

総合型選抜入試体験談
&
対策動画



総合型選抜入試を受験した経験を持つ

大学生たちの体験談を入試に向けて

準備した方がよいことをまとめました。

QRコードを読みとり、気軽にチェックしてみてください！

この資料は、一般財団法人地域・教育魅力化プラットフォームが、公益財団法人日本財団の助成を受けて実施した、オンライン探究プログラム「地域みらいキャリア」の内容を一部抜粋・再編集したものです。

【本資料に関するお問合せ先】一般財団法人地域・教育魅力化プラットフォーム <https://c-platform.or.jp/>

<無断転載禁止> ©一般財団法人地域・教育魅力化プラットフォーム



01 大学での学びってどんなもの？

大学の学びってどんなもの？学部・学科って何？

大学でのまなびを決める時にまず最初に考えるのが「学部」。今まで耳にしたことのある学部もあれば、初めて聞いた！こんなあったの？！という学部もあるんじゃないでしょうか。学部とは、「専門とする学問分野によって分類された教育および研究上の組織のこと」をいいます。そして、その学部は大きく4つの系統に分類されます。よく進学で使われる「文系」「理系」という考え方は学部の分類とは異なるんですね。その学部の下に位置するのが「学科」です。学部をさらに細かく、専門分野ごとに分けたのが学科であり、さらに「コース」「専攻」という形で細分化しているところもあります。

大学で学べる系統

人文科学系

人類がつくった多彩な文化に触れ、人間を再び捉え直していくもの。
主に人間の精神や文化、あるいはそれらを可能にする人間自体を研究します。
【文学部、外国語学部、人文・教養・人間科学部、教育学部など】

自然科学系

地球や宇宙に存在する有機物や無機物を研究対象とし、自然現象の原理を解明したり、その応用を追究する学問。
【医・歯・薬学部、看護学部、理学部、農・獣医畜産・水産学部、工学部など】

社会科学系

国家や社会の仕組みなど人間社会のさまざまな真理やルールを、科学的に探求していくもの。
【法学部、経済・経営・商学部、国際関係学部、社会・社会福祉学部など】

総合系

時代の変化と共に、従来の3つの学問分野を横断・融合する形で生まれた新しい学問系統のもの。学問と学問の接点に注目したり、総合的な視点で研究をします。
【文理学部、学芸学部、総合学部、人文学部、リベラルアーツ学部など】

Interview

現役大学生が語る大学や学部・学科を決める時のポイント

私は大学で教育社会学を学んでいます。高校は兵庫県から地域みらい留学で島根県の津和野高校に進学しました。そこには、コーディネーターという地域と学校をつなぎ、総合的な探究をサポートする大人がいました。このような機会の提供をする大人に興味を持ち教育学部に進むことを決めました。

高校と大学の「学び」の形は違います。高校では正解のある問題の解き方を勉強しますが、大学ではこの世のわからないことを知るため研究をします。なので、大学を選ぶときは、自分の関心のあるテーマとそれにどのようにかわるのかという動詞が大事です。例えば、動物というテーマが共通でも、動物を育てるのか、売るのが、保護するのかで学部は変わります。また、大学の先生たちも全く違う学部で、同じ問いを持って研究している人がいます。自分のやりたいことがわからなければ、まずは大学のHPの教員紹介の欄を読んでみて研究内容に共感できる人を探してみると、自分の関心を探すヒントになるかもしれません。

■ 関西大学 池田詩織さん



02 大学での学びは変化している

多様な学び方ができる大学が増えています

日本の大学進学率は年々上昇傾向にあり、それに伴い大学数も増加しています。大学の数は1950年の201校が最少、2023年の810校が最多です。それに伴って、大学で学べること・学ぶ方法・学ぶ場所もどんどん個性化・多様化しています。今までは学ぶ分野や偏差値を中心に選んでいた大学選びも、より様々な観点で自分に合った大学を探すこともできるようになりました。
今最先端の学び方にはどんなものがあるのかみてみましょう！

