Emerald SINCE 2023
心・磨穿鉄硯・夢
東京都町田市立薬師中学校
第３学年　学年通信
2025 年 12 月 11 日（木）
Vol.33

※学年だよりで使用されている写真や作品の SNS 等への掲載はご遠慮ください。

自己PRカード

１２月４日木曜日の総合的な学習の時間は、面接練習に続き『自己ＰＲカード』の作成を始めました。この自己ＰＲカードを、都立高校の「推薦に基づく選抜」（一般推薦、文化スポーツ等特別推薦、理数等特別推薦）、「学力検査に基づく選抜」（面接実施校）で必要になります。カードの内容については点数化されませんが重要な書類です。面接試験の限られた時間の中で自分を最大限アピールするために内容を考えていきましょう。面接官は、このカードを見て質問をします。つまり、「自分が話したいこと」を戦略的に書いておくことで、面接の流れを自分の自信のある方向へ持ち込むことができます。今回は、合格に近づくための書き方のアドバイスを贈ります。

1　全体の構成

自己 PR カードには通常、以下の３つの項目があります。これらをバラバラに書くのではなく、「過去・現在・未来」の一本道を通すことが最大のコツです。

①過去：中学校での活動（何を頑張ったか）　②現在：志望理由（なぜこの学校か）
③未来：高校での抱負（どうなりたいか）

具体例：「中学で〇〇を頑張った」→「だから〇〇を伸ばせるこの高校を選んだ」
→「将来は〇〇を活かして□□になりたい」

2　具体的な書き方

①志望理由（なぜこの学校なのか？）

「家から近い」「偏差値が合う」は本音でも NG です。「その高校にしかない特徴」と「自分」を結びつけましょう。パンフレットの言葉（教育目標など）を引用しつつ、自分の体験（学校見学の感想など）を交ぜると説得力が増します。

②中学校での活動（何を学んだか？）

結果（優勝した、検定受かった）だけではなく、「過程」と「成長」を書きましょう。高校側は「壁にぶつかった時、どう乗り越える生徒か」を見ています。「困難」→「工夫・努力」→「結果・学び」の順で書くと相手によく伝わります。

③高校生活での抱負（どうなりたいか？）

「勉強と部活を両立したい」だけでは弱いです。志望理由とリンクさせ、具体的な将来のビジョンを示しましょう。志望校の特色ある授業や講座、行事名、説明会で生徒や先生が言っていた言葉などを入れると、「よく調べているな」と好印象を与えられます。

３「見た目」と「言葉選び」

文字の大きさは、小さすぎず、大きすぎず。枠の９割を埋めましょう。空欄は、意欲不足と見なされる可能性があります。字が下手でも構いませんが、「丁寧に書いた字」と「雑な字」は面接官にすぐ見抜かれます。“とめ・はね・はらい”まで意識して書きましょう。

「色々なこと」「さまざまな活動」といった曖昧な言葉は避け、「文化祭実行委員として…」「ボランティア活動で…」「体育祭で…」と書きましょう。 また、無理に難しい言葉を使うのでなく、自分の言葉でしっかり思いを伝えましょう。

４ 完成に向けて

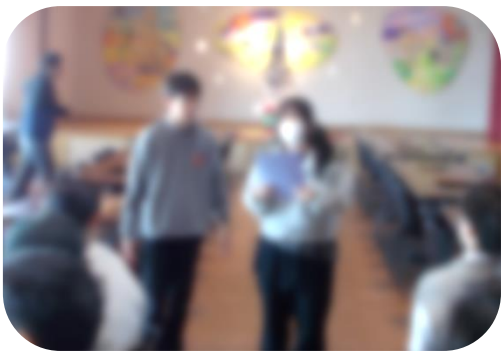
書き上がったら、２つのチェックを行ってください。１つ目は、「なぜ？」という質問に対して答えられるかどうかです。面接官から踏み込んだ質問をされたときも、しっかりと理由や原因を答えられるか確認しましょう。２つ目は、声に出して読んでみることです。黙読では気づかない間違いや、文章の読みにくさに気づくことができます。

自己 PR カードは、面接試験の“柱”となる大事な書類です。まずは、下書きを作成し、先生や家族に積極的に見てもらいましょう。

インターネット出願に向けて

学年掲示板に、都立学校インターネット出願サイトと出願方法の解説動画を掲載しました。
１２月１９日金曜日から始まる出願に向けて必ずご家庭でご確認ください。

作文紹介



最後の三校連合移動教室

吉田　恋

１１月２７日から２８日まで三校連合移動教室に行ってきました。１日目でがんばったことは、大房岬自然の家のオリエンテーリングで、同じ班の人と交流しながら協力して行動できたことです。宿舎では、次に入る学校の人たちに迷惑がかからないように時間どおりにお風呂に入ったことです。後、外の露天風呂がとても寒すぎてすぐにあがってしまいました。楽しかったことは、交流の“○×ゲーム”です。全員がアウトになったときは、びっくりしながら笑ってしまいました。１日目の振り返りは、班行動が上手にできて良かったです。バスやレク、スコアオリエンテーリング、交流会も協力できて良かったです。

２日目でがんばったことは、みんなで布団の片づけをきれいにしたことです。難しいところも部屋班のメンバーと一緒に手伝いながらできました。楽しかったことは、ファームツアーのえさやりです。最初は、ヒツジにエサをあげるのが怖かったけど、食いつきがすごいだけで痛くなかったので安心しました。

まとめの感想は、２日間楽しく他校と協力でして、行事を終えることができて良かったです。また、最後の三校連合行事なり、とても寂しいけれど、また来年いく後輩たちには今年以上に楽しんでほしいと思いました。