

第一新聞

発行所
第一未来館
Tel:088-655-5001

第160号



夏本番

連日の猛暑に湿度も高く、こまめに水分補給をとり、熱中症に最大限の注意を払わなければならぬ8月。くしくも、この8月こそが受験生にとって最も大事な長期休暇の期間となります。

小学6年生は、今までの総復習や、苦手なテーマをこの期間で完全克服できれば合格にグンと近づいていくと思います。中学3年生は1・2年の総復習や中3内容の予習もしつつ、10月に実施される基礎学力テストを見据えた実践的な勉強を思う存分やっていきましょう。

計画性をもって臨まないで、8月もあつという間に過ぎ去っていきます。日々、勉強の進捗状況を確認しつつ、1日1日を大切にしていきましょう。2学期が始まる頃には、大きく成長した自分になれるよう、私たち講師人も全力でサポートします。夏本番、8月を熱い気持ちで抱きつつ、共に乗り切っていきましょう。

(竹田先生)



夏を乗り越えよう！
自分を成長させる夏休みに

いよいよ夏本番。毎日うだるような暑さが続きますね。アイスやスイカが美味しく感じられるこの季節、みなさんはどんなふうに過ごしていますか？

夏といえば、やっぱり夏休み。学校の授業が一旦ストップするこの期間は、リフレッシュするチャンスでもあります。同時に、自分の力をグンと伸ばすチャンスでもあります。

でも、ここで注意したいのが夏バテ。クーラーの効いた部屋にずっといたり、冷たいものをとりすぎたり、不規則な生活を続けると、体も心もだるくなってしまう。そうならないで、せっかくなの夏休みを「だらだら過ごして終わっちゃった！」なんてことに。生活リズムを整えることが、勉強への集中力アップにもつながります。

そして、夏休みの勉強。これは2学期の土台をつくる大事な期間です。特に苦手なものをまともにしてしまつと、あとで「もっと早く復習しておけば…」と後悔することにもなりかねません。1日30分でも1時間でも、自分で目標を決めてコツコツ積み上げていくことで、必ず力になります。

さらに、夏は自分に差をつけるチャンス。同じ時間をどう使うかで、秋以降の伸びが変わってきます。「朝のうちに勉強して、午後は読書！」というようなメリハリのある過ごし方が理想的です。

暑さに負けず、体調に気をつけながら、この夏を自分の成長のチャンスに変えていきましょう！

(日下先生)



ゼミ/中学部だより(8月)

中3生の皆さんにとって、夏休み後に控える合計3回の基礎学力テストは最重要課題です。そこで今回は、基礎学力テストを攻略するために各教科別のポイントをお話しします。是非、夏休みでの生活に活かして下さいね。

国語について、作文課題は具体例や条件を意識して、「短時間で構成を練る練習」を取り入れましょう。例えば、「社会問題の解決方法について述べよ」などのテーマで、字数を守りつつ要点を簡潔にまとめる練習をしましょう。古典も重点的に復習し、漢字・語句の意味を定着させましょう。訓読み・音読みの使い分けに注意して下さい。

次に数学では、図形問題や関数の応用問題を特に重視します。面積比や角度計算など、「複数の解法を確認」して確実な理解を深めましょう。過去問では「一度間違えた問題を何度も解き直す」ことで弱点を克服します。

また英語について、長文読解では内容理解を速める練習を続けましょう。特に「主語・述語・目的語」を捉える訓練が効果的です。日本語訳問題にも対応するため、少し複雑な英文を読む習慣をつけましょう。リスニング対策としては、英検テキストの音声問題を反復学習として利用してみましょう。

理科では、分野別(化学・物理・生物・地学)で重点復習を行い、「計算問題への対応」を徹底しましょう。例えば、化学の質量計算や各分野の現象や観察の説明記述などを練習しましょう。

そして社会、地理では「地図問題」「歴史では「年表での内容の流れ」」を確実に押さえ、公民は「現代社会の仕組み」を理解しましょう。資料読み取り問題が頻出するため、グラフや統計を見る癖もつけましょう。また、質問形式に慣れるため、問題集を使って繰り返し練習をする必要もあります。最後に勉強の細かい時間配分や生活習慣の具体例を紹介しましょう。

