



STEP 1

初めに、あなたが大学生の間に取り組んだことを全て挙げてください。

なかなか思い出せない方は大学1年生から何をしてきたか、時系列順に思い返してみてください。

ここでは「就職活動で使える話かどうか」という観点は全く気にしなくて大丈夫です。

学業・アルバイト・サークル・部活動・課外活動・趣味や習慣など何でも構いません。

例を参考にして、思いつく限り書いてみてくださいね。

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

(例)

- ダンスサークル
- 靴屋さんの販売バイト
- アメリカへの2か月の短期留学
- 趣味：ボードゲーム
- ゼミ：企業向けのプレゼンの企画運営

STEP 2

STEP 1 で挙げたそれぞれの取り組みの中で自分が主体者となった出来事を挙げてみましょう。

例を参考に記入してください。

※STEP 2 以降の（例）は STEP 1 の「ダンスサークル」についてのみ書いていますが、ご自身でワークをする際は、出来るだけ多くの出来事を出してみてくださいね。

※同じダンスサークルの経験でも、ダンスを習得する経験・幹部として公演会をまとめる経験・ダンスを振付する経験など、取り組んだことが複数ある場合は分けて書いてください。

順位	時期	取り組んだこと
(例) 1	(例) 大学3年の6月	(例) ダンスサークルの公演。自分が執行代の年の公演で、ライブ配信での公演のトリとなる FINAL 曲の創作を担当した。

STEP 3

次に、STEP 2 で列挙したものの中で、
自分がポジティブな感情で取り組めたこと順にランキングを付けてみましょう。

そして、その順位を上記の表の1列目に書いてください。

※悔しい経験でもモチベーションがあがった経験ならそれも OK !

 考えるのが難しい場合は、【前向きに取り組めたこと】や【ストレスなくできたこと】で考えてみましょう！

STEP 4

STEP 2 で付けたランキングの1位～3位の出来事に関して、詳しく書き出してみましょう。

初めて読む人が場面を想像できるくらい詳しく書いてみましょう！

1位

A：

B：概要（いつ？どこで？団体での取り組みならば、何をする団体？）

C：大変だったこと（Before）

※何が自分にとって大変だったのか？何を課題や問題と捉えたのか？を書いてくださいね。

D：どんな思いで取り組んだのか

E：何をどうしたのか ☆☆☆ここが POINT☆☆☆

F：結果どうなったのか(After)

2位

A :

B : 概要 (いつ?どこで?団体での取り組みならば、何をする団体?)

C : 大変だったこと (Before)

※何が自分にとって大変だったのか?何を課題や問題と捉えたのか?を書いてくださいね。

D : どんな思いで取り組んだのか

E : 何をどうしたのか ☆☆☆ここが POINT☆☆☆

F : 結果どうなったのか(After)

3位

A :

B : 概要 (いつ?どこで?団体での取り組みならば、何をする団体?)

C : 大変だったこと (Before)

※何が自分にとって大変だったのか?何を課題や問題と捉えたのか?を書いてくださいね。

D：どんな思いで取り組んだのか

E：何をどうしたのか ☆★☆☆ここが POINT☆☆★

F：結果どうなったのか(After)

----- (例) -----

1 位

A：ダンスサークルで FINAL の振付師を担当したこと

B：概要（いつ？どこで？団体での取り組みならば、何をする団体？）

毎年 6 月に公演を行うダンスサークルに所属している。今年はライブ配信を実施する予定でいる。

C：大変だったこと (Before)

FINAL 曲の振付師として、やる気がバラバラな 1 年生から 4 年生の 130 名を一つにまとめること。

D：どんな思いで取り組んだのか

FINAL 曲はこの公演の中で、出演ダンサー全員が参加する唯一の曲。新型コロナウイルス禍で練習時間が思うように取れない中、短い練習期間の中であり且つリモートの状況下において、130 名全員の息を合わせて踊れるようにしなければならない。ダンサー各々がこの時間をどう使うか、どんな気持ちで取り組むかで、公演の成功も左右されるのではないかと。その時間を取り仕切る振付師である自分の立ち居振る舞いが重要になる。その時間をお互いの士気を高め合い、モチベーションを上げる時間にしてほしい。一人一人の FINAL の練習に参加する時の姿勢がとても大事。

