

小論文構成チェックシート

完全保存版 | 試験本番で迷わず書けるチェックリスト集

このチェックシートの使い方

3つの使用シーン

1. 練習時: 書きながらチェック項目を確認
2. 推敲時: 書き終わった後の最終確認
3. 試験前: 直前に構成を再確認

印刷して使うのがおすすめ

- ☒ チェックボックスに実際にチェックを入れる
 - ☒ 余白にメモを書き込む
 - ☒ 繰り返し使って習慣化
-

目次

1. 全体構成チェックリスト
 2. 序論チェックリスト
 3. 本論チェックリスト
 4. 結論チェックリスト
 5. テーマ別構成テンプレート 10 選
 6. 頻出テーマ対策集
 7. 時間配分シート
 8. 採点基準表
 9. 実践トレーニングシート
-

1. 全体構成チェックリスト

【執筆前】構成メモチェック

試験開始後、いきなり書き始めるのは禁物。まず 10 分間で構成メモを作りましょう。

ステップ 1: テーマの理解

- ☐ 問題文を 2 回読んだ
 - ☐ キーワードに下線を引いた
 - ☐ 何を問われているか理解した
 - ☐ 制限字数を確認した (字)
 - ☐ 制限時間を確認した (分)
-

ステップ 2: 立場の決定

- ☐ 賛成/反対を決めた
- ☐ 自分の意見を一文でまとめた
- ☐ その理由を 2~3 個考えた

意見のメモ欄:

私の立場: _____

理由 1: _____

理由 2: _____

理由 3: _____ (必要なら)

ステップ 3: 字数配分の決定

800 字の場合:

- ☐ 序論: 150 字 (20%)
- ☐ 本論: 550 字 (70%)
- ☐ 結論: 100 字 (10%)

1000 字の場合:

- ☐ 序論：180 字（18%）
- ☐ 本論：720 字（72%）
- ☐ 結論：100 字（10%）

1200 字の場合:

- ☐ 序論：200 字（17%）
 - ☐ 本論：900 字（75%）
 - ☐ 結論：100 字（8%）
-

【執筆中】全体構成チェック

- ☐ 序論・本論・結論の 3 部構成になっている
 - ☐ 各部分の字数バランスが適切
 - ☐ 段落分けが明確（改行がある）
 - ☐ 接続詞を効果的に使っている
 - ☐ 「だ・である調」で統一されている
 - ☐ 「です・ます調」と混在していない
 - ☐ 主張が一貫している
 - ☐ 話が脱線していない
-

【執筆後】最終チェック

- ☐ 制限字数内に収まっている
 - ☐ 指定字数の 90%以上書いている
 - ☐ 誤字・脱字がない
 - ☐ 漢字の間違いがない
 - ☐ 句読点が適切
 - ☐ 文末表現が適切（～である、～べきだ等）
 - ☐ 同じ言葉の繰り返しが多すぎない
 - ☐ 読み返して意味が通る
 - ☐ 時間内に書き終わった
-

2. 序論チェックリスト

序論の 3 要素チェック

序論には必ず以下の 3 つが含まれている必要があります。

- ☐ ①現状・背景の説明がある
 - ☐ ②問題提起がある
 - ☐ ③自分の立場が明確に示されている
-

序論の内容チェック

☒ 良い序論の特徴

- ☐ 第一文でテーマに入れている
 - ☐ 客観的な事実から書き始めている
 - ☐ 問題の重要性が伝わる
 - ☐ 「私は～と考える」と立場を明示
 - ☐ 150～200 字程度に収まっている
 - ☐ 本論への自然な流れがある
-

☒ 避けるべき序論の特徴

- ☐ いきなり結論から始めている
 - ☐ 「難しい問題だ」と逃げていない
 - ☐ 長すぎない（300 字超えは NG）
 - ☐ 抽象的すぎない
 - ☐ 「～と思う」で終わっていない
 - ☐ 個人的な体験から始めている
-

