

校訓:「創造」「根気」「協力」

教育目標:「ゆたかにきずき あしたをになう ～心やさしく おおらかに～」



野中清水



仙北市立神代中学校 学校報

No. 19 令和5年6月12日(月)

早寝・早起き・朝ご飯

いよいよ郡市総合体育大会が週末に迫りました。緊張感が増してきていることと思います。大会に臨むに当たり最も大切なことは「体調管理」だと考えています。



先週は、スクールカウンセラー濱田先生から大会で力を発揮するためのメンタルトレーニングを教わりました。また、先日は、仙北市総合給食センターから、「スポーツを頑張る皆さんへ」という特集記事が掲載された「食育だより」が配布されました。とても参考になることが多く、こうした多くの方々の多方面にわたるサポートに感謝する次第です。

さて、学校報4月25日号でも紹介しましたが、本校では「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推奨しておりますが、大会を前にした今こそ、この3点を実行し、体調万全で大会に臨んでほしいものと考えています。

大会当日は、通常の登校時間より早く移動する部活動が多く、普段より早く起床することが求められます。また、体や脳は、起床後3時間くらいしてから活発に働くと言われています。何時に起床すれば競技時に万全なのか、その時間に起床するためには何時に就寝しなければならないのか。しかも、身体が順応するには日数がかかりますので、1日でも早く取りかかる必要があります。

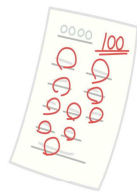
さっそく今日から大会に向けてリズムづくりに取り組めるよう、ご家庭でのご協力よろしくお願いいたします。

今年度も 基礎学力テストを実施

国語・社会・数学・理科・英語の5教科に関し

て、今年度も基礎学力テストを実施しており、先週9日(金)に2回目の英語を実施しました。(1回目5/12国語実施)。このテストは、漢字や計算、単語や重要語句など、各教科の基礎的なことを理解し、学力向上への足固めをねらいとしています。今後も続きますので励ましをお願いいたします。

なお、全教科満点を獲得した生徒は、年度末に表彰いたします。



今日・明日応援練習

14日(水)の総体激励会を前に、全校で応援練習を行います。

本校は、全校生徒72名、そのうち今大会に出場する選手は40名を超えます。そのため、全員が、全員を応援します。

激励会には、神代小学校6年生のみなさん、保護者・地域の方40名ほどが参加する予定です。(写真は昨年度激励会の様子)



3年生 秋田駒ヶ岳登山に挑戦

以前は、秋田駒ヶ岳や乳頭山に登山を行っていた神代中。3年生が23日(金)に挑戦します。8合目まではバスで、その後1時間半程度の行程となります。一緒に登山を希望する3年生保護者のみなさんはおられないでしょうか。行ってみたいという方はご一報ください。

