



凡事徹底

内子中学校長 西本 晃

市郡総体(陸上競技・水泳競技の部) 結果報告

昨日、14日に行われた市郡総体(陸上競技・水泳競技の部)で、15名の生徒が県総体への出場権を獲得しました。さらに、陸上競技の部では、男子総合で優勝、女子総合、男女総合で準優勝しました。おめでとうございます。

陸上競技の部 (※県総体出場)

- (男子) 1年 100m 第1位 M・S君※ 予選惜敗 T・R君
 2年 100m 第1位 M・R君※ 第6位 N・S君
 3年 100m 第1位 M・Y君※ 第3位 M・K君※
 共通 200m 第1位 M・Y君※ 第2位 M・S君※
 共通 400m 第2位 M・K君
 共通 800m 第2位 Y・R君
 1年 1500m 第5位 I・R君
 2年 1500m 第1位 M・R君※ 第4位 N・H君
 3年 1500m 第2位 M・R君※
 共通 3000m 第3位 Y・K君
 共通走幅跳 第5位 M・K君
 共通三段跳 第2位 N・Y君※
 共通走高跳 第3位 K・S君
 4×100mリレー 第1位 記録 48秒9

(県総体)

7/22(金)~24(日)
 ニンジニアスタジアム

M・S君・M・Y君・M・R・M・R君※

- (女子) 2年 100m 第1位 N・Kさん※ 予選惜敗 O・Mさん
 共通 200m 第4位 K・Hさん
 共通 800m 第2位 U・Rさん※ 第3位 U・Oさん※
 1年 1500m 第1位 U・Oさん※
 2年 1500m 第1位 M・Kさん※ 第4位 I・Yさん
 3年 1500m 第2位 U・Rさん※ 第3位 O・Aさん
 共通走幅跳 第5位 N・Kさん
 共通 100mH 第6位 S・Nさん
 共通砲丸投げ 第2位 O・Aさん※
 4×100mリレー 第2位 記録 59秒6

N・Kさん・O・Mさん・U・Oさん・U・Rさん※



水泳競技の部 (※県総体出場)

(男子)200m自由形	第1位	T・D君※
400m自由形	第1位	T・D君※
(女子)100mバタフライ	第1位	M・Yさん※
200mバタフライ	第1位	M・Yさん※

(県総体)

7/16 (土)、17 (日)
アクアパレット松山



壮行会

6月13日(月)には、壮行会を行いました。選手一人一人が堂々と自分の参加種目や決意を発表しました。また、M・Y君が堂々と選手宣誓を行いました。生徒代表や教頭先生からの激励の言葉が選手の心に響き、当日の選手の活躍を後押ししてくれたようです。内中 ONE TEAM、史上最強です。



部活動を行わない意味を考え、行動しよう

今日からテスト期間です。テスト期間中はテスト勉強に集中してほしいことから、特別な場合以外、部活動を行いません。時間に余裕ができると思いますので、有効に活用してください。

さて、皆さんが集中して学習できるのは、何分でしょうか。個人差もあるとは思いますが、学校の授業(50分)を参考にするといいのではないかと思います。

※4時30分頃に帰宅

50分勉強→10分休憩→50分勉強→食事・入浴・休憩等→50分勉強
→10分休憩→50分勉強・・・(以下能力に応じ、繰り返し)・・・→睡眠

なお、睡眠はしっかり取ってください。徹夜で勉強しても、逆効果です。頭がすっきりした状態で、テストに臨んでください。

※ SNS等の利用について

日頃からSNS等の利用時間が長過ぎて心配な人がいます。保護者の皆さんとしっかり話し合い、ルールを決めてそれを実行しましょう。特に、この期間は使用しないくらいの強い気持ちで、頑張ってください。