推薦入試・面接質問集

生徒用｜30問で回答の一貫性と具体性を確認｜人間確認前の試験版

対象	都立高校の推薦に基づく選抜で個人面接を受ける中学3年生
対策区分	面接
対象点数	該当なし
難易度	基礎〜標準
問題数	30問
目標時間	180分
公式確認日	2026-08-04

重要：2026年8月4日時点では令和9年度の詳細な実施要綱・同細目は公表前です。本教材は公表済みの令和8年度公式資料に基づく練習用であり、実際の質問を予告するものではありません。令和9年度要綱と志望校の最新募集案内、面接方法、評価の観点、『本校の期待する生徒の姿』を公表後に必ず確認してください。

教材の目的

都立高校の推薦面接で確かめられる内容を踏まえ、志望理由、中学校での経験、高校生活への意欲、将来像を30問で整理する。暗記した回答を作るのではなく、自分の事実を根拠に、質問を正確に受け止めて具体的かつ一貫して答える練習を行う。

公式情報から確認できること

東京都教育委員会の令和8年度募集案内では、一般推薦の個人面接は原則として全ての学校で実施され、出願の動機・理由、興味・関心、高校生活への意欲、適性、規範意識・生活態度、自己PRカード、中学校での活動、将来の進路希望などを確かめるとされている。また、質問を的確に把握して適切に応答する能力や表現力、経験を高校生活に生かす力も確認される。検査内容・配点・評価の観点は学校ごとに異なる。

進め方

1. 各問について、最初に結論を一文で書く。
2. 結論の根拠となる自分の経験・行動・学びを具体化する。
3. その学びを志望校でどう生かすかまでつなげる。
4. 45〜60秒を目安に声に出し、録音して質問への対応と具体性を確認する。
5. 深掘り質問にも同じ事実関係で答え、自己PRカードとの矛盾を直す。

回答の基本フレーム

1. 結論：質問に対する答えを最初の一文で示す。

都立入試ナビ

2. 根拠：自分の経験、調べた公式情報、具体的な行動を一つ示す。

3. 学び：その経験から何を考え、どう変わったかを述べる。

4. 接続：志望校でどのように生かすか、次に何をするかを述べる。

準備チェック

☐ 志望校の教育目標・学科・学習内容・学校行事を公式資料で確認した

☐ 志望校の『本校の期待する生徒の姿』を最新年度の公式資料で確認した

☐ 自己PRカードに書いた事実・時期・役割・学びを説明できる

☐ 中学校での経験を、行動と変化が分かる形で3件以上整理した

☐ 高校卒業後の進路は未確定でも、現時点の関心と考えた理由を説明できる

☐ 学校別の面接形式・検査日・持ち物を最新募集案内で確認する予定を立てた

質問カテゴリ

・基本・志望理由（問題1～5）： 志望の強さと学校理解を確かめる

・中学校での経験（問題6～10）： 行動、工夫、学び、成長を確かめる

・自己理解・人間関係（問題11～15）： 長所・課題・協働・規範意識を確かめる

・高校生活・学習（問題16～20）： 入学後の意欲、計画、適性を確かめる

・将来・社会への関心（問題21～25）： 進路希望、興味・関心、考える力を確かめる

・深掘り・総合（問題26～30）： 一貫性、応答力、自分の言葉を確かめる

基本・志望理由

問題 1

まず、受検番号と氏名を述べ、30秒程度で自己紹介をしてください。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・その特徴が最も表れた別の場面はありますか。

・その経験から今も続けていることは何ですか。

問題 2

本校を志望した理由を教えてください。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

都立入試ナビ

深掘り練習

・その特色をどの公式情報で確認しましたか。

・入学後、最初にどのような行動をしますか。

問題 3

本校のどのような点が、あなたに合っていると思いますか。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・合わないかもしれない点はありますか。

・その点にどう対応しますか。

問題 4

本校の『期待する生徒の姿』を読んで、どの点を意識しましたか。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・まだ十分でない点はどこですか。

・その点を入学前にどう伸ばしますか。

問題 5

学校説明会や公式資料で特に印象に残ったことは何ですか。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・その場で疑問に思ったことはありますか。

・追加でどの情報を調べましたか。

都立入試ナビ

中学校での経験

問題 6

中学校生活で最も力を入れたことを教えてください。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・あなたがしなかったら、どうなっていたと思いますか。

・仲間からどのような意見がありましたか。

問題 7

その活動で、あなた自身が工夫したことは何ですか。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・別の方法は考えましたか。

・その工夫の限界は何でしたか。

問題 8

中学校生活で失敗した経験と、そこから学んだことを教えてください。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・相手にどのように謝りましたか。

・同じ状況なら今はどうしますか。

問題 9

苦手なことに取り組んだ経験を教えてください。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

都立入試ナビ

深掘り練習

・今も難しいのはどんな場面ですか。

・高校ではどのように続けますか。

問題 10

周囲と協力して目標を達成した経験を教えてください。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・意見が合わないときはどうしましたか。

