

付録:すぐ使える例文集【高校入試作文の必勝フレーズ 300 選】

第 1 章:書き出しパターン 30 選

【インパクト型】読み手を引き込む書き出し

1. 衝撃の事実型

- 「私は 3 年間、一度も学校を休まなかった。」
- 「偏差値が 20 上がった日のことを、今でも鮮明に覚えている。」
- 「500 人の前でスピーチをした、あの瞬間が私を変えた。」

2. 問いかけ型

- 「努力は本当に報われるのだろうか。私はこの疑問と 3 年間向き合った。」
- 「なぜ人は失敗を恐れるのか。その答えを部活動で見つけた。」
- 「リーダーとは何か。この問いに私なりの答えが出せるようになった。」

3. 対比型

- 「入学当初は人前で話すことすらできなかった私が、今では生徒会長を務めている。」
- 「かつて数学で赤点を取った私が、今では数学が一番の得意科目だ。」
- 「引っ込み思案だった小学生の頃と比べて、中学 3 年間で私は大きく変わった。」

【体験導入型】具体的なシーンから始める

4. 時間指定型

- 「中学 2 年の夏、私の人生観を変える出来事が起きた。」
- 「部活動最後の大会まで、あと 1 週間に迫った日のことだ。」
- 「3 年前の入学式の日、私は大きな決意をした。」

5. 場面描写型

- 「体育館に響く拍手の中、私は震える手でマイクを握った。」
- 「雨の中、泥だらけになりながらも、私たちは練習を続けた。」
- 「静まり返った教室で、私は勇気を出して手を挙げた。」

6. セリフ型

- 「『お前には無理だ』という言葉が、私の挑戦心に火をつけた。」
- 「『一緒に頑張ろう』その一言で、私は救われた。」
- 「『君ならできる』先生のこの言葉を信じて、私は努力を続けた。」

【テーマ直結型】主題を明確に示す

7. 定義型

- 「私にとって努力とは、昨日の自分を超越続けることだ。」
- 「真の友情とは、互いに高め合える関係だと私は考える。」
- 「リーダーシップとは、皆の力を引き出すことだと学んだ。」

8. 意見表明型

- 「私は、失敗こそが最高の教師だと確信している。」
- 「中学校生活で最も大切なのは、挑戦する勇気だと私は学んだ。」
- 「努力は必ず報われる。私はこの3年間でそれを証明した。」

9. 価値観提示型

- 「『継続は力なり』この言葉を、私は中学3年間で実感した。」
- 「私が大切にしている言葉は『一期一会』である。」
- 「『為せば成る』を座右の銘に、私は困難に立ち向かってきた。」

10. 学び提示型

- 「中学校生活を通じて、私は協力することの素晴らしさを学んだ。」
- 「部活動から、諦めないことの大切さを教わった。」
- 「この3年間で、私は本当の自信を手に入れた。」

第2章：本論で使える「つなぎ」と「展開」フレーズ 50 選

【理由説明】なぜそう思うのかを示す

1. 根拠提示

- 「なぜなら～だからだ」
- 「その理由は3つある。第一に～」
- 「これには明確な根拠がある」

2. 経験からの説明

- 「実際に私は～という経験をした」

- 「私自身、～を通じて実感した」
- 「～という出来事が、この考えを確信させた」

【具体例提示】説得力を増すための実例

3. エピソード導入

- 「例えば、～のときのことだ」
- 「具体的なエピソードを紹介したい」
- 「忘れられない出来事がある」

4. データ・事実提示

- 「実際、～という調査結果がある」
- 「～によると、～ということが分かっている」
- 「データが示すように～」

【展開・発展】話を深める

5. 視点の転換

- 「別の角度から見ると～」
- 「しかし、これだけではない」
- 「さらに重要なことは～」

6. 対比・比較

- 「一方で～という見方もある」
- 「～と比較すると～」
- 「以前の私なら～だったが、今は～」

7. 深化・発展

- 「この経験から、さらに～ということも学んだ」
- 「そして、この学びは～にもつながった」
- 「これをきっかけに～」

【感情・心情表現】体験を生き生きと描写

8. 感動・喜び

- 「胸が熱くなった」
- 「達成感で満たされた」
- 「これほど嬉しかったことはない」

9. 苦悩・葛藤

- 「正直、諦めかけた時期もあった」

- 「悔しさで眠れない夜もあった」
- 「何度も壁にぶつかった」

10. 成長・変化

- 「この経験を境に、私の考え方は 180 度変わった」
 - 「少しずつだが、確実に成長している実感があった」
 - 「気がつけば、私は～できるようになっていた」
-

