

第一新聞

発行所
第一未来館
Tel:088-655-5001

第163号



「うん、うん、うん、うん」

実は先日、ある生徒から「第一新聞は勉強の話ばかり！」と言われてしまったので今回は、勉強以外の話にします。ということので今回はスポーツの話です。

最初に自身のスポーツ歴を少し話すと、小学校時代は水泳、中学校時代は剣道、高校・大学とテニスをしてきました。この話をすると生徒たちからは「先生が運動部なんて意外だ」と必ず言われますが、宇都宮は実はスポーツマンだったのですよ。もちろん、社会人になってからは、すっかり運動不足・・・でした。過去形になったのはなぜか？と言えば、先日第一新聞上でお伝えした通り現在の私はダイエット中ですので毎日筋トレをしているからです。腕立て伏せだけから始まった筋トレも、今では腹筋・背筋・スクワットとメニューが増え続けております。何事も継続は力なり。少しずつではあります。体が絞れてきました。体型維持だけでなく、何よりも運動をしているといていなくったときよりも体調が良くなったことが嬉しいのです。皆さんの中にも運動が好きな子、逆に嫌いな子もいるでしょうが、健康のためにも何かしら体を動かすといいたいですね。運動はいい気分転換になるので、きつと勉強や他の趣味の時間にもいい効果があるでしょう。

さて、次は現在運動部に所属している人に向けてのお話です。皆さんは何故そんなに部活を頑張っているのでしょうか？将来、プロになろうとしている人はそんなにないでしょう。では、部活をする理由はその部活動が楽しいからですか？もちろん、一度しかない青春です。思い切り、部活動に励むのもいいでしょう。しかし、真剣

に将来のことも考えなければならなりません。プロにならないのであれば、別の職業を目指すことになるわけですから。私は何も部活動なんかやめて勉強しろ、といったわけではなく、やらなければよかったと後悔しないためにはどうしたらいいのかわからないので、そこには、勉強ももちろんとやっておくことです。もし勉強をしっかりとやっておけば、部活動が終わったときにもスムーズに次のステップへと進むことができます。何より部活動を真面目にやっていた人には、特有の強みがあります。それは根性です。雨の日も風の日も約三年間部活を継続した人は、いざ勉強に全力を注ぐとなったらその集中力にはすさまじいものがあります。ただし、高い目標を達成するためにはベースとなる学力が必ず必要です。要するに、今回伝えたいことは、「部活動に全力を注ぐためには普段から勉強もそれなりに頑張っておいた方がいいよ」です。



(宇都宮先生)

サシ中学部だより(11月)

中3生の皆さん、今の時期、きちんと目的・目標をもって毎日勉強をして過ごせていますか？もちろん、中1生や中2生の皆さんに対しても同様のことが言えます。「しないといけない」とはわかってはいるのに、なかなか進められない、など、人間心理として逃避しようとする衝動にかられることはよくあることです。私が学生時代に実際にしたことですが、今は中学生だからこそ実践してほしい勉強方法を紹介します。

まず一つ目は、「勉強の流れを把握しよう」ということです。前後関係も含めて理解していこうというものが、例えば社会の歴史であれば、単語(用語)だけを覚えるのではなく、時代の流れと内容を把握していくというものです。「誰がいつ何をしようとしたか」に注目をして勉強を進めていってほしいのです。野球やサッカーでもルール(単語)を知らずに選手、チームや試合のこと(内容)を知っても全体的なことはわからないです。特に高校受験対策については、今の時期に基礎をから丁寧に復習しようでは、本番に間に合わない可能性が高くなってしまいます。具体的な問題(基礎↓標準↓難関↑分野によって)というふうなテキストを活用して、勉強にストーリーを持たせることがとても重要なことです。

二つ目は、友達と一緒に勉強する時には「人に教える機会を持つ」ということです。自分の勉強が進んでいくと、他の子に問題の解き方を教える機会が少しずつ増えていくでしょう。人に教えるということは自分の知識や考え方を自然な形で確認ができる絶好の機会なので、様子をみてチャレンジしてみたい。ただし、反対に自分があまり勉強できていなくて人に相談ばかりするという事態にはしたくないようにしましょう。これは時間の浪費につながり、相手にとっても迷惑になりますので、自分だけでなく相手に対しても良い影響は与えませんか。その前に、自分の勉強の流れを考えましょう。

