

シンガクを100倍楽しむ!

高校生活の注意点

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か？ 高校生活でしておくべきこととは？ シンガク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ってきます。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。

POINT 01 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、校外での活動などが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…とあきら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ではありませんよ。

POINT 02 学業成績だけでなく、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。



その場をつくらせても面接官にはまる見えじゃぞ!



POINT 03 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せる面接。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っくりこないし、歩き方や姿勢などもその場しのぎだときちなく映ります。つまり日々の生活が面接に出してしまうのです。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 04 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に日々訓練しておく必要があります。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、学校の先生に対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 05 お手本の受け答えは いらぬ。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るのです。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ぞ。

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」「課題文を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一番の近道です。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、相手を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へこ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す。ただ、ここで注意したいのは誤字・脱字。これは間違いな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

出欠状況に関係してきますが、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すると数百～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。



女子栄養大学
広報部長兼理事長付部長
染谷 忠彦さん

profile 昭和18年1月10日生まれ。昭和40年東洋大学経済学部経済学科卒業。同年4月より東洋大学勤務。教務関係、学生関係、入試関係などに従事。平成15年4月より女子栄養大学勤務、現在広報部長兼理事長付部長(学園政策担当)として在職中。ほか、全国高等学校進路指導協議会大学進学指導研究委員会委員、日本私立短期大学協会広報委員会委員など。



女子栄養大学

「食」「健康」「栄養」に興味を持ち、それらに関する仕事に就きたいと真剣に考えている皆さん、どうぞ女子栄養大学の門をたたいてください。

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
☎049-282-7331 (入試広報センター)

