

第一新聞

発行所
第一未来館
Tel:088-655-5001

第158号
6月

雨の日こそ、心を晴れやかに

6月といえば梅雨。雨が続くこの季節は、外で遊ぶ気分もどんよりしがちです。でも、こんな時こそ、室内で集中して勉強に取り組みチャンスです。雨の音は「1/fゆらぎ」といって、集中力を高める効果があるとも言われています。

勉強を習慣にする「コツ」は、「勉強を始めるきっかけ」を決めておくことです。たとえば、夕食の前に20分だけ問題集に取り組み、学校の宿題を終えたあとに英単語を10個復習する、など。毎日同じタイミングで続けることで、学習は特別なことから当たり前のことへと変わっていきます。

また、雨の日は気分転換も大切です。お気に入りの傘や長靴を使ったリ、勉強が終わったら好きな音楽を聴いたり、自分なりの楽しみを見つけてみましょう。

雨が止まない日もありますが、努力の積み重ねがやがて大きな成果となって晴れやかな未来を連れてきます。コツコツ学んで、心に虹をかけていきましょう！



(田中先生)

「第一ゼミ」

第一ゼミといえば「ゼミクラス・四谷クラス」という方も多いと思いますが、クラス指導とはまた違った特徴をもつ第一ゼミがあるのをご存知でしょうか。

まず「第一ゼミ」は5階の教室で、先生と生徒1対1、もしくは1対2の指導を展開しています。子どもたちの理解を最優先し、得意な単元はさらに伸ばしていき、苦手な単元は基本から丁寧に復習し理解してもらえらるよう、専任の講師陣が日々改善を試みながら指導しています。

特に小6、中3の受験生諸君は、大事な大事な入試日が徐々に近づいてきているのをどこかで意識していることだと思います。現在進んでいる単元はもろろん、今まで習ってきた中で特に苦手な教科・単元の復習などにこべつ指導は適しているの、受講を考えている場合は先生に気軽に相談してください。入試までバタ〜ではなくベストの準備を意識して行っていくしましょう。

「受験必勝夏合宿」では小6生と中3生を参加対象としています。が、中学受験や高校受験の突破をより確実なものとするため、自分の受験力をより高めるために、こちらも是非参加しましょう。

(竹田先生)



ゼミ中学部だより

中学生の皆さん、5月25日(日)に全国統一中学生テストが行われました。全力は出せましたか。統一テスト自体は英語・数学・国語の3教科のマーク形式で実施され、高校入試や大学入試に向けた合格の目安や、現在の学習レベルではどのような大学への進路が考えられるかを示す未来偏差値を出してくれました。一般的に学校で行われる実力テストや高校入試のような問題と比べると、難しい問題で構成される全国統一中学生テストですが、日頃から、さまざまな難易度の問題に触れておくことで、自分の対応力を上げられます。

また、今回の全国統一中学生テストで改めてゼミ中学部のクラス編成を行います。テスト成績で一喜一憂するとは思いますが、自分の学力を上げていくための糧として前向きに頑張っていきましょうね。



そして、今年度の夏期講習会でも毎年好評の夏期合宿「宿題をすませる合宿」と「受験必勝夏合宿」を行います。「宿題をすませる合宿」は、夏休みの最大の敵である夏課題を2日で片づけてしまおうというコンセプトです。参加対象学年は小4生・中3生までです。算数(数学)・国語・理科・社会・英語をはじめとした課題がいち早く終わった時、皆さんはどのような気分になるでしょうか？きつと達成感、満足感や安心感を得られるはずです。夏休みをより有意義なものとするために、是非参加して夏のスタートダッシュを決めましょう！

「受験必勝夏合宿」では小6生と中3生を参加対象としています。が、中学受験や高校受験の突破をより確実なものとするため、自分の受験力をより高めるために、こちらも是非参加しましょう。

