三鷹の森学園　三鷹市立三鷹第三中学校　第３学年　進路だより　　第 11 号



道しるべ



令和８年 10 月 23 日(金)

文章責任者：進路指導部

諸活動の記録/氏名・住所の確認配布

本日、黄色い「諸活動の記録／氏名・住所の確認」の紙を配布しました。こちらは進路説明会で説明したとおり、調査書作成にあたって参考にする資料となります。「諸活動の記録」では、３年間の学級活動や委員会活動等を振り返り、特に取り上げたいものを５つまで記入することができます。全て埋める必要はありませんが、保護者の方とよく相談して記入してください。「記入の仕方」をよく読み、例文に沿って書くようにしてください。「～に努めた」や「～に励んだ」といった文末は避け、個人の主観が入らないように、具体的な客観的事実のみを記入します。例えば、「学級委員として、整列の指示や学活の司会を担当した」は事実ですが、「学級委員として、クラスをまとめるよう努めた」は抽象的で主観的な内容になってしまいます。内容がまとまったら、二次元コードよりフォームに入力してください。

また、「氏名・住所の確認」については、通称ではなく、住民票に記載されている通りに保護者の方がご記入ください。例えば、「高」が「髙」なのか、「吉」が「𠮷」なのかといった細かなところも正確に分かるよう、丁寧にご記入ください。保護者氏名・連絡先など、出願の際に使用する可能性のあるものを全て正確に記載してください。中学校が入試相談用紙に記入したり、都立入試の出願サイト「miraicompass」の入力内容の確認をしたりする際に、この資料を活用します。なお、「miraicompass」の URL 等、都立入試インターネット出願については、後日お知らせします。

進路説明会を終えて

保護者の皆様、19 日（月）の進路説明会へのご参加ありがとうございました。短い時間の中だったので、ご不明な点等ありましたら３学年の教員までお問い合わせください。説明会の資料の補足を載せるのでご確認ください。

（１）ESAT-J について

11 月 22 日（日）午後０時 30 分集合予定となっています。例年三鷹中等教育学校が会場となっています。今年度の会場は直前に届く受験票で確認できます。10 月下旬～11 月上旬に**「受験案内」と「受験の手引き」**を配布します。試験当日に必要になるので、配布されたら

大切に保管してください。ESAT-J 当日、インフルエンザの罹患等やむを得ない事情で急遽休みとなった場合、12 月 13 日（日）に追試験を受けることができます。万が一受けられないという場合、保護者から「受験案内」及び「受験の手引き」で指定された連絡先に連絡をお願いいたします。その後、保護者用マイページから申請をしていただきます。中学校との申請書のやり取りも必要なので、欠席の場合は中学校にも速やかに連絡をお願いいたします。また、インフルエンザ等の場合は医師による診断書も必要となります。

（２）11 月の予定について

第４回進路希望調査の締め切りは 11 月 19 日（木）です。２学期の授業での取組や期末考査の結果等を受けて、進路希望調査に生徒自身が記入します。また、評定結果によって受験校が変わる場合も、その旨を記入してください。11 月 30 日からの三者面談時に希望調査の内容を担任と共に確認し、修正の必要があればその場で直していただく形になります。２学期の評定の３科・５科・９科の合計を伝えるのは 11 月末を予定しています。私立の単願や都立の併願入試をお考えの場合は、基準を満たしているかどうかの最終確認をし、最後の三者面談に臨むことになります。

（３）受験写真について

11 月 25 日（水）の 5 時間目に、カメラマンが来校して、希望者のみ校内で受験写真を撮影することができます。11 月に受験写真のお知らせを配布しますので、希望する場合は担任に提出してください。

（４）各種検定の調査書記載の締め切りについて

基本的には「諸活動の記録」に記載していただいた内容を調査書に記載することになりますが、記載後に検定に合格した場合は、12 月中であれば調査書に反映することができます。担任に確実にお伝えください。また、私立高校の単願入試や第一志望優遇・併願優遇を希望されており、各種検定のポイント加点が条件になっている場合は、12 月 15 日からの学校間の入試相談で必要となるため、11 月 30 日からの三者面談時には検定結果が分かっている必要があります。また、その場合は合格証書の写しをご用意ください。

（５）『令和９年度東京都立高等学校募集案内』について

説明会では 11 月配布予定とお伝えした募集案内が届いたので、本日配布しました。受験校の情報やインターネット出願の流れ等詳しく記載されているので、大切に保管してください。

生徒のみなさんへ　コラム⑩

伸び悩む時期をどう過ごすか

頑張って勉強しているのに、思ったような結果がついてこないという悩みを聞くことが増えてきました。勉強に限らず、スポーツでも芸術でも、何かを始めると、伸び悩む時期というのは必ずあります。最初は結果が出ても、ある一定のところで停滞してしまうのです。そこで諦めてしまうと、そこまでで終わってしまいます。大切なのは、「その苦しい期間をどう乗り切るか」です。

①勉強方法を見直してみる

結果が出ないとき、「努力が足りない」と考えがちですが、多くの量をこなしていても、結果につながらないことも多いです。人によって、合う勉強方法が必ずあります。また、学習した内容に関する記憶はそのままでは数日でかなり失われてしまいますが、翌日や２、３日後に復習すると、長く定着しやすいというデータを見たことがあります。自分に合ったやり方で、繰り返し学習に取り組んでみてください。

②間違えたものこそ見直してみる

テストが返却されて、そこでおしまい、となってしまうと、非常に勿体ないです。ミスした問題こそ、宝の山です。間違いを、成長のためのヒントにしてください。国語の選択肢の問題等、見直しをすることで、自分のミスの原因や正解にたどり着く方法が見えてきます。「一度見直しをして終わり」ではなく、繰り返し取り組むのも大切です。

③続けられる工夫をする

伸び悩む期間は、辛いものです。しかし、その期間の先に、必ず気付きや成長があります。

・今日はここまで、といった簡単な目標を立てる。
・一冊の勉強ノートを作ったり、ボールペンで学習したりして、その使用感から取り組んだ量が分かるようにする。
・誰かに認めてもらえるとやる気が出るので、家族や先生に自分の頑張りについて話す。
・誰かと一緒なら頑張れるので、仲間と頑張りを共有する。等

自分が続けていけるための工夫をしてみると、苦しい期間を乗り越えやすくなるかもしれません。自分なりの乗り越え方を探してみてください。（進路指導主任）