

第3学年 進路だより  
令和5年11月24日(金)  
第16号

# 羅針盤

連雀学園三鷹市立第一中学校  
校長 宮城 洋之  
第3学年 八島 真由美

## 第4回進路希望調査

今日、仮内申を伝えました。2学期の評定が「上がった場合」「同じだった場合」「下がった場合」などいくつかの事態を想定して家族でよく話し合っていると思います。入試相談を通す必要がある学校もありますので、私立高校については、12月の三者面談までに受験校と利用する入試形態を決めておいてください。まだ受験を検討している学校の見学や説明会などに行ったことがなければ、この期間に必ず参加してください。また、都立高校の推薦入試を受ける場合は私立高校と同様に受験校を決めておいてください。都立高校の一般受検については、面談で受験校の検討を行います。



生徒の皆さんには、「自分の未来への進路選択だ」ということをしっかりと頭において次回の面談までの期間を過ごしてほしいと思います。保護者も先生も、相談にのったりアドバイスを送ったりすることはできますが、最後は応援しかできません。学力をつけるために勉強するのも自分、自分の進路を決定するのも最後は自分です。「自分の道を切り拓くのは自分だ」という気持ちを忘れずに！！

## 自己PRカードについて

**都立推薦受検予定者**と、都立一次（前期）に面接がある高校を受検する場合は、書類提出期間に「自己PRカード」を提出する必要があります。この書類提出は、中学校から高校への提出になるので、提出期間前に完成した自己PRカードを担任の先生に提出しなければいけません。以下の期日を厳守して、自己PRカードの準備をしてください。



- ① 2学期中に自己PRカードの下書きを担任の先生に確認してもらう。
- ② 冬休み中に自己PRカードを完成させ、コピーをとっておく。
- ③ 推薦受検予定者は、完成した自己PRカードを始業式1月9日（火）までに提出する（2学期中に完成した人はその時点で提出可）。都立一次（前期）に面接がある高校を受検する人は、1月29日（月）が提出期限です。

## 電子ファイル「自己PRカード」のダウンロードについて

東京都教育委員会のホームページから、「令和6年度東京都立高等学校入学者選抜実施要綱・同細目」において志願者が作成する様式についてのページに、ダウンロードできる電子ファイルがあります。昨年度より志願者が作成する様式のうち、「自己PRカード」等の電子ファイルへの入力及び印刷により作成が可能となりました。右のQRコードおよび以下のURLからダウンロードできます。



[https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/admission/high\\_school/exam/files/applicantfile2024/prcard.xlsx](https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/admission/high_school/exam/files/applicantfile2024/prcard.xlsx)

# 自己PRカードについて（都立高校を受検する人）

自己PRカードは、志望理由のほかに皆さんが中学校で取り組んできた学習や様々な活動から得たことなど、志望校に最も伝えたいことを記入して提出するものです。

- ・各教科（国・数・英・社・理・音・体・美・技家）の学習
- ・総合的な学習（1年：三鷹校外学習、公園調べ、進路学習 2年：職場体験、鎌倉校外学習、防災学習、修学旅行事前学習 3年：修学旅行、防災学習、進路学習）
- ・学校行事、学級活動（体育祭、各係活動、合唱コンクール等）
- ・生徒会活動（生徒会や各種委員会のことです。委員会で取り組んだ具体的内容。）
- ・部活動、ボランティア活動（〇〇大会で優勝。地域ボランティアで〇〇の活動。）
- ・資格、検定（英検〇級。漢検●級など）
- ・その他の活動（クラブチームのサッカーで〇〇大会で優勝。）

## ◎提出方法

- ① 推薦受検する人…書類提出期間に中学校から郵送。
- ② 一般受検（学力検査に基づく入試）で面接を実施する学校…書類提出期間に中学校から郵送。
- ③ 一般受検（学力検査に基づく入試）で面接を実施しない学校…合格後入学手続書類と一緒に提出。

## ◎自己PRカードの扱いについて

自己PRカードは点数化することはありませんが、**面接を行う場合の面接資料**や総合成績が同一になった場合に順位を決める資料として活用したり、学校生活に対する意欲等を確認したりする資料になります。

つまり記入した内容について面接で質問されるので、細かいところまでこたえられるようにしなくてはなりません。また、自己PRをしたいあまり、多くの内容を書きすぎて、質問にこたえられないと、逆に自分を苦しめる結果になります。内容を精査して記入する必要があります。

