



希 望 橋

教育目標 豊かな心を持ち たくましく伸びる生徒

電話 0256-86-3007

新潟県中学校総合体育大会 結果

7月13日(土)、14日(日)

7月13日(土)・14日(日)、県内各地で県総体が行われました。潟中生もたくさん出場し、各地区から勝ち上がった強豪と戦ってきました。この結果、剣道部男子団体が3位で北信越大会に出場、男子個人戦で3位となり、北信越大会と全国大会に出場することになりました。剣道部の北信越大会は、団体・個人とも8月6日(火)小千谷市総合体育館で行われます。全国大会は、8月20日(火)新潟市東総合スポーツセンターで行われます。引き続き、応援よろしくお願いいたします。

なお、下越地区吹奏楽コンクールは、新潟テルサにて、7月21日(日)に行われます。

◆女子バレーボール部〔スペランツァ VC〕 (刈羽村生涯学習センター「ラピカ」)

1回戦 対 能生中(糸魚川) 惜敗



◆卓球部 (小千谷市総合体育館)

<女子団体戦> 予選トーナメント 1回戦 対 村上第一中(村上) 惜敗

<女子個人戦> 1回戦 惜敗

<男子個人戦> 2回戦 勝利、3回戦 惜敗



◆柔道部 (新発田市カルチャーセンター)

<女子個人戦> 63kg級 1回戦 惜敗



◆剣道部 (謙信公武道館)

<男子団体戦> 1回戦 対 秋葉中(長岡) 勝利 2回戦 対 内野中(新潟) 勝利
準々決勝 対 燕中(燕) 勝利 準決勝 対 城東中(上越) 惜敗

3位 [北信越大会出場]

<男子個人戦> A 1回戦○、2回戦○、3回戦○、準々決勝○、準決勝●

3位 [北信越大会・全国大会出場]

B 1回戦 勝利、2回戦 惜敗

C 1回戦 惜敗

D 1回戦 惜敗

<女子個人戦> E 1回戦 惜敗

F 1回戦 惜敗



◆水泳競技 (ダイエープロビスフェニックスプール)

男子 200m自由形 11位

男子 400m自由形 14位



中学生の夏休みの過ごし方のヒント

校長

いよいよ明後日から夏休みに入ります。約1か月のお休みの期間、勉強、部活、習い事など、過ごし方によっては大きな差が生まれてしまいます。「中学生の夏休みの過ごし方」についてヒントになりそうなものを見付けましたので紹介します。

【生活編（時間帯別）】

夏休みの『朝』の過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい時間に起きる ・朝ごはんをきちんと食べる ・学校の時間から活動を開始する 	体内時計を狂わせないため、起床時間、朝食の時間(と量)は、学校がある時と同じくバランスよく。
夏休みの『昼』の過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動は無理のない範囲で頑張る ・勉強は毎日1時間以上必ず行う ・友達と遊ぶときは熱中症に注意 	学校の宿題は最優先で終わらせる。 1日1時間～3時間は必ず勉強する。 勉強したら熱中症に注意して遊ぶ。
夏休みの『夜』の過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> ・基本は学校生活を意識する ・昼に部活があったら夜は勉強する ・娯楽の時間は3時間程度に抑える 	とにかく体内時計を狂わせないための心掛けを守る。翌日に普段通りに学校があるという気持ちで就寝する。

【学習編（学年別）】

1年生	とにかく苦手を克服する	小学校の積み残しをそのまま中学校に持ち上ることが多く、中学校1年生の夏休みにとことん苦手をなくしてしまうこと。
2年生	中学1年生の復習をする	今後の受験や実力テストに向けて、中学校1年生時点での苦手がないかを確認しておきましょう。
3年生	とにかく基本問題を習得する	基本問題とは、受験時に8割以上の受験生が正解できる問題です。これらの問題でケアレスミスをしてしまうと、他の問題で差がつかず、受験に失敗してしまう可能性があります。

【中学生の夏休みにやっておくべき過ごし方】（以下のことをバランスよく）

<ul style="list-style-type: none"> ・将来のことを考える ・やりたいことに打ち込む ・部活動や習い事などに一生懸命に取り組む ・勉強をおもいっきりしてみる ・家族との時間を大切に ・友人とかけがえのない時間を過ごす
--

【8月・9月の予定】



8月23日(金) 短縮時程 全校朝会・報告会 朝清掃 応援リーダー活動	11日(水) 短縮授業 体育祭練習 専門委員会 ㊦
24日(土)	12日(木) 短縮授業 体育祭練習
25日(日)	13日(金) 特別時程 体育祭予行、会場設営・準備
26日(月) AS(数3) 応援リーダー活動	14日(土) 体育祭
27日(火) 2年職業講話(午後) AS(数1・2)	15日(日) (体育祭予備日)
28日(水) 生徒朝会 専門委員会 AS(英全)	16日(月) 敬老の日
29日(木) 諸活動停止(～9/4) 基礎学習会①	17日(火) 体育祭代休
30日(金) 基礎学習会②	18日(水) 短縮授業 生徒朝会 職員会議 ㊦
31日(土)	19日(木) 短縮授業 AS(英全)
9月1日(日)	20日(金) 短縮授業 AS(数3)
2日(月) 安全点検日	21日(土)
3日(火) 前期期末テスト①(3限後放課)	22日(日)
4日(水) 前期期末テスト②(給食後放課)	23日(月) 秋分の日
5日(木) 応援リーダー活動	24日(火) 短縮授業 新人大会激励会
6日(金) 短縮授業 体育祭練習 専門委員会	25日(水) 短縮授業 新人大会(東地区) ㊦
7日(土)	26日(木) 新人大会(西地区) 3年実力テスト
8日(日)	27日(金)
9日(月) 短縮授業 体育祭練習	28日(土)
10日(火) 短縮授業 体育祭練習	29日(日)
※㊦は、フッ素洗口 ※ASはアフタースクール	30日(月) 確認テスト(1社2理3国) AS(数1・2)

