

総合型選抜 小論文対策講座

小論文講師：宮下善紀

【1】「200字」の文章を極める！

——「要約文」作成から「パラグラフ（段落）」構成へ

最初に「200字要約文」作成のプロセスから講義を始めます。「要約」が出題される大学・学部は限られますが、「内容を200字にまとめる」というノウハウは、**すべての論述の基本となる非常に有効な技術**です。どの学科を受ける人も前向きに習得を目指してくださいね。

たとえば、「1000字の文章を、200字に要約せよ」といった課題の場合、どこから手を付ければいいのでしょうか？ 本文全体をまんべんなく1/5に圧縮！……なんてことが、簡単にできるなら苦労はしません。それでは、最も楽ちんな要約文作成の手順を見ていきましょう。

①まずは、課題文を「正しく」理解する。

課題文の重要ポイントに線を引き、**筆者は何を主張しているのか**、そして、この課題では**どんなことをまとめなければならないのか**、「要点」をきちんと押さえましょう。

②本文から、絶対に外せない「4つの内容」を選ぶ。

論文を書く場合、「1文。」=「50字」を基準に考えていきます。つまり「200字の要約文」では、たったの「4文。」、すなわち「4つの内容」しか書けないということになります。

本文から《**絶対に外せない4つの内容(a/b/c/d)**》を選びましょう。なお、4番目の「d=むすび」を先に確定すると、文章全体が安定します。

③流れをイメージしながら、「50字×4」にまとめる。

選んだ「4つの内容(a/b/c/d)」を、それぞれ約50字ずつでまとめていけば、自動的に200字の要約文が完成します。各パーツの容量に応じて、たとえば[(a)=50字/(b)=40字/(c)=70字/(d)=40字]といった感じで文字数を調整してください。

また「**a→b→c→d**」の流れをイメージすると、全体が滑らかにまとまります。

チャレンジ課題①

『浦島太郎』のストーリーを、200字以内で要約しなさい。

昔むかしあるところに、浦島太郎という名の若い漁師が、母親と二人で暮らしていました。ある日のこと、太郎が浜辺を歩いていると、大勢の子どもたちが集まって一匹の亀をいじめて遊んでおりました。可哀そうに思った太郎は、持っていたお金を子供たちに与え、亀を海へ逃がしてやりました。

それから何日か経ったある日、太郎が舟を浮かべて魚釣りをしていると、一匹の亀が近づいてきました。その亀は、先日命を助けてもらったお礼として、海の底にある竜宮城へ招待したいと言いました。太郎はぜひ行ってみたいと思い、さっと亀の背中にまたがりました。亀はしばらく海面を進むと、いきなり海底に向かって潜りはじめました。そしてあっという間に、美しく立派な竜宮城に到着しました。奥へ進んでいくと、美しい乙姫様が現われ、亀を助けてくれたお礼に、しばらく竜宮城で楽しく過ごしてほしいと申し出ました。浦島太郎は大いに歓待され、タイやヒラメの舞いや踊りを見ながらたくさんのご馳走を食べ、とても贅沢な時間を過ごしました。

そんな楽しい毎日が流れ、いつのまにか三年間が経過していました。太郎は一人残してきた母親のことが気がかりとなり、乙姫様にそろそろ故郷へ帰りたいと申し出ました。乙姫様はたいそう残念がりましたが、太郎の思いを理解して、地上へ送り出すことを決めました。別れ際に乙姫様は「決して開けてはなりません」と戒めながら、玉手箱を土産に持たせてくれました。そして太郎は来た時と同じように亀の背中にまたがると、あっという間に故郷の海岸へと戻って行きました。

地上に戻ってきた太郎ですが、辺りの様子はどことなく、以前の故郷とは違っているように思えました。歩き回ってみても、誰一人知っている者がおりませんし、自分の家があった場所には草が生い茂り、母親の姿も見当たりません。出会った人に尋ねても、誰も自分や母親のことを知らないと言います。いろいろ調べていくうちに、あれから何と、七百年もの歳月が経過していたことが分かりました。