## ◎練習（下書き）が必須です

### ◎自己PRカードの清書

清書を、冬休みの宿題とします。家族の人にも読んでもらい、アドバイスをもらったら加筆修正して、黒のボールペンで清書をして完成したものを中学校に提出します。都立推薦受検予定者は、3学期の始業式の日提出してください。鉛筆書きしたもののコピーを提出することも可能です。また、電子ファイルに入力し、プリントアウトしたものを提出することも可能です。

### ◎「期待する生徒の姿」

各クラスに置いてある冊子または東京都教育委員会のホームページ、各都立高校のHPを参考にして記入しましょう。  
全日制課程 [https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/admission/high\\_school/exam/files/release20230928\\_01/27-2.pdf](https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/admission/high_school/exam/files/release20230928_01/27-2.pdf)  
定時制・通信制課程 [https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/admission/high\\_school/exam/files/release20230928\\_01/33.pdf](https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/admission/high_school/exam/files/release20230928_01/33.pdf)

## ◎記入内容

- ① 志望理由について（現在のこと）
- ② 中学校生活の中で得たことについて（過去のこと）
- ③ 高等学校卒業後の進路について（未来のこと）

※（ ）の中が、本当に高等学校がみなさんに問いかけている深い部分です。

## ◎具体的な記入方法

### ポイント1：なるべく1文を短くする。①②③共通

接続詞（だから、なので、けど、ですが、けれども、しかし）をなるべく使わない。接続詞を使用すると文書が長くなり、相手にわかりづらくなる。口語調になる傾向がある。

×の例 「私は、小学校からバドミントンを習っていたので、バドミントン部に入部したかったのですが、部員が少なく練習日が毎日なかったので、毎日練習しているテニス部に入部し、3年生の東京都中学校テニス選手権大会で都大会に出場することができ、充実した中学校生活を送ることができました。」

○の例 「私は、小学校でバドミントンを習っていました。中学校でもバドミントン部を考えましたが、部員が少なく、練習日が少ないので、毎日活動しているテニス部に入部しました。練習を積み重ね、3年生の東京都中学校テニス選手権大会で都大会に出場することができました。中学から始めたテニスでしたが、充実した中学校生活を送ることができました。」

### ポイント2：内容を絞る。欲張らない。特に②

×の例 「私は、1年生の時、三鷹校外学習実行委員を担当しました。また2年生の時、職場体験で〇〇保育園に行き、子供の面倒を見る大切さを知りました。また、3学期から3年生にかけて修学旅行実行委員を担当し、自分たちで守ることのできるルールをクラス討議で決定したり、しおり製作等を担当しました。修学旅行後すぐに体育祭実行委員長を担当し、学校全体の1大行事を成功に導けるようリーダーシップを発揮できました。」

中学校生活で様々なことに対して多くを担当したことを自慢するような文章になってしまってます。もちろん中学校3年間でさまざまな経験をしていますが、この中で2つくらいに絞るのがよいでしょう。

○の例 「私は、第2学年3学期～第3学年1学期にかけ修学旅行実行委員を担当しました。スローガン検討、ルール検討、各係の取り組み内容、しおりの製作など多くの実行委員会を重ねました。実行委員長の「全員が楽しかったと思える修学旅行にしよう」の思いを持って3日間実施しました。残念ながら全員が楽しかったかどうかはわかりませんが、みんなの反省アンケートで、実行委員に対して数多くの感謝の言葉に感激し、涙が止まりませんでした。この取り組みで、何事も人のために一生懸命努力することの大切さを学ぶことができました。」

### ポイント3：「本校の期待する生徒の姿」を熟読し、記入内容を精査する。特に①

選考するのは、高等学校です。自分がそれぞれの校長先生になったつもりで考えてみましょう。

※ あなたが高校の校長先生ならどんな生徒を望みますか？

#### 「進学重点校」で相手が望む生徒は？

- A：成績優秀で高校3年間でも学習活動に取り組む生徒。
- B：成績優秀で高校3年間で部活動に取り組む生徒。
- C：成績優秀で高校3年間で生徒会活動に取り組む生徒。
- D：成績優秀で高校3年間で遊んで何とか高校の資格が取ればよい。

