No. 407

推薦・総合型選抜 ULTIMATE CHEAT SHEET

推薦・総合型選抜 英語の準備ロードマップ

高1〜高3の時期ごとに、外部試験・活動・面接・書類で何をするかの地図。一般入試との両立の考え方まで。日程は大学ごとに必ず確認。

Web版はこちら

ここだけ3行

1. 高1は評定と英語の土台。最初の定期テストから評定に入る
2. 高2のうちに外部試験の基準と、語れる活動を1つ作る
3. 高3は書類と面接。一般入試の勉強は止めずに並行する

このロードマップの前提

出願・試験・合格発表の日程、必要な評定やスコアの基準は、**大学・学部・年度ごとに違う。**下の時期は一般的な目安。志望校が決まったら募集要項で日程を確認し、この地図を自分用に書き直す。

◆ 学年ごとにやること（英語）

時期	外部試験	活動・探究	面接・書類	ふだんの英語
高1	英検など1つを選び、今の力に合う級・タイプから受ける	興味のある分野を探し、関わる活動に1つ参加（英語を生かせればなおよい）	活動ログをつけ始める	定期テストで評定を取る。単語・文法の土台
高2前半	志望校で使える試験を調べ、基準に向けて受験	探究のテーマを志望分野に寄せる	興味の理由を日本語で書いてみる	長文・リスニングを毎日。音読を習慣に
高2後半	基準を取れたら維持、届かなければ次の回へ	活動で「自分が動いた部分」を作る	志望理由の材料を集める。オープンキャンパスに行く	英作文・スピーキングの練習を始める
高3春	出願に使うスコアをできれば確保。証明書の取り寄せ方を確認	活動の結果をまとめる	募集要項を読み、提出書類の一覧を作る	一般入試の勉強も並行
高3夏	必要なら最後の受験でスコアを確定（結果が出願に間に合う回か確認）	活動報告書を書く	志望理由書を書いて添削。面接の練習開始	過去問で形式を確認
高3秋	証明書を期限までに用意	—	出願・面接・小論文・プレゼンなどの試験	不合格に備えて一般入試の勉強を続ける

◆ 入試の種類と動く時期（一般的な目安）

具体的な日程は大学ごとに違う。必ず募集要項で確認

入試の種類	出願の時期	英語で準備すること
総合型選抜	高3の夏の終わり〜秋	方式により外部試験のスコア、活動報告、面接・プレゼン（英語で行うかは要項で）
学校推薦型選抜	高3の秋	評定、校内選考、方式により外部試験・面接・小論文
一般選抜	高3の冬	推薦・総合型と並行して学力を上げておく

◆ 外部試験の進め方 4

① 使える試験と基準を調べる
志望校（候補の数校）の要項で、使える試験・必要なスコア・技能別の条件・有効期限を書き出す。

② なるべく1つの試験に絞る
候補校で共通して使える試験があれば、それに集中（形式に慣れるほど点は上がる）。共通しなければ、必要な試験を計画的に受ける。

③ 結果の時期から逆算
受験日・結果発表・証明書の発行にかかる日数を公式サイトで確認し、出願に間に合う回を選ぶ。

④ 早めに基準を取る
高2までに基準に届くと、高3は書類・面接と一般入試の勉強に時間を使える。

◆ 一般入試との両立の考え方 4

☐ **1 英語は「共通の土台」**
単語・文法・長文の力は、外部試験・英語の面接や小論文・一般入試の英語に共通して効く。書類や面接の準備とは時間を分けて考える。

☐ **2 書類の時期だけ配分を変える**
志望理由書・活動報告を書く夏〜秋は推薦の準備を増やすが、一般入試の勉強をゼロにしない。

☐ **3 不合格の場合を先に決める**
推薦・総合型が不合格だった時に受ける一般入試の大学を、早めに決めておく。気持ちの切り替えが早くなる。

☐ **4 評定は後から上げにくい**
評定の平均は高1からの成績が対象になる。高3で挽回するのは難しいので、毎回の定期テストを大切に。

◆ よくある失敗 4

☐ ✕ ~~高3の夏から活動を始める~~
○ **高1・高2で小さく始めて育てる**
報告できる結果と学びが間に合わない

☐ ✕ ~~推薦一本にしぼって一般入試の勉強をやめる~~
○ **一般入試の勉強も並行する**
不合格の時に間に合わなくなる

☐ ✕ ~~ネットの日程情報を信じる~~
○ **大学の公式の募集要項で確認**
年度で変わり、古い情報が残っていることがある

☐ ✕ ~~志望理由書を締切の直前に書く~~
○ **1か月以上前に初稿を書いて添削を重ねる**
書き直すたびに中身が深まる

◆ 高3の書類・面接チェックリスト 4

① 募集要項を読んで一覧表に
提出書類・字数・締切・必要な証明書・試験の内容を、志望校ごとに1枚にまとめる。

② **志望理由書・活動報告書**
初稿→先生の添削→書き直しを数回。書いたことはすべて面接で説明できるようにする。

③ **英語面接・プレゼンの練習**
よく聞かれる質問に、結論→理由→具体例で答える練習。録音して聞き返す。

④ **証明書の準備**
外部試験の証明書・調査書などは発行に日数がかかる。締切から逆算して早めに申し込む。

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)