がっくりと肩を落とし、海岸でしゃがみ込んでいた太郎は、玉手箱のことを思い出しました。開けてはいけなと言われていたのですが、もしかすると、元の世界に戻る手掛かりが入っているかもしれないと考え、思い切ってふたを開けてみました。すると箱の中から白い煙がモクモクと出てきて、太郎はたちまち白髪で白髭のお爺さんになってしまいましたとき。おしまい。(1000字)

【解答例】 昔むかし浦島太郎は、命を助けた亀から、そのお礼として海の底にある龍宮城へと招待された。乙姫様からの大歓迎を受け、美しい舞いや沢山のご馳走に囲まれた楽しい日々を、三年間も過ごしてしまう。玉手箱を土産に地上に戻ると、なぜか家も母も存在せず、既に七百年が経過していることを知らされて絶望する。乙姫様から開封を禁じられていた玉手箱を開けると、中から白い煙が出てきて、太郎は白いひげのお爺さんになってしまった。(200字)

【2】「小論文」って何やねん？

——「作文」と「小論文」は、どう違う？

「小論文」とは、与えられた課題について、自分の考えを論理的に《主張》する文章です。たとえば「アイスが食べたい」というのは、ただの「気持ち」であって、《主張》ではありません。「ゴミのポイ捨ては良くない」……これでもまだ「意見」であって《主張》には至っていません。しかしここに、「自分たちが暮らす街が汚れてしまうから」という「理由・根拠」を付けることで、ようやく《主張》のレベルに到達します。

「ゴミのポイ捨ては良くない！！」

《なぜ良くないの？》

→ 「自分たちが暮らす街が汚れてしまうから」

「他の人たちも気軽に捨てるようになり、街はどんどん汚れていく」

《街が汚れたら、なぜ良くないの？》

→ 「街が汚いと、人間の心がルーズになり、治安まで悪くなる可能性がある」

《では、どうすれば良い？》

→ 「市民が積極的に清掃し、ポイ捨てしにくい美しい環境を作っていこう」

「ポイ捨てはカッコ悪い行為だという美意識を、住民全員で共有しよう」

このように、単なる「気持ち」や「意見」に対して、その理由や根拠、さらに解決策などを考えどんどん掘り下げていくことが「小論文」の神髄です。

A [自分の気持ち・意見] = 「作文」 △

B [A + 根拠・理由] = 「小論文」 ◎

それではここから、合格レベルの「小論文」を目指し、【内容】【形式】【実践】という3つの方向からアプローチしていきます。

【3】小論文の「内容」を極める！

——「良い内容」の小論文とは……？

A 「正しい内容」を書け！

→ 課題に対するキミの「理解力」がチェックされる！

「正しい内容」を書くというのは、課題（＝出題者の意図）を正しく理解し、正しく答えるということ、これは小論文の基本です。ここがズレたら大減点は避けられません。課題をきちんと読んで、「私はちゃんと理解できる人間です」ってことをアピールしましょう。

B 「面白い内容」を書け！

→ 課題に対するキミの「発想力」がチェックされる！

「面白い内容」というのは、もちろん途中でギャグをぶち込むことではありません。周りの受験生たちが思いつかないような斬新なアイデア、普段から関心をもってストックしてきた各分野の専門知識や問題意識を見せつけ、採点する先生方を喜ばせてください。

正しい + 面白い =

「正しくて面白い」小論文！？

究極の目標は……やはり「正しくて面白い内容」の小論文です。ここへ辿り着くためには、まず「正しい内容（＝結論A）」から考えることが肝要です。この「軸」がブレると大減点は避けられません。ところが「正しい内容」というのは、得てして「ありきたりでつまらない内容」になりがちです。そもそも、キミが最初に思いついたアイデアなんて、周りの受験生たちも余裕で思いつくはず！そこで、自分が考えた【結論A】に対し「なぜ、Aなのか？」「そもそも、Aってなに？」と自問自答（予想される「意地悪な」反論）を繰り返します。そして【結論A】よりもワンランク深い「正しくて面白い内容 = 【結論B】」にまで掘り下げられたら、キミの勝利です！

