

第3学年通信 「青」～BLUE～

令和4年11月11日（金）発行
多摩市立聖ヶ丘中学校
第3学年
第28号

マラソン大会、おつかれさまでした！！

今週水曜日、秋晴れの空の元、第38回マラソン大会が行われました。この大会を迎えるに当たり、体育の授業で10コマ近くの時間を長距離走に当てて練習を積み重ねてきました。部活動を引退して既に数ヶ月が経過した運動部の人も含め、この行事に臨む上で不安を抱えていた人も多くいたのではないかと思います。走り終わった時の気持ちはどのようなものだったのでしょうか。「やりきった感」ともとれる、疲労と共になんとも言えない清々しい気持ちにもなれたのではないかと思います。得手不得手は様々ですが、1つ1つをやり抜いていくプロセスと経験を重ねていくことは、今後を生きていく上で、何かしらのプラスに働く力になっていくはずです。

これでまた1つ行事が終わり、昨日、定期考査1週間前となりました。次々と目標が現れて忙しい毎日ですが、確実に消化していくことで自分の力に変えてください。今大会で入賞した皆さん、おめでとうございます！

	男子	女子
1	小西 悠良 18分53秒	工藤 詩唄 13分34秒
2	石田 廉太郎 20分1秒	佐々木 結加 13分44秒
3	福垣 悠仁 20分25秒	関 美羽 14分10秒
4	興野 翔洸 20分48秒	神永 杏菜 15分5秒
5	倉持 旬 21分13秒	中村 恵夢 15分25秒
6	須貝 晏士 21分25秒	中村 紫乃 15分37秒



～お知らせ～

・卒業アルバム撮影について、先日欠席等で個人写真を撮ることができなかった生徒は11月22日（火）の6時間目に撮影します。また、未定となっていたサッカー部・卓球部・男女バスケットボール部についても、同日の放課後に撮影することになりました。よろしくお願いします。

・進路面談期間が終了しました。お時間の調整等、ご協力ありがとうございました。最終となる3回目の進路面談が12月6日（火）～12日（月）に予定されております。それまでに、ご質問や確認したいこと等がございましたら、担任までご連絡いただきますようお願い致します。

【来週の活動予定】～先の見通しを持って生活しよう～

日付	1	2	3	4	5	6	備 考	給食
14日(月)	学	授	授	授	授	授		○
15日(火)	授	授	授	授	授	総		○
16日(水)	授	授	授	授	授			○
17日(木)	学	国	保	音			第3回定期考査 1日目	×
18日(金)	学	社	理	技家			第3回定期考査 2日目	×

↓去年皆さんから考えてもらったものです。今回で13回目の定期考査…今までの経験値を糧に、最後までがんばれ！！

みんなが考えた 定期考査を攻略する極意 (抜粋)

- ・夜遅くまでじゃなく、朝早くにやる。強い意志を持って。
- ・チョコを手元に置いておき、集中がきれたらすぐ食べる。
- ・やっている教科が飽きたら、好きな教科をやり、また元の課題に戻る。
- ・ひたすら繰り返す。
- ・洋楽を聴きながらやる。
- ・時間を区切ってやる。
- ・朝にとっても甘いコーヒーを飲む。
- ・母に問題を作ってもらおう。
- ・リボビタミンDなどの栄養ドリンクに頼る。
- ・その日の気分(フィーリング)を大切にする。
- ・日頃からワークやノートを進めておいて、2週間前には復習できるようにする。
- ・ワークは1週間前までには終わらせておく。
- ・分からないことは、1人でやらずに、聞きまくる！
- ・「宿題の総ページ÷締め切りまでの日数＝1日あたりの宿題」←これを毎日続ける。終わったら全力でゲームする。
- ・スマホやゲーム機を視界に入れない。
- ・物が整理されたところで勉強する。
- ・強制的に危機感を持たざるを得ない環境に身を置く。
- ・やる気が起きなくても、とりあえず勉強道具を準備して机の前に座る。
- ・ブドウ糖を摂取する。
- ・自分にご褒美を与えながらやる。
- ・暗記は夜行い、朝にその復習をすると覚えやすい。
- ・時間ではなく、量を決めてどこまでやるかを設定してから取りかかる。
- ・書いて覚える。
- ・自分なりのノートを作る。
- ・赤い下敷きと緑のペンを使って覚えると良い。
- ・エナジードリンクなどの飲料を飲む。
- ・飴やガムを食べながら勉強する。
- ・予定に何もしなくても良い日を作る。
- ・その日にやった内容を家族などに話したり教えると理解が早まる。
- ・自分がどれだけ好きなことを我慢し続けるかで未来は変わることを自覚する。
- ・授業中に覚えてしまおうというくらいの気持ちを持つ。
- ・「勉強が終わったら〇〇しよう」という楽しみごとを作る。