



総合型選抜 向き不向き自己点検シート

といのタネ

使い方

ここでは、このシートの目的を確認します。総合型選抜に出願する前に、自分の記録と気持ちを言葉にして確かめるための用紙です。空欄を埋めながら、最後に印の数を数えます。1回で全部埋まらなくても、分かるところから書き進めます。

氏名: _____ 記入日: _____
_____ 年 _____ 月
_____ 日

学校名・学年: _____

ステップ1 学力の三要素で今ある記録を書き出す

ここでは、3つの力ごとに、今持っている記録と足りない点を書き出します。

力	今ある記録・経験	まだ足りないと感じる点
記入例 知識・技能	定期テスト上位、英検準2級	数学の応用問題が弱い
① 知識・技能		
② 思考力・判断力・表現力等		
③ 主体性・協働する態度		

ステップ2 必ず評価される3つの資料・場面を確かめる

ここでは、総合型選抜の出願で必ず使われる資料や場面について、今の状態を書きます。

必ず評価される資料・場面	今の状態(○・△・×)	具体的に書けること
記入例 活動報告書	○	探究活動の記録が3件ある
④ 大学入学希望理由書		
⑤ 学修計画書		
⑥ 面接(口頭試問・プレゼン等)		

ステップ3 向いている状態を7つの軸でチェックする

ここでは、7つの軸それぞれについて、自分が近いと感じる方に印を付けます。

No	軸	向いている状態の目安	自分はどちら(○・△・×)
記入例	出願の動機	志望理由を自分の言葉で言える	○
⑦	出願の動機		

No	軸	向いている状態の目安	自分はどちら(○・△・×)
⑧	活動の記録の量		
⑨	探究のプロセス経験		
⑩	面接での言語化		
⑪	小論文・共通テスト等の対策時間		
⑫	志望分野への意欲		
⑬	出願までのスケジュール確保		

ステップ4 数えて次の一步を決める

ここでは、○の数を数えて、次にする作業を1つ選びます。

⑭ ○の数: _____ / 13

⑮ 次にする作業: _____

印が7個以上の場合は、志望理由書や学修計画書の下書きに進む選択肢があります。印が半分に届かない場合は、記録を増やす作業やAIとの壁打ちから始める選択肢があります。

参考にする資料: _____

相談する相手(先生・保護者等): _____