E：何をどうしたのか ☆★☆☆ここが POINT☆☆★

 例のように「～を伝えた」で終わらず、「何を」「どのように」を具体的に書いてください。

まず自分がどういう思いを持ってこの曲を作っているのか、皆にはどういう思いで練習に取り組んでもらいたいかを伝えた。練習を始める前に集まってもらい、Dに書いたような思いを持っていることを伝えた。（それまでは、自分と同じ執行代のメンバーにしかその思いを伝えていなかった。）

また、FINAL 曲は公演の中で、唯一何を演じることもなくダンサー全員が「ありのままの自分」で踊ることが出来る曲だったので、毎回の練習で、「全力で自分を出して踊ること」を提案した。練習の終わり際に、「100%自分を出して

踊れたかどうか」を確認した。そして、皆の前に立つ自分自身がいつもありのままの自分で練習に取り組む姿を見せるよう意識した。

F：結果どうなったのか(After)

「何を目指して FINAL 曲の練習に取り組むのか」、「この時間をどう使うか」の認識を揃えることが出来た。また、自分自身が FINAL の練習時間に全力で取り組む姿勢を見せることで、積極的に練習に取り組んでくれたり、空いている時間に振りの練習を依頼してきてくれたりするようになった。

目指すところが全員ひとつとなり、一丸となって練習に取り組む環境をつくれた。

OBOG の方から、歴代最高の FINAL と言って頂けた。

補足

STEP 1 ～STEP 4 を完成させると、

ES や面接でよく問われる「学生時代に最も打ち込んだこと」が書けるようになります。

下記の例を参考に、自分で書いた STEP 1 ～STEP 4 が文章として完成するイメージを想像してみてくださいね。

■ 学生時代に最も打ち込んだこと

学生時代に最も打ち込んだことは、STEP 4 で書き出した A～F を順番に文章にして繋げていくと完成です。

もし文字数が足りない場合には、「この経験から学んだこと」を付け加えてみてください。ここでは ES の平均的な文字数制限である 400 字を目安に書いています。面接ではこれをベースに伝える内容を補足していきましょう。

(A) 私が学生時代に最も打ち込んだことは、所属するダンスサークルの公演の振付師です。(B) 私はサークル初の試みであるライブ配信をする公演の、出演ダンサー130名全員が参加して同じダンスをする唯一の演目である FINAL 曲の振付師を担当しました。(C) 練習開始当初、リモートでの練習という環境に加え、入学したばかりの1年生やベテランの4年生など、計130名と対峙した際に、私はメンバーからやる気のばらつきを感じました。(D) これでは、公演の成功に繋がらないのではないかと思いました。(E) そこで私は練習前に130名全員にオンラインでの打ち合わせで集まってもらい、「FINALの練習時間は長い練習期間の中で、唯一130名全員が同じ時間を共有する時間であり、ダンサー各々がこの時間をどう使うか、どんな気持ちで取り組むかで、公演の成功を左右すると考えている」と共有しました。(F) そうすることで、何を意識して FINAL 曲の練習に取り組むべきなのかという共通認識が芽生え、一つの目標に向け、一丸となって練習に取り組む環境を作ることが出来ました。(388字)

「この経験から学んだこと」

私はこの経験から、チームで何かに取り組む際には、「今我々は何を目指しているのか」を明確にして進めることが重要であると学びました。

■ 自己PR

自己PRも、学生時代に打ち込んだこと同様に、STEP4で書き出したA～Fを順番に文章にして繋げていき、冒頭と最後の書き方を下記のように変えれば完成です。

私の強みは○○です。その強みが発揮されたのは、(その強みを培ったのは、)

(A) 所属するダンスサークルの公演の振付師での経験です。(B) 私はサークル初の試みであるライブ配信をする公演の、出演ダンサー130名全員が同じダンスをする唯一の演目であるFINAL曲の振付師を担当しました。(C) 練習開始当初、入学したばかりの1年生やベテランの4年生など、計130名と対峙した際に、私はメンバーからやる気のばらつきを感じました。(D) これでは、公演の成功に繋がらないのではないかと思いました。(E) そこで私は練習前に130名全員にオンラインでの打ち合わせで集ってもらい、「FINALの練習時間は長い練習期間の中で、唯一130名全員が同じ時間を共有する機会であり、ダンサー各々がこの時間をどう使うか、どんな気持ちで取り組むかで、公演の成功を左右すると考えている」と共有しました。(F) そうすることで、何を意識してFINAL曲の練習に取り組むべきなのかという共通認識が芽生え、一つの目標に向け、一丸となって練習に取り組む環境を作ることが出来ました。

私はこの強みを生かして、社会人になったら～～で貢献したいと思います。