

シコガワを100倍楽しむ!

高校生活 注意点

POINT □1 高校3年生の夏までの評価がポイント!

AO入試や推薦入試を受ける人が必ず希望校に提出しなければならない調査書。ここには学業成績のほか出欠状況、資格取得状況、委員会活動・部活動、校外での様子について担任の先生により記載されています。大学・専門学校の受付の時期によっても変わってきますが、ポイントとなるのは高校3年生の夏までの評価です。1年生、2年生のときに怠けてしまったから…と諦めることはありません。高校3年生の1学期に挽回すればいいのです。もちろんそれ以降は力を抜いていいということはありませんよ。



POINT □2 学業成績だけじゃなく、何かを続けている人は好印象!



大学側は調査書のどこを見るのでしょうか？学業の成績を見るることはもちろんですが、それだけではありません！学業成績と同様に資格の取得状況や部活動、委員会活動、校外での活動などの諸活動も重要なポイントとなります。3年間部活を続けている人、習い事に打ち込んで資格を持っている人、地域のボランティアに参加している人など、一つのことを続けている人は高く評価されます。一つの

調査書や面接が合否のポイントとなるAO入試や推薦入試では、日々の積み重ねが大切になってきます。では日々どのようなことに取り組んだらいいのだろう？高校生活で注意しないでいいこととは？進学の対策としてだけでなく、高校生活で学んだことは社会に出るときにも必要になります。高校内講演会でもおなじみの女子栄養大学・染谷先生からお話をうかがいながら、今からでも充分間に合う、高校生活での注意点を挙げてみました。

ことを続けられるということは、今後社会に出たときの忍耐力にもつながると評価されるからです。

POINT □3 面接はなぜ実施するの？

AO入試、推薦入試では必ずといっていいほど実施される面接。面接はなぜおこなわれるのだろうか？それは学校側が「この生徒はなぜ本校を目指しているのか？」を知りたいからなのです。また、調査書だけでは分からないその人の「人となり」や、面接態度からその人の家庭環境など普段の姿も見えてきます。もちろん服装や髪型などもチェックされます。着慣れない服はいきなり面接当日に着てもしきりこないし、歩き方や姿勢などもその場しげだときちなく映ります。つまり日々の生活が面接に出てしまうのです。大学はキミたちを社会に出すときに、恥ずかしくない人材として送り出せるか、そういう先のことまで考えて見ているのだということを自覚しておきましょう。



POINT □4 面接で話す相手は…大人！

面接で話す相手は、言うまでもなく大人。いきなり初めて会う大人の人たちを目の前にして緊張してしまうかも知れません。そういう緊張の中でもちゃんと敬語を使え

るよう日々訓練しておくことが必要です。それにはまず一番身近な大人である親との会話をきちんとすること。朝起きたときの「おはようございます」や食事のときの「いただきます」「ごちそうさま」など、基本的な挨拶から始めてみましょう。近所のおじさんおばさん、学校の先生に對して敬語で話すことです。面接でキチンと話せない人は、家庭のしつけがよくないと判断される場合があることをおうちの方にも理解してもらおう。



POINT □5 お手本の受け答えはいらない。自分の意見を言えること！

面接でよく聞かれる質問は、志望動機について、高校生活について、自分について、社会のことについてなどです。それぞれについて事前によく考えておくことはもちろん大事ですが、よくあるような「お手本通りの答え」は大学側は求めていません。キチンと自分の意見を持っているかどうかを見定めています。志望動機についてはしっかりとその大学のことを調べて、自分がここで何をしたいのかを考えること。社会のことについては日々新聞を読んで、社会問題や社会情勢をチェックしておくことです。新聞を読むことはポイント06の小論文の勉強にもなるよ。

シコガクを100倍楽しむ!

