

第一新聞

発行所
第一未来館
Tel:088-655-5001

第169号



「勉強のやる気」という現象

朝の台所でコーヒーを淹れながら、僕はよく「やる気」の所在について考える。やる気は冷蔵庫の奥に忘れられたマスタードみたいで、必要なときに取り出せるものだろうか？

勉強机の上に、ノートとペンをきちんと並べる。そして机に向かい、シャープペンシルを指のあいだで転がしながら、「やる気が出たらやろう」と何度目かの独り言を心の中でつぶやく。そんな経験がだれにでもあるだろう。けれど正直に言えば、それでやる気というものがない。やる気は、これまでも訪ねてきた経験は、これまでほとんどない。

僕は昔から、やる気というものを小さなスイッチのように考えていた。押せばすべてが動き出す便利な装置。でも長いあいだ観察していると、どうも順番が逆らしいことに気づく。スイッチは最初からあるのではなく、動き始めたあとでいつのまにか指先の下に現れる。

試しに、問題を一問だけ解いてみるのとはどうか。深い意味はない。ほんのウォーミングアップのようなものだ。すると、さつきまで部屋に満ちていた静止した空気が、わずかに流れる。次の一問に手を伸ばす理由は特別にないのに、なぜか自然にそうしている。そのころになって、やる気はたぶん遅れてやって来る。急ぐ様子もなく、少し息を整えながら。まるで「もう始まっているんだね」と言いながら椅子に腰かける来客みたいだ。そして僕たちは、その存在に気づいて、最初から一緒にいたよくな気がしてしまふ。

勉強というのには不思議なもの、始める前は重さを感じるのに、動き出すと重さの質が変わる。負

担だったはずの時間が、ただの流れに変わる。鉛筆の音やペンをめくる感覚が、部屋のリズムを作り始める。だから「やる気が出たらやる」という言葉は、少しだけ未来にやさしすぎるのかもしれない。未来の自分が、今の自分よりも気前よくエネルギーを持っていてと期待してしまふ。でも実際には、やる気はどこかに貯蔵されているわけではなく、動きの中で静かに生まれる。

気づけば窓の外は少し傾いていて、ページの光は少しくつつかの答が並んでいる。やる気があったからここまで来たのか、それともここまで来たからやる気があったように思えるのか、その境界はあいまいだ。ただ確かなのは、最初の一行を書いた瞬間に、すでにやる気はいたということだ。

(宇都宮先生)



高/中学部だより(5月)

新学期が始まり、気づけばもう1か月が過ぎましたね。新中1生の皆さんは、そろそろ部活動も決まり、学校生活のリズムが少しずつ整ってきた頃でしょう。ただ、どれだけ環境が変わっても、中学生としての学びを積み重ねることは変わりません。このタイミングで一度立ち止まり、毎日の勉強のコツを見直してみましよう。2026年の今だからこそ、大切にしたい視点も交えて各項目に分けてお伝えします。

でも、自分で読み、考え、表現する力は、これまで以上に重要で

す。①教科書だけでなく、新聞や物語にも触れてみる、②読んだ文章の中で「知らない言葉」を3つ調べる、③漢字は1日10個、テスト

形式で繰り返し、「意味を考え、理解」習慣がつくと、文章問題の理解がぐっと深まります。

2つ目は「数学」です。公式を覚えることはスタートラインに過ぎません。①間違えた問題は必ず見直し、つまづいた理由を言葉にする、②1日1問でも新しい問題に挑戦する、③解き方を説明できるようにすると理解が定着する、

毎日の小さな積み重ねが、2026年の学力差を大きく左右します。

3つ目は「理科」です。理科は「日常とつながる教科」です。①なぜ？と思ったことをメモする、②実験結果を記録し、教科書と照らし合わせる、③身の回りの現象を観察してみる、小さな疑問を大切にすると、理科の面白さがどんどん広がります。

4つ目は「社会」です。社会は「積み重ね」が命です。①地名は地図帳で確認する、②ニュースと教科書をつなげて考える、③年号や用語は語呂合わせや関連性で覚える、2026年は世界情勢の変化も多々、ニュースがそのまま学びにつながります。

