



2026年度

入試エントリーシート 対策ノート

— 主な対象入試 —

総合型選抜（Ⅰ期・Ⅱ期）
自己推薦入試（Ⅰ期・Ⅱ期）
学校推薦型選抜（指定校・姉妹校）

※卒業生子女・在学生姉妹入試、帰国子女入試、社会人入試、外国人留学生入試にも応用可能

このノートは、上記入試の受験を考えている方向けに、エントリーシートの取り組み方について、合格者の声も取り入れてまとめたものです。「エントリーシートってどう書けば良いの？」という方は、このノートにどんどん書き込んでいくところからスタートしてみてください。みなさんの想いや考えをまとめるノートとして活用してもらえれば嬉しいです。



白百合女子大学



入試のポイントを押さえよう

入試によって、選考方法や評価ポイントが少しずつ違います。各入試の特色をしっかりと確認しておきましょう。

総合型選抜

10月 総合型選抜（Ⅰ期）

10月 自己推薦入試（Ⅰ期）

NEW ! 11月 自己推薦入試（Ⅱ期）

12月 総合型選抜（Ⅱ期）

学校推薦型選抜

11月 学校推薦型選抜（指定校・姉妹校）



3

	専願制		
これまで	学校推薦型選抜 （指定校・姉妹校）	総合型選抜 Ⅰ期＜事前課題＞	これから
	自己推薦入試Ⅰ期 自己推薦入試Ⅱ期	総合型選抜 Ⅱ期＜講義受講＞	
	併願制		



4

学校推薦型選抜（指定校・姉妹校）

本学が指定する高校で、勉強等に継続的かつ熱心に取り組み、学校長の推薦をもって強く入学を希望する人を求めています。

学校推薦型
選抜

試験日
11/22
土

（指定校制・姉妹校制）
**本学が指定する
高校出身者のみ出願可能**
学校長の推薦が必要
成績基準あり

5

学校推薦型
選抜

成績基準

（高1～高3の1学期・前期）
「全体の学習成績の状況」
「指定教科の学習成績の状況」
「出席状況」



本学の基準を
満たしているかどうか

**今年度の指定枠や成績基準は、
入試相談コーナーで確認可能**

6

学校推薦型
選抜

選考方法


志望理由書
（出願時提出）
入学後の意欲を
A4用紙1枚にまとめる




個別面接
志望理由書、「指定図書」の
内容について質問

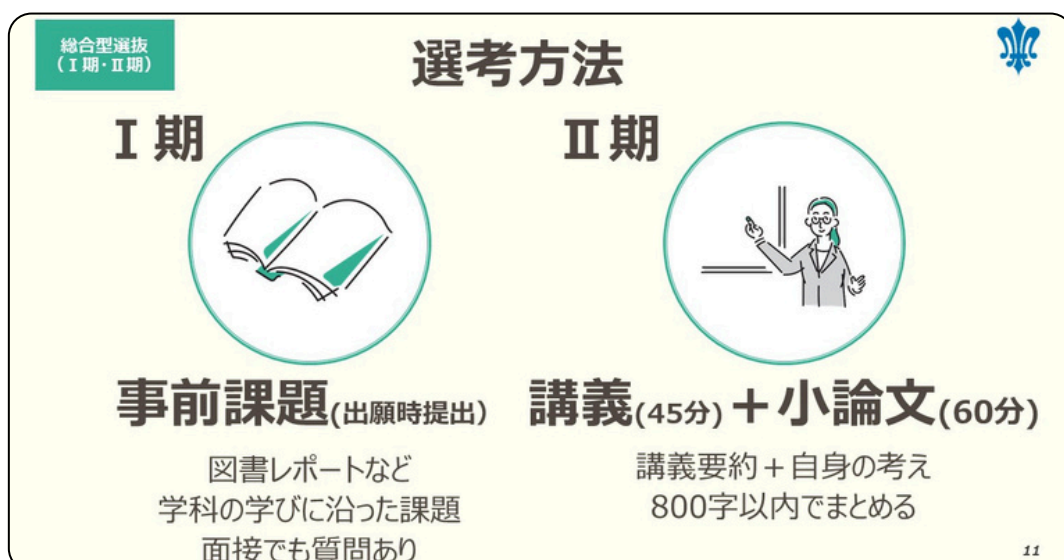
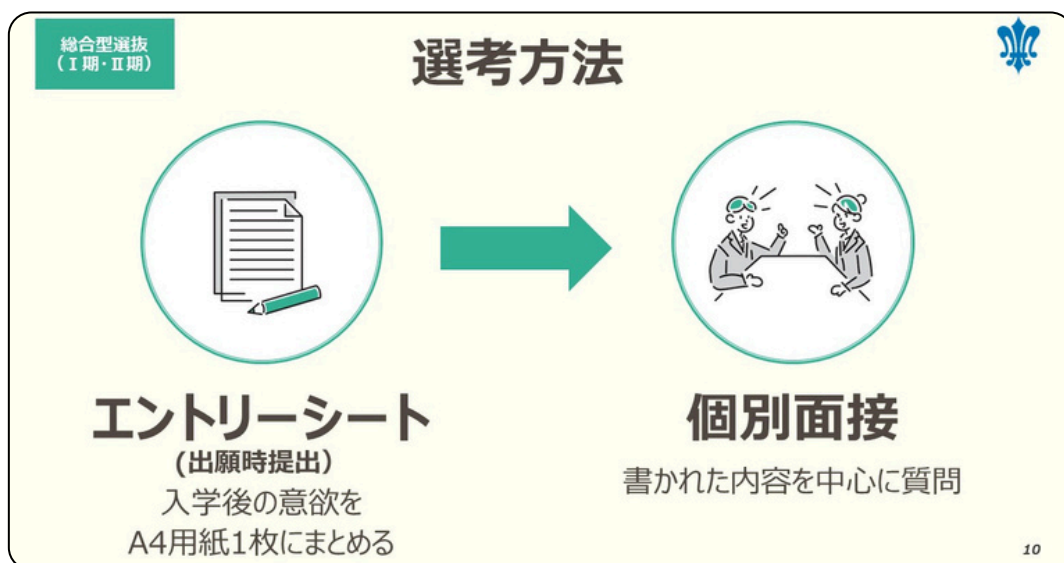
7