例えばこんな大学があります

リベラルアーツの大学について

入学時に専攻を決める必要がなく、幅広い知識を身につけて自身の教養や知見を広げられる「リベラルアーツ教育」を推進している大学が増えています。特定の職業に結びつく専門知識や技術ではなく、将来的にさまざまな分野で活躍できる高い教養を身につけられるのが特徴です。

【大学例】 東京大学（教養学部（前期課程））/ 国際教養大学（国際教養学部）/ 桜美林大学（リベラルアーツ学群）/ 国際基督教大学（ICU）（教養学部）/ 早稲田大学（国際教養学部）/ 立命館大学（グローバル教養学部）/ 同志社大学（グローバル・リベラルアーツ副専攻） etc..

オンラインで学べる大学キャンパスを移動する大学

現在、遠隔からオンラインでも学べる学科や課程をもつ大学は日本に43校（2024年5月31日時点「大学通信教育の規模とアクセスと質」）。年々、志願者も増えています。また、CoIU大学（2026年設置予定）やさとのば大学（市民大学）等、複数のキャンパスを持つまたは生徒が様々な地域を移動しながら学ぶ、特定の場所にこだわらない学びができる大学もでてきています。

【大学例】 ZEN大学（2025年開学予定 / 通信制）/ managara大学（通信制）/ 京都芸術大学（通信制）/ ビジネスブレークスルー大学（通信制）/ Co-Innovation University（2026年設置予定）

尖った専門分野を学べるユニークな学部や学科

専門性や創造性を重視したユニークな学部や学科が増えてきています。私立・国公立に関わらず、特定の職業のスキルを身につけるための学部学科やより専門的に尖った知識を学べるコースなど、ユニークな学びができるものがあります。新しく大学や学部・学科が新設されるケースも近年は珍しくありません。特定の分野に強い関心を持っている、大学卒業後の進路が明確にある、自分の強みを活かして研究や学びをしたい人などは自分のピンポイントで学びたい分野の学部・学科があるかどうかまず探してみてください。

【大学例】 立教大学映像心理学部 / 京都精華大学 マンガ学部 / 東北芸術工科大学デザイン工学部 / 島根県立大学地域政策学部 / 立命館大学食マネジメント学部 etc.

海外大学進学や海外大学とのダブルディグリー取得可能な大学

日本の高校を卒業してからすぐ海外に留学、海外大学に進学する人も増えています。日本の大学だけでなく、海外の大学も選択肢として幅が広がっていたり、日本の大学の中でもダブルディグリー（日本の大学に通っている最中に海外大学の学位も取得できる）を推進しているところもあります。

【大学例】 慶應義塾大学（経済学部、パリ政治学院（Sciences Po）とのダブルディグリープログラム / フランスなど多数）/ 武蔵大学（ロンドン大学とのパラレルディグリープログラム）/ 同志社大学 法学部（アリゾナ大学とのダブル・ディグリープログラム/アメリカ）/ 関西学院大学（オーストラリア・クイーンズランド大学など多数） etc..

地域や実社会に接続した学びを提供する大学

地域社会や様々な企業・団体と密接に関わりながら、実践的な学びを提供しているかどうか大学選びの選択基準の一つになってきています。大学の教室の中で学ぶだけでなく、地域や企業の課題に取り組んだり、フィールドワークが授業の中に組み込まれる科目や学科があることを特長にしているところもあります。実際の社会で役立つスキルや知識を身につけたい、地域に飛び出して様々なプロジェクトを行いたい人にはピッタリな学び方ができます。

【大学例】 島根県立大学地域政策学部 / 信州大学 / 和歌山大学観光学部 / 北九州市立大学 地域創生学群 / 立教大学 コミュニティ福祉学部コミュニティ政策学科 / 國學院大学観光まちづくり学部観光まちづくり学科

