



明光義塾 情熱空間グループ

ホームページURL

: <http://www.946jp.com/meiko/>

フェイスブックページ

: <https://www.facebook.com/jounetsukukan/>



2018.8月号

夏休みこそきちんとした生活

最新研究で、カラダのリズムを刻む「体内時計」を動かしている「時計遺伝子」があることが分かってきました。その時計を私たちの生活時間に合わせることが健康につながります。その方法は意外にカンタン、「毎朝朝食をきちんととる」だけです。毎朝朝食をとる。これには理由があります。「時計遺伝子」が刻む体内時計の時間は、1日約25時間。1日(1回転)24時間の地球の生活時間と1時間ほどずれています。そのため、体内時計をそのままにしておくと、実際の生活時間と徐々にずれていき、活動時間に頭やカラダが十分に働かない「時差ぼけ」のような状態になり、体調不良を引き起こすことになります。この時間のずれを調整してくれるものが「朝の食事」です。朝、学校に行く時間(特に夏休み期間中も)に起き朝食をとることで「時計遺伝子」が働き、1日25時間の体内時計がリセットされます。これによって、カラダが地球のリズム、自分たちの生活時間にあったリズムで動き始めることができます。

体内時計には、親時計と子時計があります。子時計の一つが「腹時計」です。腹時計は、脳の中の親時計がある「視交叉域(しこうさじょうかく)」近くにある「視床下部背内側部(ししょうかぶはいないそくぶ)」という部分にあり、「食事をとると体内時計がリセットされる」ということと、この腹時計が関係しています。規則正しく食事をとると、腹時計の中の「時計遺伝子」が刺激され、カラダのリズムが正しく調整されます。もう何を言いたいのかはお分かり頂けたと思います。まさしく、きちんとした生活リズムが大切なのです。夏休みこそKitchenとした生活を。

それぞれの夏休みに、先を考えて取り組む

★オープンキャンパスは志望校を自分の「目」と「耳」そして「足」で確かめられる機会！

志望校についてパンフレットやホームページから入手できる情報には限りがあります。志望校に既に入学している学校の先輩に会ったり、志望校の先生に会ったりすることは、リアルなお話が聞ける機会です。また家から学校まで「どういう経路」で「どれくらい時間がかかる」のかを実際に確認するいい機会です。3~4年間本当に通えるか、生活のリズムはどうなのかと、考えることもできます。

★受験生は夏で基礎を固めよう！

夏は基本・基礎を固めることを心がけましょう。入試直前の冬は、過去問や類似問題の演習が中心となります。時間をかけて復習に取り組むことができるのはこの夏が最後です。中学3年生は5教科をまんべんなく学習しておきましょう。大学受験生は英単語やイディオム、古典単語など、覚えなければいけないものに注力しましょう。「もっと難しい問題を解かなきゃ！」とあせらず、スケジュールをたてて計画的に取り組みましょう。

★前学期の復習を！

受験生ではないみなさんも、夏休み明けにテストが待っている学校もありますね。まずは今年度になって習ったことを復習して、次のテストにつなぐ勉強をしましょう。また秋からの勉強は発展的な内容に入っていくので、ぐっと難しくなります。もちろん応用的な問題を解くことも大切ですが、基礎を完ぺきにすることが優先です。秋以降の学習をスムーズにするために、夏期講習で復習に取り組みましょう。

8月実施北海道学力コンクールについて

※ 8月10、11日に各教室で北海道学力コンクールを実施します。結果から得られる統計や分析については確度が高いものです。進路指導をする上で必要なものになりますので、全小中学生が対象となります(8/10小学生~中学2年、8/11中学3年)。

※ 詳しくは各教室のご案内を一読されるか、もしくは教室長にお尋ね下さい。

誰も見ていないところ

ある偉いお坊さんが10人の弟子に「この小鳥を誰も見ていない所で殺して戻ってきなさい。できた人に私の後を継がせる。」と言いました。

10人の弟子はそれぞれ林の中に入って行き、小鳥を殺して戻ってきますが、一人だけ戻ってきません。夕方近くになり、ようやく戻ってきたかと思えば、手には生きたままの小鳥がいます。そして師匠のお坊さんに「誰も見ていないところはありませんでした。どこへ行っても私が見ているのです。」と言っただけ言って、小鳥を逃がしてあげました。