序論パターン選択チェック

自分が使う序論のパターンにチェックを入れましょう。

- ☐ パターン A: 現状提示型
【現状】→【問題点】→【自分の立場】
- ☐ パターン B: 問いかけ型
【問いかけ】→【現状説明】→【自分の立場】

☐ パターンC: データ提示型

【統計・データ】→【問題点】→【自分の立場】

序論で使える表現チェック

以下の表現を使っているか確認しましょう。

☐ 時代背景: 「近年」「現代社会において」「今日」

☐ 問題提起: 「一方で」「しかし」「ところが」

☐ 立場表明: 「私は～と考える」「～すべきだ」「～が必要だ」

3. 本論チェックリスト

本論の基本構造チェック

☐ 理由が2～3個ある

☐ 各理由に具体例がある

☐ 具体例に分析がある

☐ 理由が重複していない

☐ 理由の順序が適切（重要度順）

理由の書き方チェック

理由1

☐ 「第一に」などで理由を明示

☐ 理由を1～2文で説明

☐ 具体例を提示（統計/事例/体験）

☐ 具体例を2～3文で説明

☐ 「このことから～」と分析

☐ 150～300字程度

理由1メモ欄:

理由: _____

具体例： _____

分析： _____

理由 2

- ☐ 「第二に」などで理由を明示
- ☐ 理由を 1～2 文で説明
- ☐ 具体例を提示（統計/事例/体験）
- ☐ 具体例を 2～3 文で説明
- ☐ 「したがって～」と分析
- ☐ 150～300 字程度

理由 2 メモ欄:

理由： _____

具体例： _____

分析： _____

理由 3（必要な場合）

- ☐ 「第三に」などで理由を明示
- ☐ 理由を 1～2 文で説明
- ☐ 具体例を提示（統計/事例/体験）
- ☐ 具体例を 2～3 文で説明
- ☐ 「ゆえに～」と分析
- ☐ 150～300 字程度

理由 3 メモ欄:

理由： _____

具体例： _____

分析： _____

具体例の質チェック

具体例は小論文の説得力を大きく左右します。

- ☐ 具体例が抽象的でない
 - ☐ 「例えば」で導入している
 - ☐ 統計データを使っている（可能なら）
 - ☐ 事例・ニュースを引用している
 - ☐ 自分の体験を書いている（適切な場合）
 - ☐ 「多くの人が～」など一般例を使っている
 - ☐ 具体例が長すぎない（3～4文程度）
 - ☐ 具体例と理由がつながっている
-

本論で使える接続詞チェック

理由の提示：

- ☐ 第一に / まず / 最初に
- ☐ 第二に / 次に / また
- ☐ 第三に / さらに / 加えて

具体例の提示：

- ☐ 例えば / 実際に / 具体的には

因果関係：

- ☐ したがって / そのため / ゆえに
- ☐ このように / このことから

補足：

- ☐ なぜなら / というのは
 - ☐ すなわち / つまり
-

本論で避けるべきことチェック

- ☐ 感想文になっていない
- ☐ 「～と思う」を多用していない

- ☐ 理由だけで具体例がない、ということがない
 - ☐ 具体例だけで分析がない、ということがない
 - ☐ 同じ内容を繰り返していない
 - ☐ 話が脱線していない
 - ☐ 感情的な表現を避けている
-

4. 結論チェックリスト

結論の 3 要素チェック

- ☐ ①主張の再確認がある
 - ☐ ②理由の簡潔な要約がある
 - ☐ ③未来への展望・提案がある
-

結論の内容チェック

☒ 良い結論の特徴

- ☐ 「以上の理由から」などで始まっている
 - ☐ 序論の主張を再度明示
 - ☐ 本論の要点を 1～2 文で要約
 - ☐ 提案・展望で締めている
 - ☐ 前向きな表現で終わっている
 - ☐ 100～150 字程度に収まっている
 - ☐ 簡潔でまとまっている
-