なお、6月中旬に夏期合宿の具体的な企画内容の発表を行う予定です。あと少しの間、楽しみにしてお待ち下さいね。



最後に「朝勉強のすすめ」についてお話ししておきます。朝の時間は脳が活性化し、記憶の定着にも最適なのです。以下に紹介する勉強方法を試してみよう。

まず一つ目は、朝は限られた時間しかないの、ポモドーロ・テクニック(25分勉強集中+5分休憩)を活用することです。次に二つ目、「暗記ものを優先」することです。朝は記憶力が高い時間帯なので、単語帳や公式の暗記に適しています。前日に覚えた内容を復習するのもよいでしょう。三つ目は「運動+勉強」です。軽いストレッチや散歩後に勉強すると、脳の血流がよくなり、より集中できるようになります。そして四つ目、「朝食の前に学習」で

す。朝食後は眠気が出やすいので、食べる前に勉強を済ませると効率アップします。最後に「声に出して学習」です。音読することで記憶に残りやすくなります。特に語学学習に効果的です。どれか試してみたいものはありましたか？朝の勉強時間が楽しく、充実したものになりますように。一杯の君になれ。

(工藤先生)



「雨降るの日はいい日」

梅雨になり、じめじめした日が続きますが心はさわやかに過ごしていきたいものです。ところで、みなさんは雨の日は好きですか？おそろく雨が降ると登下校時に合羽や傘の用意が必要になったり、楽しみにしていた体育の授業がなくなったりと晴れの日に比べると嫌なことが多くなると思っている人が多いのではないのでしょうか。かくいう私自身、大人になった今、昔よりも雨の日はいいやだなと思うことが増えました。しかし、今回はそうした嫌だなと思うことについて視点を変えて考えてみる、という話をしたいと思います。

たとえば、雨についてですが世の中には雨が降るのを心待ちにしている人もいます。例えば農家の人は、雨が降らないと野菜やお米が育たず、困ってしまいます。だから、雨が降ると、「やった！と喜びます。また、人間ではないけれど梅雨の時期によく見かけるカエルやカタツムリなどの生き物も雨が降ることを喜んでいいると言えるでしょう。このように自分が嫌だなと思うことであっても、立場や生活が違えば良いことだと感じる人もいます。雨以外の様々なことに目を向けてみましょう。運動が苦手な人にとっては体育は嫌でしょうし、勉強が得意な人はテストを心待ちにしていることでしょう。自分にとって嫌なことであっても、自分も、世界のどこかでそれを喜んでいる人がいる、そう思えば嫌なことほんの少し許せる気になります。せんか。これから梅雨になると雨で憂鬱な気分になる日も多くなるでしょうが、気の持ちよう次第で少しでも気が晴れるようにしましょう。落ち込んでもいいことなんて一つもないですから。

元気になる。私たちの飲み水も安心だ。冬の寒さには、「身が引きしまって、やる気が出てくる！」春には、いっせいに芽吹く木々を見て、「生命の力ってすごいな。自分もがんばろう！」夏の暑さには、汗をかきながら「この汗が、自分の力になる！」…こんなふうに、どんな季節も、どんな日も、前向きな言葉を口にしてみよう。たとえつらいことがあっても、「大丈夫。これできっと良くなる。もっと良くなる。」って、自分に声をかけてあげよう。

ネガティブな言葉は、心に影を落とすけれど、ポジティブな言葉は、心に光を灯してくれる。もちろん、ときには愚痴を言いたくなる時もあるよね。誰かに聞いてほしい気持ちも、よくわかる。でもね、どうせ言葉を言うなら「ありがとう」「おかげさまで」「できる、できる、できる！」「どんどん良くなってる！」「めっちゃくちゃついでる！」「嬉しい！楽しい！あわせ！」「今日も絶好調！」



(宇都宮先生)

「くちんせ」

ねえ、君はどんな口ぐせを持っているかな？人は毎日、たくさん言葉の言葉を心の中でつぶやきながら生きていくよね。「もういやだなあ」「めんどろだなあ」って、思わずため息をつくこともあるかもしれない。でもね、どんなにため息をついても、目の前のことは何も変わらないんだ。それよりも、「なんでこうなったんだろう？」「自分ができることがもっとあったんじゃないかな？」って考えてみる。そうするとね、そこにはきっと学びがあつて、君は前よりも強くなっているんだ。宿題がたかしくなれるんだ。宿題がたかしくなると、やりたくないときもあるよね。でも、いやいややるよりも、「よっしゃー！やってやる！」って覚悟を決めて取り組んだ方が、きっと心にも体にも、いいエネルギーが流れるんだ。「どうしたら早く終わるかな？」「もっと楽しくできないかな？」って工夫してみるのも大事だね。

雨が降ったら、「これで草や木が

ことばには、力がある。その力を、どう使うかは君次第。さあ、口ぐせを変えて、自らの人生を切り開こう。わたしは、そんな君を心から応援してるよ。この梅雨も、夢に向かって精いっぱい頑張る！

(G.T.F.)