高校生活④注意点

POINT 06 書くことは、読むことから

小論文は、「あるテーマを与えられてそれについて自分の意見を書くもの」「課題文が与えられてそれについての意見や感想を書くもの」「表や図などの資料が与えられてそれについての分析や意見を書くもの」などいくつかパターンがありますが、どれについても言えることは文章からその人の本質が見えるということ。思ったことを文章で伝える日本語力をつけるには、新聞を読んで活字に慣れることができます。日本語力はそのままコミュニケーション力につながっていきます。コミュニケーション力は当然面接の時も求められますし、社会に出てからも必要とされるので今から意識しておくことが大切です。



POINT 07 字の上手・下手ではなく、丁寧かどうかがポイント

字が下手な人は評価が低くなるの？ 答えはノーです。もちろん上手に越したことはありませんが、一番重要なのは「丁寧に、相手が読みやすいように書いているか」なのです。字が下手だからといってヘコむことはありません。丁寧に書けば気持ちは相手に伝わるもので。ただ、こ

こで注意したいのは誤字・脱字。これは間違いく評価を下げてしまいます。メールなどに慣れてしまっていて漢字も忘れがち、そこが落とし穴になるので要注意です。意識して手で文字を書くように心がけましょう。



POINT 08 規則正しい生活 リズムで健康管理を

出欠状況に影響してきますが、健康管理は大切です。人体には体内時計が組み込まれていて、朝起きて夜寝る、三度の食事をキチンと摂るようにできています。実は健康の基本はここにあるのです。したがって、昼寝て夜に活動したり食事時間もマチマチであれば体はバランスを崩します。最近「早寝早起き朝ごはん」キャンペーンが展開されています。朝ご飯を食べない人は試験の点数が5点低くなると言われていて、この5点の差は成績順位になると数百～数千の差がつくことを自覚しておきましょう。体調不良で試験を受けても良い結果を得ることができません。試験に失敗をしないためにも、普段の生活リズムを大切にしましょう。

染谷先生の在籍する女子栄養大学



染谷 忠彦さん
女子栄養大学 理事
学園政策・運営
(広報・教務学生)担当

profile 1943年生まれ。東京都出身。現在、女子栄養大学の常任理事として学園運営(政策・広報・教學)を担当している。先駆けた大学改革・入試改革・教學改革(学部・学科設置・教務諸制度の整備)など斬新な広報などを手がけことで、マスコミ(TV・新聞・雑誌)でも話題に。最近では、私立大学での実績を生かして、公立大学法人第1号(秋田県の国際教養大学入学試験委員会)の立ち上げを準備段階から運営まで協力して済り出しを成功させている。ほかに、全高進大学進学指導研究委員会委員・高等学校評議会委員・高等学校校キャラクター・アスバーバイザー・日本私立短期大学協会広報委員会委員を務め、進路指導勉強会やPTA総会・学校経営セミナー等でも幅広い講演活動を行っている。特に「受験生と親がどのように受験を乗り切るか」についての講演が多い。最近では高校での進路指導の方法・思春期の子を持つ親の役割・大学の募集戦略について研究中。



栄養学の知識をひろめ 病気のない社会作り

	女子栄養大学				短期大学 食物 栄養科
	実践栄養 学科	保健栄養 学科	食文化 学科	栄養学科 二部	
AO入試	—	9名	13名	—	13名
指定校推薦	45名	35名	18名	—	32名
公募制推薦	40名	17名	5名	3名	20名
一般入試1期	45名	40名	10名	5名	17名
一般入試2期	25名	15名	5名	3名	22名
センター利用1期	35名	23名	10名	3名	10名
一般入試3期	5名	5名	3名	3名	3名
センター利用2期	5名	6名	3名	3名	3名
社会人特別入試	若干名	—	若干名	若干名	—
合計	200名	150名	67名	20名	120名

入試広報センター ☎049-282-7331

大学【坂戸キャンパス】:〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田3-9-21
短期大学部【駒込キャンパス】:〒170-8481 東京都豊島区駒込3-24-3
女子栄養大学学院:
香川栄養専門学校:〒170-8481 東京都豊島区駒込3-24-3

