

情熱通信



2023.10月号

明光義塾 情熱空間グループ

ホームページURL

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

フェイスブックページ

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



緊張に勝つには

緊張をコントロールする

重要な本番の直前に、緊張して心臓がバクバクしたり手足が震えたりすることがあります。緊張は、もともと人間に備わっている本能的な機能で、命の危険が迫った時に交感神経を活発化させて運動機能を一時的に高め、その危険を回避していました。

適度な緊張感は、集中力などを高めることにつながります。緊張とうまく付き合い、コントロールすることで、自分の本来の力が大事な場面で発揮できるようにしていけるとよいでしょう。

【ほどよい緊張感を保つには？】

◆成功パターンをイメージする

自分が成功するイメージを具体的に作り上げましょう。

何度も思い浮かべることが大切です。

◆「いつも通り」を心がける

何か決まった手順を練習時にくり返し、「ルーティン」にしておきます。

本番前でもそれを行うことで、「いつもの自分」を思い出すことができます。

【緊張しすぎてしまったら？】

◇深呼吸

息を吐くところから始めましょう。

息を全て吐ききる→鼻からゆっくり空気を吸う⇒口からゆっくり息を吐ききる

これをくり返すことによって、気持ちが落ち着いてきます。

同時に目を閉じるのも効果的です。

◇ストレッチ

緊張しすぎると、体に余計な力が入ってしまいます。手足の指をグーパーしたり、肩や首、手首・足首をぐるぐる回すだけでもリラックス効果があります。体の一部に思いきり力を入れてから、ふっと力を抜くのも効果的です。例えば、手のひらをぎゅっと握ったあと、力を抜いてみましょう。これを何度かくり返すことで、筋肉をほぐすことができます。

大切なのは本番に向けて準備を万端にしておくことです。「これなら大丈夫」と自信を持てるまで、予習や練習を積み重ねていきましょう。



10月スケジュール

- 10月 9日 (月) 祝日のためお休み
- 10月21日 (土) 中3北海道学力コンクール
- 10月23日 (月) 定例学習報告会開始
- 10月30日 (月) 10月9日分の振替授業あり
- 10月31日 (火) 5週目のためお休み

↓過去の情熱通信
はこちらから！



<https://www.946jp.com/meiko/newsletter.html>

夢の実現のために 後編

先月号で、「前祝いの法則」という本の中から「英語をペラペラになる」という夢を叶えるために「何から始めるとよいか」という問いを出させていただきました。選択肢は以下の3つです。

1. 1日最低、10個の単語を覚える。
2. ネイティブの人を見つけて、できるだけ話しかけるようにする。
3. 毎日、部屋の掃除を少しずつする。

前祝いの法則の中での答えは、3の掃除です。理由は、部屋をきれいにすると「良い気分になるから」と書いていました。良い結果につながるためには、行動が必要ですが、どのような心でいるかの方が重要です。機嫌が悪いと、良い結果につながりにくくなります。

「良い結果」=「ご機嫌の心」×「行動」です。

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

神無月

十月（神無月・かんなづき）この月に日本中の八百万（やおよろず）の神様が、出雲の国（島根県）に集まり会議を開き、他の国には神様がいなくなってしまうことから「神無月」と呼ばれてきました。神様の集まる出雲の国では「神在月（かみありづき）」と呼ばれています。秋本番となる10月は、天高く馬肥ゆる秋ともいわれるように秋に収穫される様々な旬の味覚が楽しめる時期でもあり、暑すぎず寒すぎず過ごしやすい月ですよね。そこで今回は、代表的なものをセレクトしてみました。10月と言えばハロウィンでしょう。ハロウィンは、古代ケルト民族が秋の収穫をお祝いし、悪霊を退けるための行事に由来しています。10月31日は死者が住む世界との扉が開き、先祖の霊と一緒に悪霊が来る日と考えられていました。

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

数検受ける人、募集中！

先日、ようやく数学検定準二級を取得した教室長です。人に取ればいいのに、と言いながら自分が持っているのもなあ、となり、昨年度から年1回受検しているのですが、これが面白い問題が多く、以前生徒から聞かされた「パズルのようなもの」という表現に赤べこのように頷いてしまう状況です。さらに今年度は色彩検定も三級・二級と受検しており、三級は無事に合格、二級は10点弱の不足で不合格となりました。ちなみに色彩検定は生物学的・物理学的な視点からも色をとらえ直しており、こちらも非常に面白い検定でした。チラシ作成などで少しでも活かしたらいいな、と思っております。

検定を受検する、そのために勉強する。普段とは違う視点を手に入れるチャンスかもしれません。それが普段の勉強に活かしたら、最高だと思ふ次第です。

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

スクラムトライ

このコラムを書いている時は、ラグビーのW杯が開催され、日本がまずは1勝をあげ幸先良いスタートだったタイミングです。私はラグビーの経験者ではありませんが、若い頃はラグビーが盛り上がっていた時代なものですからついつい試合を観てしまいます。ラグビーの得点は言うまでもトライとコンバージョンキックで計7点、あとはドロップゴールという難易度の高いキックで3点が入ります。足の速いバックスの選手が独走でトライを決めるシーンはかなり格好良いシーンであるのですが、一方スクラムを組んだまま相手チームを押し込みトライを決めるスクラムトライと呼ばれるものもあります。勉強をする事は時として孤独で辛いと感じることがあります。そんな時は塾の先生や周りの友人と力を合わせトライを決めることも出来ると思ひ出してください。

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

スマホ使用時間と偏差値

仙台市の小中学生7万人を対象にスマホ使用と学力の関係が調査されました。「持っていない」「全く使わない」「1時間未満」「1～2時間」という使用時間だった生徒の平均偏差値は50を超えており、平均レベルの学力を超えていることが分かりました。特に「1時間未満」と答えた生徒がもっとも成績が良かったそうです。しかし2時間以上使用している生徒になると、使用時間がふえるにつれ、どんどん学力が落ちます。この調査から分かったのは、「スマホ長時間使用により睡眠時間が短くなる。」「睡眠不足により記憶の定着が悪くなる。」「とりわけ3時間以上の使用は学力に相当な悪影響がある。」ということです。スマホやタブレットはしっかりと使用時間を決めることが大事なようです。また勉強中はスマホを近くに置かないことが重要です。

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

海の温暖化

サバを釣っていたところ、イワシやチカに混ざって見慣れない魚が釣れました。なんとアジではありませんか！近くでは、サンマに似た魚が釣れていて、よく見るとサヨリではありませんか！これまたびっくり。函館ではここ数年スルメイカが不漁。一方、北海道全体ではブリの漁獲量が増えているそうで、「海の温暖化」というものを実感します。ここしばらくのサンマ不漁ですが、それには黒潮大蛇行が影響しているとのこと。黒潮（日本海流）の大蛇行により、サンマの漁場となる親潮（千島海流）との潮目（潮境）が年を追うごとに遠くなっているそうです。サンマもいつの間にか高級魚になった感がありますが、秋の味覚をお手頃価格で堪能したいものですね。サンマやイワシは、「刺身」こそが一番贅沢な食べ方だと思っています。ぜひ、ご賞味を！

株式会社 情熱空間
代表取締役 三木 克敏