「全国統一高校生テスト」

全国統一高校生テストは、その名の通り、全国の高校生が一斉に受験する模試で、全国のライバルたちと出会い、ともに切磋琢磨することができる貴重な機会となります。志望校を目指して日々努力している皆さんにとって、今の学力の位置を知ることが、これから学習計画を立てる上で非常に重要です。

また、このテストは単に点数や順位、偏差値を出すなどの学力を測るだけのテストではなく、学力を伸ばすためのテストです。自分の弱点や、やるべき課題が明確になり、学力を伸ばす多くのヒントが得られるはずです。さらに、詳細な成績表や解説授業を通じて、自分に必要な対策や弱点克服の方法を具体的に知ることができます。定期テストでは測れない、共通テストと同じレベル・出題形式の本番に近い環境で実力を試すことで、学習へのモチベーションも大きく高まります。全国のライバルたちと競い合うことで、自分自身の可能性を再発見できるのではないのでしょうか。

受験勉強において一番大切なのは、「正しい努力」を続けること。その第一歩として、ぜひ全国統一高校生テストに挑戦してみてください。あなたの「本気」を試す絶好のチャンスになるはずです。

(河野先生)

6月は模試



この6月は全国統一高校生テストのみならず、東大・京大等の旧帝大の冠模試をはじめ、記述模試が7月前半まで毎週開催されます。高2年生の皆さんも難関大学を第一志望に掲げているのであれば、是非挑戦してみてください。なぜならば、今年より新たに高2

生用の冠模試が始まるからです。これで皆さんは「まだ範囲が終わっていないから・・・」「今やっても出来ないから・・・」このような言い訳はできなくなりましたね。ということで今回は、受験生に向けた話ではないです。難関大学志望の高2生の皆さんへの話です。

難関大学を目指す皆さん、先取り学習が終わっただけで満足していませんか？全国には既にその先を進んでいるライバルたちがたくさんいます。履修範囲がまだの人は、まずそれを早期に終わらせることを目標にしましょう。ライバルは全国にいます。待ってはくれません。自ら合わせに行ってください。

そして一通り学習を終えろと、レベルの高い講座に挑戦していきましょう。学校では習わない考え方や、知識。なぜそのような講座を受けるのか？答えは簡単です。それは二次試験で必要だからです。それでは、なにが必要かを知るにはどうすればいいのか。これも簡単、模試を受ければ知ることが出来ます。

この6月は必ず模試に挑戦してください。そして難関大合格の第一歩を踏み出そう！

(齋藤先生)

夏は受験の天王山



もう間もなく、暑い暑い夏がやってきます。よく受験で「夏は受験の天王山」という言葉をよく耳にすることと思います。そもそも、天王山とは京都府乙訓郡大山崎町の山で、天王山の戦いとは本能寺の変の後に羽柴秀吉と明智光秀が天下をかけて戦った世を分けることになった戦いのことを指します。

「夏は受験の天王山」
Ⅱ「夏は受験における天下分け目の戦い」

Ⅱ「この夏どれだけ頑張ったかで受験の合否が変わる」ということです。

ではこの夏というのは受験生の夏だけを指すのでしょうか。そういうわけではなく、高校1年生の夏、高校2年生の夏も、もちろん指します。夏休みが大体40日間だとすると、毎日他の人より、5時間多く勉強しただけで200時間ものアドバンテージを付けることができます。何日分の普段の学習量に値するのでしょうか。おそらく、まだまだ本気で受験勉強のスタートを切っている高1・高2は多くないはずなので、周りに大きく差をつけられます。

受験生は今自分のやっている努力を信じて、第一志望に合格することだけを考えて夏は勉強しましょう！みんな頑張りますから、逆に頑張らなければいけません。この夏の頑張りが、未来の可能性を広げる大切な一歩となります。最大限の努力を実行して夏にしましょう！

