No. 405

推薦・総合型選抜 ULTIMATE CHEAT SHEET

英語の活動実績の作り方・書き方(総合型選抜)

総合型選抜で語れる英語の活動を、選び方・記録の仕方・活動報告書の書き方(STARの型)まで。評価されるのは肩書きより「何を考え、どう動いたか」。

Web版はこちら

ここだけ3行

1 活動は「志望分野につながるか」で選ぶ。数より一本の筋

2 報告はSTAR＋学び:状況→課題→行動→結果→次への学び

3 盛らない。書いたことは面接で深掘りされうる

活動実績の考え方

総合型選抜で見られるのは、賞の数より**「問いを持ち、行動し、そこから学んだ過程」**。小さな活動でも、志望理由と一本の線でつながっていれば強い実績になる。求める学生像はアドミッション・ポリシー、評価方法や提出条件は募集要項に書かれているので、最初に読む。

◆ 英語に関わる活動の種類

活動	例	語れること	注意
検定・資格	英検・TEAP・GTEC などの外部試験	目標を立てて達成した過程	スコアは証明書で示す。出願で使えるかは要項で確認
スピーチ・弁論	英語スピーチコンテスト、英語ディベート	伝える工夫、準備の過程	結果より、テーマ選びと準備の中身を語る
国際交流	留学生との交流、姉妹校とのオンライン交流、ホームステイ	異文化で気づいたこと	楽しかったで終わらせず、気づきを具体的に
探究	英語の資料を使った課題研究、英語での発表	問い・方法・わかったこと	志望分野と最もつなげやすい
地域・ボランティア	観光案内の英語マップ作り、外国人住民の支援	社会の課題に英語で関わった経験	自分が何をしたかを明確に
自主的な学習	英語の多読の記録、英語での発信	続けた量と工夫	数字(冊数・期間)で示す

◆ 活動の選び方 4

☐ **1 志望分野から逆算**

国際関係なら交流・時事、医療なら英語の論文・医療ボランティアなど。志望理由と同じ線上の活動を選ぶ。

☐ **2 続けられる規模で**

大きな企画より、数か月続けられる活動の方が「継続」と「工夫」を語れる。

☐ **3 自分が動いた部分を作る**

参加しただけでなく、提案した・改善した・人を巻き込んだ部分があると、報告書の「行動」が書ける。

☐ **4 早く始める**

高3の夏からでは報告できる結果が出にくい。高1・高2のうちに小さく始め、育てていく。

◆ 記録の残し方 4

① **活動ログをつける**
日付・したこと・数字(人数・回数・時間)・気づいたことを、その日のうちに数行メモする。

② **証拠を保存する**
賞状・証明書・発表資料・写真・参加証などを、日付順にフォルダで保管する。

③ **月1回ふり返る**
うまくいったこと・課題・次にすることを書く。この記録がそのまま報告書の材料になる。

④ **人の言葉も残す**
先生・参加者・相手からもらった感想や評価を、誰の言葉かとあわせてメモ。活動の様子を伝える材料になる。

◆ 活動報告書はSTAR＋学び

STARは経験を順序立てて伝える型。最後に「学び」を足すと志望理由につながる

要素	書くこと	例(英語交流の企画)
S 状況	いつ・どこで・どんな場面か	高2の秋、留学生との交流会がいつも盛り上がらなかった
T 課題	何が課題・目標で、自分の役割は何か	日本人生徒が話せず、留学生とのやりとりが続かない
A 行動	自分が具体的にしたこと	話題カードを作り、少人数のグループ形式を提案した
R 結果	どうなったか(数字があれば)	参加者アンケートで「話せた」と答えた人が増えた
学び	何を学び、次にどう生かすか	場の設計で人は変わる。大学では教育の仕組みを学びたい

◆ 書き方のルール 4

☐ **1 行動を厚く**

設問の指定に従いつつ、状況は短く、自分の行動と工夫を詳しく。「チームで」でなく「私は～を提案した」と主語をはっきり。

☐ **2 数字で具体的に**

「たくさん」でなく「3か月で10回」「参加者40人」。数字は記録と証拠で確かめられるものだけ。

☐ **3 失敗も書いてよい**

うまくいかなかったことと、そこからの改善は、成長を示す材料になる。

☐ **4 志望理由とつなぐ**

最後の学びが、大学で学びたいことにつながると一貫性が出る。

◆ 盛りすぎ・よくある失敗 5

☐ ✕ ~~少し手伝っただけの企画を「主導した」と書く~~
○ 自分の役割をそのまま書く
面接の深掘りで、役割の矛盾はすぐわかる

☐ ✕ ~~参加しただけの活動を並べる~~
○ 1〜2個に絞り、考えと行動を深く書く
数を並べても、何を学んだかが伝わらない

☐ ✕ ~~結果の数字を記憶で書く~~
○ 記録・証明書で確かめてから書く
事実と違えば、書類全体の信頼を失う

☐ ✕ ~~「貴重な経験になった」で終える~~
○ 何に気づき、次にどう動くかまで書く
感想ではなく学びと次の行動が評価の中心

☐ ✕ ~~大人が書いた文章をそのまま出す~~
○ 自分で書き、添削で直してもらう
面接で自分の言葉で説明できなくなる

◆ 面接で聞かれやすい深掘り 4

☐ **1 なぜその活動を？**
始めたきっかけを、具体的な出来事で答えられるようにする。

☐ **2 いちばん大変だったことは？**
困難→自分の行動→結果の順に1分で話せるようにする。

☐ **3 もう一度やるなら？**
改善点を言えると、ふり返る力が伝わる。

☐ **4 大学でどう生かす？**
授業・研究・課外活動の具体的な名前とつなげて答える。

最後に
提出書類の様式・字数・添付できる証明書の種類は大学ごとに違う。**必ず募集要項で確認**し、記載したすべての活動について、証拠と説明を用意しておく。

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳(PDF印刷)・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート
(全439本・無料)