① まずは「正しい内容」を考える！ = 【結論A】

↓ 《そもそも、Aってなに？》 ← 自問自答

② 「正しくて面白い内容」に掘り下げる！ = 【結論B】

チャレンジ課題②

あなたが理想とする「保育士像」を、600字以内で自由に述べなさい。

【結論A】

私は、子ども達の目線に立って考えられる保育士になりたいです。

→ 【結論A】を、正しくて面白い【結論B】にまで掘り下げよう！

そもそも「子どもたちの目線」ってなに？

「大人の目線」とどうちがうの？

これがあったら（なかったら）どうなる？

→あなたが理想とする「×××像」にも、挑戦してみよう！

【4】小論文の「形式」を極める！

——すいすい！ 楽チン！ 4段落構成！！（800字）

これから紹介する「4段落構成」は、なんと当てはめるだけで自動的に小論文になっちゃうという、超～優れモノ！ まずは王道の「800字」を基準に、使い方を学習していきましょう。

(200字) ○第1段落	序論	《 <u>結論B</u> + 導入》
(200字) ○第2段落	本論①	《具体的事例》
(200字) ○第3段落	本論①	《具体的事例》
(200字) ○第4段落	結論	《 <u>結論B</u> + 将来的展望》

○ 第1段落 序論 《結論B + 導入》

「序論」 = 自分の「主張（結論）」を踏まえ、全体の方向性を示す導入部分。

【例文】

- ① 近年、日本では〇〇〇が大きな問題となっている。
- ② なぜ、このような状況が増えているのであろうか。
- ③ それは、私たちの□□□不足が最大の原因である。
- ④ そのためにも、△△△の改善が急務となってくる。

○ 第2段落 本論① 《具体的事例》

○ 第3段落 本論① 《具体的事例》

「本論」 = 主張（結論）の「根拠」となる内容を、具体的事例（体験談・客観的データ）などを踏まえて詳しく説明する部分。

【例文1】 結論Bの「根拠」 / 具体的な「体験談」

- 私たちはまず、〇〇〇に注目しなければならない。
- なぜならば、現代の社会では□□□だからである。

-
- 私は昨年、山村でのボランティア活動に参加した。
 - その経験で〇〇〇の大切さに気づくことができた。

【例文2】 結論Bの「根拠①」 / 結論Bの「根拠②」

- 第一に、〇〇〇を改善していかなければならない。
- なぜならば、現代の社会では□□□だからである。

-
- 第二に、〇〇〇について見直すことも必要である。
 - その結果、□□□の危険を回避することができる。

【例文3】 結論Bの「根拠」 / 予想される「反論」

- 私たちはまず、〇〇〇に注目しなければならない。
- なぜならば、現代の社会では□□□だからである。

-
- たしかに、場合によっては△△△も必要であろう。
 - しかし、もっとも重要なことは〇〇〇なのである。

○ 第4段落 結論 《結論B + 将来的展望》

「結論」 = ここまでの内容を「主張（結論）」につなげ、「将来」を見据えてまとめる。

【例文】

- ① 以上のことから、私は〇〇〇するべきだと考える。
- ② そのためにも、△△△の改善が最重要課題となる。
- ③ 今後、日本はますます□□□を強めていこう。
- ④ そこでは、△△△が大切な役割を担うはずである。

【構成のバリエーション】

- ・ 「600字」 = 序論：150 / 本論：300 / 結論：150
- ・ 「500字」 = 要約（データ読み取り）：200 / 自分の考え：300

チャレンジ課題③

街で「ヘルプマーク」をつけた視覚障がい者を見かけても、自分からは積極的に声を掛けない、という人が多いようです。それについて、あなたはどのように考えますか。600字以内で自由に論じなさい。