う。

《日別スケジュール例》
朝：英語単語暗記(20分)、理科計算問題(30分)
昼間：数学過去問演習(45分)、休憩後に国語読解(30分)
夕方：社会資料問題復習(40分)、英語長文読解(30分)
《週別目標例》
毎週末に「ミニ模試形式」で総復習を行い、解答のスピード感を確認。

例えば土曜日に模擬テスト、日曜日に間違えた問題の徹底解説。《健康・心構え》
試験直前の数日間には特に「復習」を徹底しましょう。
睡眠は最低7〜8時間、バランスの良い食事で集中力を保持しましょう。

さあ、これで夏休みも「精一杯の君」になりましょう！

(工藤先生)



ダイエットと勉強

いきなりですが、実は現在私はダイエット中です。きっかけは数か月前のことです。お気に入りのデニムを久しぶりに履いたところ、履くには履けたのですが……。そこから一念発起してダイエットを始め、今に至るというわけなんです。本気でダイエットを始めたのは今回が人生初なのですが、色々と思うことがありましたので今回はその話をしたいと思います。

ダイエットを始める決めて、私が最初にしたのは「情報集め」でした。調べる世の中には実に様々なダイエットがあることが分かりました。代表的なところでは、糖質制限などの食事制限系・ジムに通ったりする運動系・姿勢矯正などによる生活習慣改善系が

あります。私が重要視したのは効果があるかはもちろんですが、それよりも自分にとってストレスにならず、継続できそうかどうかという点です。そして実際に私が実践しているのは、一日当たりのカロリー制限と脂質制限、それから自宅での筋トレです。食事については元々淡泊なほうなので苦にならず継続できています。問題は筋トレで、正直継続できるか不安でした。そこで一回あたりの筋トレの量を減らす代わりに、とにかく毎日することで習慣化してしまうことにしました。習慣になれば、歯磨きや入浴と同じようにするのが当たり前になるからです。その結果、現在もダイエットを続けています。

さて、何故私は今回ダイエットの話をしたのでしょうか？ 察しのいい人はもう気づいたかもしれませんが、実はこのダイエットと皆さんの日々の勉強の間にはいくつか共通する点があると思ったからです。では、先のダイエットの話勉強に置き換えてみることにします。例えば、最近のテストの成績が悪いなど、もっと勉強しなければいけないと皆さんが思ったとしましょう。しかし、なかなか毎日勉強を継続してできる人は少ないですから、その解決策を用意しなければいけません。

まずは「情報集め」です。向いている勉強法は人によって違うので、自分に向いている勉強法を探すのが大事です。例えば、英単語を覚えるのにも書いて覚える人もいれば、声に出して発音して覚えるほうが良いという人もいます。どうやって自分に合っているか判断するかというと、実際に試してみるのがありません。そして自分に合う勉強法が見つかったら、次は如何にそれを継続していくかが問題です。結論から言えば、筋トレと同じく勉強そのものを習慣にしなければもうの一番です。「毎日決まった時間に勉強をする」これしかないです。最初は30分でもいいのでとにかく毎日やり続けることです。どんなに忙しくても、

どんなに疲れていても、まさに歯磨きや入浴と同じように。習慣になれば、「今日はなんだか勉強をやる気が出ないなあ」ということにはなりません。「やる気が出ないから今日は歯磨きをさぼろう」なんて人はいませんからね。「勉強のやる気がでない」というのが最も多い悩みだと思いますが、この方法でやる気なんて関係ないようになってしまうのはいいのです。ということで引き続き私はダイエットを頑張りますから、皆さんは勉強を頑張ってください。

(宇都宮先生)



8月共通テスト本番レベル模試
目標突破!

5月に実施した保護者会でもお伝えした通り、高1生は「英・数I・A・国語 6割」そして高2生の東大・京大・医学部志望者は「英・数・国 7割5分」を目標に夏休みを過ごしてくれていると思います。そして、この目標を突破するうえで受講はもちろんのこと、高速基礎マスター英語(単語・熟語・文法)・数学そして個人別定石演習を進めていますよね。

★高2生夏の学習ポイント

- ①英数国そろって目標突破
- ②理社学習スタート
- ★高1生夏の学習ポイント
- ①苦手科目をつぶす
- ②得意科目を徹底的に伸ばす

もう一度各学年の夏にすべきことを確認してもらったうえで、8月24日に実施される共通テスト本番レベル模試で目標突破できるように、計画の修正も含めて残りの夏を過ごしてください。そして受験後、模試の結果をどう活かすかは皆さん次第です。高1生・高2生だからこそ、時間をかけて着実に実力を伸ばすチャンスがあります。模試を活用して、目標に向けた一歩を踏み出しましょう!