■ ■ 総合型選抜 ■ ■

I 期 《事前課題方式》 II 期 《講義受講方式》

総合型選抜では、基礎学力に加え、特に入学後の自身の学びに関する明確なイメージと高い学習意欲を持っている人を求めています。

総合型選抜 (I 期・II 期)			入学後の学びの意欲を評価	
	I 期	II 期		
試験日	10/11・土	12/13・土		
試験方式	事前課題方式	講義受講方式		
他大学との併願	専願制	併願制		





自己推薦入試（Ⅰ期）



《基礎学力方式》

自身の強みや長所、様々な活動を踏まえて得られたものを入学後の学びに結びつけることができるとともに、日頃の勉強を通じてしっかりとした基礎学力を身に付けている人を求めています。

自己推薦入試
(Ⅰ期)

選考方法



基礎力テスト
(国語・英語)



書類審査
(出願時提出)
自己推薦・志望理由書
調査書



試験日

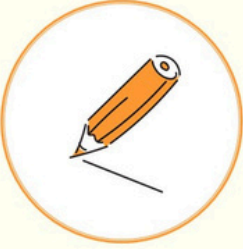
10/18

土

17

自己推薦入試
(Ⅰ期)

選考方法



基礎力テスト
(国語・英語)



	国語	英語
試験時間	各40分	
解答方式	マークシート	
範囲	高校2年次修了までの 基礎的な内容	

サンプル問題をHPでチェック



18

自己推薦入試
(Ⅰ期)

選考方法



書類審査
(出願時提出)
自己推薦・志望理由書
調査書



自己推薦・志望理由書

- 自己推薦書 (A4・1枚)
- 志望理由書 (A4・1枚)

志望理由に加え、自身の強みや長所を
高校時代の取組を踏まえ文章でアピール
⇒これまでの経験を丁寧に評価 (30点)

調査書

- 「学習成績の状況」を2倍 (10点)

19



自己推薦入試（Ⅱ期）



《課題小論文方式》

基礎学力に加え、特に勉学や諸活動に積極的に取り組んだ経験から得たことを語れる人を求めています。

自己推薦入試
（Ⅱ期）

出願時に選択する 3つの経験・活動のタイプ

活動評価型

- 勉学
- スポーツ・文化活動
- 生徒会活動
- ボランティア活動
- 海外留学 など

資格評価型

- 英検準 2 級・CSE1700～
- 漢検準 2 級～
- フランス語検定 4 級～
- TOEIC Bridge LR 73点～
- TOEIC Bridge LR&SW129点～

