



家庭でできる 面接練習セット

【完全保存版】

親子で育てる“安心して話せる力”

全21ページ：質問リスト / 回答テンプレ / ロールプレイ台本 / 詳細チェックシート

基礎・準備編

- ✓ A. 面接の心構え
- ✓ B. お子さん向け：頻出質問リスト
- ✓ C. 保護者向け：想定質問リスト
- ✓ D. 「伝わる」回答テンプレート
- ✓ E. 劇的改善！NG → OK 回答例

実践・本番編

- ✓ F. ロールプレイ練習法・台本
- ✓ チェックシート（お子さん・保護者）
- ✓ G. 前日・当日の行動マニュアル
- ✓ H. 仕上げ用「3分面接」トレーニング
- ✓ 最後に：保護者の方へ

動画解説をご用意しています。

こちらからご覧ください。 



👤 お子さんの心構え

- ✓ ゆっくり・はっきり・笑顔で言う
- ✓ 上手く言おうとしなくていい。「自分の言葉」で話す
- ✓ 知らない質問は「すみません、わかりません」と言えばOK
- ✓ 入室から退室までが「面接」だと意識する



👤 保護者の心構え

- ✓ 学校と協力して教育できる家庭かを見られる
- ✓ 「完璧な親」より「子どもをよく見ている親」が好印象
- ✓ 面接官は「落とすため」ではなく「良さを知るため」にいる
- ✓ お子さんが詰まっても、助け舟を出さず見守る



B. お子さん向け：頻出質問リスト (1/2)

✓ まず最優先で練習すべき質問

【自己紹介】

受験番号、名前、小学校名を教えてください。
あなたの長所と短所はなんですか？

【志望理由】

なぜ本校を志望したのですか？（最頻出）
学校見学・説明会で印象に残ったことは？

【学習・努力】

得意な教科・苦手な教科は？
受験勉強で一番努力したこと・辛かったことは？

【友人関係】

仲の良い友だちはどんな人ですか？
友だちと意見が合わない時どうしますか？

【学校生活】

小学校で一番力を入れた活動（委員会・クラブ）は？
中学に入ったらやってみたい部活動は？

【家庭生活】

家でどんな手伝いをしていますか？
休みの日は何をして過ごしますか？

【通学経路】

自宅から学校までどうやって来ましたか？
通学時間はどれくらいかかりますか？

【興味・関心】

最近気になったニュースはありますか？
今、一番夢中になっていることは何ですか？

B. お子さん向け：準頻出質問リスト (2/2)

✓ 余裕があれば練習（上位校・特色校向け）

【深掘り・価値観】

あなたにとって「努力」とは何ですか？
最近読んだ本と、心に残った理由は？
尊敬している人は誰ですか？

【自分の性格理解】

あなたは周りからどんな人だと言われますか？
最近失敗したことと、そこからの学びは？

【社会性・視野】

苦手な人とどう付き合いますか？
家族と意見が合わない時の解決法は？

【創造的質問】

新しい活動を作れるなら何をしたい？
10年後の自分はどうなっていますか？

【もしも質問】

もしあなたが校長先生（または市長）なら、何を变えたいですか？
無人島に一つだけ持っていくなら何ですか？

【感情のコントロール】

最近、腹が立ったこと（または悲しかったこと）はありますか？
イライラした時はどうやって解消しますか？

C. 保護者向け：想定質問リスト

🏠 教育方針・育て方

- ✓ ご家庭の教育方針をお聞かせください。
- ✓ 子育てで大切にしている価値観は？
- ✓ 家庭での日常生活のルールや習慣は？
- ✓ 学習環境づくりの工夫はありますか？
- ✓ お子様を叱るとき、褒めるときはどんな時ですか？

🏫 志望理由・学校理解

- ✓ 本校を志望された一番の理由は？
- ✓ 本校の教育方針のどの点に共感しましたか？
- ✓ 入学後、どのような成長を期待しますか？
- ✓ 他校（併願校）との違いをどう感じていますか？
- ✓ 通学時間の長さについてどうお考えですか？

