



自主 敬愛 活力

とむおか



「すずらの心」をはぐくむ富岡中学校 令和6年6月26日発行 第4号 TEL86-2007

文責 教頭 菊地英樹

「家庭学習に適した時間」を生かしてみませんか

校長 鈴木 直美

大河原地区中総体・陸上大会がありました。生徒たちは全力で向かっていき、精一杯の戦いをすることができました。そして、大会を通して感じた達成感や悔しい気持ちを生かし、次の活動に今まで以上に一生懸命に取り組んでいる姿が見られ、大変うれしく思っています。大会後には中間考査、文化祭実行委員会のスタートと、忙しい日程でした。そのようなときでも計画的に先を見通してしっかりと取り組んでいる姿にまじめて誠実な富中生らしさを感じました。

3年生は受験を意識した学習を始める時期とも重なり、「忙しい日程の中で家庭学習の時間をどのように確保していくか」「考査の振り返りを生かした取組にするにはどのようにするとよいか」等、家庭学習について先生方や生徒たちと話題になることが多くありました。そこで、いろいろと調べてみると、家庭学習に適した時間があることが分かりましたので紹介します。

実は、脳科学の視点から、推奨される時間帯が2つあります。食事前の空腹の時間と就寝時間前です。お腹が減ったり眠かったりして集中できないのでは?と思ってしまうかもしれませんが、ちゃんと根拠があるんです。

食事前の空腹の時間

お腹が空腹になると、グレニンというホルモンが放出され、血流に乗って脳の「海馬」という場所に行き、LTPという「記憶の素」が出やすくなります。記憶力というのは、危機的状況の中でより発揮されます。そうした理由から、「空腹」という適度な危機感が学習効率を高めるのです。夕食前の学習はおすすめです。

就寝時間前

脳は睡眠時間中に、情報を様々な形で組み合わせ、整合性をテストし、過去の記憶を整理していきます。眠っているときに、脳は復習をしているのです。「覚えたから忘れないうちに寝る」というのが鉄則です。(ただし、夜更かしはいけません。)

ここで大切なことは、「生活のリズム」を大切にすることです。部活や習い事などがある日はすぐに勉強するのは難しい日もあるでしょう。夜は見たいテレビもあることでしょう。だからこそ、夕食の時間を決め、寝る時間も決め、その上でいつ勉強するかを決めると、学習習慣はついてきます。学習する場所、学習内容、学習時間などどのように取り組むか家庭学習について悩むことも多いものです。「毎日一定時間机の前に座るという習慣がある」それだけで大きな力となります。ぜひ、お子さんと一緒に家庭学習について話をしてみてください。

富中生大活躍！地区中総体・地区陸上競技大会

5月26日(土)・27日(日)に大河原地区中学校総合体育大会が各会場、6月8日(土)には、大河原地区陸上競技大会が角田市陸上競技場で開催されました。今年度より各大会が三地区(白石・刈田、柴田、角田・伊具)合同で開催されることになり、大会への出場者数も多くなりました。厳しい戦いが予想される中、富中生が全力で戦う姿を見せてくれました。3年生にとっては、今まで積み重ねてきた練習の成果を発揮してくれたことと思います。そして、その姿は1・2年生にとって見本となるものでした。3年生の皆さんお疲れ様でした。県大会に出場する生徒の皆さんには、地区の代表として頑張っしてほしいと思います。各種目の結果をご紹介します。

○卓球部 男子個人 3年 佐川 丈翔さん 3回戦進出
2年 鈴木 竹琉さん 2回戦進出
1回戦敗退 2名

女子個人 2年 川畑 羽稀さん 3回戦進出
3年 笹間 陽向さん 2回戦進出
2年 佐藤 優妃さん 2回戦進出
1回戦惜敗 1名



卓球部集合写真

○バドミントン部 女子団体【予選リーグ】対 丸森中 2-1 勝利
対 角田中 1-2 惜敗
【決勝トーナメント】1回戦 対 船迫中 1-2 惜敗

男子シングルス 3年 佐々木徠斗さん ベスト8
2年 菅原 咲也さん 2回戦進出

女子シングルス 3年 高山久蘭々さん **優勝(県大会出場)**
3年 宮崎 夏帆さん 3回戦進出
2年 佐藤 栞奈さん 2回戦進出
1回戦敗退1名

女子ダブルス 1回戦惜敗 1ペア



バドミントン部集合写真

○野球部 1回戦 対村田二中 5-7 惜敗

○陸上競技〔男子〕1年100m 1年 眞壁 輝さん 組5位
共通200m 3年 板橋 大輝さん 6位入賞
共通400m 3年 村上 琉生さん 6位入賞
共通3000m 3年 田村 渉さん 7位入賞
共通4×100mR 6位入賞



野球部集合写真

〔女子〕2年100m 2年 川畑 羽稀さん **第3位(県大会出場)**
3年100m 3年 宮崎 夏帆さん **第2位(県大会出場)**
共通200m 2年 佐藤 希音さん 8位入賞
共通800m 2年 佐藤 栞奈さん 5位入賞
共通4×100mR 8位入賞



陸上競技大会選手集合写真

7・8月の行事予定

日付	学校行事等	給食	部活	日付	学校行事等	給食	部活
7月1日(月)		○	×	8月1日(木)			
2日(火)	3年実力テスト	○	○	2日(金)			
3日(水)		○	×	3日(土)			
4日(木)		○	○	4日(日)			
5日(金)	船岡支援学校交歓会 大河原地区駅伝競走大会 弁当日	×	×	5日(月)			
6日(土)				6日(火)			
7日(日)				7日(水)			
8日(月)	里芋土寄せ、定時退庁日	○	×	8日(木)			
9日(火)		○	○	9日(金)			
10日(水)	全校水泳①	○	○	10日(土)			
11日(木)		○	○	11日(日)	山の日		
12日(金)		○	○	12日(月)	振替休日		
13日(土)				13日(火)			
14日(日)				14日(水)			
15日(月)				15日(木)			
16日(火)	職員会議	○	×	16日(金)			
17日(水)		○	○	17日(土)			
18日(木)	栄養教諭による食の指導(1年) 学校評議員会	○	○	18日(日)			
19日(金)	集会(夏休み前) 弁当日	×	×	19日(月)			
20日(土)	夏季休業日 ~8/20			20日(火)			
21日(日)	県中総体			21日(水)	集会(夏休み明け)、全学年実力テスト、職員会議 弁当日	×	×
22日(月)	県中総体			22日(木)		○	○
23日(火)	県中総体			23日(金)	全校水泳②	○	○
24日(水)	県中総体、三者面談・家庭訪問			24日(土)	親子奉仕作業		
25日(木)	三者面談・家庭訪問			25日(日)			
26日(金)	三者面談・家庭訪問			26日(月)	専門委員会、地区英語暗唱弁論大会	○	×
27日(土)				27日(火)	生徒朝会、少年の主張仙南地区大会 1学期末考査のため部活動停止(~9/6)	○	×
28日(日)				28日(水)	全校水泳③	○	×
29日(月)				29日(木)		○	×
30日(火)				30日(金)	指導主事訪問	○	×
31日(水)				31日(土)			

※スクールカウンセラー来校日(7/2・9、8/27)。お電話での相談は【86-2502】にご連絡ください。
※定時退庁日は、17:00以降の電話対応が難しくなりますことにご理解とご協力をお願いいたします。
※夏季休業期間の部活動については、改めて担当から生徒へお知らせします。