第 3 章：締めくくりパターン 30 選

【決意表明型】前向きな意志を示す

1. 高校生活への抱負

- 「この経験を活かし、高校でもさらなる挑戦を続けたい。」
- 「高校では、この学びを土台により高い目標に挑戦する決意だ。」
- 「中学で培った力を、高校という新たなステージで発揮したい。」

2. 将来への展望

- 「将来は～として、社会に貢献できる人間になりたい。」
- 「この経験を糧に、～な大人へと成長していきたい。」
- 「いつか～として、多くの人の役に立ちたいと考えている。」

3. 継続の決意

- 「これからも～を大切にしながら、成長を続けていく。」
- 「今後も～という姿勢を忘れずに、努力を重ねたい。」
- 「この学びを胸に、一步一步前進していく決意である。」

【価値観総括型】学んだことをまとめる

4. 教訓の明確化

- 「私はこの経験から、～ということを学んだ。」
- 「～こそが、真の～だということを、身をもって知った。」
- 「この 3 年間で得た最大の財産は～である。」

5. 普遍的な真理へ

- 「努力は人を裏切らない。このことを、私は証明できた。」
- 「人は支え合うことで、想像以上の力を発揮できるのだ。」
- 「挑戦することでしか、本当の自分は見つからない。」

【感謝表現型】支えへの感謝を示す

6. 周囲への感謝

- 「支えてくれた仲間、先生、家族に心から感謝している。」
- 「多くの人に支えられて、今の私があることを忘れない。」
- 「この成長は、周囲の支えがあってこそだと実感している。」

【呼びかけ型】読み手に訴える

7. 共感を求める

- 「きっと誰もが、似たような経験をしているはずだ。」
 - 「この思いは、多くの人に共通するものだと信じている。」
 - 「同じような悩みを持つ人の参考になれば幸いだ。」
-

第4章:テーマ別「鉄板フレーズ」集

【部活動系】でよく使うフレーズ

努力・練習

- ・「毎日の積み重ねが、確実に実を結んだ」
- ・「基礎練習の大切さを痛感した」
- ・「限界を超えた先に、新しい自分がいた」

チームワーク

- ・「一人では不可能なことも、チームなら実現できる」
- ・「仲間の存在が、私の力の源だった」
- ・「全員で勝ち取った勝利だからこそ、価値がある」

挫折・克服

- ・「レギュラーから外れた悔しさが、私を強くした」
- ・「怪我を乗り越えて、精神的に成長できた」
- ・「敗北から学んだことの方が、勝利より多かった」

【学習系】でよく使うフレーズ

成績向上

- ・「苦手を克服することで、自信につながった」
- ・「勉強方法を変えたことで、結果が大きく変わった」
- ・「分からないことを放置しない習慣が、成績向上の鍵だった」

学ぶ姿勢

- ・「知識を得る喜びを、初めて実感した」
- ・「なぜ？という疑問を大切にできるようになった」
- ・「理解できた瞬間の感動は、何にも代えがたい」

【人間関係系】でよく使うフレーズ

友情

- ・「本当の友達とは、互いに成長できる関係だ」
- ・「困ったときに助け合える、それが真の友情」
- ・「ライバルでありながら、最高の理解者でもあった」

リーダーシップ

- ・「みんなの意見をまとめる難しさを知った」
- ・「リーダーは先頭に立つだけでなく、支える役割もある」
- ・「責任の重さが、私を成長させた」

【社会問題系】でよく使うフレーズ

環境問題

- ・「一人一人の小さな行動が、大きな変化を生む」
- ・「持続可能な社会のために、今できることから始める」
- ・「環境問題は、私たちの世代が解決すべき課題だ」