👤 お子様の特徴理解

- ✓ お子様の長所・短所を具体的なエピソードで教えてください。
- ✓ 最近成長したと感じる場面は？

🤝 受験・学校との連携

- ✓ 受験を決めた経緯は？（本人の意志か？）
- ✓ 学校と家庭の連携への姿勢は？
- ✓ PTA活動や学校行事への参加についてどうお考えですか？

D. 「伝わる」回答テンプレート

面接で一番大切なのは「結論から話す」こと。この型を身につければ、どんな質問も怖くありません。

お子さん用：PREP（プレップ）法

P（Point） **結論**：私は〇〇です（一番言いたいこと）

R（Reason） **理由**：なぜなら～だからです

E（Example） **体験**：たとえば～という経験があります（具体的に！）

P（Point） **まとめ**：なので私は〇〇だと思います

保護者用：誠実型3ステップ

1. **事実（現状）**：我が家では〇〇という状況です。

2. **理解（受け止め）**：親としては、その点を〇〇だと捉えています。

3. **行動**：家庭では〇〇に取り組んでいます。

E. 劇的改善！NG → OK 回答例

Q. 志望理由は？

×「家が近いからです。あと、お母さんに勧められたからです。」

（解説：主語が他人になっている。家が近いことは良いが、それだけでは意欲が伝わらない）

✓「貴校の“自分で考える授業”に魅力を感じたからです。体験授業で先生が僕の意見を面白がってくれたのが嬉しくて、ここで学びたいと強く思いました。」

（解説：自分の体験と感情が入っている。「ここで学びたい」という意思が明確）

Q. 中学で頑張りたいことは？

×「勉強と部活動を両立したいです。」（解説：間違いではないが、誰でも言えるありきたりな回答。印象に残らない）

✓「英語を頑張りたいです。今は苦手ですが、貴校の英語キャンプに参加して、外国の方と話せるようになりたいからです。」

（解説：具体的な目標（英語）と、学校の行事（英語キャンプ）を結びつけている）

Q. （保護者）お子さんの短所は？

×「落ち着きがなく、いつも忘れ物ばかりしていて困っています。」（解説：ただの悪口に聞こえる。親がサポートしていないように見える）

✓「一つのことに夢中になると周りが見えなくなる点です。集中力がある裏返しでもあります。今は出発前に必ず一緒に持ち物チェックをするようにしています。」

（解説：短所を長所としても捉えつつ、家庭での対策を伝えている）

■ 練習効果が3倍になる「録画法」

自分の話している姿を見るのは恥ずかしいですが、一番効果があります。

- ✓ スマホを固定し、5分間の模擬面接を撮影する
- ✓ 親子で動画を見る（批判せず、「ここ惜しい！」と笑いながら）
- ✓ 直したいポイントを「1つだけ」決める（例：足を閉じよう）
- ✓ もう一度撮影し、“変化”を確認して褒める

■ 台本の使い方

次のページから「台本（スクリプト）」があります。

- ✓ **保護者役**：面接官になりきって、少し低めの声で質問してください。
- ✓ **受験生役**：本番のつもりで、姿勢を正して台本を読みましょう。
- ✓ 慣れてきたら、台本を見ずにやってみましょう。

台本①：入室のマナー

シーン：教室のドアの前

受験生

(ドアを「コン、コン」と2回(または3回)ノックする)

面接官

どうぞ、お入りください。

受験生

失礼します。(元気よく言い、ドアを開けて入る。ドアの方を向いて静かに閉める)

受験生

(面接官の方に向き直り、一度「礼」をする。椅子の横まで歩く)

受験生

(椅子の横に立ち、まっすぐ前を見て)

受験番号〇〇番、氏名〇〇〇〇です。

よろしくお願いいたします。(深くお辞儀をする)

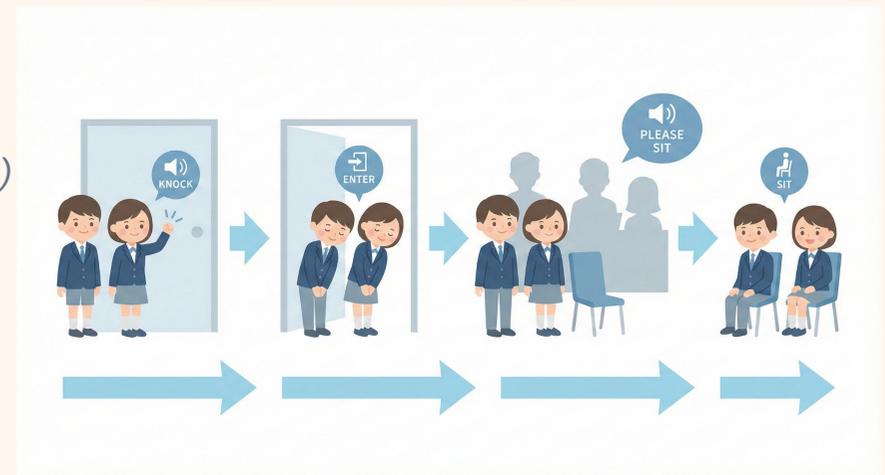
面接官

はい、どうぞおかけください。

受験生

失礼します。(浅すぎず深すぎず座る。

背筋を伸ばし、手は膝の上)



