

★ 総合型選抜 専門塾 ★

# 総合型選抜 完全攻略マニュアル

志望理由書から面接対策まで

～2026年度 最新版～

【監修】

東京修学館 学長

家近 亮子

慶應義塾大学博士（法学）

敬愛大学特任名誉教授

第8回 猪木正道賞 受賞

## 本マニュアルについて

本マニュアルは、総合型選抜（旧AO入試）の受験を考えている高校生・保護者の方に向けた完全攻略ガイドです。

東京修学館の家近亮子学長監修のもと、志望理由書の書き方から面接対策、出願スケジュールまで、合格までの全プロセスを網羅しています。

まずは目次から、興味のあるパートを読み始めてください。すべて読まなくても、必要な部分だけご活用いただけます。

### 【目次】

- Chapter 1: 総合型選抜とは何か
- Chapter 2: 自己分析の進め方
- Chapter 3: 志望校の選び方
- Chapter 4: 志望理由書の書き方（5要素）
- Chapter 5: 自己推薦書・活動報告書
- Chapter 6: 小論文 4部構成テクニック
- Chapter 7: 面接 想定問答100問
- Chapter 8: 高2・高3 月別カレンダー
- Chapter 9: 合格者の共通特徴 7法則
- Chapter 10: 困った時のFAQ

## 1-1. 基本概念

総合型選抜（旧AO入試）は、学力試験だけでなく志望動機・活動実績・人物を総合的に評価する入試方式です。

2021年度から「総合型選抜」と名称が変更されましたが、内容は従来のAO入試と本質的に同じです。

評価軸は大きく以下の4つ。

### 【4つの評価軸】

1. 志望動機の論理性・深さ
2. 活動実績の独自性と継続性
3. 面接での思考力・人間性
4. 小論文の表現力・社会への視点

## 1-2. 一般選抜との違い

一般選抜が「学力で勝負」なら、総合型選抜は「人物で勝負」。

言い換えれば、

- ・自分の興味と社会のつながりを言語化できる
- ・活動実績を論理的に説明できる
- ・面接で相手と対話できる

この3つができれば、評定平均が低めでも合格できます。

### 5要素テンプレート

- ① **結論**           なぜこの大学・学部を志望するか、一文で言い切る
- ② **きっかけ**       なぜそう思うようになったか、具体的な経験を語る
- ③ **実績・根拠**   その思いを裏付ける活動・実績を数字で示す
- ④ **志望校理由**   なぜ他大学ではなくこの大学なのか、独自性を語る
- ⑤ **将来像**       入学後の学び+卒業後の社会貢献を描く

#### 【例文】慶應義塾大学法学部志望

「私は慶應義塾大学法学部で憲法学を学びたい。  
高校時代の弁論部で、表現の自由に関する判例を分析した経験から、  
法的思考の魅力に取り憑かれた。県大会優勝という実績は、  
判例を構造的に読み解く力を磨いた証である。  
貴学法学部の少人数ゼミで、判例研究を深めたい。  
将来は弁護士として、表現の自由の最前線に立ちたい。」

### 頻出質問 トップ20

- Q1. 本学を志望した理由は？
- Q2. なぜ他大学ではなく本学なのか？
- Q3. 本学で何を学びたいか？
- Q4. 卒業後の進路をどう考えているか？
- Q5. 自己PRをしてください
- Q6. あなたの強みは？
- Q7. あなたの弱みは？
- Q8. 高校時代に最も力を入れたことは？
- Q9. 挫折経験とその乗り越え方は？
- Q10. リーダーシップを発揮した経験は？
- Q11. 失敗経験から学んだことは？
- Q12. 最近気になる社会問題は？
- Q13. 最近読んだ本について
- Q14. 尊敬する人物は？
- Q15. 趣味は何ですか？
- Q16. 学校以外での活動は？
- Q17. 志望理由書に書いた〇〇について詳しく
- Q18. 本学のキャンパスに来たことは？
- Q19. オープンキャンパスの感想は？
- Q20. 合格したら何から始める？

#### ☒ 学長からのアドバイス

面接では「結論を最初に言う」癖をつけましょう。  
緊張下でも論理が崩れず、相手に伝わりやすくなります。  
「結論→理由→具体例→結論」のPREP法が基本です。

### Q. 高2からでも間に合いますか？

A. むしろ高2スタートが最適。志望校研究・実績作りには時間がかかる。

### Q. 評定平均が低くても受かる？

A. 評定問わない方式（自己推薦・AC入試等）が多数。実績・人物で勝負。

### Q. 一般選抜と併願できる？

A. 多くの大学で可能。総合型→一般の二段構えがおすすめ。

### Q. オンライン受講できる？

A. 全国どこからでもOK。Zoom等で学長と直接面談可能。

### Q. 何ヶ月くらいの準備期間が必要？

A. 6ヶ月～1年が目安。早期スタートで合格率UP。

# もっと詳しく学びたい方へ

本マニュアルを読んで「もっと深く対策したい」  
「自分の場合はどうすればいい？」と感じた方へ

## ☒ 学長による無料相談

60分・オンライン or 対面

何度でも無料・押し売りなし

▶ [tokyoshugaku.com/free-consultation/](https://tokyoshugaku.com/free-consultation/)

### 【監修】 家近 亮子

慶應義塾大学博士（法学）

敬愛大学 特任名誉教授／放送大学 客員教授

第8回 猪木正道賞 受賞

東京修学館 — Tokyo Shugakukan

[tokyoshugaku.com](https://tokyoshugaku.com)