

進路指導室へようこそ 3

前橋女子高校進路指導部

令和7年度 MJ 進路通信 第25号

令和7年9月12日(金)発行

■大学入試の基礎用語（第6回：総合型選抜と学校推薦型選抜）

大学入試にはさまざまな方式がありますが、その中でも「**総合型選抜**」と「**学校推薦型選抜**」は、学力試験だけでなく受験生の人物像や努力を評価する入試として広く行われています。2学期に入り3年生のなかには推薦入試を意識して準備を始める生徒も出てきます。ここでは、総合型選抜入試と学校推薦型入試の特徴について説明します。

総合型選抜（旧 AO 入試）は、受験生が「大学で何を学びたいか」「将来どのように社会で活かしたいか」といった意欲や適性を重視する入試です。学力試験の点数だけでなく、志望理由書、活動報告書、面接、小論文、プレゼンテーションなどを通じて、自分の考えや経験を表現することが求められます。したがって、学力よりも「やる気」や「将来像の明確さ」、また大学との相性が評価されるのが特徴です。

一方で、**学校推薦型選抜**は、高校での成績や普段の努力をもとに、学校長や担任の先生の推薦を受けて出願する入試です。成績（評定平均）や生活態度が重視されるほか、面接や小論文、大学独自の試験が課される場合もあります。推薦には「公募制」と「指定校制」があり、公募制は一定の条件を満たせば誰でも出願できますが、指定校制は大学が指定した高校からのみ推薦を受けられる仕組みで、合格の可能性が高いのが特徴です。

まとめると、総合型選抜は「自分の個性や意欲を大学に伝える入試」、学校推薦型選抜は「これまでの努力や成果を学校が後押ししてくれる入試」と言えます。それぞれに合った準備が必要であり、自分の強みや将来の進路に応じて選択することが大切です。一般入試も加えたそれぞれの入試の特徴をまとめると、下の表のような形になります。

入試方式	主に評価されるもの	選考方法の例	出願条件	ポイント
総合型選抜 （旧 AO入試）	意欲・適性・将来の目標と大学の学びの一致	志望理由書、活動報告書、面接、小論文、課題提出、プレゼンなど	大学によって条件あり（資格や活動経験を求める場合も）	学力試験よりも「個性や将来性」を重視。自分のやりたいことを明確に説明する力が大事。
学校推薦型選抜	高校での成績・日常の努力	調査書、推薦書、面接、小論文、大学独自試験など	高校からの推薦が必要。評定平均（例：3.5以上など）の基準があることが多い	普段の学習や生活態度が評価につながる。指定校制なら合格率が高いが枠に限られる。
一般選抜 （一般入試）	学力（試験の得点）	大学入学共通テスト、大学独自の学力試験（筆記・面接など）	特になし（誰でも出願可）	学力勝負。公平性が高い。浪人生も含め幅広い受験生が挑戦する。

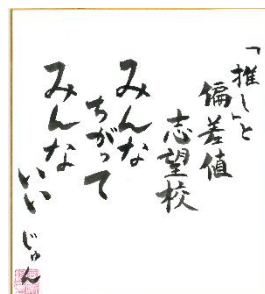
■ある高校3年生（女子）が、新聞に投書した人生相談から

（概要）高3女子。元々は別の大学を目指していましたが、高2の冬にその大学を訪れ、入りたいと思う大学ができました。何かを頑張ったことがなかった私は、受験は自分が変わるチャンスだと思い、日々勉強しました。

家族が推薦入試を勧めてきたのは昨夏のこと。私にそんな選択肢はなく、しつこく言ってくる母に怒ったこともあります。しかし、推薦入試の願書締切の前夜、勉強していたら不安になってしまったのです。「ああ、もう推薦にしよう」と決め、泣きながら母を起こして願書を書きあげました。

面接のみで合格し、あとは入学するだけですが、初めて感じた努力の楽しさや、自分が変われている実感を失ったことが辛いです。困難や不安から逃げた私の選択は間違いだったのでしょうか。（静岡・M子）

3年生の2学期は志望校をより具体的に絞り込む時期です。一方、度々返却される模試の結果を見ながら、より現実的な選択を迫られ、志望校決定に迷いや不安を大きく感じる時期でもあります。M子さんもそんな不安に心を乱された生徒の一人かもしれません。指定校推薦を含む推薦入試は、その大学を第一志望とする生徒にとっては、合格の可能性を増やす大きなチャンスです。推薦入試の多くは高校3年間の学習状況が評価されますので、推薦の基準をクリアしたということは前女での3年間の努力の証でもあります。ですから、その努力の証をもって推薦入試にチャレンジするということは決して逃げでも、うしろめたさを感じるものではないと思います。ただし、推薦入試はあくまで「**その大学を第一志望とする**」生徒が活用するものであって、苦しい受験か



ら逃げるための妥協の結果の選択という思いが少しでも入っていると、M子さんのような新たな辛さを生み出すこともあります。

受験期が本格的になると、周りの人の動きや成績に敏感になりがちです。自分の強みを活かせる受験方式がどんなものなのかは人それぞれ。推薦入試を使う友人の姿を見て不安になる必要も全くありません。不安になったときに、一度原点に立ち返って、「自分はどこで、何を学びたいのか」を常に心にとどめて過ごしていきたいですね。

