



# ONE TEAM



市川市立第三中学校  
第1学年だより No.4  
令和5年7月3日

## 初めての定期テストを終えて



初めてのテストはどうでしたか。一生懸命勉強して、いい結果が出るとうれいですし、思うようにいかないと悔しいですね。その気持ち大事にしてください。そしてより大切なのは、その結果が出た後です。具体的に何をすればいいのか。手始めに、下の2つを考えてみてはいかがでしょうか。

### ○適切な目標設定

今回のテストの目標設定はどうでしたか。低すぎたり、高すぎたりする目標はモチベーションを低下させてしまいます。今回のテストで自分の得意不得意もある程度わかったと思います。結果を踏まえて、次の目標は自分の実力の少し上に設定するといいでしょ。

### ○勉強期間と量の調整

ワークをやったけど、目標に届かなかった。そんな人は、ワークを繰り返しやったり、わからなかった問題を質問してみたり今回の勉強でやらなかったことを実践してみてもいいでしょうか。そうすると人によっては2週間前からでは勉強しきれない場合もありますよね。そういった場合は自分で計画をたてて、もっと前から勉強を始めていきましょう。

スポーツでも、試合の前日だけ1日中必死に練習したって勝てません。むしろヘトヘトで十分な力も出せずに終わってしまうでしょう。勉強でも、人間としても、何事においても、成長するには時間がかかります。自分に合った目標、自分に合った時間、量を考えましょう。

1回目のテストの結果は出ました。大切なのは今後どうするかです。



## ★7月7日は七夕の日★

7月7日は七夕(たなばた)です。今年は晴れるのでしょうか。今回は七夕について少し紹介させてください。

そもそも七夕とはどんな日であるのか、皆さんはご存じですか。七夕は日本の五節句の1つで、節句には桃の節句3/3や端午の節句5/5などがあります。それぞれの節句では「行事食」といわれるものがあり、ひな祭りでは「あられ」、こどもの日には「柏餅」や「ちまき」などが食べられています。では、七夕の節句の行事食は何でしょうか、...

それは「そうめん」だそうです。あまり知られていませんが、夏の暑さによって食欲が無くなってしまふこの季節にそうめんはピッタリの食事ですね。今年の願い事を短冊に書くだけでなく、そうめんを食べながら天の川を眺めるのはいかがでしょうか。



## もう少しで夏休み



7月21日(金)から8月31日(木)まで夏休みとなります。中学校で初めての夏休みですね。長い夏休みですが、何も考えず過ごしているとあっという間に終わってしまいます。3回しかない中学生としての夏休み、有意義なものにしましょう。

### ○計画をたてましょう

朝起きてから「今日は何しようかな。」と考えている時間が1番もったいないです。そんなことをしていたらあっという間に、お昼になって、夕方になってその日が終わってしまいますよ。「遊びの予定」でも「これをしてゆっくりしよう」でもいいです。遅くとも前日には予定を入れて、起きる時間を決めて、寝るようにするのはどうでしょうか。

### ○趣味(熱中できるもの)を見つけましょう

何かを深く追求している人は魅力的です。なんでもかまいません。趣味と公言できるレベルまでスキルを高めていくと交流の輪が広がり人生が楽しくなります。少し余裕のあるこの時期、興味のあることにはどんどんチャレンジしてください。

いろいろ言いましたが、安全に、健康に過ごしていただくことが1番です。くれぐれも事件、事故に巻き込まれることがないようにしましょう。2学期、元気な姿のみなさんに会えるのを楽しみにしています。

スマホ、携帯の使い方トラブルが増えてきています。夏休み前にもう1度使い方(ルールやマナー)を御家庭で話をする機会をぜひ作ってください。よろしくお願いします。

## 🍌🍓🍌 7月の行事予定 【 最終下校17:30 】 🍌🍓🍌

1	土		17	月	海の日
2	日		18	火	火1~46・学年集会5P・三者面談⑨
3	月	部活動壮行会5P・三者面談②	19	水	水4木6金6
4	火	火12水12火5・三者面談③	20	木	1学期終業式・大掃除・通知表配布
5	水	木123456	21	金	夏季休業~8/31まで
6	木	火34水345三者面談④	22	土	
7	金	金12345・三者面談⑤	23	日	
8	土		24	月	
9	日		25	火	
10	月	月1234火6	26	水	
11	火	火12345・三者面談⑥	27	木	
12	水	金123456	28	金	
13	木	木12345・三者面談⑦	29	土	
14	金	水12345・三者面談⑧	30	日	
15	土		30	月	
16	日		31	火	

\*裏面に今月の学習内容の予定があります。ご覧下さい。