「積極的に声を掛けていくべき！」

→ 《なぜ、声を掛けるときに戸惑ってしまうのか？》

① 声の掛け方がわからないから。（←でも、それって何で？）

② 断られる（迷惑がられる）のが怖いから。（←でも、それって何で？）

③ では、どうすればいい？

【解答例】

街でヘルプマークを付けた視覚障がい者を見かけても、声を掛けられないという人が多いようである。それは、声掛けや手引きの基本マナーに関する「知識不足」、そして、サポートという行為自体への「認識不足」が原因ではないだろうか。私は、街中に余計なお節介があふれるような、人情味のある社会を希望している。

第一に「知識不足」について。「何かお手伝いすることはありますか」という言葉は気軽に使いやすく、相手側からも断りやすい便利な表現である。また「正対して声を掛ける」「むやみに身体に触れない」といった声掛けや手引きの基本マナーを小学校の教育指導要領に組み込み、社会全体で共有していくことが望ましい。

第二に「認識不足」について。声を掛けても、断られたら恥ずかしいので勇気を出せない、という人は少なくないだろう。しかし、視覚障がい者が、見えない状態で闇雲に助けを求めることの方が、よっぽど勇気が必要なはずである。たとえ10回中9回断られても、本当に困っている1回に声を掛けられることを大切に思えるようにしていきたい。

声掛けの基本マナーなどの「知識」をきちんと習得し、他者への想像力をもって「認識」を改めていく。一人ひとりが少しずつ意識を変えることにより、「心のバリアフリー」が社会全体に広がっていくはずである。相手の気持ちを思いやり、お互いの尊厳を大切にする、優しくて温かい成熟した共生社会の実現を目指していきたい。(600字)

【5】小論文の「実践力」を極める！

[1] 全学部学科共通・時間配分

全学部学科で共通して、試験時間は **60分**、指定文字総数は **800字** に設定されています。

「考える時間」が短いと、掘り下げが不十分で、書いている途中で手が止まってしまいます。逆に「考える時間」が長過ぎると、書きたいことが広がり過ぎて收拾が付かなくなります。