■部活動と勉強、どうやって両立する？（TEAM-OG アンケートから）3（まだまだ続きます）

- ①部活動との両立で大変だったことはどんなことですか？
- ②部活動と勉強を両立するために工夫したことはどんなことですか？
- ③部活動をやっていたことが受験時あるいは卒業後どんなことで役に立っていますか？

A	さん	山形大学医学部 1 年 [ダンス部]
①	部活をやって帰ってくると疲れて眠くて、なかなか始められず、そしていざ勉強を始めても寝落ちしてしまうこと。授業中も睡魔に襲われたこと。1、2年のときはテスト前の部活休み期間に詰め込んでいて、毎回もっと早く勉強しておけばよかったと思っていました。	
②	私は電車通学だったので、家でどれだけできなくても、電車の中の20分は英単語や英文法、古文単語をやり、毎週の小テストでは高得点を取れるようにしていました。3年になってからは化学や生物の教科書なども電車で読むようにしていたと思います。	
③	ある一つのことに集中し、全力でぶつかる力は部活動をやっていたからこそ身についたものなのかなと思います。また、部活動で共に切磋琢磨し合っていた友達だから、勉強においても励まし合いながら頑張れたのかなと思います。そして、大学に入ってから、先輩などに関わるときに、高校での部活の経験が活かされているのかもしれないと感じています。	

	さん	筑波大学 1 年 [音楽部]
①	週6の活動に加えて、家でも部活のためにやらなければいけないことが多かったため、特に2、3年は両立が難しかった。また周りが受験モードに入っているのに、部活に追われて勉強できないことに焦りがあった。	
②	とにかく授業に集中して、勉強と部活動のメリハリをつける。	
③	部活動でできた友達は受験期も卒業後も心の支えになっています。	

さめ	さん	群馬大学 1 年 [百人一首部]
①	8月の頭まで部活をしていたこと	
②	引退したあとの切り替えと、隙間時間の活用	
③	大学のチームでもレギュラーメンバーです。共テの時は試合の時より緊張しませんでした。	

京都は	サウナ。さん	京都薬科大学 2 年 [弓道部]
①	上手くなりたくて練習に没頭してしまい、勉強をおそろかにしてしまったこと。また、ただでさえ疲れているところに部活をし、帰宅後睡魔によく負けていたこと。あの頃部活は程々にしてしっかり勉強していれば、と思うことも多々。	
②	同じ部活の友達と勉強して帰る。本当に無理な時は休む。先輩が可愛くても残らずすぐ帰る。	
③	大学で、部活と勉強との折り合いをつけるのが上手になった。	

	さん	東京農工大学 3 年 [吹奏楽部]
①	大変だった時期は、期末テストの前日にソロコンテストがあった時と、8月頭にコンクールがありそれに向けた練習があった時期です。周りがテスト勉強をしたり、部活を引退して本格的に受験勉強を始めているなか、自分（たち）だけ部活をガツガツやっているということに焦りを感じることもありました。やはり部活をやっていることで勉強にかけられる時間の絶対量が減ってしまうことが一番大変でした。	
②	とにかく使える時間をすべて勉強に使うことです。電車で通学する時間や家に帰ってから夕食までの時間などちょっとした時間はもちろんですが、お風呂に入っている時間や、駅から学校に歩く時間など手を使えない時間も、頭の中で勉強してきたことを復習したり暗証したりして有効活用しました。部活の時間は部活に集中し、それ以外は勉強、と割り切って切り替えをきちんとすることを意識していました。また、机に向かって勉強できる時間は限られていたので、その時間は質を最大限に高めて全集中できるよう、事前にやることをリスト化してそれをこなしました。	
③	マルチタスクが得意になりました。今でも、サークル、学祭の実行委員、大学の勉強、バイトなどやることが沢山ありますが、うまく時間をつかってこなすことができています。時間を見つけて有効活用する力は今でも役立っています。	

	さん	慶應義塾大学 3 年 [百人一首、（生徒会、SS探究）]
①	百人一首部は前女の中でもかなり忙しい部活ですが、私は勉強中心だったので、あんまり部活に参加することができなかったかなと思います。自分がやりたい部活だったので、楽しんでやろうという、息抜きとして行こうという気持ちでした。（その分仲間にはかなり迷惑かけたかなと思います。）自分がもっていきたいレベルまでは到達できませんでしたが、前女のみんなは常に一生懸命なので、刺激をもらえる場所でした。	
②	私は両立できていたわけではないと思うのですが、自分の中での優先順位を決める。私は勉強のほうに常に優先順位は上でしたが、自分に余裕があるなら部活に行く。部活は仲間と会えるし、勉強じゃなくて息抜きになるので、疲れたらとりあえず部室に行く、部活の友達に会って感じでした。	
③	受験時はとにかく何度も仲間にも助けられた。どんなにつらいことがあってもみんなの顔見れば、とりあえず忘れられます。今も百人一首部は毎年みんなで旅行に行くくらい仲いいです。愚痴も楽しいことも言い合える、素晴らしい一生の友に出会えたかなと思います。	