💡 ポイント：ドアの開け閉めよりも、「元気な挨拶」と「お辞儀の丁寧さ」が第一印象を決めます！

面接官

では、まず簡単に自己紹介をしてください。

受験生

はい。

〇〇小学校から参りました、〇〇〇〇です。
私は理科の実験が大好きで、特に生き物の
観察が得意です。

小学校では飼育委員をしていました。

本日はどうぞよろしくお願いいたします。



面接官

ありがとうございます。飼育委員ではどんなことをしましたか？

受験生

はい。

毎朝ウサギ小屋の掃除をしました。

冬の寒い日も休まず続けたことで、ウサギが私に懐いてくれたのが嬉しかったです。

台本③：志望理由

面接官

本校を志望した理由を教えてください。

受験生

はい。

貴校の文化祭を見学した際、科学部の先輩方が優しく実験を教えてくれたことに感動したからです。

私もここで、先輩方のように楽しく深く理科を学びたいと思い、志望しました。



面接官

入学したら、科学部に入りたいですか？

受験生

はい、入りたいです。

特に顕微鏡を使った観察に興味があります。

また、部活動だけでなく、英語の勉強も頑張りたいと思っています。

💡 ポイント：「学校の良いところ」+「自分のやりたいこと」をセットで話すと熱意が伝わります。

台本④：答えにくい質問・想定外

面接官

最近読んだニュースで、あなたの意見を聞かせてください。

受験生

(準備していなかった！焦らず一呼吸)

はい。

少し考える時間をいただけますか？

面接官

どうぞ。

受験生

(3~5秒考えて)

お待たせしました。

私は、プラスチックごみを減らすニュースに関心があります。

家でもマイバッグを使うようにしていますが、もっとできることはないかと考えています。

面接官

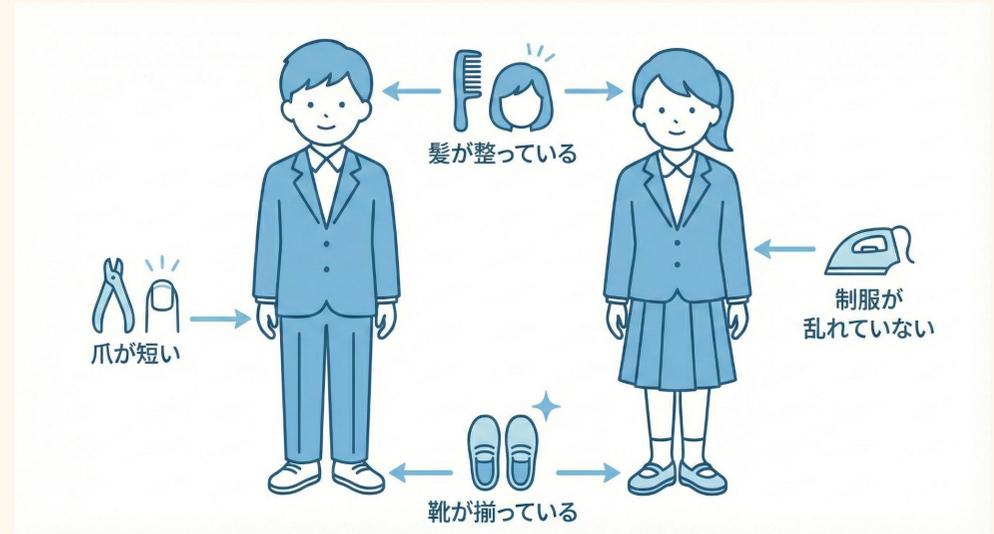
では、もしあなたが総理大臣なら何をしますか？

受験生

はい。

学校給食を無料にして、みんながお腹いっぱい食べられる国にしたいです。

食事は元気の源だと思うからです。



台本⑤：退室のマナー

面接官

これで面接を終わります。

受験生

(座ったまま)

本日はありがとうございました。(深く一礼)

受験生

(椅子の横に立ち上がり)

失礼いたします。(もう一度軽くお辞儀)

受験生

(ドアの前まで歩き、面接官の方を振り返る)

失礼いたします。(お辞儀)

受験生

(ドアを静かに開け、外に出て、静かに閉める)



