



自己推薦書・活動報告書 材料整理シート

といのタネ

自己推薦書・活動報告書 材料整理シート

使い方

ここでは、記入する順番だけ確認します。ステップ1から4まで、上から順に埋めていきます。書けない欄があれば空欄のまま次に進んでも構いません。

氏名: _____

学校名: _____

記入日: _____

ステップ1 活動を書き出す

ここでは、これまでの活動を時期ごとに書き出します。部活動・探究活動・資格・留学・ボランティアなど、思い出せるものを全て書き出します。数字や場面まで書くと、あとの整理がしやすくなります。

時期	活動・出来事	具体的な数字や場面
記入例: 高2の10月	探究の時間で地域の商店街を調査	アンケート回答42件、聞き取り3件

ステップ2 AIに渡す活動を選ぶ

ここでは、ステップ1で書き出した中から、出願先に伝えたい活動を3つまで選びます。数字が具体的な活動から選ぶと、後の文章が書きやすくなります。

1つ目: _____

2つ目: _____

3つ目: _____

ステップ3 AIに渡す一言メモを書く

ここでは、選んだ活動ごとに、AIに伝える最小限のメモを書きます。書き言葉に整える必要はなく、思い出した順のままで構いません。

活動名: _____

数字や固有名詞: _____

そのとき考えたこと: _____

大学で続けたいこと: _____

ステップ4 AIの出力を確認する

ここでは、AIが整理した文章を読み、事実と違う部分やAIが足した表現に印を付けます。印を付けた箇所は、自分の記録と照らして直します。

確認項目	チェック
数字や固有名詞が自分の記録と合っているか	
自分が言っていない気持ちが足されていないか	
話し言葉のまま出ていないか	
大学のアドミッション・ポリシーに触れているか	
誰が読んでも自分の言葉に見えるか	

記入例

活動名: 地域の商店街調査

数字や固有名詞: アンケート回答42件、聞き取り3件

そのとき考えたこと: 空き店舗の増加は駅からの距離だけが原因ではないと感じた

大学で続けたいこと: 地域経済のデータ分析を専門的に学びたい

印刷して手書きで使う場合は、AIチャットへの入力ステップ3のメモだけを打ち込みます。