VOICE

私はリベラルアーツの特性を活かし、1年生の春学期には、建築について様々な観点・人から見てみる授業、子どもを取り巻く現代の社会問題について知り考える授業等をとっていました。自分の興味分野について今まで持っていなかった視点から考えられるようになりますし、授業内で関わる受講生の興味関心の多様さに刺激を受けたと感じています。



東京大学
川瀬ありささん

VOICE

1年ずつ面白い地域に留学しながら4つの地域を巡って卒業する、地域を旅するさとのば大学です。この大学では、自分が地域で実際にプロジェクトを動かしながら、好きな場所で好きなように生きていける。自分が幸せになれるだけでなく、周りの人たちとワクワクする未来を創れるようになる、そんな学びの形を創っています。



さとのば大学発起人
信岡良亮さん

VOICE

幅広い教育をみっちり学べる都留文科大。私が所属する国際教育学科は中でも特にIB（バカロレア教育）を専門的に学びます。IBとはチャレンジに満ちた総合的な教育として、国際的な視野を持った人を育てるための世界共通のカリキュラムを持つ国際的なプログラムです。教科横断型の授業展開で社会とのつながりについて広く学び、知識の習得と確かな自己理解を遂げます。普通教育とは全く違う新たな形の教育を世界中の仲間と共に日々学んでいます！



都留文科大
藤本紅葉さん

VOICE

高校生の皆さん、はじめまして！私は地域みらい留学で島根県の高校に通っていました。現在、私はイギリスのエクセター大学で社会学を学んでいます。現地の学生と一緒に勉強することには困難も付き纏いますが、自分がマイノリティになれる場所と挑戦することはとても楽しいです。みなさんもぜひ自分のワクワクする気持ちに正直にたくさんチャレンジしてみてください！



エクセター大学
佐藤舞紘さん

VOICE

私は岡山大学で建築を学んでいます。今は大学4年生で、木質構造の研究室に所属しています。研究室では、主に構造実験を行い、その結果の分析や解析を行っています。県北部の真庭市では、木質材料のひとつであるCLTが生産されています。そんな岡場で、木質建築を学びたいと思って岡山大学を選びました。実際に、岡山県内で生産されたCLTを用いた試験体で行った実験もあります。



岡山大学
渡邊しほさん

NEXT ACTION

- ✓ 自分の興味のある分野がどんな学問として研究されているのか Research Map(<https://researchmap.jp/researchers>) などを使って調べてみよう！
- ✓ 自分に合った学び方ができる大学はどこかインターネット等で調べてみよう！

03

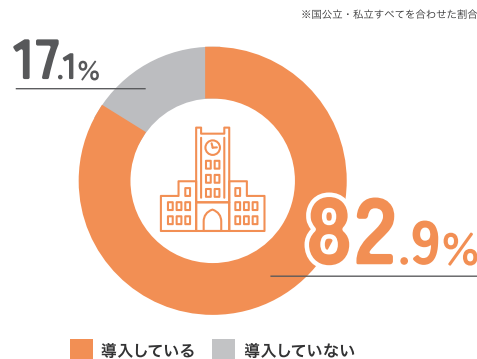
年内入試が注目されている！

※年内入試・一般入試以外の主に12月までに実施をされる入試のこと。総合型選抜入試や学校推薦型選抜入試などがある。

一般入試以外の選択肢が増えている？！

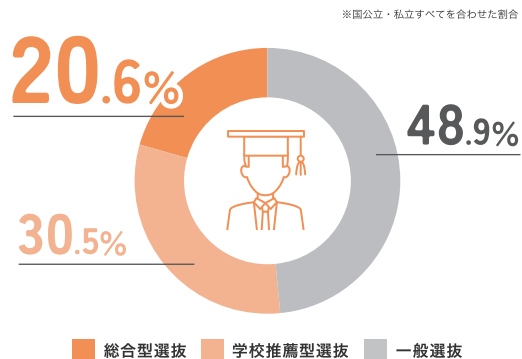
日本の大学入試は、大きな変化を迎えており、総合型選抜入試や学校推薦型選抜入試といった「年内入試」で進路を決める生徒が増えています。将来的に「年内入試」に全面移行を表明する国立大も現れています。年内入試の多くが、学力学科試験や共通テストでは測りきれない探究力や表現力などが試され、高校時代に取り組んだプロジェクトや活動の成果や経験を活かせる入試形態です。文部科学省によると、令和5年度の入学者の割合は、私立大で58.7%となり、半数以上の学生が年内入試で入学しています。国公立大は私立大に比べて年内入試による入学者は少ないものの、総合型選抜入試は7割以上の国立大学が入学者選抜の方法の一つとして取り入れています。