探究評価・
高大接続型

- 高校での探究学習
- 高大接続プログラム（フランス語サマースクール）など

22

自己推薦入試
（Ⅱ期）

選考方法

試験日

11/15
土

エントリーシート

（出願時提出）

高校時代の経験・学びを
A4用紙1枚にまとめる

個別面接

書かれた内容を中心に質問

23

自己推薦入試
（Ⅱ期）

選考方法

小論文（60分）

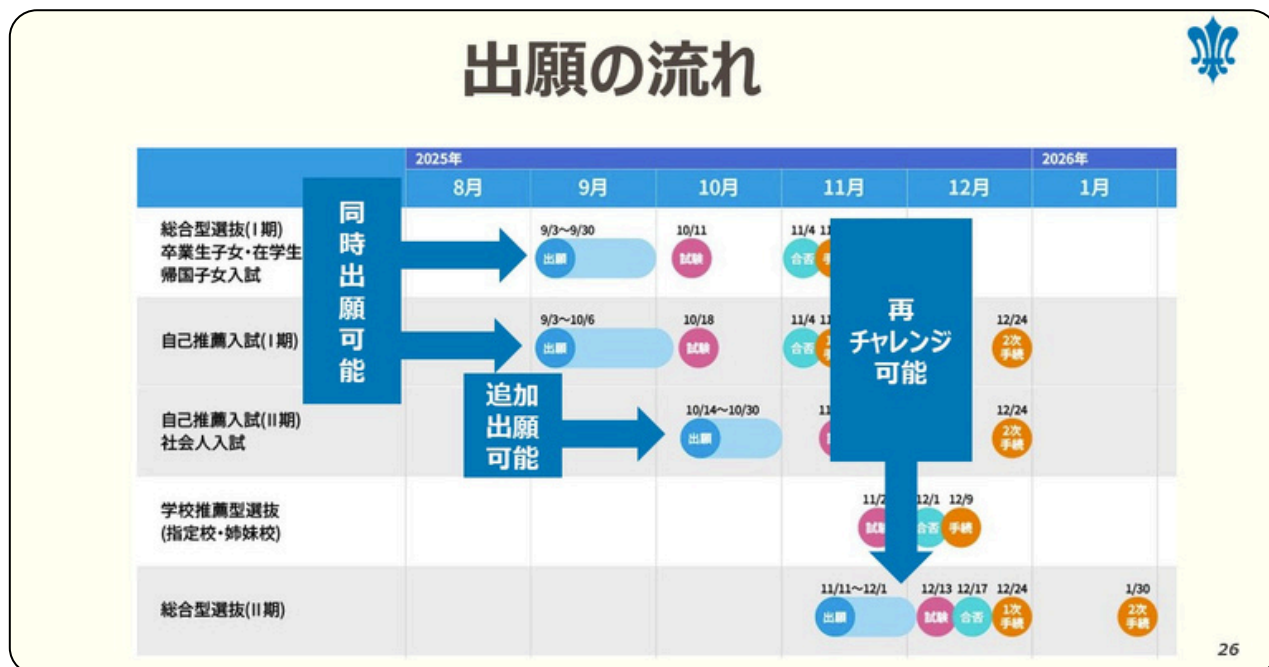
課題文要約＋自身の考え
800字以内でまとめる

「赤本オンライン」で
2年分過去問題公表中！
解答用紙もダウンロード可能

24

出願の流れ

出願の時期、他入試との併願の状況なども確認しておきましょう。



その他入試

1月以降は教科・科目の学力試験中心

一般選抜

1月 一般選抜（前期・A日程）
2月 一般選抜（前期・B日程）
3月 一般選抜（後期）

共通テスト 利用選抜

1～2月 共通テスト利用選抜
（前期・後期）

時期	前 期	後 期
教科/配点	3教科/400点満点	2教科/250点満点
個別試験	なし（共通テストの成績のみ利用）	
特色	指定教科・科目が 学科により異なる	利用できる教科・科目の範囲内で、 最高得点率150点 次点得点率100点
併願/検定料	6学科併願可・割引あり	
情報	選択可	選択不可
英語	英語外部試験の成績利用が可能 （英検CSE1950～など）	

一般選抜 （前期）

2教科（国語・英語）試験

	A 日程	B 日程
試験日	1/22・木	2/3・火
併願	6学科併願可能 A日程とB日程の併願もOK	
検定料割引	同時出願で割引あり	

方式	特別小論文	英語・フランス語 資格試験
選考	特別小論文＋面接	外部試験成績＋面接
配点	200点満点	200点満点
併願	いずれも不可	
試験日	特別小論文とは？ 3/9・月	
	・小論文テーマ・資料を事前に公表（学科ごと） ・自分の考えを60分・800字でまとめる	

