



2021.02月号

体と脳と勉強の関係

【脳の活動がよくなるポイント① 運動・ストレッチ】

◆運動すると集中力がアップする！

胸が少しドキドキして息が弾むくらいになる運動をすると、脳が刺激されて記憶力や集中力が高まると言われています。たとえば、なわとびやジョギングなら、短時間でも息が弾むくらいの運動になります。外に行ったり家に戻ったり…と行き来するのが難しい場合は、ラジオ体操やスクワットのような、室内でもできる運動がよいでしょう。集中力がとぎれた時に体を動かすと気分転換になり、再び集中して勉強に取り組めるようになりますよ。

◆運動すると脳に何が起きているの？

脳の活動には酸素や栄養が必要です。運動すると、脳へ送られる血液量が増え、よりたくさんの酸素や栄養が脳に運ばれます。そのため、脳の働きがより活発になるというわけです。また、脳にある「海馬」という器官は、記憶や学習に関する機能をもっています。海馬は、10分程度の軽い運動でも活動を活性化させることがわかっています。

◆ストレッチで筋肉をほぐし、深く呼吸しよう

長時間同じ姿勢で勉強を続けると筋肉が硬くなって血行が悪くなり、コリや疲れを感じたり、呼吸が浅くなったりします。そんな時は次のようなストレッチを行い、筋肉をほぐしましょう。

◎ストレッチの例

- ・まっすぐに立ち、腕を上げて背中中の筋肉を伸ばしながら深呼吸をする
- ・左右均等に、首をぐるぐる回す
- ・上半身を前に倒す→腰に手を当て、後ろに反る



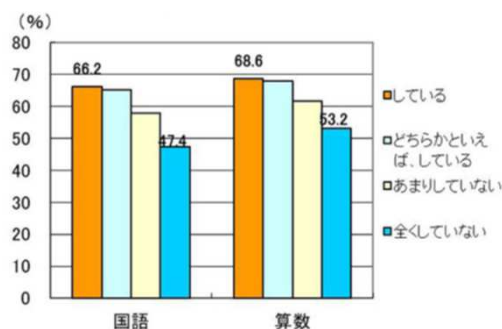
【脳の活動がよくなるポイント② 食事】

朝食は1日の始まりに欠かせないものです。午前中から活動できるように、朝食で体にエネルギーを補給します。また、よくかんで食べると、脳や消化器官をしっかり目覚めさせることにもつながります。脳のエネルギーとなるのは「ブドウ糖」で、これは炭水化物や糖質を分解してつくられます。しかし、ブドウ糖以外にもタンパク質やビタミンなど、脳の活動に必要な栄養素もとることで、脳をより効率よく働かせることができます。そのため、ごはんやパンだけでなく、肉や野菜などをふくめたバランスの良い朝食が理想といえます。

【脳の活動がよくなるポイント③ 規則正しい生活】

毎日、同じ時間に起きて、同じ時間に寝ている人は、そうした規則正しい生活が全くできていない人と比べて、成績がよかったという事例があります。

規則正しい生活リズムができていると、定期テストや受験に向けた学習計画が立てやすくなり、効率よく勉強ができて成績アップが見込めます。



中3生対象 連続模試

↓過去の情熱通信はこちらから！

高校受験生になる中学3年生の方を対象とした連続模試を今年も実施します。時間配分や問題を解く順番などにも意識して、模擬試験の実施をいただきたいと思います。2月だけで50点以上もの得点アップを遂げた先輩もいます。自分の可能性を信じて、最後の総仕上げをおこなってください。



自信を与えられるのは自分だけ

高校受験が近づき、通塾している中3生の方々の目つきが1人、また1人と変わってきているのを感じる日々になっています。同時に、今まで以上に受験に向けて不安が大きくなってきているのを感じます。

さて、冬期講習前の定例生徒カウンセリングのときに受験生全員に「受験当日の朝、自宅を出るときに、今日の受験に向けて俺(私)は本当に頑張ってきた。自分で自分のことを褒めてあげられる。ここまでやったんだ。絶対に合格できる。自信を持って受験会場に行こう!という感情になれるかどうか勝負の分かれ目になる」ということを話しました。勉強への不安は勉強だけでしか解消できません。徹底した量をこなしていった人だけが、自分を信じられるようになって、自信を持って受験会場に行けます。まだまだやれることはたくさんある!頑張れ!受験生!