総合型選抜入試を導入している大学の割合



参照：文部科学省「令和5年度大学入学選抜の実態の把握及び分析等に関する調査研究」に見る総合型選抜導入実態

年内入試の入学者割合は半数を超えている



参照：文部科学省「令和5年度大学入学選抜実態調査について」

04

様々な大学で導入され始めている「総合型選抜入試」

01 総合型選抜入試ってなに？

総合型選抜入試は、年内入試の中の受験方法の一つです。志望理由書や面接、プレゼンテーション、小論文などを通じて、受験生の個性や意欲、将来の可能性を評価する入試制度です。大学が求める学生像（アドミッション・ポリシー）に合うかどうかを総合的に判断するのが特徴です。

02 一般入試となにが違う？

一般入試は主に筆記試験の成績で合否が決まりますが、総合型選抜入試は、受験生の多面的な能力を評価します。例えば、活動実績や志望理由をもとに、受験生がその大学で何を学び、どのような学びをしたいのかを書類や面接で重視します。また、選考時期が早く、早いところでは8月末から書類選考がはじまります。学校推薦型選抜入試は学校の推薦書が必要になりますが、総合型選抜入試の多くは、基準を満たしていれば自分の意思で受験が可能です。

総合型選抜入試を導入している大学の例（順不同）

東京大学 / 慶應義塾大学 / 国際教養大学 / 上智大学 / 桜美林大学 / 東北大学 / 横浜国立大学 / 新潟大学 / 信州大学 / 金沢大学 / 関西大学 / 同志社大学 / 広島大学 / 島根県立大学 / 香川大学 / 九州大学 / 立命館アジア太平洋大学 / 芸術文化観光専門職大学 / 法政大学 / 島根大学 / 國學院大学 etc..

03 どんな人におすすめ？

総合型選抜入試は、自分の個性や得意分野、高校時代の様々な取り組みをアピールしたい人におすすめです。例えば、高校生活で部活動やボランティア、探究学習でのプロジェクト活動などに積極的に取り組み、特定の分野で成果を挙げた経験がある人。また、自分の将来について明確な目標を持ち、その目標に向けて努力している人にも向いています。「筆記試験だけでは自分を正しく評価してもらえないかもしれない」と感じている人にとっても、有効な入試方式です。

04 どんな入試の仕方なの？

総合型選抜入試では、まず書類審査が行われるところが多いです。志望理由書や活動実績報告書など自身の活動や学び、なぜその大学に入りたいのか等を問われる資料の提出を求められます。その後、大学ごとに面接やプレゼンテーション、小論文などが課されたり、模擬授業やグループディスカッションなどがある大学もあります。学校によって多様な方法で選考が進みます。

Interview

年内入試を受験した高校生にインタビュー

Q1. 年内入試を受験しようと思った理由や、オススメしたいポイントは？

この大学にすごく惹かれていて、少しでも合格の可能性を高めたい気持ちがありました。それで、受験の機会を増やすために、年内入試を受けることにしました。元々は、演劇に関わる職業に就きたいとは全く考えておらず、ただ漠然と文系の大学に行きたいと思っていました。演劇教育に興味を持ったのは、学長の平田オリザさんが高校に来て高校でワークショップをしてくださったときに感動したのがきっかけです。演劇による地域活性化についてのお話を伺って大きな衝撃を受け、この分野を学んでみたいと思い、この大学を志望しました。