一般選抜 （前期）

国語
（60分）

マーク・記述併用

解答領域選択が試験当日可能
「現代文①」＋「現代文②」
「現代文①」＋「古文」

国語国文学科は「古文」解答必須

英語
（60分）

マーク・記述併用

英語外部試験のスコアを
みなし得点として利用可能
（英検CSE1950～など）

白百合の入試は

よりきめ細かく、受験生の

“強み” “個性”

を評価

自分の強みを生かせる入試選択を！

エントリーシートの様式をチェック

エントリーシートは、入試ごとに様式が異なります。紙のサイズや枚数、記載する分量や指示事項など、細かくチェックしてみましょう。

[illegible]

総合型選抜（Ⅰ期・Ⅱ期） A4・1枚

設問①

志望する学科について、入学後に取り組みたいこと等を、P.6-11「エントリーシート」の各学科の指示に沿って書いてください。（17行）

設問②

高校時代に勉強または課外活動で積極的に取り組んだことを書いてください。また、志望学科での学びに関係する経験や、そのために努力してきたことなどがあれば書いてください。(7行)

2025年度 学校推薦型選抜 エントリーシート (志願理由書)	
氏名(ふりがな) 	
志 願 学 科	
☐ 文学部 国語国文学科 ☐ 人間総合学部 児童文化学科	☐ 文学部 フリ、デザイン学科 ☐ 人間総合学部 福祉文化学科
志願理由 氏 名	姓(姓)
志 願 理 由	

学校推薦型選抜（指定校・姉妹校）A4・1枚

志望理由（19行） ※指示文なし

様式(22)

2026年度
 延保番号

2026年度 自己推薦入試（1期）自己推薦書

応募分野・専攻	1次試験	2次試験
(学)	(学)	(学、実)

推薦理由の概要を簡明に、箇条書きで記入してください。

●記入欄（推薦理由）を記入してください。

全学推薦委員会推薦決定後

自己推薦入試（Ⅰ期）自己推薦書 A4・1枚

設問

高校時代の取組を踏まえ、自己PRをしてください。（26行）

2026年度 自己推薦入試（Ⅰ期）志望理由書

氏名
〒
住所

志望する学科について触れながら、志望理由を教えてください。

※解答用紙の「自己推薦入試」欄に記入してください。

自己推薦入試（Ⅰ期）志望理由書 A4・1枚

設問

志望する学科について触れながら、志望理由を書いてください。
（26行）

2026年度 自己推薦入試（Ⅱ期）エントリーシート

氏名
〒
住所

志望する学科について触れながら、志望理由を教えてください。

☐ 志望する学科について触れながら、志望理由を教えてください。
☐ 志望する学科について触れながら、志望理由を教えてください。
☐ 志望する学科について触れながら、志望理由を教えてください。

※解答用紙の「自己推薦入試」欄に記入してください。

自己推薦入試（Ⅱ期） A4・1枚

設問①

出願する型を選択してください。

設問②

高校時代に 上記型に該当する事柄に積極的に取り組んだ経験や得られた学びに触れながら、自己PR をしてください。（13行）

設問③

出願学科を志望する理由を書いてください。（9行）



指示文がある場合は指示文に沿いながら、所定の範囲内に内容をまとめることが必要。どんな指示文が出ているのか、しっかり確認しましょう。

自分を振り返ってみよう



エントリーシートを書く際には自己分析が必須！自分自身について考えるところからスタートします。「現在」、「過去」、「未来」の項目のうち、書きやすいところから空欄を埋めていきましょう。箇条書きでもOK！まずは思いつくままに書き出していきます。

-現在-

こちらに回答を記入してください。

好きなことは？

こちらに回答を記入してください。

興味・関心のあることは？

こちらに回答を記入してください。

苦手なことは？

こちらに回答を記入してください。

自分の強みは？

こちらに回答を記入してください。

自分の弱みは？

-過去-

こちらに回答を記入してください。

好きな科目は？

こちらに回答を記入してください。

所属していた部活・委員会は？

こちらに回答を記入してください。

印象に残っている行事・活動は？

こちらに回答を記入してください。

取得した資格は？

-未来-

こちらに回答を記入してください。

将来の夢は？
将来になりたい自分は？

こちらに回答を記入してください。

目標とする人・事は？

ポイントを絞ってみよう

WORK1で書いた項目のうち、自分にとって重要だと思う項目をピックアップしてみましよう。なぜ重要だと思うのか、その理由も考えて一緒に書き込んでいきます。

現在

1.