・あなた以外の人の貢献は何ですか。

自己理解・人間関係

問題 11

あなたの長所を、具体的な経験とともに教えてください。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・その長所が裏目に出たことはありますか。

・他の人からも同じ評価を受けますか。

問題 12

あなたの課題や短所と、改善のためにしていることを教えてください。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

都立入試ナビ

深掘り練習

・改善できた具体例はありますか。

・周囲にどのような助けを求めますか。

問題 13

意見が違う相手と、どのように話し合いますか。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・最後まで合意できない場合はどうしますか。

・多数決を使うときに注意することは何ですか。

問題 14

学校のルールを守ることについて、どのように考えていますか。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・納得できないルールがあったらどうしますか。

・友人がルールを破っていたらどうしますか。

問題 15

友人が困っているとき、あなたはどのように行動しますか。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・本人が大人への相談を拒んだらどうしますか。

・あなた自身が抱えきれなくなったらどうしますか。

都立入試ナビ

高校生活・学習

問題 16

入学後、学習面でどのようなことに力を入れたいですか。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・苦手科目はどのように学びますか。

・計画どおりに進まないときはどうしますか。

問題 17

高校で参加したい活動と、その理由を教えてください。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・活動と学習をどう両立しますか。

・希望した活動ができない場合はどうしますか。

問題 18

学習と部活動・学校行事をどのように両立しますか。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・予定が重なったら何を基準に優先しますか。

・休息はどのように確保しますか。

問題 19

高校で、周囲にどのような貢献ができると思いますか。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

都立入試ナビ

深掘り練習

・貢献が必要ないと言われたらどうしますか。

・人に頼ることもできますか。

問題 20

授業内容が難しく、理解が遅れたときはどうしますか。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・質問するのが苦手な場合はどうしますか。

・理解したかを何で判断しますか。

将来・社会への関心

問題 21

高校卒業後の進路について、現時点で考えていることを教えてください。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・その分野のどんな課題に関心がありますか。

・別の進路も考えていますか。

問題 22

その進路のために、高校で身に付けたい力は何ですか。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

都立入試ナビ

深掘り練習

・その力を今どの程度持っていますか。

・力が伸びたことをどう確かめますか。

問題 23

最近関心を持った社会や地域の課題を一つ挙げ、あなたの考えを述べてください。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・反対の立場からはどんな意見がありますか。

・あなたが確認した事実は何ですか。

問題 24

情報機器や生成AIを学習で使うとき、何に注意しますか。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・誤った情報を見つけたらどうしますか。

・自分で考えた部分をどう区別しますか。

問題 25

地域や社会のために、今の自分にできることは何だと思いますか。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・相手がその支援を望んでいるとどう確認しますか。

・継続できなかった経験はありますか。

都立入試ナビ

深掘り・総合

問題 26

自己PRカードに書いた経験について、あなたが最も考えを変えた瞬間を教えてください。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・カードにはなぜその部分を書かなかったのですか。

・今も同じ考えですか。

問題 27

先ほどの回答では『協力を大切にする』と言いましたが、一人で判断した経験はありますか。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・判断が誤っていたらどうしますか。

・緊急かどうかは何で判断しますか。

問題 28

あなたの志望理由は、他の高校にも当てはまるのではありませんか。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・その特色がなくても志望しますか。

・似た取組をする他校とどう比較しましたか。

問題 29

答えにくい質問や、すぐに考えがまとまらない質問を受けたらどうしますか。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

都立入試ナビ

深掘り練習

・考えた後も分からない場合はどうしますか。

・質問を聞き返すとき、どう言いますか。

問題 30

最後に、本校で学びたいという気持ちを一分以内で伝えてください。

回答メモ（結論・根拠となる経験・高校での行動）

深掘り練習

・その目標のために入学前からできることは何ですか。

・一番伝え残したくないことは何ですか。

練習計画

1. 1日目は問題1〜10の回答メモを作り、事実関係だけを確認する。
2. 2日目は問題11〜20を45〜60秒で録音し、結論が先にあるか確認する。
3. 3日目は問題21〜30と深掘り質問に答え、回答間の矛盾を探す。
4. 4日目は質問順を入れ替え、家族や先生に聞き手を依頼して練習する。
5. 最終日は暗記文を増やさず、キーワードだけで自分の言葉にして答える。

面接直前チェック

☐ 質問の最後まで聞き、聞かれたことに最初に答えている

☐ 抽象語だけでなく、いつ・どこで・何をしたかを示している

☐ 自分一人の成果として誇張せず、周囲の協力も説明している

☐ 自己PRカード、調査書に関係する事実、他の回答と矛盾していない

☐ 志望校名・学科名・活動名を最新の公式表記で確認している

☐ 分からないことを推測で断定せず、考えを整理して答えている

☐ 声量、姿勢、言葉遣いは自分らしさを失わない範囲で整えている

公式情報確認日：2026-08-04 自分の確認日：____年__月__日

都立入試ナビ