☒ 避けるべき結論の特徴

- ☐ 新しい論点を出していない
 - ☐ 「難しい問題だ」と逃げていない
 - ☐ 「～と思う」で終わっていない
 - ☐ 曖昧な表現を使っていない
 - ☐ 長すぎない（200 字超えは NG）
 - ☐ 本論の単純なコピペになっていない
 - ☐ 序論と全く同じ文章になっていない
-

結論パターン選択チェック

- ☐ パターン A: 要約→提案型
【主張再確認】→【理由要約】→【提案・展望】
 - ☐ パターン B: 問題提起→展望型
【問題の本質】→【展望】→【決意】
 - ☐ パターン C: 対比→決意型
【メリット・デメリット】→【結論】→【決意】
-

結論で使える表現チェック

まとめの表現:

- ☐ 以上の理由から
- ☐ このように
- ☐ 結論として

主張の再確認:

- ☐ ~すべきである
- ☐ ~が必要である
- ☐ ~が求められる

展望・提案:

- ☐ 今後~が期待される
 - ☐ ~に取り組むべきだ
 - ☐ 私たちは~する責任がある
-

5. テーマ別構成テンプレート 10 選

テンプレート 1: 賛否を問うテーマ

テーマ例: 「死刑制度の是非」「原発再稼働」「選挙権年齢引き下げ」

構成メモテンプレート

【序論】

現状: _____

問題: _____

立場: 私は【賛成/反対】である

【本論】

理由 1: _____

具体例: _____

分析: _____

理由 2: _____

具体例: _____

分析: _____

【結論】

要約: _____

提案: _____

テンプレート 2: 問題解決型テーマ

テーマ例: 「少子化対策」「いじめ問題」「環境保護」

構成メモテンプレート

【序論】

問題の現状: _____

深刻さ: _____

解決の必要性: _____

【本論】

原因 1: _____

対策 1: _____

原因 2: _____

対策 2: _____

【結論】

総合的な解決策: _____

期待される効果: _____

テンプレート 3: 比較・対照型テーマ

テーマ例: 「対面授業とオンライン授業」「都市と地方」

構成メモテンプレート

【序論】

A と B の現状: _____

比較の視点: _____

自分の立場: _____

【本論】

共通点: _____

相違点 1: _____

評価: _____

相違点 2: _____

評価: _____

【結論】

総合評価: _____

提案: _____

テンプレート 4: 原因分析型テーマ

テーマ例: 「若者の投票率低下」「読書離れ」

構成メモテンプレート

【序論】

現象の説明: _____

データ: _____

問題意識: _____

【本論】

原因 1: _____

根拠: _____

原因 2: _____

根拠: _____

影響: _____

【結論】

原因のまとめ: _____

対策の必要性: _____

テンプレート 5: 提案型テーマ

テーマ例: 「理想の教育」「未来の社会」

構成メモテンプレート

【序論】

現状の課題: _____

改善の必要性: _____

提案の概要: _____

【本論】

提案 1: _____

効果: _____

実現可能性: _____

提案 2: _____

効果: _____

実現可能性: _____

【結論】

提案のまとめ: _____

実現への決意： _____

