添削、メンタルに来るよな(笑)

**藤本** だいぶえぐられ続けたけど、提出し続けた。

**AC 渋谷:** 毎日持ってきていたから、吉田先生もかなり嬉しかったみたい。合格発表の日もソワソワしてたよ。



**坂口** あと11月に学校で新しい問題集始まった頃もしんどかったな。時間測って解いて。クラスのやつが全員点数言うんですよ(笑)。くそデカイ声で「俺、ワンミスー」みたいな。机バーンって叩いて立ち上がって何を言うか思えば「…あと1個…」みたいな。そんなん要らんからって。

**藤本** あー(笑)うちのクラスもいたかも。

**山本** いたいた(笑)

**坂口** たぶん僕が勉強できるってみんな思い込んで、健介やったら言っても大丈夫やろ的な、なんかあるんですよ。で、もともと成績良くなかった子とかが、僕より高い点数とってるのに、すげえ残念そうに言ってくるんですよ。しんどかった。

### 受験勉強の時、友達がいてよかったことは？

**山本** それはもう絶対いた方がいい。みんなで仲良くなっていうよりも、こいつにだけには負けたくないって思いながらやってたら、モチベにはなると思います。良いライバルとして。僕、国語があまりできてなくて、でも負けず嫌いのライバルができて。ACの授業の最初に問題を解いて答え合わせをした時に、席が隣だと、結果を見てくるし言ってくるんです。自分的にはだいぶ頑張ってたんですけど、できなくて。そんな時にライバルが言ってきて…。きつかったですね。でも、長沼先生(ACクラスライブ授業 - 国語: 長沼先生)に、だいぶなぐさめてもらいました(笑)。いろいろあるけど、でも絶対友達、ライバルはいた方がいいと思います。

**藤本** 塾に来る時はみんなで来た方が絶対モチベはあがると思う。僕は一人で家でやるよりも、塾に来てみんなで勉強している方が自分も頑張ろうと思いました。でも、大学はやっぱり志望校違うじゃないですか、みんな。だから、やっぱり自分のやるべきことをちゃんとやって、自分のその目標を超えることとか、自分のペースでやることも大事ななと思います。他の人を気にしすぎなくても、自分の行きたいところを目指すのが、やっぱり一番大事な。

**坂口** 僕はもう「時間を削ってでもやらない」「自分は馬鹿だ」って思ってたんで。高1の模試とかめっちゃ低くて、それで上の方にいる人って、天才やと思って。僕はこの順位なんだから勉強の才能ないんやろなって。だからもうやるしかないって思ってた。時間を削って削って。他の人の勉強時間を参考にしながら、自分の勉強時間をつくっていった感じで。



**藤本** 時間も大事やけど、友達としゃべるのもやっぱり大事。やっぱりリラックスしたら、違う考えが出てきたり、共有できたりする。特に、社会とか理科とか、友達と話してたことが出ることあるし。時間も削って自分でやるのも絶対大事やけど、友達と話す時間も勉強につながると思う。

**坂口** 僕は、学校の休憩時間に話してた。学校の休憩時間は、しゃべるか、日本史の問題出し合うか。

**山本** 僕は逆に学校の休憩時間は勉強してました。

**AC 渋谷:** 塾と学校の時間の使い方もそれぞれ違うんですね。



[英語科]  
吉田先生

[数学科]  
阪口先生

坂口⊕ あ、でも、塾で全然喋ったことない後ろの席の子とか別の学校の子とか、勝手に一緒にやってる感じになってました。勝手に（笑）。友達と塾に来てなくても勝手に感じてるから（笑）。トイレ行く時とかに立つと、みんなの様子が見えるじゃないですか。それ見たら、あ、自分もやらないってなります。