#### 「部活動推進校」で相手が望む生徒は？

- A：高校3年間で部活動に取り組み、学習には取り組まない生徒。
- B：関東大会の実績があり、3年間部活動に取り組むが、高校の資格が取ればよい。
- C：都大会の実績があり、3年間部活動に取り組み学習活動にも一生懸命取り組む生徒。
- D：全国大会での実績があるが、学校生活をおろそかにし遅刻早退の多い生徒。

#### 「文武両道」を推進する学校で望む生徒

- A：高校3年間で、大学進学を目指した学習活動を行うが、部活動は、週に2回程度の参加で適度に行う生徒。
- B：高校3年間で、学習活動は、高校の資格が取得できるよう授業の単位が取得できればよい。部活動は、都大会に出場できればよいと考える生徒。
- C：高校3年間で、大学進学を目指した学習活動も行うが、部活動も関東大会出場を目指した練習メニューで取り組む生徒。

**ポイント4**：面接のときに質問されて、細かく答えることのできない内容は、記入しない。

面接のときの資料になります。自分をアピールするあまり、書きすぎて、答えることのできない内容では、逆にしっぺ返しを受けることになりかねません。内容を吟味しましょう。①②③共通

**ポイント5**：記入するときに気を付けること。記入欄の中に薄く鉛筆で線を引いておく。(あとから消すことができるように)

正確に、丁寧に、楷書で記入する。書き損じを避けるために、コピーをとって下書きをする。考えをまとめてから記入します。(記入したい内容を箇条書きにしておく。)筆記用具の指定がある場合には、それに従って記入します。特に指定がないときは、ボールペン(黒)を使用するのがよい。消せるボールペンは使用しないこと。一つの項目につき6行～8行が適当です。(多すぎても少なすぎても×)

「本校の期待する生徒の姿」例：調布南高校の場合

本校は「進学指導推進校」として、将来を見据えた確かな学力を伸ばすため、組織的な進路指導・学習指導を実現し、理数教育・英語教育・国際理解教育・アクティブ・ラーニングの取り組みを充実させ、生徒の進路希望の実現を目指しています。また学校行事や部活動を通して本校の生徒であることを意識させ、生徒同士がチームとなって文武両道を実践する学校を目指しています。さらに、人間とAIが共存する時代に向けて5教科全てを学ぶ意義を生徒に自覚させ、その結果として難関大学の合格者を増やしていくことを目指しています。以上のことを踏まえ、本校の期待する生徒の姿を以下に示します。

- 1 新たな時代をたくましく生きるために、自ら考え行動し、その効果を振り返り改善を図る習慣をもち続ける生徒
  - 2 学業との両立を前提に、学校行事や部活動に参画し、限られた時間の中で最大限の効果を発揮し文武両道を実現する生徒
  - 3 文理を問わず、様々な分野に知的探求心をもち、将来科学技術等の分野で活躍できる生徒
  - 4 失敗を恥じることなく前向きに挑み続け、将来にわたって自ら学ぶ意欲を持続発展していく生徒
- ※ 特に推薦選抜においては、上記1から4までの全てに該当する生徒が望ましい。

「自己PRカード」【記入例】 ※上記の内容を熟読したうえで、PRカードを作成していく。

1：志望理由について

貴校の学校説明会に参加し、落ち着いた授業や活発な部活動の様子を見て、私もこの環境の中で自分の力を伸ばしていきたいと思いました。入学後に国公立大学の進学を意識して学習にも全力取り組みたく貴校を志願しました。中学校では、バレーボール部に所属していました。入学後もバレーボール部に入部し、技術力、精神力をさらに鍛えていきたいと考えています。  
また、……

2：中学校生活の中で得たことについて

**総合的な学習の時間で**、2年生の時に取り組んだ、「職場体験」で〇〇の事業所にお世話になりました。事前学習で「働くことへの意義」を様々な仕事の現場のDVDから学びました。また、3日間の事業所での**体験を通じて、お金を得ることの厳しさ、コミュニケーションの大切さ、挑戦する力を学習することができました。**  
**部活動では**、3年間〇〇部に所属し……

3：高等学校卒業後の進路について

私は英語などの語学が好きで、世界の国々の人々と触れ合って広い視野をもって生きていきたいです。そのため、通訳や翻訳家、外交官など、国際社会で活躍できる職業に**就きたい**と考えています。そこで、高校卒業後には、国公立大学の**英文科のある大学に進学して**、……