



## 運動・ストレッチ

軽い運動をしてから勉強を始めると、よくはかどったという経験はありませんか？脳の活動がよくなり、勉強がうまく進むようにするには、どんなことが大切なのでしょう。

### 脳の活動がよくなるポイント

#### ◆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おきているの？

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発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



## 4月スケジュール

- 4月 2日（火）北海道学力コンクール（中3以外）
- 4月 3日（水）北海道学力コンクール（中3のみ）
- 4月12日（金）学力テスト標準実施日
- 4月22日（月）定例生徒カウンセリングスタート
- 4月29日・30日は5週目のためお休みです。

↓過去の情熱通信はこちらから！



## 難化する高校入試

60点満点から100点満点に変更になり、3回目の公立高校入試が3/5に実施されました。

100点満点に変更になってからの入試の平均点は、教育委員会より以下のように発表されています。

2022年度入試(現高校2年生が受検時)：280.3点

2023年度入試(現高校1年生が受検時)：228.6点

100点満点に変更されてから1年目の平均点と2年目で平均点に50点以上もの差があり、2024年度入試の難易度はやや易し目になると予想していましたが、結果は難化。北海道学力コンクール事務局の分析によると、平均点は2023年度と比較し、17点程度下がると予想されていました。この難易度が継続されると、今まで以上に、得点を上げる学習よりも、得点を下げないことを意識した学習が必要になりそうです。

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

## GWどう過ごす

卯月(うづき・うつき)とは旧暦の4月を意味します。語源は卯の花から転じた「うづき」「うつき」だといわれています。

4月は入園、入学、入社式や職場の人事異動等の公の行事が続く4月。新しい環境で生活がスタートする方も多い始まりの季節ですね。春採SC教室でも人事異動があります。安田ですが3月末をもって退職することになりました。しばらくはお手伝いさせていただきます。何かあれば遠慮なく声をかけてください。今まで本当にありがとうございました。そして新しい生活に徐々に慣れ始める4月の下旬からは、ゴールデンウィークが始まります。ゴールデンウィークは4月下旬～5月上旬にかけて国民の祝日が集中して発生する連休のことです。計画を立てる時も楽しいですね。

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

## 通過点

毎年受験が終わり、卒業式を終えた生徒の皆さんを見て思うことは、まだまだ人生という道程は長いものである、ということです。結構な無茶苦茶をした学生時代であったが故に、そうして現在も不調を抱える身であるが故に、より強くそう思うのかもしれませんが、どのような結果を迎えたとしても、まだ先は続くのです。

良い結果に終われたか、はたまた納得のいくものではなかったか、たと思ふことがあっても、まだ道の途中です。後々今を振り返った時に「良かった」と、少なくとも「悪くなかった」と思うことができたならそれでいいと思いますし、そうするために努力を続ける必要があるのでと思います。私も途中で。頑張ります。

とはいえ、よりよい位置で通過してほしい気持ちは当然あるため、我々も必死です。全力でお手伝いさせていただきますね！ 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

## 退職のご挨拶

この度、2017年の開室から大変お世話になりました明光義塾釧路鳥取教室の教室長の任を辞し、3月いっぱい退職する運びとなったことをこの場をお借りしてご報告させていただきます。

数年前より体調不良に悩まされ、通常の業務もままならない日々が続いており、生徒、保護者様、周囲の皆様には多くの負担をお掛けしてしまっている現状から、今回の決断に至った次第です。

この7年間には多くの出会いと別れがあり、卒塾していった生徒一人ひとりの顔はその時々シーンとともに今でも鮮明に思い出せます。どこかでばったり出会い事があれば気軽に声を掛けてくれると嬉しく思います。

ここまで支えて頂いた皆様には感謝してもしきれません。本当に有難うございました。

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

## 文章力の時代

文章力(読解力・作文力)がいよいよ重要になっています。数年前と比較すると、公立高校入試の問題用紙は圧倒的に文章量が増えており、解答用紙は記述形式の解答欄で埋め尽くされています。また今の学生たちが社会人になる頃には、生成AIの活用が今よりもはるかに一般的になっていることでしょうかから、AIに文章を入力して指示する能力や、AIからアウトプットされた解答を読解する能力が大変重要になることでしょうか。このように、入試で求められる能力と、今後社会で求められるであろう能力が一致していることは良い事のように思われます。しかし大変なのは次代を担う学生たちです。日本は識字率が高いと言われますが、言葉の意味を知っているだけでは論理的に文章を読み解く力は育ちません。読書だけでなく、様々なタイプの文章を読み解く力を養成するアプリなどの活用が望まれます。

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

## 当たらない予想ボーダー

毎度、思うことです。某学習塾による公立高校入試解答速報(TV)における予想ボーダー。はっきり言います。完全にテキトーです。自己採点結果を回収できていない。受験者全体の得点分布状況が分からない中、平均点を算出できるはずもなく、必然的に予想ボーダーを出せるはずがありません。仮に自己採点結果を全回収できたとして、各高校における得点状況の「サンプル数」が問題です。塾内における、その高校の受験者が一人二人とかゼロだった場合、予想ボーダーなど理論的に出せるはずありません。アレはですね、はっきり言いますが「人寄せパンダ」みたいなもの。数字を思いっきり高めに発表して不安を煽り…。といった宣伝活動ですね。番組を見て、顔面蒼白になって落ち込む受験生。当たらない予想ボーダーとやら。もうそろそろ、いいかげんにやめにしたいものです。 株式会社 情熱空間  
代表取締役 三木 克敏