



No. 7

Full Bloom「満開」

気温の高い日が増えてきました。

陸上競技大会、 3種目で県大会出場

好天に恵まれ、県北中体連陸上競技大会があづま陸上競技場で行われました。3年1組の大竹蓮愛さんが女子共通砲丸投で5位入賞を果たし、1年女子1500m、2・3年1500mと合わせて3種目で県大会への切符を手に入れました。大会前日まで、短い期間でしたが、それぞれが集中して練習に取り組んでいました。当日は、どの選手も自己記録更新を目指して全力を出し切りました。

1か月後は、中体連総合大会です。陸上競技の活躍を励みに、たくさんの部が県北大会を勝ち進み、県大会へと進んでほしいと思います。

9.08

大竹 蓮愛

「よし。」5投目の後、心の中でガッツポーズをしました。それまで投げた中で、一番手応えが大きかったからです。5月13日の朝、練習のために砲丸を持ったとき、いつもより軽く感じました。2投目3投目と投げるうちに距離が伸び、9.08mで第5位。県大会出場が決定しました。10mに向かって練習し、自己ベストの更新を目指します。

最後の大会

古関 央汰

800mが始まるまで緊張していましたが、全力で走ることができました。目標にしていたタイムを切ることができてうれしかったです。共通リレーでは、バトンをしっかりつなぐことができてよかったです。

練習の時からずっと楽しくて、このメンバーで大会に出られたことが一番うれしいです。今回の経験を生かして、最後の中体連もがんばります。

強くなった自分

増子 海晴

スタートの位置についたとき、とても緊張していました。ゴールしたときは、身体がしびれてすごく苦しかったです。けれども、記録を見た瞬間、自分の力を出し切れたと思いました。去年と比べて、10秒もタイムを縮めることができたからです。

今回の陸上競技を通して得た経験を、今後の部活動に生かしていきたいです。最後に、みんなと陸上競技ができて、本当に楽しかったです。

最後まで全力

高橋 乙希

200mのスタートの位置についたとき、緊張と不安でいっぱいでした。手に書いてもらった言葉から勇気をもらいました。でも、目標タイムを切れず、自己ベストを出すことができてなくて、悔しかったです。リレーでは、結果が出せなかったけれど、最後までバトンをつなぐことができてよかったです。

最後の陸上大会で、個人の200mで準決勝まで進み、いい経験になりました。帰りのバスまで、みんなと楽しく過ごせたのも、いい思い出になりました。

来週の予定

月 日 (曜)	1	2	3	4	5	6	行 事 等	給 食	清 掃	部活動
5/19(月)	月1	月2	月3	月4	生徒総会		※PTA理事会(オンライン)	○	○	○
20(火)	火1	火2	火3	火4	火5	火6		○	○	○
21(水)	水1	水2	水3	水4	水5	金3	専門委員会 卒業アルバム写真撮影(委員会)	○	×	×
22(木)	木1	木2	木3	木4	木5	木6		○	○	○
23(金)	金1	金2	金3	金4	金5		漢字書取大会	○	○	○

1学期中間テストはないけれど…

昨年度から、1学期は中間テストを実施せず、定期テストは年4回となっています。回数が少なくなった分、1学期末のテストは範囲が広がります。日頃から計画的に学習に取り組んでいないと、テスト直前に焦ることが多くなりがちです。「〇〇って何だっけ?」「◇◇はどうやって解けばいいの?」はたまた「ワークが5教科合わせて何十ページも残ってる!」などなど、去年はありませんでしたか。

今のうちから、ワークを活用して、テスト勉強を効果的に進めておきましょう。

極意1 学校のワークは、3周しよう!

学校のワークを完璧に解けるようになれば、基本的にどの教科でも80点以上が狙えます。

「3周」と書きましたが、得意教科と不得意教科で違いがあってもかまいません。たとえば、得意な数学は2周、苦手な社会は5周といった具合です。塾に通っている場合は、すでに塾の数学の授業や宿題で演習をし、さらに学校でも問題を解いているでしょう。そこで数学が得意となれば、2周で完璧になるケースもあります。得意な教科に関しては臨機応変に対応してください。

極意2 1教科につき2冊以上のテキストを完璧にしよう!

基本はあくまでも学校のワークを繰り返し解いて、1冊を完璧にマスターすることです。しかし、定期テストで、必ず学校のワークの問題と同じ問題が出題されるとは限りません。そのためにも2冊目、3冊目などのテキストを利用し、多くのパターンの問題に触れて、定期テストで初めて目にするタイプの問題を減らしておきましょう。

実は「新研究」の21以降は、3年生の内容です。解説を見ながら、21以降を先取りして自主学習ノートに解いてみるのがおすすめです。

極意3 3週間前までに学校のワークを1回解こう!

学校のワークを解くのに、1周目に時間をかけすぎてしまう生徒がいます。ワークを解く際の注意点としては、「調べながら解かない」ことです。これをやると、【わかったつもり】【できたつもり】になってしまい、テストでは解けないことが多いようです。「わからない問題は、すぐに解答・解説を読んで、問題番号にチェックを入れる。その後で、自主学習ノートに解きなおす」ことが大切です。

極意4 1週間前までに学校のワークを3周しよう!

学校のワークの2周目からは、1周目に解けずにチェックした問題のみ解くようにします。さらに3周目は、2周目でも解けずにチェックをした問題のみ解くようにしましょう。(得意教科の場合は、2周目で終わっても大丈夫です。)
「わからない」「できない」を1つ1つ減らしていくのです。

極意5 1週間前～当日は2冊目のワークや3冊目のワークを完璧にしよう!

学年上位を目指すなら、ぜひ2冊目、3冊目のワークに取り組んでみることをお勧めします。ただし、学校のワークの反復が足りずに、まだ完璧になっていない場合には、ムリに2冊目に取り組む必要はありません。

以上、学年上位の生徒の多くは、ここで説明した①～⑤をしっかりと行っています。

<出典> PRESIDENT Online

『中学生「偏差値70超」の子の勉強法』 齋藤 明 より抜粋 (幕田が加筆したところがあります)

