

インターン選考大全

- 完全対策ガイドBOOK -



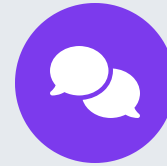
ES対策

通過率2倍のエントリーシート完全
ガイド



GD突破法

グループディスカッションで評価さ
れる技術



面接必勝法

面接官を納得させる回答とマインド

就活生必読！インターン選考を勝ち抜くための決定版ガイド

目次

- 1 **インターン選考の全体像**
スケジュール・種類・選考フロー
- 2 **ES対策の基本**
通過率を高める書き方のポイント
- 3 **ES設問別対策**
志望動機・自己PR・ガクチカの書き方
- 4 **ES添削チェックリスト**
提出前の最終確認ポイント
- 5 **WEBテスト対策**
主要テストの種類と攻略法
- 6 **GD（グループディスカッション）の基本**
評価ポイントと立ち回り方
- 7 **GDテーマ別攻略法**
課題解決型・ディベート型の対策
- 8 **面接対策の基本**
一次・二次・最終面接のポイント
- 9 **面接質問別回答例**
頻出質問と模範回答集
- 10 **選考対策総まとめ**
内定獲得のための最終チェックリスト

 **特典：各章の演習問題とテンプレートをダウンロードできます**

インターン選考の全体像

📅 インターンの種類

1Dayインターン

企業説明や簡単なワークショップ。選考と直結しにくい。

参加率：約75%

短期インターン

3日～1週間程度。業務体験やグループワーク中心。

参加率：約50%

長期インターン

1ヶ月以上。実務経験が積める。選考優遇も。

参加率：約15%

早期選考型

インターン参加後に本選考を免除または優遇。

実施企業：増加傾向

📅 インターンスケジュール

- **3年夏（8～9月）**
夏季インターン：大手企業の選考開始
- **3年秋～冬（10～12月）**
冬季インターン情報解禁・選考開始
- **3年冬～4年春（1～3月）**
冬季・春季インターン実施、早期選考開始
- **4年夏（6月～）**
本選考開始、インターン経験者優遇

🔄 インターン選考フロー

- 1 エントリー**
企業マイページ・就活サイトからエントリー
- 2 エントリーシート（ES）提出**
志望動機・自己PR・ガクチカなど記入
- 3 WEBテスト**
SPI・玉手箱・TG-Webなど適性検査
- 4 グループディスカッション**
課題解決型・ディベート型など
- 5 個人面接**
1回～複数回の面接（人事・現場社員）