そして三つ目は、「時間を測って勉強する」ということです。時間を意識することでペースを上げたり、時間配分を意識する機会にもなったりするので、時間を意識して勉強するクセを付けましょう。例えば「10分単語を覚えて5分でテストする」、「30分間は数学の問題を解く」、「1時間、理科のワークに集中する」などです。ただし、その際にはスマホなどのタイマー機能は使わないようにして下さい。なぜなら時間を気にする習慣が身につくなくなってしまうからです。タイマー機能は「時間を知らせる」ものですが、身につけてほしい能力は「時間を気にする」ということです。塾に携わる人みんながいい受験シーズンを迎えられるようにしていきたいです。



(工藤先生)

脱マスク

コロナウイルスの流行でマスクを着用するのが当たり前になり、外してもよい風潮になりつつあってもなかなか外すことのできない自分があります。もととマスクの効果は隣人から病原菌を感染させられるのを防ぐより、自身がもつ病原菌を周りに感染させない効果の方が大きいと聞きます。塾講師という立場から考えるとやはり外しづらいですね。

ここから12月、1月、3月と小・中学部では受験シーズンが到来します。志望校合格に向けて総仕上げをしていく時期、一番避けたいのは長期の体調不良に陥ることです。自らのからだや周りの友達の健康を守るためにも、受験期間直前だけはマスクの着用を推奨いたします。仕事も勉強も健康な体が資本となります。塾に携わる人みんながいい受験シーズンを迎えられるようにしていきたいです。

実りの秋



(竹田先生)

秋も深まり、木々の葉が赤や黄に染まる季節となりました。私の家のキウイフルーツも、今か今かと収穫を待ち望んでいるほどに大きくなりました。

さて、11月3日は「文化の日」です。この日は日本国憲法が公布された日であり、「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを目的としています。文化とは、芸術や音楽だけでなく、学問や教育、さらには日々の生活の中で培われる知恵も含まれます。つまり文化の日、皆さん一人ひとりが学びを深め、自分自身を磨いていく大切さを考える日でもあるのです。「知は力なり」という言葉があるように、学んだことは必ず自分の力となり、未来を切り拓く力になります。

そして、11月3日には「全国統一小学生テスト」が実施されます。このテストは、全国の小学生が一斉に挑戦する大規模な学力テストで、自分の学力を客観的に知ることができる貴重な機会です。普段の勉強の成果を試すだけでなく、全国のライバルたちと比較することで、新しい目標や課題が見えてきます。受験は無料で、ただでも参加できます。これをきっかけに学習への意欲を高め、「学びの秋」をさらに充実させてほしいと思います。



(小倉先生)

いよいよ十月となりました。ハイブリッドコースに通っている生徒たちにとって、非常に大きな意味を持つ十月です。進度が早い生徒は、この十月より新年度の受講がスタートとなります。特に中二生にとっては、非常に大きく学習内容が変わります。中学内容から高校内容への変化ですね。中学内容とは量も深みも全然異なり、学習量は三倍とも五倍とも言われています。今までは割とスラスラとこなしていた、計算問題や英単語、文章読解などもレベルが違ってくる。もしかしら内容が難しくなり、学習ペースが落ちてしまうかもしれません。あまり慌てる必要はありません。むしろ今までの先取り学習してきた貯金を存分に生かし、きちんと理解できるまでじっくりと進めましょう。

ハイブリッド通信

(日下先生)

共通テストまで残り2ヶ月

「共通テストまで残り〇日△時間△分」のモニターがあと2ヶ月ばかりというところまで来まし。残り時間でできる精一杯の努力をして学力を伸ばすことはもちろん大切ですが、それ以上に「体調管理」が合否を左右することもあります。万全のコンディションで試験本番を迎えるために、今からできることを見直してみましよう。