(伊勢先生)



学習計画

もう8月です。夏休みに入っても2週間が経ちます。気づけば夏休みも三分の一が過ぎました。学習は予定通り進んでいますか?部活の遠征があったり、祖父母の家にいたり、大学のオープンキャンパスに参加したりと夏休みはいろいろとイベントがたくさんあるかと思えます。計画を立てて勉強したいか、と、夏休みの終わりに学校の課題に追われてしまうことにもなりかねません。(できればこの記事が出る頃には課題が終わ

っているといいたのですが)そして、その計画ですが、チームミーティングやホームルームでも何度か伝えているように「できる量」で考えるのではなく、「やるべき量」で考えましょう。この「やるべき量」をあまく見積もってしまうと、あとあと大変になります。もし、この2週間で思うように勉強ができていない人はもう一度計画を立て直しましょう。そして今ままで一番頑張った夏にしましょう。

(河野先生)

夏休み

受験生の皆さん、いよいよ高校生活最後の夏休みが始まりました。これまでチームミーティングやホームルームでも繰り返し伝えてきた通り、共通テスト・二次試験の過去問10年分を8月中にやり切ることを目標です。

しかし、ここで一つ大きな懸念があります。すでに過去問に本格的に取り組んでいる生徒は、「10年分の重み」を実感していることでしょう。一方で、まだ手をつけられていない生徒も見受けられます。

一気に仕上げたい気持ちはあるはずですが、そうした生徒ほど、「どうにかなる」と思っているのか、ペースが上がらず、危機感が感じられませんか。今取り組んでいる内容は、本来であればすでに終わっているかもしれません。このままでは、志望校の変更を本気で考えなければならぬ時期が、すぐそこまで迫っています。そして9月からは、東進の英知を集めた「志望校合格コース」がいよいよスタートします。ここから受講を頑張ってきたのも、過去問に取り組んできたのも、すべてはこのコースで最大限に力を伸ばすためです。過去問演習が遅れていると、9月以降の演習も思うように進まず、結果的に演習量そのものが足りなくなります。

今の流れを変えるチャンスは、まさに「今」この瞬間です。この夏、「誰よりも頑張った」と胸を張って言えるように。悔いのない夏休みにしていきましょう。

(齋藤先生)

夏は朝活!

短い梅雨も終わり、いよいよ本格的な夏がやって来ました。夏休みも来るといので、みなさんは楽しみに胸がおどる人も少なくないでしょう。

けれど、学校では夏休みの宿題やテスト勉強、塾の課題などに追われて、やるべきことがたくさんあるのも事実です。そのあなた!目をそらしてはいけません!

という中で、暑い夏の日、夏の楽しみを満喫しながら、どこで勉強時間を確保するのか、が重要になってきます。夏は日中は辟易するほど暑いですが、朝の早い時間は意外と涼しく、まだ世の中が動き出していない時間。はしんと静かで何かに集中するのにはもってこいの時間です。

家族もまだ起き出していない時間(朝早いご家庭では、もう少し親御さんが朝の支度をしていられるかもしれません)に勉強すると、意外や意外、日中クーラーの涼しい部屋で「いやだ」と思いながら勉強よりも、はるかに勉強がはかどります。自分に合わない人もいるかもしれませんが、百聞は一見に如かず。これは一度おすすしめしたいと思います。また、ラジオ体操、という古典的な方法で気分転換して朝をスタートさせるのも一考。体と心はつながっているの、意外や意外、やる気になるかもしれません。時間は人それぞれ平等に与えられています。ぜひ有効活用して夏を満喫してください。

(第一駅前学童)
(第一駅前英会話)