情報社会

- ・「情報を見極める力が、これからの時代には不可欠だ」

- ・「SNS は便利だが、使い方を間違えると危険でもある」
 - ・「デジタルとアナログ、両方の良さを活かすことが大切」
-

第 5 章：場面別「具体例バンク」100 選

【成功体験の具体例】

部活動

1. 県大会出場、地区大会優勝、個人賞受賞
2. 練習メニューの改善で記録更新
3. 後輩の指導で責任感を学ぶ
4. キャプテンとしてチームをまとめた
5. 最後の大会での逆転勝利

学習面 6. 定期テストで学年 1 位 7. 英検・漢検の合格 8. 苦手科目の克服(数学 30 点→80 点) 9. 自由研究での表彰 10. 読書感想文コンクール入賞

学校行事 11. 文化祭実行委員長 12. 合唱コンクールでの指揮者 13. 体育祭での応援団長 14. 生徒会役員選挙当選 15. 修学旅行での班長経験

【失敗・挫折からの学び】

部活動での挫折 16. レギュラー落ちからの復活 17. 大会での敗北から学んだこと 18. 怪我による長期離脱と復帰 19. チーム内の対立を乗り越えた 20. 目標未達成の悔しさ

学習での苦労 21. 受験勉強でのスランプ 22. 苦手科目との格闘 23. 時間管理の失敗 24. グループ学習でのトラブル 25. プレゼンテーションでの失敗

【日常生活での気づき】

家族との関わり 26. 親の仕事を手伝って学んだこと 27. 祖父母から聞いた戦争体験 28. 兄弟の受験を見て感じたこと 29. 家族旅行での発見 30. 親の苦労を知った瞬間

地域活動 31. ボランティア活動(清掃、福祉施設訪問) 32. 地域の祭りへの参加
33. 小学生への読み聞かせ 34. 募金活動の経験 35. 地域スポーツクラブでのコー
チ補助

第6章:文章を格上げる「上級表現」50選

【論理的つながりを示す】

順序・列挙

- ・「第一に～、第二に～、第三に～」
- ・「まず～、次に～、最後に～」
- ・「一つには～、もう一つには～」

因果関係

- ・「～に起因する」
- ・「～が要因となって」
- ・「～という結果をもたらした」

逆接・対比

- ・「確かに～。しかしながら～」
- ・「～とは対照的に」
- ・「一見～のようだが、実は～」

【感情を豊かに表現する】

喜び・達成感

- ・「胸が高鳴った」
- ・「充実感に包まれた」
- ・「これ以上ない満足感を得た」

悔しさ・苦悩

- ・「悔しさで唇を噛んだ」
- ・「挫折感到苛まれた」
- ・「心が折れそうになった」

感動・感謝

- ・「目頭が熱くなった」
- ・「言葉にできない感謝の気持ち」
- ・「心の底から感動した」

【描写を深める】

時間の経過

- ・「月日が流れ～」
- ・「振り返ってみると～」
- ・「あっという間の3年間だった」

変化・成長

- ・「見違えるように～」
- ・「着実に～」
- ・「飛躍的に～」

第7章：減点を防ぐ「NGワード・要注意表現」リスト

✖ 絶対に使ってはいけない表現

口語・俗語

- ・「めっちゃ」→「非常に」「きわめて」
- ・「ヤバい」→「驚くべき」「衝撃的な」
- ・「マジで」→「本当に」「真剣に」
- ・「～的な」→ 具体的に言い換える
- ・「ぶっちゃけ」→「正直なところ」

あいまい表現

- ・「いろいろ」→「様々な」「多くの」
- ・「なんか」→ 削除または具体化
- ・「～とか」→「～など」「～をはじめ」
- ・「たぶん」→「おそらく」「推測するに」

⚠ 使いすぎ注意の表現

同じ語尾の連続

- ・「～です。～です。～です。」
- ・「～と思う」の連発
- ・「～ました」の繰り返し

使い方を間違えやすい言葉

- ・「全然」(否定でのみ使用)
- ・「～させていただく」(過剰な敬語)
- ・「なので」(文頭では使わない)