📊 インターン選考統計データ

書類選考通過率

約60%

※企業規模・業界により異なる

面接通過率

約58%

※1次面接の平均通過率

インターン参加率

93.6%

※就職みらい研究所調べ（24卒）

早期選考率

増加傾向

※インターン参加者の優遇制度

💡 就活生へのアドバイス

インターン選考は本選考と同様の厳しさ。早期から対策を始め、複数企業のインターンに応募することで選考突破の確率を上げましょう。

ES対策の基本

ESの基本構造

- 1

基本情報
氏名・大学・学部学科・連絡先など
- 2

志望動機
志望理由、業界・企業選択理由、自分との適性
- 3

自己PR
強み・特徴、エピソードを交えた具体的なアピール
- 4

学生時代に力を入れたこと（ガクチカ）
学業・課外活動・アルバイト等での成果と学び
- 5

企業・職種別の質問
インターンで学びたいこと、業界理解度を問う質問など

通過率を高めるコツ

1. 結論ファーストで書く

最初に結論・主張を明確に述べ、読み手が理解しやすい構成にする
2. 具体性にこだわる

抽象的な表現は避け、数字や具体例を盛り込み説得力を高める
3. インターンへの意欲を示す

本選考と異なり「なぜこのインターンか」「何を学びたいか」が重要
4. 企業研究の深さを示す

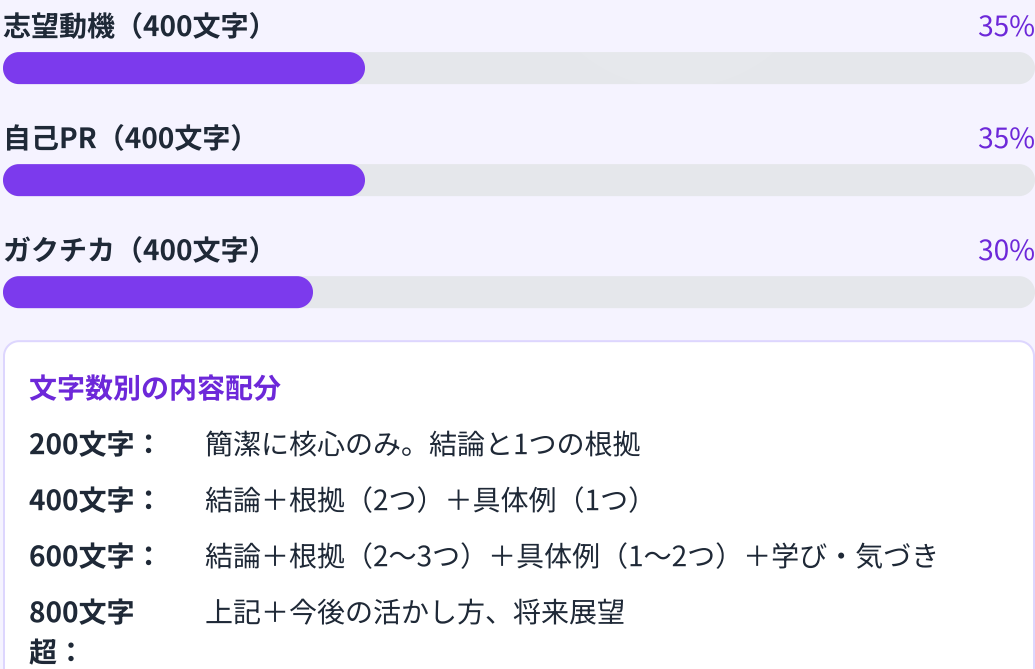
公式サイト以上の情報（最新ニュース・事業展開など）に言及する

 **ESダウンロード特典**

業界別・企業別のESテンプレートと記入例をダウンロードできます。QRコードを読み取るか、インターン選考大全サイトにアクセスしてください。

[🔗 インターン選考大全.com/es-templates](https://interview-japan.com/es-templates)

文字数配分のベストプラクティス



PREP法の活用方法

PREP法とは？

文章構成のフレームワーク。説得力のある論理展開を実現

Point（結論）

P

最初に伝えたいことの結論を明確に述べる

例：「私はチームリーダーとして困難なプロジェクトを成功に導いた経験があります」

Reason（理由）

R

なぜそう言えるのかの理由を説明する

例：「ゼミの研究発表で15人チームのリーダーを務め、課題に直面したため」

Example（具体例）

E

具体的なエピソードや数字で裏付ける

例：「メンバー間の意見対立を解消するため週2回の進捗会議を導入し…」

Point（再結論）

P

最後に改めて結論を述べ、メッセージを強化

例：「この経験から得たリーダーシップを貴社のインターンでも発揮したいと考えています」

ES設問別対策

◎ 志望動機の書き方

基本構成

①業界・企業への関心 → ②自分の強み・経験 → ③インターンでの目標・学びたいこと

NG例

貴社は業界トップであり、優れた技術力と実績があるため志望します。将来のキャリアに役立つと考えています。

✖ 一般論のみで個性がない

改善例

貴社の「〇〇プロジェクト」に関心を持ち、自身のWebマーケティング経験を活かして△△について学びたいと考えています。

✔ 具体的な事業名と自分の強みを関連付け

👤 自己PRの書き方

基本構成

①アピールしたい強み → ②具体的なエピソード → ③成果と学び → ④インターンでの活かし方

NG例

私の強みは行動力です。何事にも積極的に取り組む性格で、様々なことに挑戦してきました。どんな困難にも諦めない粘り強さがあります。

✖ 抽象的な表現のみで具体性がない

改善例

私の強みは行動力です。学生団体で企業協賛50社を目標に掲げ、断られても粘り強く交渉し、最終的に63社からの協賛を獲得しました。

✔ 数字を用いた具体的なエピソードと結果

🎓 ガクチカの書き方

基本構成

①何に取り組んだか → ②なぜ取り組んだか → ③どう取り組んだか → ④結果と学び

効果的なガクチカの選び方

- ✔ 定量的な成果が出ているもの
- ✔ 主体性を持って取り組んだもの
- ✔ 苦労や困難を乗り越えた経験
- ✔ 志望企業・業界と関連があるもの

⚠ よくある失敗パターンと改善方法

1 コピペ文章・テンプレート丸写し

→ 自分の言葉で書き直し、固有名詞や具体例を入れる

2 企業研究不足の志望動機

→ 他社との差別化ポイント、最新事業、プロジェクトに言及

3 抽象的な表現だけの自己PR

→ 数字、期間、人数など具体的な情報を盛り込む

4 主体性が感じられないガクチカ

→ 「私が～した」という主語で語り、自分の貢献を明確に

💡 設問別 合格ES例文集

業界別・設問別の合格ES例文100選とNG例文チェックリストをダウンロードできます。また、自分のESを無料で添削してもらえるサービスもご利用いただけます。

🔗 [インターン選考大全.com/es-examples](https://interview-examples.com/es-examples)