ですから、「考える＝1」：「書く＝2」、すなわち……

「考える時間（20分）」：「書く時間（40分）」

というバランスで挑むのがベストでしょう。（1分間に20文字を書くペースです！）

【2】 学部学科別・出題形式 【令和6・7・8年度】

高崎健康福祉大学の推薦小論文では、それぞれの学部・学科に沿った専門的なテーマが出題されます。早めに過去問を見て、対策を立てていきましょう。

農学部・生物生産学科

【令和6年度】

問題1：400字「SDGsに対してどのような貢献ができるのか（知識+自分の考え）」

問題2：400字「食料自給率と日本人の食生活の変化（データ読み取り+自分の考え）」

【令和7年度】

問題1：200字×2「森林の有する多面的機能について（知識+自分の考え）」

問題2：400字「農業産出額の改善事例について（データ読み取り+自分の考え）」

【令和8年度】

問題1：400字「日本人の食生活（摂取栄養素）の変化（データ読み取り+自分の考え）」

問題2 問1：100字「米の生産量が低下した原因（資料の読み取り）」

問2：100字「令和7年における米生産の課題（資料の読み取り）」

問3：200字「米生産の課題を解決する方策（自分の考え）」

人間発達学部・子ども教育学科

【令和6年度】

設問1：200字「子供の生活状況調査（データ読み取り）」

設問2：600字「社会的不利な状況の子供たちの支援について（自分の考え）」

【令和7年度】

設問1：200字「日本語指導が必要な児童生徒の現状（データ読み取り）」

設問2：600字「設問1の状況の課題と、保育・教育における留意点（自分の考え）」

【令和8年度】

設問1：200字「全国体力・運動能力、運動習慣等調査（データ読み取り）」

設問2：600字「子どもが生涯スポーツを楽しめるために望まれること（自分の考え）」

人間発達学部・心理学科

【令和8年度】

記号問題：3問（データ読み取り）

小論文：800字「20代の死因分析とメンタルヘルス観点からの取り組み（自分の考え）」

保健医療学部・理学療法学科

【令和6年度】

小論文：800字「安楽死とは／安楽死を希望する患者とどう接するか（自分の考え）」

【令和7年度】

小論文：800字「異性介護の功罪／理学療法士として自分にできること（自分の考え）」

【令和8年度】

小論文：800字「脳出血／理学療法士としての対応と求められる資質（自分の考え）」

保健医療学部・看護学科

【令和6年度】

計算問題：8問（データ読み取り）

小論文：800字「眼の健康を守るために必要な対策や工夫について（自分の考え）」

【令和7年度】

計算問題：8問（データ読み取り）

小論文：800字「行方不明者と認知症有病率の推移を踏まえた課題と対策（自分の考え）」

【令和8年度】

計算問題：8問（データ読み取り）

小論文：800字「肥満およびメタボリックシンドロームの特徴と対策（自分の考え）」

健康福祉学部・社会福祉学科

【令和6年度】

設問1：200字「ヤングケアラーに関する課題文（要約）」

設問2：600字「ヤングケアラーの課題と解決に向けて必要なこと（自分の考え）」

【令和7年度】

設問1：200字「孤独対策に関する課題文（要約）」

設問2：600字「『孤独』をなくすために必要な対策（自分の考え）」

【令和8年度】

設問1：200字「社会的弱者と犯罪に関する課題文（要約）」

設問2：600字「社会的弱者が罪を犯す現状の課題と解決策（自分の考え）」

健康福祉学部・健康栄養学科

【令和6年度】

問題1 問1：200字「食習慣改善の意志の割合について（データ読み取り）」

問2：200字「食生活に影響を与える情報と留意点（自分の考え）」

問題2：問1～3：計400字「フレイル（加齢により新進が衰えた、健常と要介護の間に位置する状態）に関する論文（要約・自分の考え）」

【令和7年度】

問題1 問1：200字「災害時の管理栄養士・栄養士の役割と重要性（自分の考え）」