2.

3.

過去

1.

2.

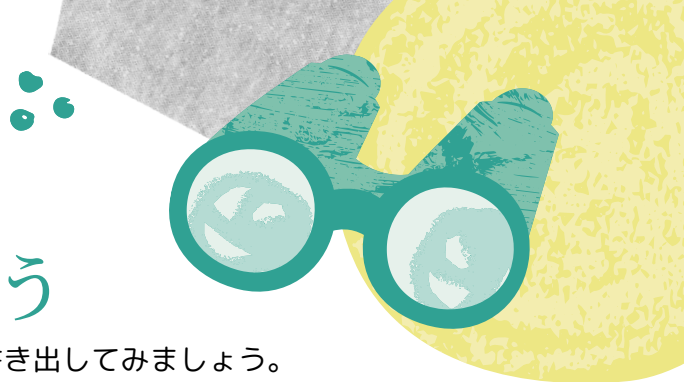
3.

未来

1.

2.

3.



志望学科を調べてみよう

志望する学科のことについてどの程度知っているか、書き出してみましょう。

すぐにわからなくても大丈夫。自分の知らないことがわかったら、オープンキャンパスや大学案内、ホームページで詳しく調べてみましょう。

志望学科： _____ 学部 _____ 学科 _____

こちらに回答を記入してください。

アドミッション・ポリシーは？

こちらに回答を記入してください。

学科の特長は？

こちらに回答を記入してください。

どんなことが学べる？

こちらに回答を記入してください。

4年間のカリキュラムは？

こちらに回答を記入してください。

どんな授業が面白そう？



志望学科を調べてみよう

こちらに回答を記入してください。

授業外でも取り組める活動がある？

こちらに回答を記入してください。

取得できる資格・スキルは？

こちらに回答を記入してください。

オープンキャンパスの
模擬授業はどんな内容だった？

こちらに回答を記入してください。

学科の学生の雰囲気は？

こちらに回答を記入してください。

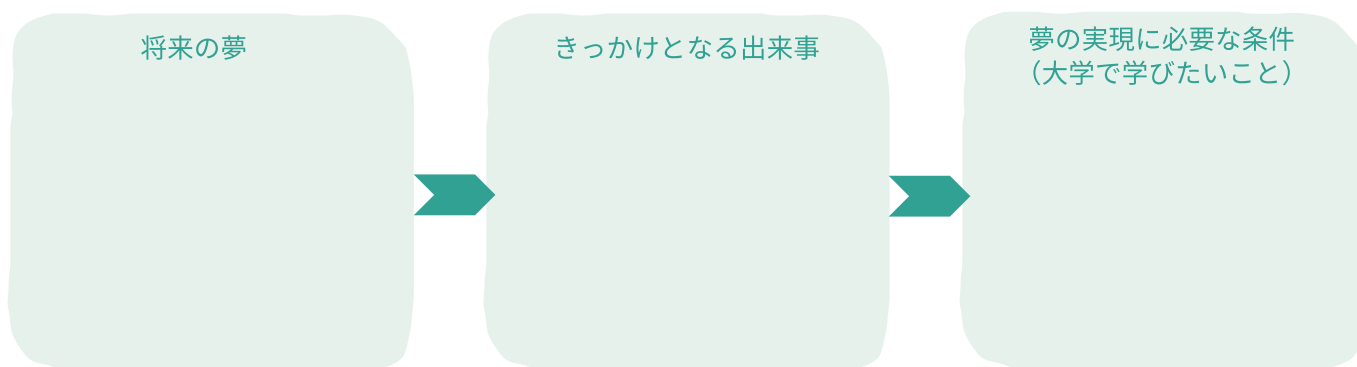
興味・関心をひかれたことはある？

そのほかにも、気になったことがあればメモしておきましょう。

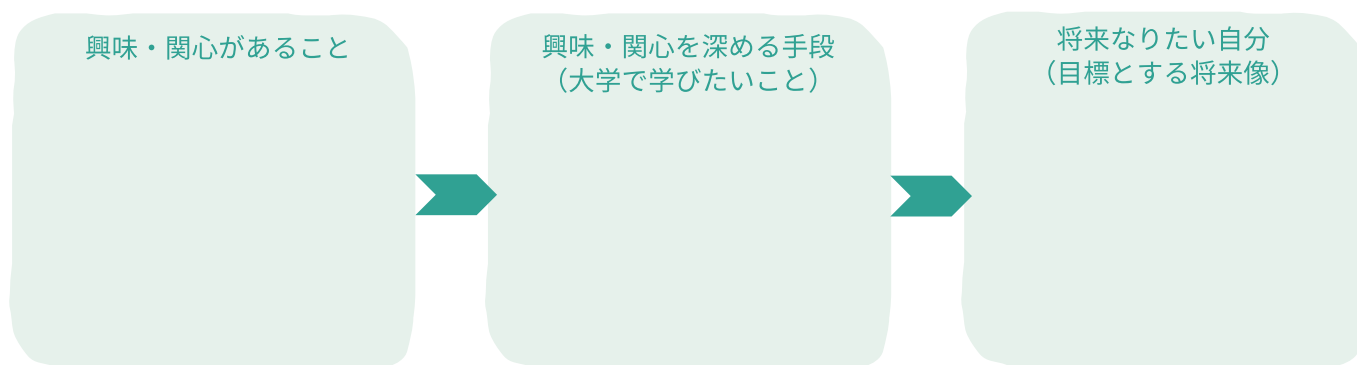
情報を整理してみよう