グループディスカッション（GD）対策

GDの基本的な流れ（20～30分）



GDでの役割分担

- リーダー** 議論の進行役。意見を引き出し、方向性を示す
💡 目立ちすぎず、全員に発言の機会を与えるよう配慮する
- タイムキーパー** 時間管理。議論の進捗を確認し、適宜注意を促す
💡 「残り5分です」など適宜アナウンスする
- 書記** 出た意見をまとめ、最終的な発表準備を担当
💡 議論中もキーポイントをメモし、最後にまとめ役となる

評価されるポイント

- 論理的思考力**
問題の本質を捉え、筋道立てて考え、発言できるか
- コミュニケーション能力**
自分の意見を分かりやすく伝え、他者の意見を尊重できるか
- リーダーシップ**
議論を建設的に進め、全体の意見をまとめられるか
- 協調性**
チームの一員として他のメンバーと協力できるか

効果的な発言のコツ

- 結論から先に話す**
「〇〇すべきだと思います。その理由は…」のように
- 具体例や数字を使う**
抽象的な議論よりも説得力が増す
- 他者の意見を引用・発展させる**
「〇〇さんの意見に付け加えると…」と発言する
- 議論が停滞したら角度を変える**
「別の視点から考えると…」と打開策を提示

絶対避けるべきNG行動

- 一人で話し続ける
- 完全に黙り続ける
- 他者を否定する

GD対策動画講座プレゼント

実際のGD映像と解説、テーマ別の攻略法を収録した特別動画講座を無料でダウンロードできます。実践的な練習フレームワークも付属。

[🔗 インターン選考大全.com/gd-training](https://interview-exam.com/gd-training)

面接対策

👤 インターン面接の特徴

- ✓ 本選考より短時間（15～20分程度）
- ✓ 意欲・ポテンシャル重視の質問が多い
- ✓ 業界・企業理解の深さを確認される
- ✓ インターンで学びたいことが明確か重視

❓ よく聞かれる質問と回答ポイント

- Q. なぜ当社のインターンに興味を持ったのですか？**

→ 企業独自の強みや事業と自身の関心を結びつける
- Q. インターンで何を学びたいですか？**

→ 具体的な業務スキルや知識、将来のキャリアとの関連性
- Q. あなたの強みと弱みを教えてください**

→ 強みは具体例で証明、弱みは克服への取り組み方も伝える
- Q. 学生時代に最も力を入れたことは？**

→ エピソード・得た学び・インターンでの活かし方まで伝える

★ STAR法で具体的に回答する

- S：Situation (状況)**

いつ、どこで、どのような状況だったか
- T：Task (課題)**

何を達成すべき課題だったか
- A：Action (行動)**

どのような行動をとったか（具体的に）
- R：Result (結果)**

どのような成果が出たか、何を学んだか

🔄 逆質問で好印象を残す

- Good!**

インターン後のフィードバック方法について
- Good!**

配属先での具体的な業務内容について
- Bad...**

給与や勤務時間など調べれば分かること
- Bad...**

「特にありません」と質問しない

🏠 オンライン面接の対策

- 環境準備**

静かな場所、整理された背景、安定した通信環境
- 服装・姿勢**

上半身だけでなく全身スーツ着用、背筋を伸ばして着席
- 視線・表情**

カメラを見る、適度にうなずく、表情豊かに
- 資料準備**

画面共有できるよう履歴書・ESを電子保存

💡 面接練習サービス特典

現役採用担当者による面接練習サービスが30分無料！質問例50選と回答例のPDFもダウンロードできます。

🔗 [インターン選考大全.com/interview-training](https://interview-training.com)