大空高校は探究学習や留学に力を入れている学校なので、受験でこれまでの経験が活かせるのではという思いもありました。私自身、2週間のイギリス留学や高校で演劇ワークショップを行った経験があったので、志望理由書や活動報告書に書く内容は困らなかったです。自分の思いや経験について話すのが好きな人や、高校生活を通していろんな活動をしている人には、年内入試をオススメします。

Q2. これからの大学生活でやりたいことや将来の目標は？

大学では演劇と地域のつながりについて、さらに理解を深めていきたいです。また、地域での演劇ワークショップにもチャレンジしたいです。私の夢は、遠い存在になってしまっている演劇を、もっと身近なものにすること。今後は、地域に演劇を取り入れることで、人が交流できる場を増やしていきたいです。

北海道大空高等学校
芸術文化観光専門職大学 芸術文化・観光学部 芸術文化・観光学科 合格
小柴かずきさん
2024年受験



Interview

総合型選抜入試を受験した先輩インタビュー

Q1. なぜ総合型選抜入試を受験したのか？

塾の先生から勧められて、総合型選抜入試のことを知りました。受験を決めたのは、話すのが得意なことを面接で活かせると思ったからです。学校での探究学習や書道部での活動を通して、いろんな社会人と話してきたので、面接の受験形式が自分に合っていると感じました。

Q2. 総合型選抜入試のメリットや受験を考えている学生へ一言！

総合型選抜入試の一番良いところは、大学についてとことん調べるからこそ、入学後の学びへのモチベーションが上がることです。それと、受験の準備や本番を通して、自分を見つめ直すことができるのも良いところですね。「自分ってどんな人？」「何に興味があるんだろう？」と自分と対話できたので、受験は私の人生においてとても大切な時間になりました。さらに、総合型選抜入試は、行動力をつけるのにも役立ちます。地域での活動を通して、高校生のうちから、社会人になってからも必要な行動力を身につけることができるんです。

ぜひこの受験方法も検討してみてください。

島根県立松江東高等学校 出身
法政大学 現代福祉学部 福祉コミュニティ学科 1年
山本琴璃さん
2023年受験



総合型選抜入試を受験した大学生にインタビュー

総合型選抜入試に挑戦した高校生・大学生たちの体験談をまとめました。彼らがどのように準備を進め、迷いや不安に向き合いながら、自分らしい選択をしていったのか——参考になるヒントがあるかもしれません。

年内入試の特徴や、この入試形式だからこそ得られた気づき、合格を通して感じた思いなどがあがっています。ぜひ受験や進路について家庭や学校で話すきっかけにしてみてください。



Inter
view

総合型選抜入試を実際に受験した大学生にインタビュー

01

Q1. 総合型選抜入試を受験しようと思った理由や、大学を選んだポイントは？

私は地域みらい留学という制度を使って離島留学をし、出身の神奈川県を離れ、広島県の大崎上島で高校生活を過ごしてきました。これまでやってきた地域活動や、自分の長所を活かせると思ったので、総合型選抜入試での受験を決めました。

Q2. 受験対策をするうえでの工夫は？

これまでやってきた活動やその中で気づいたことを、すべて書き出しました。可視化することで、活動同士の繋がりを見つけて、新たな気づきがあったんです。他にやって良かったのは、友達とお互いの強みや活動について話す時間をつくったこと。友達を頼ることで、見つけづらい自分の長所に気づくことができ、面接にも活かすことができました。

Q3. 総合型選抜入試に関心のある高校生へのアドバイスや、これからの目標は？

実際に大学を見てみないとわからないことがあるので、できるだけ早くオープンキャンパスには参加してほしいです。それと、既に大学で学びたい分野が決まっていたら、そのことを意識しながら地域活動を進めることをオススメします。積み上げてきた経験は、入試で熱意を伝えるときに役立つので。地域活動に取り組む中で、その分野への思いも高めていけると、受験を突破しやすくなると思います。