WORK 1～3で書き出した事柄の中で、自分が一番重視するポイントに沿って、情報を整理していきましょう。例①～③は合格した先輩が実際に考えた情報整理の流れなので、参考にしてみると良いかもしれません。

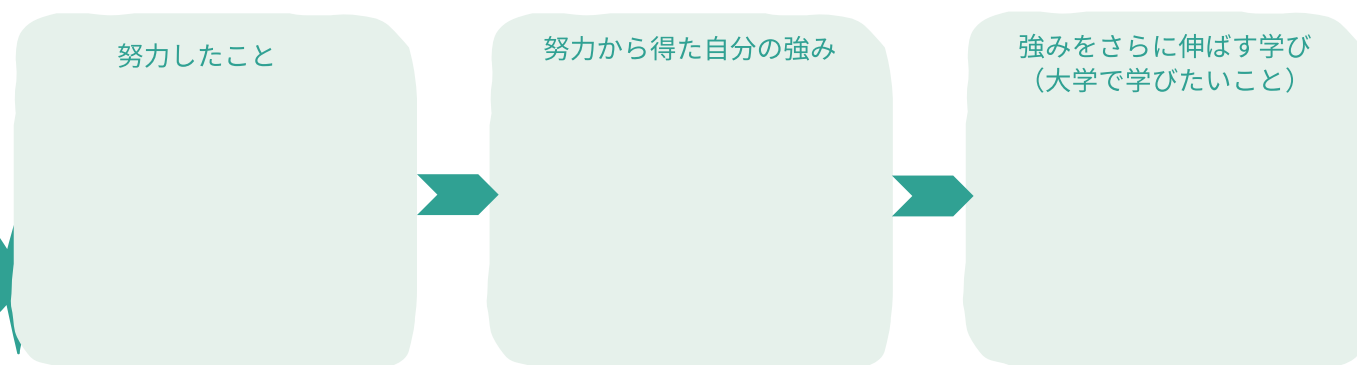
（例①）将来の夢がはっきりしている。



（例②）興味・関心があることが明確になっている。



（例③）これまで努力したこと・学んだことを生かしたい。



自分自身の事柄と、大学で学びたいことが一つのストーリーになるように考えていきましょう。

整理した情報を 文章で表現してみよう



WORK 4 で書き出した内容を軸に、文章で表現してみましょう。

ここからは自宅にあるノートやルーズリーフを活用して、WORK4で整理した項目ごとにまずは短い文章でもよいので、文字数を気にせず書き出してみます。項目ごとに書き出した文章が上手くつながるように組み合わせながら、自分が伝えたい内容になるよう、文章を組み立てていきましょう。



ある程度内容が固まったら、実際にエントリーシートに下書きをして、文字数や内容のバランスを確認してみましょう。

CHECK

書類提出前に確認しよう

エントリーシートの内容が整ったら、清書をして出願書類として提出！
でもその前に、最終チェック。以下のポイントに沿って読み返してみましょう。

- ☐ 所定のルールを守って文章が書けているか（設問意図に合致しているか）。
- ☐ 誤字・脱字なく文章が書けているか。
- ☐ 繰り返しが多くなっていないか。
- ☐ 読み手からわかりやすい文章が書けているか。



