



全力疾走

夏休みからの切り替え

夏はどうしてもダラダラして勉強が進みません。勉強のペースをつかむコツはあるのでしょうか？

夏は暑さで疲れやすく、体調も崩しやすい。まず大切なのは1日のリズムを厳守することだ。朝は眠くても勢いよく起きてしまおう。そして、しっかり朝食を摂ることが大事なポイント。なぜなら、脳は食べたばかりの新鮮なエネルギーしか栄養にならないからだ。つまり朝食を食べないと、脳は午前中の学習に必要なエネルギーが補給できないのだ。脳がエネルギーに満たされたら、脳も「さあ、がんばるぞ」と効率よく働き、学習効果が上がるというわけだ。午前中は疲れていないし、もっとも無理なく勉強できる時間帯である。だから、いつもより早く勉強を済ませ、夜は早く寝て睡眠時間はキッチリ確保したい。寝ている間に脳は記憶の整理をする。

夏こそはいつもより早起きすれば効果倍増！まさに「早起きは三文の得」なのだ。

学年長

インターンシップ

夏季休業が始まってすぐの7月24日(火)～26日(木)まで、2学年全生徒を対象にしたインターンシップが実施されました。今年は60の事業所のご協力のもと、生徒たちが割り振られ三日間に渡る職業体験が行われました。インターンシップを終え、今後の進路に向け意識が変わった生徒もいるようでした。この経験が今後の高校生活や進路に活かして欲しいものです。インターンシップの様子を載せました。



インターハイ・高校野球県予選 結果報告



○レスリング部

・男子 71kg級 2-2 横田響 2回戦敗退

○ヨット部

・男子420級 32位 ・男子コンバインド 12位

・女子コンバインド 7位

○硬式野球部

1回戦 盛岡第四 8-1 勝ち *7回コールド

2回戦 花巻北 4-6 負け

たくさんの応援ありがとうございました！

9月の行事予定とご案内

前期末考査日程

日	曜	行事等	各部大会
1	土		野球：秋季沿岸北地区予選（山田） ソフトテニス：新人戦地区予選
2	日		↓
3	月		
4	火	専門高校復興感謝祭(宮古市民文化会館)	
5	水		
6	木	前期末考査 ↓ 東北六県商業研究大会（宮城）	
7	金		陸上：新人戦（北上）
8	土		↓
9	日	全商英語検定	↓
10	月		↓
11	火	↓	
12	水	追考査	
13	木	交通安全指導	
14	金	↓	野球：秋季県大会（花巻・八幡平・金ヶ崎）
15	土		サッカー：サッカー高校女子選手権（北上）
16	日		↓
17	月	敬老の日	↓
18	火	交通安全指導	↓
19	水	↓2年健康教室	
20	木		
21	金	休業日	
22	土		剣道：三陸沿岸剣道選手権（宮古）
23	日	秋分の日 全商情報処理検定	↓ サッカー：県女子リーグ12節（釜石） ↓ バスケット：選抜大会地区予選（宮古工業）
24	月	振替休日	↓ ↓
25	火		沿岸地区家庭クラブ研究発表大会（本校）
26	水		
27	木		
28	金		
29	土		バレー：選手権大会地区予選（シーアリーナ）
30	日		↓
31	月		

◎1日目 9月6日(木)

- 1校時
 - 1・2組 原価計算
 - 3組 情報処理
 - 4組 プログラミング
- 2校時
 - 全クラス 地理A
- 3校時
 - 全クラス 保健

◎2日目 9月7日(金)

- 1校時
 - 全クラス 現代文
- 2校時
 - 全クラス 数学A
- 3校時
 - 全クラス 家庭総合

◎3日目 9月10日(月)

- 1校時
 - 1組 マーケティング
 - 2組 情報処理
 - 3組 ビジネス経済
 - 4組 英表I/ビ情
- 2校時
 - 全クラス 財務会計I

◎4日目 9月11日(火)

- 1校時
 - 全クラス コミュ英II
- 2校時
 - 全クラス 生物基礎
- 3校時
 - 全クラス LHR

【保護者のみなさまへ】

夏季休業が終わり、9月8日（木）から前期末考査が始まります。2学年としては1日3時間のテスト勉強を目標にしています。保護者の皆様も、ご家庭での学習指導にご協力ください。