



白河市チームの一員として頑張って！ ～ ふくしま駅伝結団式 ～

28日（水）、白河市産業プラザにてふくしま駅伝白河市チームの結団式が行われました。本大会は今年で32回目を迎えますが、コロナの影響もあり、区間を短縮しての実施となりました。

本校からは、真部春希先生がコーチを務めるとともに、選手として井上愛菜さん（3年）、嶋崎桃花さん（2年）、菊池雪乃さん（2年）の3名が出場します。

大会は11月15日（日）、午前10時に郡山ヒロセ開成山陸上競技場をスタートし、ゴールの福島県庁を目指します。

真部先生、そして3名の選手のみなさん、頑張ってくださいね！



期末テストに向けて ～ おすすめの勉強法その2 ～

いよいよ来週は期末テスト。最後まで気を抜かず頑張りましょう。今回は「勉強の効率を上げる方法」です。



1 だらだらやらない！

1教科にかける時間は、自分が集中できる時間にします（私は40分でした）。行き詰まったり疲れたら、休むのではなく別の教科の勉強に切り替える。教科が変わるだけで気分はガラッと変わり、休憩を取らなくてもまたがんばれます。このやり方だと2時間ぐらひはノンストップで行けます。もし休憩を取るのであれば10分まで。それ以上休むと、エンジン全開の脳が止まってしまう、次の勉強の効率が一気に下がってしまいます。

2 時間ではなく、学習内容の目標を決める！

「今日はここまで必ずやる」という具体的な目標を決めてから始める。「〇〇時間やろう」という目標だと、時間が過ぎることに意識が向いてしまって、中身の薄い勉強になりがちです。決めた範囲はたとえ何時間かかっても必ずやりきること。これらのことを繰り返すことで勉強のリズムができ、自信が生まれます。

3 すき間時間を利用する！

例えば、食事の準備を待っている時間、食後や風呂上がりに一息ついている時間などを使って、「プチ勉強」をしてみましょう。ほんの数分（長くても5～10分）に1～2問だけ問題を解く。机に向かってやるわけではないので、勉強というよりゲーム感覚で行えます。短い時間に集中して「この瞬間で覚えてしまおう。解いてしまおう。」という癖をつけることです。

「ちゃんとあいさつしてくれますよ。」

毎朝皆さんの登校を見守ってくださる交通指導員の方がいらっしゃいます。

その方が、「二中の生徒はちゃんとあいさつしてくれますよ。」とおっしゃっていました。

「おはようございます。」の一言で、その日1日が気持ちよくスタートできます。これからも元気なあいさつを心がけましょうね。



学校開放日へのご参加、ありがとうございました。

今週3日間実施した「学校開放日」においては、お忙しい中ご参加いただき、ありがとうございました。通常の授業参観と違い、お子様の普段の学校生活をご覧いただけたのではないかと思います。今後も、自由参観ができる機会を増やしていけるよう工夫してまいります。



＜次週の予定＞

日 曜	主 な 行 事
9 月	朝会 部活動中止 QUTEST（3年） いのちの教育講演会（2年）
10 火	部活動中止
11 水	B日課 職員会議 部活動中止
12 木	期末テスト 三者面談
13 金	B日課 5・6校時なし 三者面談



◇◇ 今週の言葉 ◇◇

何かをやりきった分だけ、
自信がつく。



～ 「あのとき頑張れた。今度も大丈夫！」と言えるかどうか ～