5つ目は「英語」です。英語は「聞く・読む・話す・書く」のバランスが大切です。①単語は毎日10個、短時間でOK、②教科書の例文を音読する、③例文を使って自分の文を作る、④映画や音楽を英語で楽しむ、自然な英語に触れるほど、英語力は確実に伸びていきます。

そして、中3生の皆さんへ。このタイミングで一度立ち止まり、毎日の勉強のコツを見直してみましよう。2026年の今だからこそ、大切にしたい視点も交えて各項目に分けてお伝えします。

1つ目は「国語」です。言葉を知ること、新しい世界を知ることで、AIが文章を作る時代になっても、自分の力で表現する力が、これまで以上に重要で

ないで下さい。私達徳島第一ゼミグループは、頑張る塾生の皆さんを心から応援しています。精一杯の君になれ!

(工藤先生)

4月もアツという間に過ぎ、大型連休の真っ只中。いかがお過ごしでしょうか？

部活動に懸命に取り組んでいた旅行を家族で楽しんでいたり、充実した過ごし方ができていることと思います。

この期間に勉強のことを言うのは少し野暮ですが、是非、4月中の各教科の復習を執行してもらいたい。私たち塾講師も1週間まるまる授業を行ってないと、休み明けなかなか思うように喋ることができません。なまってしまう

皆さんも同じではないでしょうか？1週間何も勉強しないと、せっかく習った内容が抜け落ちたり、勉強に励むいい習慣がついていにも関わらず、そのルーティーンに戻りづらくなったり、「継続力なり」と昔からよく言います。計画的に楽しく本当の意味で充実した(勉強も含めて)GWにしてください。

(竹田先生)

5月になると、青空の下を元気に泳ぐ鯉のぼりを見かけます。風を受けながら大きく泳ぐ姿に、「たくましく成長してほしい」という願いがこめられています。

そう考えると、毎日の勉強も少し似ているように思います。学力は一日で大きく伸びるものではありませんが、毎日の積み重ねによって、少しずつしっかりと身に付いていくものです。

5月は、新しいクラスや先生、授業の進み方に緊張していた人も多かったと思いますが、5月になると少しずつ生活のリズムができてきます。けれどもその一方で、GWが終わると、なんとなく気がゆるんでしまったり、勉強のペースがくずれてしまったりすることもあります。だからこそ、5月は気持ちを切りかえて、もう一度学習のリズムを整えることが大切です。

この時期は、5月末に中間テストがある中学校もあり、1年生にとっては、初めての定期テストです。小学校のテストとはちがいが、決められた範囲を自分で計画しながら復習していく必要があります。毎日の授業を大切にしながら、その日のうちに習ったことを見直したり、ワークやプリントを少しずつ進めたりしていくことが、安心して本番を迎える力になります。

そして、こうした学習をスムーズに進めるためには、身のまわりの整理整頓も意外と大切です。勉強ができるようになるためには、問題をたくさん解くことだけでなく、落ち着いて取り組める環境を整えることも大切なことです。使うものを元の場所に戻すことや、プリントを教科ごとにそろえることなど、小さなことの積み重ねが、勉強の正確さにもつながっていきます。

5月は、学校生活にも慣れてくる一方で、気のゆるみが出やすい時期でもあります。だからこそ、毎日の学習を大切にしながら、身のまわりを整え、テストやこれからの勉強に向けてよい流れをつくるように、空に向かってのびのびと、自分の力をしっかりと伸ばして

いってほしいと思います。

(日下先生)

5月は、全国統一中学生テストが行われます。高校生とは違い、中学生にとっては自分の実力を試す模試は、非常に機会が少ないです。学校で行われる定期テストや実力テストなどは、出題範囲が明確にされており、なおかつ学校によってどんな問題が出るのか教えてくれることも多いです。しかし、これでは本当の実力を測っているとは言い難いですね。全国統一中学生テストは、全国レベルでの自分の位置や、得意単元や苦手単元、さらにこれからやるべき勉強についても教えてくれます。テストまでしっかりと準備をして、良い結果を出せるようにしま