テンプレート 6: 経験・体験型テーマ

テーマ例: 「最も影響を受けた出来事」「学んだこと」

構成メモテンプレート

【序論】

体験の概要： _____

なぜ重要か： _____

学んだこと： _____

【本論】

体験の詳細 1： _____

そこから学んだこと： _____

体験の詳細 2： _____

そこから学んだこと： _____

【結論】

体験の意義： _____

今後への影響： _____

テンプレート 7: 価値観を問うテーマ

テーマ例: 「豊かさとは何か」「幸福とは」

構成メモテンプレート

【序論】

一般的な捉え方： _____

疑問・問題提起： _____

自分の考え： _____

【本論】

視点 1 からの考察： _____

具体例： _____

視点 2 からの考察： _____

具体例： _____

【結論】

自分なりの定義： _____

それを踏まえた生き方： _____

テンプレート 8: 技術・科学型テーマ

テーマ例: 「AI 社会」「遺伝子技術」「宇宙開発」

構成メモテンプレート

【序論】

技術の現状： _____

社会への影響： _____

論点： _____

【本論】

メリット： _____

具体例： _____

デメリット・懸念： _____

具体例： _____

必要な対応： _____

【結論】

技術との向き合い方： _____

未来への展望： _____

テンプレート 9: 国際・グローバル型テーマ

テーマ例: 「グローバル化」「国際協力」「多文化共生」

構成メモテンプレート

【序論】

国際的な現状： _____

日本の立場： _____

課題： _____

【本論】

グローバルな視点： _____

具体例： _____

ローカルな視点： _____

具体例： _____

【結論】

日本の役割： _____

今後の展望： _____

テンプレート 10: 歴史・伝統型テーマ

テーマ例: 「伝統文化の継承」「歴史から学ぶこと」

構成メモテンプレート

【序論】

歴史的背景： _____

現代の状況： _____

継承の意義： _____

【本論】

過去の価値： _____

具体例： _____

現代的意義： _____

具体例： _____

【結論】

継承の方法： _____

未来への責任： _____

6. 頻出テーマ対策集

教育分野

よく出るテーマ

- ☐ いじめ問題
- ☐ オンライン教育
- ☐ 教育格差
- ☐ グローバル人材育成
- ☐ 主体的な学び

押さえるべきキーワード

- ・ 個別最適化
- ・ 探究学習
- ・ ICT 活用
- ・ 多様性
- ・ 生きる力

使える具体例

- ・ 文部科学省の GIGA スクール構想
- ・ OECD 学習到達度調査（PISA）
- ・ フィンランドの教育システム
- ・ 反転授業の事例

環境・エネルギー分野

よく出るテーマ

- ☐ 地球温暖化
- ☐ 再生可能エネルギー
- ☐ プラスチック問題
- ☐ 生物多様性
- ☐ 持続可能な社会

押さえるべきキーワード

- ・ カーボンニュートラル

- ・ SDGs
 - ・ 循環型社会
 - ・ 脱炭素
 - ・ パリ協定
 - 使える具体例
 - ・ 2050 年カーボンニュートラル目標
 - ・ 海洋プラスチックごみの現状
 - ・ 再生可能エネルギー導入率
 - ・ 企業の ESG 投資
-

