

体育祭を終えて

体育祭、本当にお疲れさまでした。

この体育祭では、まさに、「各自の頑張りが、学年の力になった！」ことを証明してくれました。一人ひとりが自分の役割を果たし、競技で全力を尽くす姿、そして勝敗に関わらず仲間を最後まで応援する姿は、学年全体の大きな躍動感となって現れました。特に、準備期間から見せた自主性と粘り強さは、皆さんの成長を何よりも物語っています。

そして、皆さんの持っている力を、様々な場面で発揮しましょう。体育祭で見た集中力や団結力を、学習面や日々の生活や文化祭にしっかりと還元し、歩みを進めていきましょう。この経験をバネに、さらに頼もしく、充実した学校生活を送ることを期待しています！



迫る！2学期中間考査・・・



14日から始まる中間考査は、皆さんの「**学習における現在地**」を知る重要な機会です。今回からテスト範囲表を配布します。まずは**自分で作成した範囲表をもとに学習計画を立て**、コツコツと丁寧に頑張りましょう。

<中間考査対策・集中力を持続させる「学習のコツ」>

テスト勉強しなければと思っていても、ダラダラと現実逃避をしていませんか。そこで**集中力を高める時間管理術：ポモドーロ・テクニック**（YouTubeで検索）を紹介します。試してみてください。

ステップ	時間	内容	効果
集中	25分間	教材から目を離さず、スマホを遠ざけて一つのタスクに没頭する。	短い制限時間が集中力を高める（締め切り効果）。
休憩	5分間	立ち上がり伸びをする、窓の外を見る、深呼吸するなど、脳をリフレッシュする。	脳の疲れをリセットし、次の集中に備える。
応用	4セット（2時間）後	15～30分の長めの休憩を取る。	長時間の学習でも疲労をためずに持続できる。

10月行事予定

14日～20日	水～月	中間考査
20日	月曜日	避難訓練

体育祭練習・当日の様子