この話で伝えたいことは、他人を騙すことができて、自分を騙すことはできないということです。自分で言ったことや、やると決めたことであるのに、自分で自分に嘘をついていては成長できません。充実した夏休みにしてください。

釧路愛国教室 瀬賀 伸貴 Tel 0154-32-7870
〒085-0051 釧路市光陽町14-8

「ひらめき」は夏期講習にあり

「ひらめき」というと「まったく新しいアイデアを0から作り出すこと」をイメージする人が多いかもしれませんが、誰でも思いつくことを、誰も思いつかないやり方で結びつけることが「ひらめき」の本質だそうです。このことは、難しい数学の問題を解こうとした時にまさに当てはまります。数学の難問であっても、実は教科書に載っている基本的な事柄の組み合わせであることが多いのです。その問題を解けるかどうかは、その問題と、既に知っている「基本的な事柄」を結びつけるられるかどうかにかかっています。つまり、数学の難しい問題を解くうえでとても大切な能力は、「異なるものを関連づけられる」かどうかということです。

釧路春採SC教室 渡井 学 Tel 0154-65-6458
〒085-0813 釧路市春採7-1-48

教室の音

釧路鳥取教室では授業中に小さくBGMを流しています。主にピアノ曲ですが、時にはジブリやディズニーを流すこともあります（全てインストゥルメンタルです、歌詞が入った曲は絶対NGにしています）。最初は塾で音楽を流すことに躊躇しましたが、流してみると塾生からは「気にならない」、「集中出来る」などの意見があり、この一年継続しています。

教室の音と言えば、先生の講義の声とカリカリとノートをとる音、生徒の質問の声...etc、がイメージされますが、鳥取教室はそれにプラス、BGMを流すことによるリラックス効果と集中力のアップを図り、より勉強しやすい環境を提供しています。

釧路鳥取教室 藤井 聡史 Tel 0154-65-9933
〒084-0907 釧路市鳥取北10-5-22

あ、扇風機

扇風機：小型のモーターで羽根車を回転させて風を起こす機械。《季 夏》「一吹き瓶の花撩乱（りょうらん）す／虚子」（出典：デジタル大辞泉 小学館）

夏といえば夏休み、夏休みといえば、夏期講習。夏期講習ではたくさん勉強を頑張ってもらいたい。自習にもたくさん来てほしい。しかしそんな塾生たちの前に立ちはだかるのがうだるような暑さです。私はもともと羅臼出身ですが、羅臼の夏は比較的涼しく過ごしやすいのですが、中標津で暮らすようになってその暑さに毎年驚かされます。本当に暑い日は生徒たちの集中力に支障が出ていないか心配になることも。しかし今年は扇風機が導入されました！すでに暑い日が何日かありましたので、早速稼働しておりますが、生徒の反応は良好です。

中標津教室 堀 正太 Tel 0153-74-0900
〒086-1007 中標津町東七条南7-8 2F

自立学習の先にあるもの

（前号の続き）塾へ通い、めでたく志望校（高校）へ合格はしたものの、何をどう勉強をしていいのかがまったく分からない…。そうして途方に暮れる生徒を多く見てきました。そしてそれはまた、一斉指導学習塾の専任講師をしてきた私自身の反省・懺悔でもあります。その原因。点数を取るための知識・技術を詰め込む一方で、肝心の「勉強の仕方」を教えなかったから。言わずもがな、子ども達はやがて大人になります。そして職業人として、変化の激しい社会を生きることになるわけですが、学校の勉強とは異なり仕事には正解なるものはありません。自ら問題を見つけ、その問題を自力で解決すること、その繰り返しです。そこから逆算すると、「たかが子どもの勉強」であったとしても《依存》は排除し《自立》へと誘う学習指導こそが何よりも最優先されるべきだと考える次第です。