推薦入試・自己PRカード作成ワーク

生徒用｜自己分析から下書きまで｜人間確認前の試験版

対象	都立高校の推薦に基づく選抜など、面接を実施する高校への出願を検討する中学3年生
対策区分	自己PRカード
対象点数	該当なし
難易度	基礎〜標準
目標時間	90分
公式確認日	2026-08-03

重要： 令和9年度の詳細な実施要綱・同細目は2026年8月3日時点で公表前です。この教材は現行Q&Aと公表済みの令和8年度資料に基づく確認待ち版です。提出時には令和9年度の要綱、志望校の募集案内、公式様式を必ず確認してください。

教材の目的

自己PRカードの公式3項目について、自分の経験、志望校で取り組みたいこと、卒業後の進路を具体的な事実で結び、面接でも自分の言葉で説明できる下書きを作る。

公式情報から確認できること

東京都教育委員会の現行Q&Aでは、自己PRカードには『志望理由について』『中学校生活の中で得たことについて』『高等学校卒業後の進路について』の3項目があり、志望校の『本校の期待する生徒の姿』を参考に内容を整理するとされている。最も新しく詳細が公表されている令和8年度要綱では、推薦選抜など面接を実施する高校に出願する場合に提出する取扱いであり、自己PRカードは点数化されないが面接等の資料として活用される。

進め方

1. 志望校の最新の募集案内、学校案内、『本校の期待する生徒の姿』を確認する。
2. 中学校内外の経験を、状況・自分の行動・変化・得たことの順に棚卸しする。
3. 公式3項目を別々に下書きした後、志望理由、経験、卒業後の進路が一つの方向につながるか確認する。
4. 先生や保護者に事実関係と伝わり方を確認してもらい、自分の言葉に直す。

準備チェック

☐ 志望校の最新の学校案内と募集案内を読んだ。

☐ 志望校の『本校の期待する生徒の姿』を確認した。

☐ 学校説明会や公式サイトで、学びたい授業・行事・部活動・進路支援を確認した。

☐ 自分の経験について、時期、役割、行動、結果を事実で説明できる。

都立入試ナビ

☐ 公式様式へ転記する前に中学校の先生へ確認する予定を立てた。

経験の棚卸し

結果の大きさではなく、自分が考え、行動し、そこから何を得たかを具体化します。

状況：いつ、どこで、どのような課題があったか

役割：自分は何を担当し、何を目標にしたか

行動：自分で考えて実際に何をしたか

変化：周囲や自分にどのような変化があったか

学び：その経験から何を得て、次にどう生かしたか

練習問題

問題 1

経験の棚卸しと志望校の公式情報を使い、自己PRカードの3項目について、事実に基づく一貫した下書きを作りなさい。完成後は、志望理由・中学校で得たこと・卒業後の進路がつながっているか確認しなさい。

志望理由について

志望校を選んだ理由と、入学後に取り組みたいことを具体的につなげます。

考えるための問い

・志望校のどの特色に魅力を感じたか。

・その特色は自分のどの経験や関心と結び付くか。

・入学後、授業・行事・部活動などで何に取り組みたいか。

組み立ての順序

1. 学校の具体的な特色を一つ示す。
2. その特色に関心をもった自分の背景を示す。

都立入試ナビ

3. 入学後の具体的な行動で結ぶ。

下書き

中学校生活の中で得たことについて

学校内外の経験から特に伝えたいものを選び、自分の行動と得たことを具体的に示します。

考えるための問い

・課題や目標は何だったか。

・自分はどのように考え、どのような行動をしたか。

・結果だけでなく、考え方や行動はどう変わったか。

・得たことを高校生活でどう生かしたいか。

組み立ての順序

1. 状況と自分の役割を短く示す。
2. 自分の行動を具体的な動詞で示す。
3. 変化と学びを示す。
4. 高校での生かし方につなげる。

下書き

都立入試ナビ

高等学校卒業後の進路について

将来の夢、目標、職業、学びたい分野など、卒業後の進路について現在考えていることを具体化します。

考えるための問い

・現在関心のある分野や職業は何か。

・その関心をもったきっかけは何か。

・高校でどのような力を身に付けたいか。

・進路が未確定でも、どの方向を調べ、何を試したいか。

組み立ての順序

1. 現在の関心や目標を示す。
2. その理由やきっかけを示す。
3. 高校での学びと卒業後の方向をつなげる。

下書き

3項目のつながり確認

☐ 志望理由で挙げた学校の特色と、入学後にしたいことがつながっている。

☐ 中学校で得たことが、高校での行動に生かされている。

☐ 高校で身に付けたい力と、卒業後の進路の方向がつながっている。

☐ 3項目の内容に事実の矛盾や時期の食い違いがない。

☐ 面接で質問されても、自分の言葉で具体例を説明できる。

提出前チェック

☐ 志望校の正式名称、学科・コース名を最新資料で確認した。

☐ 抽象語だけでなく、自分の行動を具体的に書いた。

☐ 他人の成果を自分の成果のように書いていない。

都立入試ナビ

☐ 記入例を写さず、自分の経験と考えに置き換えた。

☐ 誤字脱字、文のねじれ、同じ内容の重複を見直した。

☐ 公式様式の入力方法、提出対象、提出期限を最新資料で確認した。

公式情報確認日：2026-08-03 自分の確認日：____年__月__日

都立入試ナビ

都立入試ナビ

都立入試ナビ