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

節分

2月2日は「節分」ですね。節分とは本来、「季節を分ける」つまり季節が移り変わる節日を指し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日に、1年に4回ありました。ところが、日本では立春は1年の始まりとして、とくに尊ばれたため、次第に節分といえば春の節分のみを指すようになっていったようです。平安時代の宮中では、大晦日に陰陽師らによって旧年の厄や災難を祓い清める「追難(ついな)」の行事が行われていました。室町時代以降は豆をまいて悪鬼を追い出す行事へと発展し、民間にも定着していきました。京都ではこの時期、表鬼門にあたる「吉田神社」と裏鬼門にあたる「壬生寺(みぶでら)」の節分祭がことに有名で、厄除節分会の期間中は大勢の人でごったがえしていましたが今年はどうなるやら・・・

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

なで肩は治せる?

骨格からしてなで肩で、肩こりをしやすい人、特に女性には多いのではないかと思います。しかも長時間勉強する、家族の食事を用意する、などとすると、肩がすぼまりやすく、肩こりしやすい姿勢に近づきます。

首や肩のこりは、脳に向かう血管や脳からの指令を送る神経を圧迫し、ぼーっとしたり、疲れやすくなったり、しびれたりする原因にもなります。しかし、なで肩は治せる...とまではいきませんが、改善することはできるようです。

①肩の先に指先を当てるようにして肘を曲げ、②耳につけるように力を込めながら肩を上を持ち上げ、③肩甲骨・両方の肘を背中側でくっつけるつもりで胸を開き、④ゆっくりと肩をおろす。この①~④を1セットで30回、毎日2~3セットで改善していくようです。気になる方はぜひお試しください。

当別教室 平山 由香利 Tel 0133-23-2228
〒061-0233 石狩郡当別町白樺町163-38 1F

1024ってなに?

巷では「理系あるある川柳」なるものがちょっとしたブームになっているようで、ある出版社がコンテストを開催したところ2905句もの応募があったとのこと。その中で最優秀人気作品賞に選ばれたのが「宇宙なら 空気読めとは 言われまい」という句です。これなら超がつく文系の私でもまあ意味はわかるのですが、応募作中の一句に「お会計 1024 気持ちいい」なる句があり、この句については全く意味が分からず、1024って何?何?何?としばらく頭を悩ませ、どんなに考えても分からず、当塾の超理系講師T先生に聞いたところ、間髪入れず「それは2の10乗です、2進法で表すと10000000000になるのが1024です。」と答えてくれました。多分自分には一生理系の気持ちは分からないと確信した出来事でした。

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

テスト効果(記憶の定着)

2011年のScienseに掲載された論文に記憶の定着に関するものがあります。

- ①一定の期間で読むだけ
- ②繰り返し読む
- ③読む+概念図を作る学習
- ④読む+テストによる学習

①~④それぞれの方法で学習した時の1週間後のテストのスコアを比較しています。(ちなみに概念図を作るというのは、いわゆるノートまとめのようなものです。)結果、④の方法が他の方法に比べて1.5~2.5倍もスコアが高かったそうです。つまり点数を伸ばすにはテストをやる=問題を解くのがもっとも効率が良いということが分かります。日々の授業でも家庭学習でも、たくさん問題を解くことを意識しましょう。

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

令和2年を振り返って

令和2年2月28日、北海道で緊急事態宣言、4月に国の緊急事態宣言が発令されました。どの業界も大変ですが塾業界も同じです。休業により春期講習会が成立せず、新年度募集もまたまなりません。加えて北海道公立高校入試出題範囲が大幅カット。そのことを「ならば点の取り合いになる…」と考えるか「ということは入試が楽になるんだ…」と捉えるかは人それぞれですが、ともあれ塾業界はどこも軒並み対前年割れ…。そんな中であって弊社は秋以降、前年並み数値をなんとかキープできております。それもこれも皆様のおかげ、そして弊社スタッフの頑張りのおかげです。コロナ明け、学校教育も我々塾業界もそのありようが大きく変わっていくものと思われそうですが、最良の学習環境を追求・提供し続ける所存です。令和3年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

株式会社 情熱空間
代表取締役 三木 克敏