山本⊕ 寝てるやつ見たら結構テンション上がる。

藤本⊕・坂口⊕ 上がる、上がる（笑）

山本⊕ 寝てるの見たら、その時はチャンスって思って。その間に俺はやる！って、テンション上がりながらやる気になります。

坂口⊕ 僕も見てた（笑）。みんなわざわざそういうことは言わなかったけど、絶対共感する。

藤本⊕ ちょっとマウントなんですよ。勝手に（笑）。まあ、でも僕は勉強をやりながら寝るのはよくないから、計画的に寝てました。眠くなったらスッと片付けて15分寝て、起きて集中した方が効率よくなるから。

部活を引退するまでやりきってよかったなということとは？

山本⊕ 僕は部活をやりたくて高校選んだ

ので。めっちゃ楽しくて。だから、最後までやるのが当たり前で、辞めるっていう選択肢は無かったです。部活を辞めて、その時間勉強するかって言われたら、しないと。僕はスケジュールが埋まって、その中で勉強する方がやる気になるかなって感じでした。

藤本⊕ 僕も辞める選択肢は全くなくて。キャプテンだったってのもあるんですけど。なんていうのか、やり続けるのが普通だと思ってたので。忙しいけど、これで行きたい大学いけたらカッコいいなとか思いながら。やっぱり野球が好きだし、みんな仲良かったし。野球部は夏の大会でテレビに映るじゃないですか。それがモチベになるんです。おじいちゃん、おばあちゃんとか、中学校の先生とかも見てくれるし。僕らの最後の試合見てくれるのが嬉しい。だから途中で辞めるっていう気持ちは全くなかったですね。

坂口⊕ 部活を最後までやった方が確実に精神力が強くなると思います。勉強するから部活を辞めるっていうモチベで、勉強を続けられる人はほとんどいないと思うんです。それに、部活を最後までやりながら、行きたい大学に行けるんだぞっていうのを後輩に見せてあげたかったし。共テの当日は、ここで僕が点数取らないと後輩らが不安を抱えながら受けることになるって考えて、ここで取らなあかんねんって思ってやってました。部活やりながらできるよっていうのを後輩たちに言ってあげたかった。

それでは、後輩に一言。

山本⊕ 今、高2も自習室来てる人けっこう多いじゃないですか。僕、高3からだったの。高2であれだけ頑張っているなら高3になってもそのまま頑張れるんじゃないかなと。それに、塾通うなら、絶対早い方がいいと思います。高1から行って、授業を受けることで、勉強の習慣ができるから。絶対早い方がいいと思います。

藤本⊕ 早くやった方がいいよね。今からでもできることを。部活やってても、勉強やらない日は作らない方がいいかな。

山本⊕ 1回勉強の習慣無くなったら、戻すのがしんどいよな。

藤本⊕ できることはちょっとずつでも。部活引退してからは絶対全員やるんで。そこまでになんとかちょっとでもやり始めたらいいと思います。

坂口⊕ 時間がないっていうのはダメで、時間は作れる。集中力でどうとでもなります。



## インタビューを終えて



坂口くんは疑問に感じたことは完璧に解決しようと頻りに先生に質問をしている姿が印象的でした。休日も AC の自習室が開くまでは別の場所で自習をし、その後は AC で…と常に頑張ってくれていました。

藤本くんは、二次試験前につらい時期がありましたが、強い精神力で乗り越えました。吉田先生に毎日添削を持って行き、最後は太鼓判をもらうことができるくらい成長してくれました。

山本くんも、先生に何度も何度も質問をしていました。特に国語に関しては、なかなか点数が上がらずつらい時期がありましたが、直前まで長沼先生に質問をし、共通テスト本番で高得点をとることができました。

3人に共通するのは、毎日 AC で自習をし、共通テスト後も変わることなくとにかく継続していたことです。

それぞれつらい時期もあったと話してくれましたが、友人たちと切磋琢磨し、あきらめずにやり遂げてくれました。

コロナ渦で制限の多い高校3年間だったと思いますが大学生活を存分に楽しめるよう祈っています。本当におめでとうございます！

ACカウンセリングスタッフ 渋谷 勇太