(伊勢先生)

暑さには慣れましたか？



ゴールデンウィークも終わり、じめじめした梅雨がやってきましたね。五月病にも負けず、毎日楽しく過ごしているところでしょうか。

梅雨の足音が聞こえてきたら、夏の暑さ対策を始めましょう。「暑熱順化」という言葉は聞いたことがあると思います。身体を暑さに慣らすことで、暑さに強くなることです。暑さに慣れないと、いきなり夏の暑さにやられて熱中症になって倒れてしまったりします。

さて、暑熱順化にはどのような対策が必要なのでしょう。まずは、身体をしっかりと動かして汗をかくことです。お風呂に入って汗をかくことも大切な

ことです。そして、そのときは必ず水分補給をしっかりとしましょう。運動部に入っているみなさんは筋トレをするのも良いということとです。

特に、梅雨の晴れ間や梅雨明けには気温・湿度ともに上がり、熱中症になりやすい条件が揃うことがあります。今から汗をかく習慣を身につけて、暑さに強い身体づくりをしていきましょう。

(第一駅前学童・英会話)

「小中高・全国統一テスト」



五月末から六月にかけて、小中高の全国統一テストが行われます。テストの目的は、単に成績をつけることだけではありません。個人の弱点や得意分野を把握することで、より効率的な学習計画を立てる手助けにもなります。テストというと「点数を取らなければならぬ」というプレッシャーを感じがちですが、全国統一テストはそれ以上に「今の自分の学力レベルを知る」ことが目的です。例えば、同学年の全国平均と比べることで、自分の理解度を客観視することが出来ます。

テスト結果は、点数だけで一喜一憂するのではなく、次の学習の材料として活用することが大切です。たとえば「文章読解が苦手」「計算ミスが多い」といった具体的な傾向がわかれば、それに合わせた復習や指導が可能になります。保護者や先生と成績表をもとにした結果を共有し、家庭学習や授業でどのように取り組んでいくかを話し合いませんか。

(小倉先生)



2025年 6月の予定

- 5月
31日(土) 英語検定
4・5級 10:00~11:40
準2・3級 14:00~16:15
- 6月
1日(日) 第34回全国統一小学生テスト
日曜講座はお休みとなります。
東大本番レベル模試
- 7日(土) 小3月例テスト13:45~14:50
小4公開組分テスト13:45~16:00
- 8日(日) 第34回全国統一高校生テスト
小5・6公開組分けテスト
9:00~12:05
- 15日(日) 京大・北大・九大本番レベル模試
22日(日) 阪大・名大・東大本番レベル模試
28日(土) 漢字検定 各級とも17:00~18:00
29日(日) 一橋大・東京科学大本番レベル模試
医学部82大学判定テスト

*スケジュールは変更になる場合があります。

お問合せ、お申込みはこちらから

0120-17-3759

部活生 特別招待講習



毎日、汗を流しながら、誰よりも自分と向き合ってきたキミへ。だからこそ、私たちは知っている。キミなら、限られた時間で、誰よりも「濃い」努力ができるってことを。

次は「大学受験」で、自分の限界に挑む番だ。東進は、キミが本気になる「その瞬間」を全力で支える。走り切った君の背中を、未来へ押し出す準備はできている。さあ、次は「勉強」で、伝説を作ろう。君の「青春」は、まだ終わらない。

申込期限

6月30日(月)

※受講期限7月15日(火)

東進衛星予備校

Tel.088-655-5002 徳島駅前校

月~金 9:45~22:30
土&祝 9:00~22:30
日 9:00~19:00

お申し込みはこちら

精いっぱい君になれ!!



言葉の力

あるスノーボード選手が「言葉にすることで自分の意識が変わり、取り組む姿勢も変わる。言葉は絶対に存在する。だから『金メダルを取りたい』ではなく、『金メダルを取る』と僕は言うんです」

皆さんの暮らしの中でも自信がないから言葉にしようという目標があるのではないのでしょうか？思い切って周りのみんなに宣言したら今までとは違う景色や世界が目の前に広がるかもしれません。



全国統一テスト



6/1(日) 小学生
6/8(日) 高校生

NO.237