AI・デジタル社会分野

よく出るテーマ

- ☐ AI 技術の発展
- ☐ 情報リテラシー
- ☐ デジタル格差
- ☐ プライバシー保護
- ☐ フェイクニュース

押さえるべきキーワード

- ・ DX（デジタルトランスフォーメーション）
- ・ ビッグデータ
- ・ 個人情報保護
- ・ サイバーセキュリティ
- ・ メディアリテラシー

使える具体例

- ・ 生成 AI の普及（ChatGPT 等）
 - ・ マイナンバーカード
 - ・ SNS での誹謗中傷問題
 - ・ 自動運転技術
-

少子高齢化・人口問題分野

よく出るテーマ

- ☐ 少子化対策
- ☐ 高齢者の社会参加

- ☐ 地方創生
- ☐ 労働力不足
- ☐ 世代間格差

押さえるべきキーワード

- ・人口減少社会
- ・2025 年問題
- ・生産年齢人口
- ・社会保障制度
- ・ワークライフバランス

使える具体例

- ・出生率の推移
 - ・高齢化率（65 歳以上の割合）
 - ・地方の過疎化
 - ・外国人労働者の受け入れ
-

国際・グローバル分野

よく出るテーマ

- ☐ 国際協力
- ☐ 多文化共生
- ☐ グローバル化
- ☐ 平和構築
- ☐ 国際競争力

押さえるべきキーワード

- ・グローバル化
- ・多様性（ダイバーシティ）
- ・国際貢献
- ・異文化理解
- ・ODA（政府開発援助）

使える具体例

- ・日本の国際協力の実績
 - ・留学生の受け入れ
 - ・企業のグローバル展開
 - ・オリンピック・パラリンピック
-

医療・福祉分野

よく出るテーマ

- ☐ 医療の高度化
- ☐ 健康寿命
- ☐ 医療格差
- ☐ メンタルヘルス
- ☐ バリアフリー

押さえるべきキーワード

- ・ 予防医療
- ・ 地域医療
- ・ 遠隔医療
- ・ ユニバーサルデザイン
- ・ インクルージョン

使える具体例

- ・ 健康寿命と平均寿命の差
 - ・ 医師不足の地域
 - ・ オンライン診療
 - ・ 心のケアの重要性
-

経済・労働分野

よく出るテーマ

- ☐ 働き方改革
- ☐ 経済格差
- ☐ 起業・イノベーション
- ☐ キャッシュレス化
- ☐ グローバル経済

押さえるべきキーワード

- ・ テレワーク
- ・ 副業・兼業
- ・ ギグエコノミー
- ・ スタートアップ
- ・ 生産性向上

使える具体例

- ・ 同一労働同一賃金

- ・最低賃金の引き上げ
 - ・フリーランスの増加
 - ・DXによる業務効率化
-

7. 時間配分シート

800 字・60 分の場合

時間	経過	作業内容	チェック
0-10 分	10 分	構成メモ作成	☐
10-15 分	5 分	序論執筆	☐
15-45 分	30 分	本論執筆	☐
45-50 分	5 分	結論執筆	☐
50-60 分	10 分	推敲・見直し	☐

タイムキーパー:

- 10 分経過: 構成メモ完成 ☐
- 30 分経過: 序論+本論の半分完成 ☐
- 45 分経過: 本論完成 ☐
- 50 分経過: 全体完成 ☐
- 60 分: 提出 ☐
-

1000 字・70 分の場合

時間	経過	作業内容	チェック
0-10 分	10 分	構成メモ作成	☐
10-15 分	5 分	序論執筆	☐
15-50 分	35 分	本論執筆	☐
50-55 分	5 分	結論執筆	☐
55-70 分	15 分	推敲・見直し	☐

1200 字・90 分の場合

時間	経過	作業内容	チェック
0-15 分	15 分	構成メモ作成	☐
15-25 分	10 分	序論執筆	☐
25-70 分	45 分	本論執筆	☐
70-80 分	10 分	結論執筆	☐
80-90 分	10 分	推敲・見直し	☐

時間管理のコツ

- ☐ 腕時計を机の上に置く
 - ☐ 5 分ごとに時間を確認
 - ☐ 構成メモは 10 分厳守
 - ☐ 本論に最も時間を使う
 - ☐ 必ず推敲時間を確保（10 分）
 - ☐ 焦らず、しかし迅速に
-

8. 採点基準表

一般的な配点（100 点満点）

評価項目	配点	評価ポイント
論理構成	40 点	序論・本論・結論の明確さ
説得力	30 点	根拠・具体例の適切さ
表現力	20 点	語彙・文法の正確さ
独自性	10 点	オリジナルな視点

論理構成（40 点）の内訳

- ☐ 三段構成が明確（10 点）
- ☐ 序論で立場を明示（10 点）

- ☐ 本論の理由が明確（10 点）
- ☐ 結論で主張を再確認（10 点）

自己採点:

