

2026年度

産業能率大学 情報マネジメント学部
現代マネジメント学科

学校推薦型選抜
公募制方式 スポーツ特別推薦

自己記述書

氏 名	(フリガナ)	性 別	高校名
	(漢字)		都 道 府 県
			高等学校

I. 活動記述書

高等学校で主体的に取り組んだ学校内での活動（学校行事、探究学習、クラブ・サークル・生徒会活動など）、あるいは学校外での活動（クラブ・ボランティア活動など）について記述してください。

①主体的に取り組んだ活動

--

②活動の概要および成果について

主体的に取り組んだ活動について、記述してください。また、目標とした事柄と結果（実績）についてもあわせて記述してください。なお、集団活動やチーム競技などの場合は、その中での役割や個人として取り組んだ目標とその結果についても記述してください。

③上記の活動以外に取り組んだ活動があれば記述してください。（取得した資格、特技なども含む）

--

④高等学校の授業以外の学業面の学習・自習について記述してください。※□はどちらかにレ点を記入

1 週間の学習・自習日数	1 日あたりの学習・自習時間数	主な学習・自習場所
平均 週 日	☐ 約 1 時間 ☐ その他（約 時間）	☐ 自宅 ☐ その他（ ）

⑤学業面で努力した点と、自分としての反省点について記述してください。

⑥高校2年次11月時点での典型的な(1)平日(月～金曜日)、(2)休日(土・日曜日)の過ごし方を、下記の表を完成させて教えてください。

*曜日によって過ごし方は異なると思いますが(例えば、部活動は週2回、部活動のある曜日と無い曜日では過ごし方が異なる場合)、あなたを理解するための最も典型的な過ごし方を教えてください。

(例えば、部活動が重要であれば、部活動のある日を典型的な過ごし方として記入する、など)

No	活動内容	記入例	(1) 平日	(2) 休日
1	部活動	3 時間	時間	時間
2	学校での授業以外の学習時間(授業に関連した宿題や課題、授業に関連しない自主学習、塾や予備校、家庭教師、自主学習など、あらゆる勉強を含みます)	1 時間	時間	時間
3	友だちと遊ぶ	時間	時間	時間
4	テレビを見る	1 時間	時間	時間
5	YouTube、動画配信サービス [Netflix, Amazon プライム・ビデオなど] の動画を見る	1 時間	時間	時間
6	友だちと電話, LINE, SNS [X(旧 Twitter), Instagram, TikTok など] などをする	2 時間	時間	時間
7	ゲームをする	時間	時間	時間
8	読書をする(ただし、マンガ、雑誌を除く)	時間	時間	時間
9	マンガ、雑誌を読む	0.5 時間	時間	時間
10	通学時間(往復)	1 時間	時間	時間
11	睡眠	6 時間	時間	時間
12	その他 ()	時間	時間	時間

*記入例を参考にして0.5時間(30分)単位で記入してください。

*縦の合計が、学校での授業時間(7～8時間)を含めて24時間を越えないように注意してください。

⑦学校や日々の生活についてお尋ねします。

下記の項目について、あてはまるものに☑をつけてください。

		あてはまる	どちらかといえばあてはまる	どちらかといえばあてはまらない	あてはまらない
1	朝食を毎日とる	☐	☐	☐	☐
2	新聞を毎日読む	☐	☐	☐	☐
3	読書をする(電子書籍を含むが、マンガや雑誌は除く)	☐	☐	☐	☐
4	インターネット上でニュースや出来事を読む	☐	☐	☐	☐
5	規則正しい生活を送っている	☐	☐	☐	☐
6	学校や授業に間に合うよう時間にゆとりを持って行動する	☐	☐	☐	☐
7	授業の内容を理解している	☐	☐	☐	☐
8	学習意欲は高い	☐	☐	☐	☐
9	計画的に学習している	☐	☐	☐	☐
10	勉強をされていてわからないことが出てくると、それを解決する努力をする	☐	☐	☐	☐
11	大学の入試科目にない勉強、将来に関係のない勉強をする	☐	☐	☐	☐
12	学校行事(体育祭や文化祭など)には積極的に参加する	☐	☐	☐	☐
13	今までにボランティア活動によく参加してきた	☐	☐	☐	☐
14	今までにインターンシップ(企業や官公庁などでの職場体験、就労実習)に参加したことがある	☐	☐	☐	☐

Ⅱ. I－①②で記述した活動の中で努力したこと、学んだこと、成長したと思えることについて、詳しく記述してください。

5
10
15
20
25

Ⅲ. 大学生活で実現したいと考えている活動や目標はどのようなものですか。

①大学での学習面の目標および計画、②学生生活で主体的に取り組みたい活動（学内外問わず）とそこで努力したい点のそれぞれの面から記述してください。

①大学での学習面の目標および計画	
	5
	10

②学生生活で主体的に取り組みたい活動とそこで努力したい点	
	5
	10

- IV. これまでの質問項目について書ききれなかったことや、質問項目以外のことで強くアピールしたいことなどを、自由に記述してください。これまでの記述内容と重複があってもかまいません。

5
10
15
20
25