問2：200字「災害時に特殊食品の不足によって生じる問題点（データ読み取り）」

問題2：問1：200字「エネルギー摂取量の問題点と改善方法（データ読み取り）」

問2：200字「若者の食事の特徴と、バランスのよい食事（自分の考え）」

【令和8年度】

問題1 問1(1)：60字「『特定集団』『健康に関連した状態』とは何か（説明）」

(2)：280字「スノウが示した解決策と理由（データ読み取り+説明）」

問2：60字「生活習慣と病気の関連が分かっていること（知識・教養）」

問題2：問1：200字「20歳代女性の特徴から分かる問題点（データ読み取り）」

問2：200字「管理栄養士の立場からの支援や取り組み（自分の考え）」

健康福祉学部・医療情報学科

【令和6年度】

設問1：200字「新型コロナの患者数および死者数の推移（データ読み取り+自分の考え）」

設問2：300字「年間患者数および年間死者数（データ読み取り+自分の考え）」

設問3：300字「年間志望者数の変化（データ読み取り+自分の考え）」

【令和7年度】

設問1：300字「重大事故件数・自転車関連重大事故件数（データ読み取り+自分の考え）」

設問2：300字「二輪車乗用中・自転車乗用中の死傷者数（データ読み取り+自分の考え）」

設問3：200字「自転車安全利用のルールを周知し、事故を減少させる方法（自分の考え）」

【令和8年度】

設問1：300字「この100年間で、人類の死因が変化した理由（自分の考え）」

設問2：100字「BMIと死亡リスクにかかわる事実（データ読み取り）」

設問3：400字「若い女性の低体重の原因と、有効な対策案（自分の考え）」

①「自分の考え」型

=ありきたりな内容で無難にまとめちゃダメ！ 大胆に掘り下げ、採点官が喜ぶような「面白い内容」に挑戦しよう！

②「データ読み取り」型

=とにかく「正しい内容」を書くことが、最重要課題！ 出題者が何を求めているのか、冷静に見極めよう！

[3] 「データ読み取り型」小論文対策

多くの学部・学科で、「データ読み取り型」の小論文が出題されます。苦手意識を持っている人も多いと思いますので、ここで3つのポイントをレクチャーしていきます。

①正しく読み取り、冷静に判断しよう！

出題者は、目の前の資料から「今まで人類の誰ひとり気づかなかった、奇跡的な大発見！」をしてもらいたいわけではありません。資料の注目すべき箇所、いわば、**出題者が「あらかじめ想定しているポイント」**に気づいてほしいのです。皆さんは大学を出てプロになってからも、たとえば「患者さんのバイタルサイン」「給食の栄養バランス」「交通事故統計データ」「基幹的農業従事者数の推移」などなど、数値やデータを読み取り、適切に対処していくことが求められます。あまり気負い過ぎず、**正しく読み取り、冷静に判断すること**を心掛けましょう。

②4つのポイントをチェックしよう！

(1) 縦軸と横軸の「数字・単位」を確認。

⇒グラフ問題の基本です。最初に必ずチェックしましょう。

(2) 「数値の増加（最大値）／減少（最小値）」に注目。

⇒数値は上昇傾向にあるのか、下降傾向にあるのか。また、山や谷があるのか。**全体の動向を大きく把握**することで解答の軸が定まります。

(3) 「二つの数値の違い／変化のポイント（特徴的な部分）」を把握。

⇒二つのグラフが並んでいるということは、そこには**出題者の意図（気付いてほしいポイント）**があるはず。また、数値が大きく変化している箇所には、必ず何らかの理由（根拠）があり、そこに**資料の核心（言及すべきポイント）**があるはず。

(4) 「全体の中での割合」を確認。

⇒「変化のポイント」を見つけたとしても、全体から見ると誤差にすぎない場合もあります。グラフ全体でのバランスにも気を付けましょう。

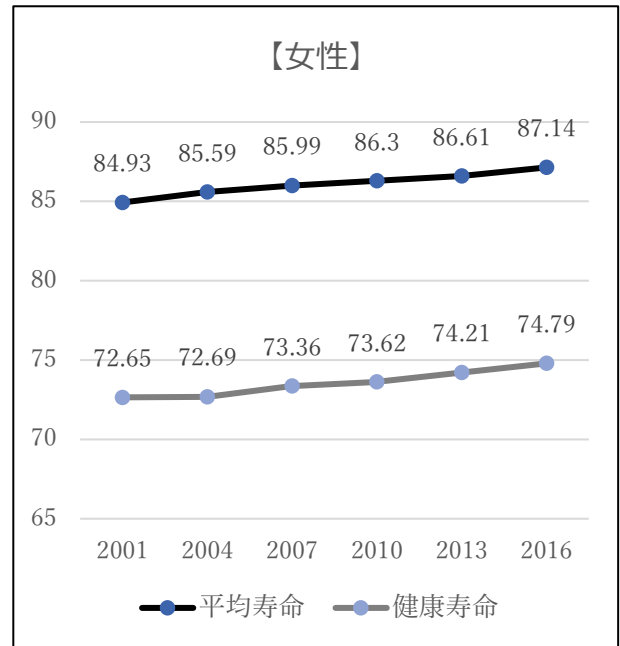
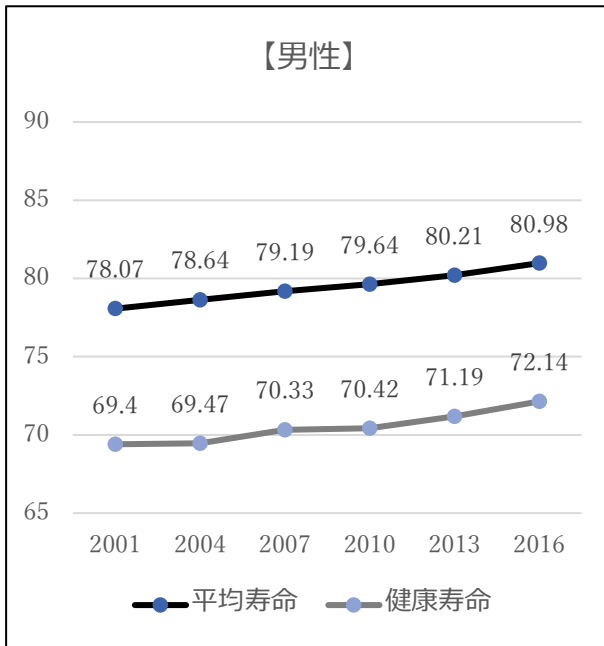
③どのグラフから、何を読み取ったのかを明記する！