- 10 点満点: 完璧
 - 7-9 点: 良好
 - 4-6 点: 要改善
 - 0-3 点: 大幅修正必要
-

説得力(30 点)の内訳

- ☐ 理由が 2～3 個ある（10 点）
 - ☐ 具体例が適切（10 点）
 - ☐ 分析・考察がある（10 点）
-

表現力(20 点)の内訳

- ☐ 誤字・脱字がない（5 点）
 - ☐ 文法が正確（5 点）
 - ☐ 語彙が豊富（5 点）
 - ☐ 読みやすい（5 点）
-

独自性(10 点)の内訳

- ☐ ユニークな視点（5 点）
 - ☐ 深い考察（5 点）
-

レベル別評価基準

S 評価（90-100 点）

- ・ 三段構成が完璧
- ・ 理由と具体例が充実
- ・ 独自の視点がある

- ・ 表現が洗練されている

A 評価 (80-89 点)

- ・ 構成が明確
- ・ 理由と具体例が適切
- ・ 論理的に説得力がある
- ・ 表現も良好

B 評価 (70-79 点)

- ・ 構成は守られている
- ・ 理由はあるが具体例が弱い
- ・ 論理はおおむね通っている
- ・ 表現に改善の余地

C 評価 (60-69 点)

- ・ 構成が曖昧
- ・ 理由や具体例が不十分
- ・ 論理に飛躍がある
- ・ 表現に問題が多い

D 評価 (60 点未満)

- ・ 構成が不明確
 - ・ 理由や具体例がない
 - ・ 論理が破綻している
 - ・ 表現に重大な問題
-

9. 実践トレーニングシート

Week 1: 序論トレーニング

Day 1: 現状提示型の練習

テーマ: 環境問題

課題: 150 字で序論を書く

執筆欄:

字数： ____ 字

自己評価：

- ☐ 現状を示した
 - ☐ 問題を提起した
 - ☐ 立場を明示した
-

Day 2: 問いかけ型の練習

テーマ: SNS 社会

課題: 150 字で序論を書く

執筆欄：

字数： ____ 字

Day 3: データ提示型の練習

テーマ: 少子化

課題: 150 字で序論を書く

執筆欄：

字数： ____ 字

Week 2: 本論トレーニング

Day 1: 理由と具体例の練習

テーマ: 教育改革

課題: 理由 1 を 300 字で書く

理由: _____

具体例: _____

執筆欄:

字数: ____ 字

自己評価:

- ☐ 理由を明示した
- ☐ 具体例を入れた
- ☐ 分析を加えた

Day 2: 複数理由の練習

課題: 理由 2 つを各 250 字で書く

理由 1 執筆欄:

理由 2 執筆欄:

合計字数: ____ 字

Week 3: 結論トレーニング

Day 1: 要約→提案型

課題: 100 字で結論を書く

執筆欄:

字数: ____ 字

自己評価:

- ☐ 主張を再確認した
- ☐ 理由を要約した
- ☐ 提案・展望を示した

Week 4: 通し練習

実践 1: 800 字小論文

テーマ: _____

制限時間: 60 分

時間記録:

- 構成メモ: ____分
- 序論: ____分
- 本論: ____分
- 結論: ____分
- 推敲: ____分

完成時間: ____分

自己採点(100点満点):

- 論理構成: ____/40点
- 説得力: ____/30点
- 表現力: ____/20点
- 独自性: ____/10点
- 合計: ____/100点

まとめ: チェックシート活用の3つのポイント

ポイント1: 繰り返し使う

- ☐ 練習のたびに使う
- ☐ 弱点を記録する
- ☐ 改善を確認する

ポイント2: カスタマイズする

- ☐ 自分用にメモを追加
- ☐ よく忘れる点を強調
- ☐ 成功パターンを記録

ポイント3: 試験直前に見返す

- ☐ 前日に全体を確認
- ☐ 当日朝に重要点を確認

□ 試験前の休憩時間に見る

このチェックシートを使いこなせば、**小論文の合格率が確実に上がります！**

何度も練習して、完璧な構成を身につけましょう。

あなたの合格を心から応援しています！

© 2025 小論文学習研究会

本チェックシートは個人の学習目的での使用に限り、自由にご利用いただけます。