

丹波市新人大会無事終了！

9月30日（土）

丹波市新人大会も天候に恵まれて無事全種目終了しました。丹有新人大会への出場権を勝ち取ったチームは、丹波市の代表として頑張ってきてほしいと思います。結果は以下の通りでした。

（赤字は丹有新人 大会出場）

- 軟式野球部（柏原中学校と合同チーム）：第 4 位
- サッカー部（山南中学校と合同チーム）：優勝
- 女子バスケットボール部（市島中学校と合同チーム）：1勝3敗惜敗
- 男子ソフトテニス部：団体戦 予選リーグ惜敗 個人戦 第3位 第5位
- 女子ソフトテニス部：団体戦 第3位 個人戦 第3位 第5位
- 陸上競技部：団体戦 男女総合準優勝 男子総合第3位 女子総合優勝
- 陸上競技部（男個人）：共通男子走高跳び第3位 共通男子走幅跳第3位 2年男 1500m 準優勝
共通男子3000m優勝・第3位 1年男子 1500m 準優勝 1年男子 100m 準優勝
- 陸上競技部（女個人）：2年共通女子800m 準優勝 第3位 共通女子 1500m 優勝・第3位
共通女子100mH第3位 共通女子4×100mR第3位 共通女子走高跳優勝・第3位
共通女子砲丸投優勝・準優勝 共通女子円盤投第優勝・銃優勝 2年女子 100m 第3位
2年女子 800m 準優勝・第3位 1年女子 800m 優勝・第3位 1年女子 100m 第3位
共通女子4×100mR第3位

応援に駆けつけていただいた保護者や地域の皆様応援本当にありがとうございました。丹有地区中学校新人大会は10月14日（土）・15日（日）に開催されます。丹有地区中学校新人大会においても引き続き応援をよろしく願いたします。

丹有地区新人大会会場一覧

- 軟式野球部：10月14日（土）・15日（日） 丹波市 つかさグループ市島 氷上総合
- 男子ソフトテニス部：10月15日（日） 丹波市 青垣総合運動公園テニスコート
- 女子ソフトテニス部：10月14日（土）・15日（日） 丹波市 春日総合運動公園テニスコート
- サッカー部：10月14日（土）・15日（日） 三田市 けやき台中学校グラウンド
- 駅伝部（市）：10月18日（水） 丹波篠山市 丹波並木道中央公園
- 駅伝部（丹有）：10月25日（水） 丹波篠山市 丹波並木道中央公園

今日で9月も終わります。と同時に本年度も半分が終わることになります。さて、中間テスト(10月5日・6日)来週に迫ってきました。1学期の期末テストや2学期始めのテストの反省を生かした生活は行えているでしょうか。これまでのテストで、何がダメだったのかわからないまま次のテストに臨んでも、また同じような結果になる可能性が高いです。前回のテスト対策をよく思い出して、どこが悪かったのかを振り返ってみてください。まずは、テスト前に机に向かう時間が少なかったり、机に向かってはいても集中していなかったりと、勉強を習慣づけられなかったパターンです。単に「前は勉強できなかったから今回はがんばろう！」では、きっと同じことを繰り返してしまいます。なんで勉強できなかったのか、原因を具体的に、対策を立てましょう。例えば、勉強をするはずだったのに遊びに行ってしまう人もいます。「最低でも〇時から〇時まで勉強する」とできそうな目標を決めてみるのがよいと思います。テスト期間が終わったら何をしたいかをリストにして、それを楽しみに頑張るといい方法です。次に、机に向ってはみたけれどはかどらなかつたという人は、周りに気が散るものが置いてありませんか？マンガやゲーム、スマホなどは手の届かないところに「封印」しましょう。家の人から勉強の様子が見えるリビングや、周りが見えぬ勉強している図書館などで勉強する方法もあります。また、部活などで疲れて勉強できなかった人は、一度仮眠してから取り組むなど、生活リズムを変えてみましょう。5月に「作業興奮」について記載しました。中間テスト前にこのことについておさらいをしておきましょう。まずは15分だけ頑張ってみましょう。脳科学の研究によると、15分間特定の作業を続けることで、脳内の側坐核というモチベーションを司る部分が興奮を始めることが分かっています。「やる気」とはドーパミンというやる気ホルモンが、脳の側坐核という部分から出ている状態を言います。このことを「作業興奮」と言います。最初の15分でやる分だけを決め、15分だけその作業に集中してみます。15分でも集中することができれば、あとは作業興奮によって集中力が高まっていくので、自然と次の30分、次の1時間に集中して取り組めるようになります。なかなか学習に取り掛かれない人は、まず15分頑張ってみましょう。