受験シーズンはインフルエンザや風邪、ノロウイルスなどの感染症が流行する時期と重なります。まず基本となるのが、手洗い・うがい、マスクの着用、外出後や食事前には、石けんを使って指の間や爪の先まで丁寧に洗い、うがいでの清潔に保ちましよう。これだけでも多くのウイルスを防ぐことができます。また、人が多く集まる場所や公共交通機関を利用する際は、飛沫感染のリスクが高まるので、マスクの着用も忘れないようにしましよう。日頃からの予防を心がけるだけで随分と違ってきます。

また、予防と同じくらい大事なことが感染症に負けない体をつくるための食事と睡眠です。栄養バランスの取れた食事は免疫力を高め、特にビタミンCやたんぱく質を意識して摂ることで、体の抵抗力が強くなります。朝食を抜かず、野菜・果物・肉・魚などをバランスよく取り入れましよう。の乾燥はウイルスの侵入を許しやすいので、こまめに水を飲む習慣をつけることも大切です。そして睡眠は、体の修復と免疫力の維持に欠かせません。夜更かしや不規則な生活は免疫力を低下させる原因になるので、できるだけ毎日同じ時間に寝起きし、規則正しい生活をしましよう。くれぐれも寝る前のスマホやテレビは控えて、リラックした状態で眠りにつけるよう工夫することも効果的です。

受験は長期戦です。日々の体調管理と感染症対策をしつかり行い、安心して勉強に集中できる環境を整えましよう。健康な体と心

コース選択

(伊勢先生)

多くの高校1年生が、文理選択の時期です。文理選択とは、将来の進路を見据え、高校2年生以降の学習カリキュラムを文系と理系のどちらの学問分野に重点を置くか決めることです。

「文系と理系、どちらを選ぶべきか」といわれるのは将来の夢や目標から考えるといいことです。将来就きたい職業や学びたい学問分野から逆算して文系理系を選択する方法です。例えば、医師を目指すなら理系、弁護士なら文系というものです。

でも「将来やりたいこともちゃんと決まっていないう」という人もいます。将来やりたいことが決まっていなくても、まずは自分の興味のある分野や好きな教科から考えてみましよう。自分が楽しんで続けられる分野を選ぶことで、大学での学びを深められ、将来の目標設定にも役立ちます。自分が何を好きで、何に興味があるのかを知ることは、将来学ぶ学問や仕事を上での大切なヒントになるのです。

後悔しないためには、まわりの友人が選んだからといって、自分も同じ選択をするのは避けましよう。これはあなたの将来に関わる重要な決断なので、自分の意思で決めることが大切です。「なんとなく」「こりあえず」という理由で文理選択をすることは避け、将来のために、後悔のない文理選択をしましよう。

(河野先生)

学力を伸ばすための模試

いよいよ11月2日(日)は全国統一高校生テストです。東進の模試は、学力を伸ばすための模試と言われています。では、実際にうやうや得点を伸ばしていくかをお伝えします。

①受験

↓本番同様の緊張感のある受験
本番と同じ緊張感を持って挑むことで、時間配分や集中力、マークミスなど、普段気づかない課題が見えてきます。解けない問題があっても気にする必要はありません。大切なのは、「どんな問題が出るのか」「自分に足りない力は何か」を知ることです。

②見直し

↓記憶が鮮明なうちにいう効果的な復習
受験後に最も大切なのが復習です。ここが最大の成長ポイント。東進の成績帳票には多くのデータが掲載されています。その中でも特に注目したいのが「全受験者の正答率」「正答率の高い正解必須問題」でどれだけ落としているのかを確認しましよう。例えば、目標得点が80点なのに今回は60点だったとします。その場合、難問ではなく、本来取るべき問題を落としていることが多いです。まず自分が早くに取り組みべきことを明確にします。そこから次の一歩が始まります。

③解説授業

↓答えではなく、思考を学ぶ
試験終了後、すぐに解答解説がWEBで公開されます。さらに翌日から、東進の実力講師陣による「合格指導解説授業」を受講できます。「合格指導解説授業」は、聞くことによって、答えを知ることが目的ではありません。それは解説読んだら分かる。問題の読み方、考え方、解法のプロセス、そして「思考の流れ」を学ぶことが、本当の実力を育てます。

これは東進の模試が、中5日のスピード返却だからこそできることです。今の自分の課題や、伸ばすためのヒントがわかる。だからこそ「学力を伸ばすための模試」と言われます。ぜひ、この全国統一高校生テストから第一志望を目指して一歩踏み出せよう！