ハイフリット通信

夏休み。小六や中三、高三といった受験学年の人にとっては、勝負のときですね。「夏は受験の天王山」と言われるように、この夏休みにはどれだけ勉強を積み重ねたかによって、成績は大きく変わってきます。夏休みを終えて、別人のように成績が伸びている人がいます。当たり前のことですが、逆に別人のように成績を落としてしまふ人もいます。睡眠時間やご飯の時間などの生活に必要な時間以外は全て勉強に充てた、という強者も毎年たくさんいます。徳島第一ゼミの夏期講習で、塾生たちは充実の夏休みを過ごしてくださいね。

さてハイフリットコースの皆さんにとっては、たとえ受験学年でなくとも勝負の夏休みを意識してほしいと思います。受験学年の人は毎年のように「もっと前から勉強しておけばよかった」と言います。我々塾講師は、本当にうんざりするくらい毎年のように聞きます。来年や再来年に後悔しないために、現時点での自分の弱点は今年の夏休みにきっちりクエリをつけてください。どうせいつかはやらなければならぬことです。から、新しい弱点ができる前に現在の弱点をつぶしておきましょう。また先月号でも触れた夏休みの課題ですが、改めてもう一度言及しておきます。受講をきっちり修了させる他に、高速基礎マスターで高校レベルの英単語まで完全修得する、数B・E・Kの問題演習をすべて完璧にする、これまで受けてきた確認テストや修了判定テストをすべて再受験する、などやるべき事を挙げればキリがありません。夏休み前に立てた自分の計画と課題をもう一度見直して、良い進捗を進んでいるのか、残念ながら遅れているのか、きちんと現状を再確認しましょう。そして今日からまた新しい気持ちで夏休みの学習に励んでもらいたいと思います。

(小倉先生)

2025年 8~9月の予定

- 8月
- 8/3 (日) 京大本番レベル模試・一橋大本番レベル模試・東京科学大本番レベル模試(東進)
 - 8/11 (月) ~8/15 (金) 盆休み(小中)
 - 8/17 (日) 志望校対策保護者会(東進)
 - 8/23 (土) 志望校対策保護者会(東進)
 - 8/24 (日) 共通テスト本番レベル模試(東進)
 - 8/28 (木) 夏期学力テスト(ゼミ小4~中3)
 - 8/30 (土) 2学期通常授業 順次開始(小中)
 - 8/31 (日) 小4・5公開組み分けテスト(四谷)
 - 8/31 (日) 東大本番レベル模試(東進)
- 9月
- 9/4 (水) ~9/16 (火) 個人懇談(四谷)
 - 9/7 (日) 小6不合格判定テスト(四谷)

※お盆期間中の自習について※
お盆期間中は2Fの全教室が閉まりますので、自習をする場合については、3Fをご利用ください
お盆休み期間の開校時間は、午前9時から午後6時までです。

お問合せ、お申込みはこちらから

0120-17-3759



英会話と英検対策
第一駅前英会話



生徒募集

「ある男の言葉リターンズ」
不可能とは、自らの力で世界を切り開くことを放棄した臆病者の言葉だ。
不可能とは、現状に甘んじるための言い訳にすぎない。
不可能とは、事実ですらなく、単なる先入観だ。
不可能とは、誰かに決めつけられることではない。
不可能とは、可能性だ。
不可能とは、通過点だ。
不可能なんて、ありえない。
一人の男が立ち上がった。
信念だけを武器に、理不尽な世界と向き合った。
その静かな強さは、いまも人々の胸に息づいている。
彼の名は「モハメド・アリ」

言葉の力

NO.251

徳島第一ゼミ フログよい

夏期講習まで残り数週間…。夏講には塾生ではない、一般の生徒さんも参加します。そこで改めて、徳島第一ゼミの自慢の講師を紹介したいと思います。今回は、ズバリ! 日下先生 ですよ!!

佐那河内『佐那人(さななびと)』というバンドで、作詞作曲を含め、活動をする傍らで、佐那河内村教育委員を務め、地域の学校や学びの現場に深く関わったご経験もあります。

そして、現在は徳島第一ゼミで算数・数学/理科を、長年の塾講師経験を生かして、わかりやすく生徒たちに教えています。

算数・数学の楽しさを知りたいければ、是非日下先生のところへどうぞ!

7/5 (土) 『徳島第一ゼミの地元愛溢れるバンドマン教師』より

