

<陸上部の中体連市大会がありました>

今週水曜日、木曜日に市陸上中体連大会がありました。この大会には本校陸上部も出場し、選手1人1人が全力を尽くしてきました。選手の皆さんは日頃から努力を積み重ねてきたことと思います。お疲れ様でした。

<授業参観・SNS講演会があります>

今日は皆さんお待ちかねの授業参観日です!!皆さんうちの人に来ていただけますか?来ていただける人もそうでない人も、授業参観は緊張するものだと思います。授業参観になるといつも明るかったクラスの雰囲気重くなる…。後ろが気になってみんなそわそわしてしまう…。など様々なあるあるがあると思います。

そこで今回は日ごろから使える緊張をほぐすコツをまとめました!!

<人前で緊張しない方法>

・ゆっくり話す、ゆっくり動く

緊張しているとついつい慌ててしまうことが多いのですが、そこで意識的にゆっくりとした動きをすると、不思議と緊張がほぐれます。普段から早口で話している人は自分が思っているよりももっとゆっくり話したほうがいかもしれません。

・深呼吸をする

これも定番ですが、深呼吸をするのはやはり効果的です。もし発表している途中だったら3~5秒くらい発表が止まってしまうかもしれませんが、それくらいならば問題ありません。周りを見渡して、ゆっくりと深呼吸しましょう。

・背筋を伸ばす

意外にもこれだけで緊張がなくなるそうです。背筋を伸ばすということは、胸を張ることにもつながり、心の中に自信が生まれ、明るくなれるそうです。

この3つは人前で発表するときにおすすめです。ぜひ試してみてください!!

今週のペットボトルキャップ 4. 1 k g

これまでの合計 6 8. 7 k g

☆☆☆先週のクイズの答え☆☆☆

第一問 銭湯 (1000+10だから)

第二問 茶色 (真っ茶色→抹茶色になるから)

第三問 トナカイ それぞれの月を足して $1+4+5=10$ と
それぞれの日を足して $1+1+5=7$ 合わせて107会

☆☆☆先週のクイズの回答者☆☆☆

三問正解 K.Kさん

二問正解 もやし★さん 今週はクイズの回答が少なかったです。みなさんも
もっと応募してください。

☆☆☆今週のクイズ☆☆☆

第一問 「机均汽官打汁。仕吹紙指給間」を「寒くて長い冬の夜」と訳す暗号
がある。いま、この暗号による「客。指安咲仮托化汗穴材叶化間汁」
という質問に対する答は、以下のうちどれか？

1. 東北地方 2. 関東地方 3. 近畿地方
4. 中国地方 5. 九州地方

第二問 アルファベットの最初の文字は「a」

当然「b」の前の文字は「a」

しかし、最後の文字は「z」ではありません。

では、最後の文字は何？

第三問 「警察+7」は時間。では、「時間+2」は何になるでしょうか？

----- 切り取り線 -----

年 組 番 氏名 _____ ※必ず記入

SmileConnection や放送時に使うペンネーム (_____) ※必要な場合

意見 ・ 要望 ・ クイズの回答