⚠ 注意：ドアを閉めるまでが面接です。「終わったー！」と気を抜かず、最後まで丁寧に。

チェックシート（お子さん：態度・マナー編）



15 / 21

おうち受験

見た目・姿勢

- 服装は整っているか（ボタン・襟）
- 髪は目にかかっていないか
- 椅子に深く座りすぎているか
- 背筋がピンと伸びているか
- 手は膝の上に置いているか
- 足をブラブラさせていないか

話し方・表情

- 相手の目を見て話しているか
- 笑顔があるか（真顔すぎない）
- 声の大きさは適切か
- 語尾までハッキリ言えているか
- 「えーと」「あのー」が多くないか
- 挨拶（失礼します）が元気か

内容のチェックポイント

① 結論から話せているか

「はい、理由は～です」と最初に言えているか。ダラダラ前置きをしていないか。

② 自分の言葉で話せているか

台本の丸暗記になっていないか。感情（嬉しかった、悔しかった）が入っているか。

③ 具体的なエピソードがあるか

「頑張りました」だけでなく「毎日10分計算しました」など、数字や行動があるか。

④ 志望校への熱意が見えるか

どの学校でも通じる答えになっていないか。「この学校だからこそ」が伝わるか。

親子面接の場合

- 子どもの話を横取りしていないか
- 子どもが詰まった時、見守れたか
- 親の服装・姿勢は整っているか
- 家庭の教育方針を一言で言えるか
- 学校の方針を理解しているか

家庭での練習態度

- 練習後に「ダメ出し」から始めているか
- できた所を具体的に褒めたか
- 練習を長時間やりすぎていないか
- 他の子と比較する発言をしていないか
- 楽しく終われているか

持ち物チェック

- ✓ 受験票（コピーも用意）
- ✓ 筆記用具（鉛筆は削ったか？消しゴムは2個あるか？）
- ✓ 上履き・靴袋
- ✓ 腕時計（電池は大丈夫か？）
- ✓ 防寒具・カイロ
- ✓ 軽食・飲み物
- ✓ マスクの予備
- ✓ ハンカチ・ティッシュ

服装・身だしなみ

- ✓ 服に汚れやシワはないか
- ✓ ボタンは取れかかっているか
- ✓ 靴は汚れていないか（磨いておく）
- ✓ 爪は短く切っているか
- ✓ 髪は整っているか（寝癖直しスプレー準備）

心の準備



「志望理由」だけ一度声に出して読み、あとはリラックス。
早く寝て、脳を休めることが一番の面接対策です。

朝～会場到着

- ✓ いつも通りの朝食を食べる
- ✓ ニュースは見すぎない（不安になる情報は遮断）
- ✓ 家を出る前に「行ってきます！」と大きな声で言う
- ✓ 会場には余裕を持って到着し、トイレを確認

控え室・待ち時間

- ✓ 姿勢を良くして座る（見られている意識）
- ✓ 周りの受験生とおしゃべりしない
- ✓ 「想定問答」は見すぎない（不安になるだけ）
- ✓ 深呼吸をして、肩の力を抜く

面接直前

- ✓ 服装の最終チェック（襟、ネクタイ）
- ✓ 口角を上げて、笑顔の準備

面接終了後

- ✓ 最後まで気を抜かず退室
- ✓ 終わったら「できたこと」を一つ見つけて自分を褒める



H. 仕上げ用「3分面接」トレーニング

1日3分でOK！本番に強い“ことばの瞬発力”をつけるワークです。

STEP 1

自己紹介（30秒）

名前・小学校・好きなことを「結論→理由」で。

例：「〇〇小の□□です。理科が好きで、特に実験が楽しみです。」

STEP 2

志望理由（40秒）

好きなところを“1つだけ”取り上げて話す。

例：「貴校の〇〇クラブが魅力で、自分も挑戦したいからです。」

STEP 3

長所・短所（40秒）

長所は「できていること1つ」。短所は「改善点」とセットで。

例：「焦ると早口になるので、深呼吸して話す練習をしています。」

STEP 4

最近がんばっていること（40秒）

具体的に「どう工夫しているか」を入れる。

例：「社会が苦手なので、毎日10分ニュースを見るようにしています。」

保護者の方へ：ニコッと聴いて、その日の「良かった点」を1つ伝えてあげてください。



面接は、お子さんの 「良いところ」を見つける場所です。

練習でうまく話せなくても、焦る必要はありません。

たどたどしくても、自分の言葉で一生懸命伝えようとする姿こそが

面接官の心を動かします。

ご家庭では「上手に話す技術」よりも

「あなたの話を聞きたいよ」という安心感を

プレゼントしてあげてください。

自信を持って、本番へ送り出せますように。