(齋藤先生)

持ち物の管理

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましました。みなさん、元気に過ごしていますか。さて、今回はタイトルにあるように自分の持ち物の管理について一度振り返って欲しいと思います。

1 階学童荷物置き場や2階忘れ物ブースに、筆箱や連絡袋、ノートなどいろいろなものが置かれたままになってしまっています。明日学校で使うのに置いてきてしまったという経験をした人もいるのではないのでしょうか。忘れ物が1つ、2つあるだけでかばんの中を何度も探して時間が取られてしまったり、その間に大事な先生の話を聞き逃したりするなど、ストレスに感じることが次々と起こってしまっています。

このことが勉強に関係しているのか、別に成績が良ければいいのではないかと思う人もいるかもしれませんが、しっかり関係性がある物がある勉強する環境が整っていない勉強に集中できないという事です。よく忘れ物をしている人は要注意です。そうならないために、学校そして第一ゼミで、授業が終わって帰る用意をした後は、毎回自分の身の回りを確認する習慣をつけていしましよう。机の上、中、下をゆっくり見るように心がけてください。

しかし、気をつけていても忘れ物をする時があると思います。何に対しても言えることですが、その時大切なものは次は気をつけようという気持ちです。自分の生活を見直すことで、学校生活、勉強面、クラブ活動などへの気持ちや行動ももっといい方向へ変わってくるでしょう。持ち物チェックをしつかり行い、気持ちよくスムーズに取り組める環境を整えていしましよう。



(第一駅前学童)
(第一駅前英会話)

2025年11月の予定

- | | |
|----------|---|
| 11月 | |
| 11/2(日) | 全国統一高校生テスト(東進) |
| 11/3(月) | 全国統一小学生テスト
→通常授業はいつも通り行います |
| 11/5(水) | 中公検模試(ゼミ小6城ノ内受験生) |
| 11/8(土) | 小3月例テスト |
| 11/9(日) | 小4.5公開組み分けテスト(四谷)
広島大本番レベル模試
一橋大本番レベル模試
東京科学大本番レベル模試(東進) |
| 11/16(日) | 小6合不合判定テスト(四谷)
神戸大本番レベル模試
千葉大本番レベル模試(東進) |
| 11/23(日) | 全国国公立大 記述模試
早大・慶大レベル模試
上理・明青立法中レベル模試
関関同立レベル模試(東進) |
| 11/24(月) | 中学受験親子説明会(対象小6親子) |

お問合せ、お申込みはこちらから

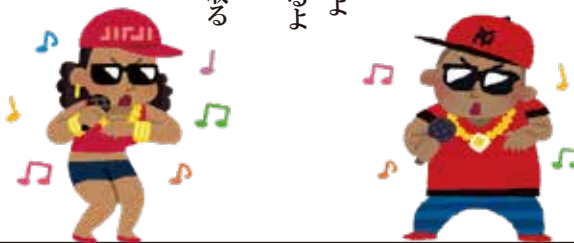
0120-17-3759

中学生向け
フリースクール開校
とくしま中央高等学院

Yo!
朝の光に 目を覚ませ
今日も一問 自分を試せ

焦る気持ちに 負けるなよ
君の努力は ちゃんと光るよ
ノートの中に 夢がある
その手で未来をつかみ取る

あと少し
ラストの坂
君なら越えられる
まっすぐな背中!



とくしま中央高等学院 ブログ

このたび、当校では中学生向けのフリースクールを開校することとなりました。

フリースクールとは、何かしらの理由で学校へ行けていない子どもたちが、勉強はもちろん、お友達と楽しく自由に過ごしたり、皆でイベントを開催したり、元々通っている学校に籍を置いたまま通うことのできる、従来の学校教育とは異なる学びの場のことです。

私たちは、学習活動、教育相談、体験活動などの活動を行い、子どもたちを温かくやわらかな雰囲気迎え入れます

体験入学や面談を受け付けております。気になる点や活動内容など、ご質問は下記よりお問い合わせください。

↓
とくしま中央高等学院
中学生向けフリースクール
⇒088-655-0303
(平日10:00~17:00)