第 8 章：時事テーマ対応フレーズ集

【2024-2025 年 最新トピック】

AI・デジタル化

- ・「AI との共存が求められる時代」
- ・「デジタル化による利便性と、人間らしさのバランス」
- ・「テクノロジーは道具であり、使う人間の意識が重要」

SDGs・環境

- ・「持続可能な社会の実現に向けて」
- ・「私たちの世代が地球の未来を左右する」
- ・「小さな行動の積み重ねが、大きな変化を生む」

多様性・共生

- ・「違いを認め合うことの大切さ」
- ・「多様性が生み出す新たな価値」
- ・「誰もが生きやすい社会を目指して」

ポストコロナ

- ・「コロナ禍で学んだ、当たり前の大切さ」
- ・「新しい生活様式がもたらした気づき」
- ・「困難な状況でも、前を向く強さ」

第9章：採点者の心をつかむ「プラス α 表現」

【知性を感じさせる表現】

ことわざ・格言の活用

- ・「『継続は力なり』を実感した」
- ・「『急がば回れ』の精神で取り組んだ」
- ・「『塵も積もれば山となる』を体現した」

比喩・たとえ

- ・「まるで霧が晴れるように、理解できた」
- ・「階段を一段ずつ上るように、成長した」
- ・「種をまき、水をやり、花を咲かせるような過程」

【誠実さを示す表現】

謙虚な姿勢

- ・「まだまだ未熟ではあるが」
- ・「完璧ではないものの」
- ・「改善の余地はあるが」

感謝の気持ち

- ・「支えがあってこそその成果」
 - ・「一人では成し遂げられなかった」
 - ・「多くの人の協力のおかげ」
-

第 10 章：練習用コピー用紙テンプレート

【基本構成テンプレート】600 字用

【第 1 段落：100 字】

私は〇〇を通じて、△△ということをした。

[具体的な主張を 1 文で明確に示す]

【第 2 段落：200 字】

[いつ] [どこで] [何が起きたか]

[自分がどう行動したか]

[その時の感情・心情]

[結果どうなったか]

【第 3 段落：200 字】

この経験から、[学んだこと①]を学んだ。

また、[学んだこと②]も重要だと気づいた。

[なぜそう思ったか、理由を述べる]

【第 4 段落：100 字】

今後は[高校生活での目標]に挑戦したい。

将来的には[長期的な目標]を目指し、

[決意表明]していく決意である。

【汎用型 書き出し→締めくくり】

パターン A: 成長型

書き出し：「中学入学時、私は[弱点]だった。」

締めくくり：「3年間で[弱点]を克服し、[強み]を得た。
この成長を高校でさらに発展させたい。」

パターン B: 気づき型

書き出し：「[出来事]が、私の価値観を変えた。」
締めくくり：「[学び]という気づきを大切に、
これからも成長を続けていく。」

パターン C: 挑戦型

書き出し：「『無理だ』と言われた[挑戦内容]に、私は挑んだ。」
締めくくり：「挑戦することの素晴らしさを知った今、
高校でも新たな挑戦を続けていく。」

使い方ガイド

ステップ 1: テーマを確認

与えられたテーマを分析し、最適な「型」を選ぶ

ステップ 2: フレーズを選択

この例文集から、使えそうなフレーズを 3-5 個選ぶ

ステップ 3: 自分の体験と組み合わせ

選んだフレーズを骨組みに、自分の具体的体験を肉付けする

ステップ 4: オリジナル化

丸写しではなく、自分の言葉に置き換えて使用する

ステップ 5: 推敲

NG ワードがないか、論理的つながりがあるか確認

最後に:合格への約束

この例文集を活用すれば:

-  書き出しで悩む時間がゼロになる
-  構成で迷わなくなる
-  表現力が格段に向上する
-  時間内に確実に書き上げられる

重要: 例文はあくまで「型」です。必ず自分の体験・考えを入れて、オリジナルの文章に仕上げてください。

あなたの合格を確信しています！

#高校入試 #作文 #例文集 #国語 #受験対策