エントリーシートは提出して終わりではありません。
ほとんどの入試では「面接」資料として活用されるので、書いた内容については質問される前提で、面接準備を行きましょう。エントリーシートに書いた事柄について、「なぜそう思うのか？」を繰り返し、自分自身の考えを深く掘り下げておくことが重要です。

次ページの先輩の体験談も参考にしてください！

先輩の体験談

エントリーシートを書く際に
どんな工夫をしましたか？

好きな科目や高校時代に行っていた活動など、高校時代の自分に身近なことから考えはじめました。

総合型選抜で受験しましたが、児童文化学科への志望理由について「きっかけ」「入学後」「卒業後」に分けて考えました。加えて、大学全体の「環境」も加えてエントリーシートは4項目でまとめました。

大学案内に掲載されているキーワードから自分の関心とマッチするものを拾い、それらを軸に文章を考えました。

エントリーシートを書くにあたって、まずは箇条書きで自分の想いを書き出しました。その後内容の割合を考えながら文章にまとめました。最終的な内容は高校時代の経験1割、大学で学びたいこと5割、卒業後に目指す姿4割です。

「私とフランス」というテーマで、思いつくキーワードを洗い出してから、そのキーワードをそれぞれ200字くらいで文章化し、精査していきました。野球の大谷翔平選手が行っていた目標達成シートのような9マスシートで書くとまとめやすかったです。

身近にOGがいたので、いろいろインタビューさせていただきました。

将来の夢が決まっていたので、自分の将来の目標と、そのために必要な学びを結び付ける形にしました。

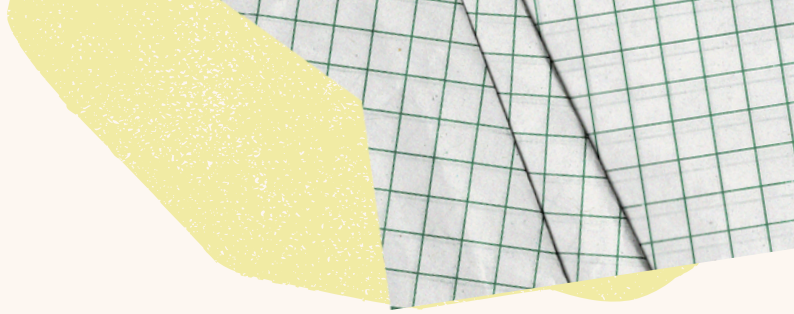
児童文化学科を志望するきっかけと入学後どうしたいかを軸として考えていました。その上で、児童文化と自分にどのような繋がりがあるか、好きなものがあれば何故それが好きなのかを明確にしておくことを心がけていました。

自己分析を行う傍ら、発達心理学科希望だったこともあり、高校のスクールカウンセラーに職業のお話を聞きに行ったりしました。

総合型選抜と自己推薦入試の併願を考えていたことや、初等教育学科の2コースどちらを選択するか迷っていたことがあり、記載内容を変えた4種類のエントリーシートを作成して、最終的によく書けたと思うものを選んで提出しました。

オープンキャンパスに行き感じたこと、先輩の話、自然環境、授業など書き出していきました。

エントリーシートの取り組み方は、文学部を専攻するにあたり、それぞれ大学の資料を集めたり、在学生のお話を聞かせていただいたりして、それぞれの大学の特徴を調べました。



私がエントリーシートを書く上で取り組んだことは高校時代の取り組みを書き出すことです。

出願した入試では、自分が高校でどんなことを頑張ったのかをアピールすることが大切だと考えました。

そのため、委員会活動や体育祭での活動、部活動での活動など具体的にどういったことにどういう姿勢で取り組んだのかを書き出して自分の強みをアピールできるエピソードを先生と一緒に選定しました。

私は、これから白百合でやりたいことを高校時代で経験した出来事を元にかきました。またオープンキャンパスに行き、模擬授業や個別相談から書きたいことを決めました。

他大学と比較した時に優れている点を見つけたり、なぜ白百合に、なぜその学部学科に入りたいのかを紙に書き出していました。また、作ったエントリーシートを高校の担任の先生と国語科の先生に添削をお願いしました。

自分がなぜその学科を希望しているのか、きっかけは何だったのかを改めて振り返り、キーワードとして紙に書きだすところからはじめました。大学のパンフレットをくまなく読み、具体的により深堀りしたいと思っていることは、オープンキャンパスで質問したりして理解を深めました。