将来は、何かしらの形で地域創生に携われる職業に就きたいです。島での生活を通して、少子高齢化や、スーパーが潰れて生活の利便性が低下していく状況を目の当たりにしました。思い入れのあるまちが廃れていくことがとても悲しくて、地域創生を学びたいと思いました。これが、私の原点です。この島が大好きなんです。100年後も持続可能なまちになるためにはどうしたら良いか。その問いを考え続け、将来は島に恩返しできる人材になりたいです。



広島県立大崎海星高等学校
國學院大学 観光まちづくり学部 観光まちづくり学科 合格
赤坂紗和子さん
2024 年受験

02

Q1. 総合型選抜入試を受験しようと思った理由や、大学を選んだポイントは？

元々は、違う分野の大学に進もうと思っていたのですが、高校の先生が「これまでやってきた研究を続けた方が良い」と言ってくれたんです。小学生の頃から始めたクモの研究も今年で10年目。その経験を活かせる総合型選抜入試について先生に教えてもらい、受験を決めました。

Q2. 受験対策をするうえでの工夫は？

提出書類と筆記試験、面接で合否が決まる総合型選抜入試の一種である、地域志向型入試を受験しました。志望理由書は、アドミッションポリシーに沿いつつも、しっかりと自分の色を出せるように、先生に何度も添削をお願いして書き直ししながら完成させました。

面接対策では、研究内容を説明できるように準備したのはもちろん、予想していない質問にも答えられるように、先生にあえて変わった質問をしてもらって練習していましたね。それと、地域志向型入試の面接では、大学に入学してからどう地域に貢献できるかを問われるので、事前に自分の答えをまとめておきました。専門分野についての知識も面接の評価対象だったので、生物の教科書を読み込んで対策をしていましたね。

Q3. 総合型選抜入試に関心のある高校生へのアドバイスは？

生活の中で感じた疑問を解決していくこと。それ自体が、研究です。特に理系の高校生は、身近にある疑問について研究した経験を、受験や大学生活、その後の人生に活かすことができます。生活の中に研究テーマはたくさん転がっているの、研究をもっと身近なものにして、自分の興味あるテーマをどんどん探究してほしいです。



島根県立松江南高等学校 出身
島根大学 生物資源科学部 生命科学科 1 年
宇山学志さん
2023 年受験

03

Q1. どんな入試方法で入試内容はどんなものだった？

私は、アドミッション・オフィス(AO)入試[※]を受験しました。これは、一定の資格基準を満たしていれば自分の意思で自由に出願できる推薦者不要の公募制入試です。私が志望した大学は、1次試験が書類審査で、2次試験が面接試験でした。大学によって試験方法が異なるのが年内入試のポイントです。

※アドミッション・オフィス(AO)入試は2022年当時の慶應義塾大学における総合型選抜入試の呼称です。

Q2. なぜ総合型選抜入試を受験しようとおもったのか？

私は高校時代に、防災をテーマにした探究活動を実施しました。その経験から、強い想いには人と人とを繋げる力があり、それは周りの人にも連鎖していくことを学びました。また、生徒会活動を通じて、自分の仕事に対する責任感や主体的な行動力を培うことができました。このように探究で学んだこと、生徒会活動で得たスキルなど、自分自身の強みを大いにアピールできる入試方法が私には最適であると思い、挑戦を決めました。

Q3. 受験してみてどのように感じたか？

私の受験した年内入試は、相対的に評価されるものではなく、絶対的な評価となるので、試験後も合格発表までは不安でいっぱいでした。しかし、年内入試では自分自身をアピールし、志望大学で学びたい想いをしっかりと伝えることができたからこそ、後悔なく受験を終えることができました。私は、本当の自分を認めてもらえる大学こそが、自分が本当に輝ける場所であると考えています。自分の受験の経験を経て、「年内入試は自分が輝ける場所を見つけることができる」と私は確信しています。



新潟県立津南中等教育学校 出身
慶應義塾大学 総合政策学部 2 年
富井優花さん
2022 年受験