選考別・業界別対策

WEBテスト対策

SPI

- ・言語：同義語・対義語・文章理解
- ・非言語：計算・推論・図形

玉手箱

- ・性格検査：自己評価の一貫性
- ・能力検査：クリティカルシンキング

WEBテスト攻略のコツ

- ・時間配分を意識（問題数÷制限時間）
- ・性格検査は一貫性を持って回答
- ・電卓・メモの準備と環境整備

インターン選考フロー比較

業界	ES	テスト	追加選考
総合商社	◎重視	SPI	英語・GD
外資系金融	○	玉手箱	英語・ケース
コンサル	◎重視	独自	ケース面接
IT・メーカー	○	SPI/GAB	GD・技術面接



業界別攻略ガイド特典

10業界の選考攻略ノウハウと過去問をまとめた特別PDFを無料ダウンロード！WEBテスト対策問題集も付属。

[🔗 インターン選考大全.com/industry-guide](https://interview-japan.com/industry-guide)

業界別対策ポイント

外資系企業

重視点：英語力・積極性・自主性

対策：英語面接準備、成果を数値で

コンサルティング

重視点：論理的思考力・問題解決能力

対策：ケース面接練習、フレームワーク習得

IT・Web業界

重視点：技術への関心・学習意欲

対策：業界トレンド把握、自主開発経験

金融業界

重視点：市場理解・コミュニケーション力

対策：経済ニュース分析、時事問題対策

メーカー

重視点：商品への関心・チームワーク

対策：製品調査、モノづくりへの情熱

実践編・チェックリスト

選考前の準備チェックリスト

- ☐ 企業研究（事業内容、強み、最新ニュース）
- ☐ ESの内容を覚えて面接に備える
- ☐ 業界知識の習得（トレンド、課題、用語）
- ☐ 自己分析の再確認（強み・弱み・志望動機）
- ☐ OB・OG訪問やリクルーターへの相談

時期別のスケジュール管理

3年夏（6-8月）

自己分析・業界研究スタート、サマーインターン応募

3年秋（9-12月）

ES対策強化、秋冬インターン参加、SPI等の対策開始

3年冬（1-2月）

冬春インターン参加、GD・面接練習、業界絞り込み

就活解禁（3月～）

インターン経験の振り返り、本選考へ活かす準備

落選時の振り返りポイント

1 何が足りなかったか？

- 企業理解（事業内容・強み・課題）
- アピール内容（具体性・訴求力）
- 基礎学力・スキル

2 どの段階で落選したか？

ES・WEBテスト・GD・面接のどこで躓いたかを把握

3 フィードバックの活用

可能であれば企業に選考結果の理由を聞いてみる

次回に活かすためのアクションプラン

ES改善のアクション

添削を受ける、より具体的な実績を盛り込む

GD・面接力強化

友人との練習会、録画して振り返り、専門家の助言

知識・実績の強化

業界勉強会参加、資格取得、実務経験の獲得

人脈構築

OB・OG訪問、就活イベント参加、SNS活用

選考対策サポート特典

インターン選考大全読者限定！選考準備チェックリストPDFと、落選から学ぶ改善ポイント集をダウンロードできます。選考管理アプリも無料でご利用いただけます。

[🔗 インターン選考大全.com/checklist-app](https://interview-japan.com/checklist-app)

まとめ・リソース集

★ インターン選考攻略ポイント総まとめ

ES対策

企業研究を徹底し、具体的なエピソードと数字で差別化

グループディスカッション

結論ファーストの発言、他者意見の活用、適切な役割遂行

面接対策

STAR法の活用、インターンで学びたいことの明確化

WEBテスト

時間配分を意識、性格検査は一貫性をもって回答

実践準備

計画的なスケジュール管理と選考前のチェックリスト活用

💡 成功へのポイント3つ

- 1 早期準備と計画的な行動
- 2 企業・業界への深い理解
- 3 自分の強み・学びたいことの明確化

🛠 役立つリソース・ツール紹介

ES添削ツール

AI搭載の文章チェックで通過率アップ

🔗 es-tool.jp

GD練習会情報

オンライン・対面の練習会情報サイト

🔗 gd-practice.com

業界研究資料

最新情報を網羅したPDFライブラリ

🔗 industry-research.jp

選考管理アプリ

進捗や面接日程を一元管理

🔗 shukatsu-app.jp

📖 おすすめ書籍・動画講座

『インターン成功の法則』

元採用担当が明かす選考通過の秘訣

『業界別ES・GD対策』

10業界の選考傾向と対策法