完成した文章は自分以外の人に目を通してもらい、アドバイスをもらうことも役立ったと思います。

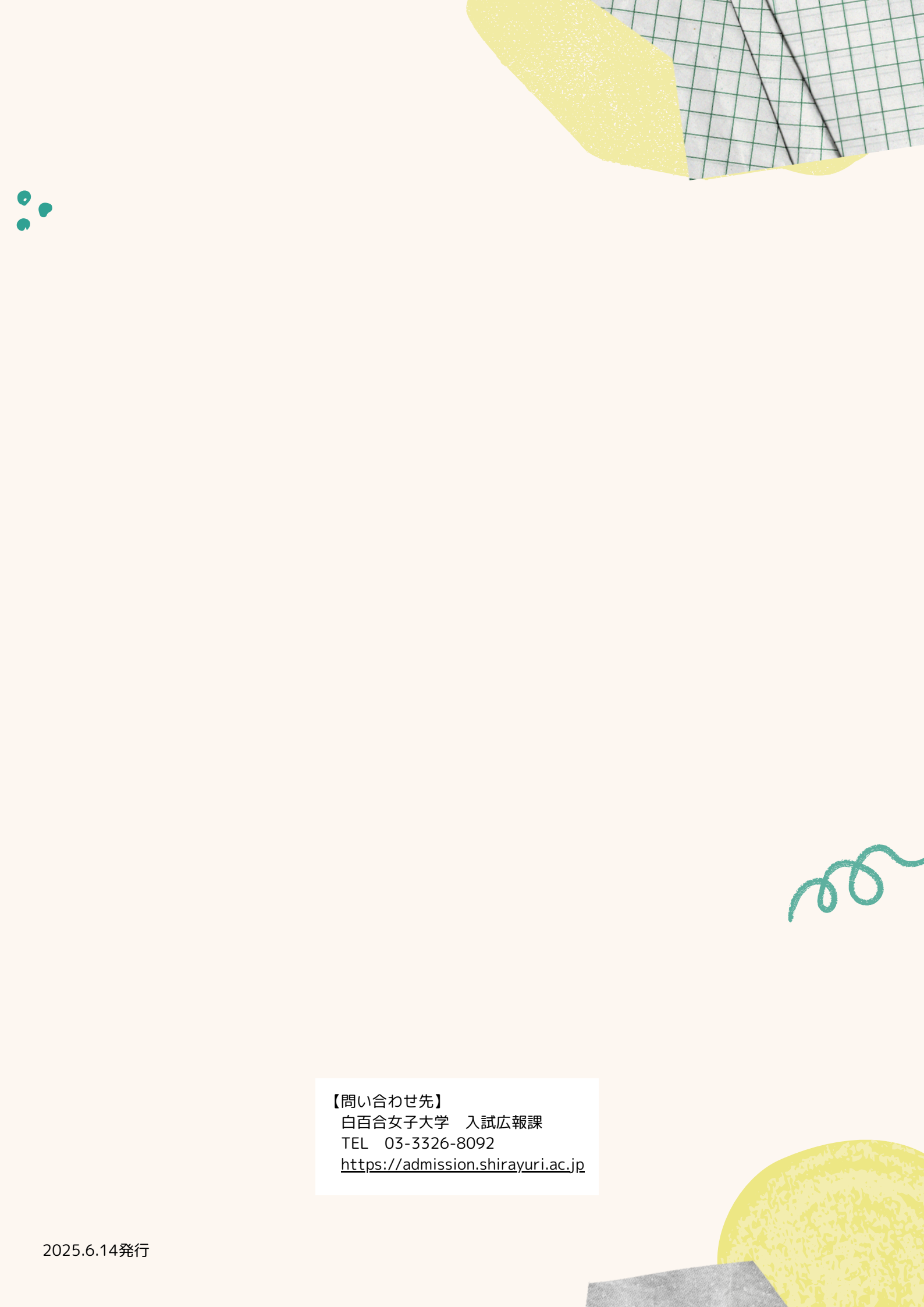
面接対策としてやっておいてよかったことは？

白百合を受験するきっかけになったのが、オープンキャンパスの模擬授業。エントリーシートに書いたら絶対に質問が来ると思って、授業内容や参加した上での自分の考えを言えるように準備しました！

面接で聞いてほしいことはエントリーシートにあえて詳しく書かず、自分のノートにまとめておき、質問されたときに口頭で説明できるように準備していました。

学科の教員の著書を読んで、発達心理に関する知識を増やしていたことが役立ちました。





【問い合わせ先】
白百合女子大学 入試広報課
TEL 03-3326-8092
<https://admission.shirayuri.ac.jp>