

自己アピールの基本的な書き方 ワークシート

年 組 番 名前

序論: 自分の長所を一つ示す

本論: 自分の体験を通して、長所を説明する

結論: 長所をどのように生かしたいか述べる

+α: 進学、就職で長所が発揮できるか

課題

あなたは自分の長所についてどのように考えていますか。

高校生活を振り返りながら、800字以内で書きなさい。

準備1

自分の長所と思えるところを書き出す

- ・自分の性格 ()
- ・自分の行動や考え方の特長 ()
- ・物事に取り組む姿勢 ()

準備2

長所を一つに絞る

- ・最も自分をアピールできるもの ()

※高校生活での体験を通して説明できるかを確認しよう

序論：自分の長所一つ示す

- ・私の長所は（ ）である。

長所は端的に示すだけでなく、少し詳しく示すとよい。

本論：自分の体験を通して、長所を説明する

- ・何について？

学校の勉強、部活動、資格、特技、習い事など

- ・どのように取り組んだ？

- ・その成果、実績は？

勉強の成果、部活動の実績、資格の取得など

- ・経験を通してどう感じた？

結論：長所をどのように生かしたいか述べる

- ・このような体験から、私の長所は（ ）であるといえる。
- ・この長所を、これからは（ ）で生かしたいと考える。

+α：進学、就職で長所が発揮できるか

- 結論は、以下のようにまとめることもできる

- ・私は、進学したら（ ）を学びたいと考えている。そのときに、（ ）という点で自分の長所を生かしたい。

-
- ・私は将来、（ ）として働きたいと考えている。そのときに、（ ）という点で自分の長所を生かしたい。

私の長所は、何事にも諦めず取り組んでいくことである。これは、自分の夢をかなえるためにも大切なことだと考えている。

現在、私は、陸上競技部に所属し、短距離を専門にしているが、タイムがどうしても縮まらず悩んだ時期があった。部の仲間が全国大会に出場していく中、私だけが予選落ちとなってしまうのである。毎日同じように練習しているのに、なぜ自分だけ速く走れないのか、自分には才能がないのではないかと、まったく自信が持てなくなってしまった。そのため、陸上をやめようかと考えたこともあったのだが、中学生のときからの夢である全国大会出場は、やはり諦めることができなかった。

私は、今までのようにただ練習に出てやみくもに走るだけでは足りないと考え、走り方の見直しや、最後まで全力で走りぬくための体力の強化を図ることにした。仲間や一流選手の走るフォームを何度も見て研究し、朝登校する前と帰宅後には、近所の公園で自分の走り方を確認しながら何本も走り込み、筋力トレーニングをした。学校の定期試験が近かったこともあり、勉強との両立は時間的にも厳しかったのだが、集中して練習を行うことで、気持ちを切り換えて勉強にも取り組むことができたと思う。そして、一か月後の予選では、それまでのタイムを大幅に縮め、念願の全国大会に出場することができた。このときの私の喜びや達成感は、今までに感じたことがないくらい大きなものだった。

この経験により、私は諦めず取り組むことの大切さを知り、そのことが自分の夢の実現にもつながると実感した。現在は、教師になるという夢をかなえるために、大学進学を目指して努力している。苦手だった教科も少しずつ得点を上げられるようになってきた。将来は教員となり、諦めないことの大切さを子どもたちに伝えていきたい。

私の長所は、何事にも諦めず取り組んでいくことである。これは、自分の夢をかなえるためにも大切なことだと考えている。

現在、私は、陸上競技部に所属し、短距離を専門にしているが、タイムがどうしても縮まらず悩んだ時期があった。部の仲間が全国大会に出場していく中、私だけが予選落ちとなってしまうのである。毎日同じように練習しているのに、なぜ自分だけ速く走れないのか、自分には才能がないのではないかと、まったく自信が持てなくなってしまうた。そのため、陸上をやめようかと考えたこともあったのだが、中学生のときからの夢である全国大会出場は、やはり諦めることができなかった。

私は、今までのようにただ練習に出てやみくもに走るだけでは足りないと考え、走り方の見直しや、最後まで全力で走りぬくための体力の強化を図ることにした。仲間や一流選手の走るフォームを何度も見て研究し、朝登校する前と帰宅後には、近所の公園で自分の走り方を確認しながら何本も走り込み、筋力トレーニングをした。学校の定期試験が近かったこともあり、勉強との両立は時間的にも厳しかったのだが、集中して練習を行うことで、気持ちを切り換えて勉強にも取り組むことができたと思う。そして、一か月後の予選では、それまでのタイムを大幅に縮め、念願の全国大会に出場することができた。このときの私の喜びや達成感は、今までに感じたことがないくらい大きなものだった。

この経験により、私は諦めず取り組むことの大切さを知り、そのことが自分の夢の実現にもつながると実感した。現在は、教師になるという夢をかなえるために、大学進学を目指して努力している。苦手だった教科も少しずつ得点を上げられるようになってきた。将来は教員となり、諦めないことの大切さを子どもたちに伝えていきたい。