

●令和5年度 備南東地区総体

6月17日（土）から備南東地区総体が行われ、県総体出場を目指して熱い戦いを繰り広げました。残念ながら負けてしまった部の生徒の皆さんは、これまでの努力は無駄ではないということを感じて、次の目標に向けて頑張っていきましょう。

主な上位入賞（県大会出場は6月19日現在）は次の通りです。

【卓球】

男子団体戦 : 県大会出場
男子個人戦 : 2人が県大会出場

【ソフトテニス】

男子団体戦 : 県大会出場

【剣道】

女子団体戦 : 3位 県大会出場
女子個人戦 : 4人が県大会出場

【女子バレーボール】

県大会出場

【柔道】

男子個人戦 : 1人が県大会出場

・効果的な学習法 その3

【習慣化する・・・決まった時間に、決まった場所で勉強する】

脳は作業を始めることによって興奮してくる。そういう現象を専門用語で「作業興奮」と呼ぶ。スポーツなどと違い勉強では、「やる気」は行動の原因ではなく結果でしかない。つまり、やり始めない限り「やる気」は出てこない。

勉強する気分になるのを待つことなく、勉強する時間になったら始める。これができる人の特徴。やる気を必要とせず、「勉強する時間だから勉強しよう」という脳のシステムに従う。つまり習慣化する。習慣化の一番のポイントは心理負担が減ること。

習慣化に要する日数は実験によると平均値で66日。とりあえず2か月ぐらいは続ける。そうすれば、脳はめんどくさく感じなくなる。内容は何でもいいから家で最低1時間程度の勉強を決まった時間に2か月間やってみる。