これは、《グラフ・図表》取り扱いの基本作法です。「全体的に増加しているように見える」などと大雑把にまとめるのではなく、「**資料①より、〇〇〇ということが分かる。**」「**AはXXXに対して、Bは△△△である。以上が、資料①から読み取れる事実である。**」というふうには、資料（グラフ・図表）と記述の対応関係を明記するように心掛けましょう。

チャレンジ課題④

次の資料①（グラフ）を読み取り、気づいた問題点や対策について、あなたの考えを 300 字以内で説明しなさい。

【資料①／わが国の平均寿命と健康寿命の差】



資料①／「わが国の平均寿命と健康寿命の差」について考察

→ 《女性の「健康ではない期間」が長いのはなぜか？》

→ 《「健康寿命」を延ばすことは、なぜ大切なのか？》

→ 《「健康寿命」を延ばすため、どのようなこと取り組みばよいか？》

[4] 「教養＝専門知識」で武装せよ

最後は「知識」のお話です。先ほども書きましたが、各学部・学科の専門的なテーマについて出題されます。たとえば「ヤングケアラー」という言葉を知らないと、小論文が書けないわけではありません。しかし「ヤングケアラー」について普段から関心を持っている人の方が、より深くて質の高い小論文を、しかも短時間で仕上げられるに違いありません。直近の10年間、全国の保健医療系の大学・学部・学科で出題された「用語」を30コ集めてみました。さあ、皆さんはいくつ知っていますか？ また、これらの用語をもとに、どんなことが語れますか？

《保健医療&健康福祉系 小論文頻出キーワード30》

- | | | |
|---------------|--------------|----------------|
| ①QOL（生活の質） | ②ウェルビーイング | ③インフォームド・コンセント |
| ④医療倫理 | ⑤尊厳死・ACP | ⑥ヘルスリテラシー |
| ⑦健康格差 | ⑧少子高齢化 | ⑨健康寿命 |
| ⑩認知症 | ⑪フレイル・サルコペニア | ⑫地域包括ケアシステム |
| ⑬ケア労働 | ⑭ヤングケアラー | ⑮8050問題・孤独死 |
| ⑯チーム医療・多職種連携 | ⑰地域医療・在宅医療 | ⑱医師・看護師不足 |
| ⑲タスクシフト | ⑳プライマリ・ケア | ㉑公衆衛生・予防医学 |
| ㉒災害医療 | ㉓感染症危機管理 | ㉔子どもの貧困・虐待 |
| ㉕精神保健・メンタルヘルス | ㉖インクルーシブ社会 | ㉗外国人・多文化共生 |
| ㉘AIと医療・医療DX | ㉙ゲノム医療・再生医療 | ㉚SNSと健康情報 |

①「用語」を暗記！

=図書館やインターネットを活用し、専門用語の意味を調べて理解しよう！

②「テーマ」で理解！

=「健康格差」「チーム医療」といったテーマごとに、知識を整理しよう！

③「問題意識」を育む！

=専門分野に関するニュースやコラムを集め、問題点や課題を共有しよう！