しょう。以下に、テストまでにやっておくべきことを列挙します。

①英語の高速基礎マスターの徹底 まずは「はじめからの基礎単語1200」を毎日欠かさず取り組ましましょう。しかし単語だけでは英文を正確に読み解くことはできません。受講を進めて英文法をしっかりと学び、「中学基本例文400」「中学英熟語400」なども併せて進めていきましょう。

さらに、中学生のうちに共通テストレベルの「英単語1800」まで進めることができれば完璧です。

②数学の受講修了と演習 テスト範囲については、教室内の掲示やホームページで確認してください。テスト範囲までの解き方の知識がなくてはとうとうもありません。必ずテスト範囲までの受講を修了し、なおかつ「単元別数学演習」でしっかりと計算練習をしておきましょう。基礎計算がきちんとできなければ、応用などではまずありません。

③課題演習で復習 一度受講しただけでは、学力はなかなか定着しません。「課題演習」を利用して徹底的にすべての範囲を総復習しましょう。もし解き方が分からなかったり、知識が抜け落ちている場合は、面倒くさがらずに再受講しましょう。

(小倉先生)

GW中にも是非とも



GW中にも是非とも、部活動に懸命に取り組んでいた旅行を家族で楽しんでいたり、充実した過ごし方ができていることと思います。

この期間に勉強のことを言うのは少し野暮ですが、是非、4月中の各教科の復習を執行してもらいたい。私たち塾講師も1週間まるまる授業を行ってないと、休み明けなかなか思うように喋ることができません。なまってしまう

皆さんも同じではないでしょうか？1週間何も勉強しないと、せっかく習った内容が抜け落ちたり、勉強に励むいい習慣がついていにも関わらず、そのルーティーンに戻りづらくなったり、「継続力なり」と昔からよく言います。計画的に楽しく本当の意味で充実した(勉強も含めて)GWにしてください。

(竹田先生)

5月になると、青空の下を元気に泳ぐ鯉のぼりを見かけます。風を受けながら大きく泳ぐ姿に、「たくましく成長してほしい」という願いがこめられています。

そう考えると、毎日の勉強も少し似ているように思います。学力は一日で大きく伸びるものではありませんが、毎日の積み重ねによって、少しずつしっかりと身に付いていくものです。

5月は、新しいクラスや先生、授業の進み方に緊張していた人も多かったと思いますが、5月になると少しずつ生活のリズムができてきます。けれどもその一方で、GWが終わると、なんとなく気がゆるんでしまったり、勉強のペースがくずれてしまったりすることもあります。だからこそ、5月は気持ちを切りかえて、もう一度学習のリズムを整えることが大切です。

この時期は、5月末に中間テストがある中学校もあり、1年生にとっては、初めての定期テストです。小学校のテストとはちがいが、決められた範囲を自分で計画しながら復習していく必要があります。毎日の授業を大切にしながら、その日のうちに習ったことを見直したり、ワークやプリントを少しずつ進めたりしていくことが、安心して本番を迎える力になります。

そして、こうした学習をスムーズに進めるためには、身のまわりの整理整頓も意外と大切です。勉強ができるようになるためには、問題をたくさん解くことだけでなく、落ち着いて取り組める環境を整えることも大切なことです。使うものを元の場所に戻すことや、プリントを教科ごとにそろえることなど、小さなことの積み重ねが、勉強の正確さにもつながっていきます。

5月は、学校生活にも慣れてくる一方で、気のゆるみが出やすい時期でもあります。だからこそ、毎日の学習を大切にしながら、身のまわりを整え、テストやこれからの勉強に向けてよい流れをつくるように、空に向かってのびのびと、自分の力をしっかりと伸ばして

いってほしいと思います。

(日下先生)

5月は、全国統一中学生テストが行われます。高校生とは違い、中学生にとっては自分の実力を試す模試は、非常に機会が少ないです。学校で行われる定期テストや実力テストなどは、出題範囲が明確にされており、なおかつ学校によってどんな問題が出るのか教えてくれることも多いです。しかし、これでは本当の実力を測っているとは言い難いですね。全国統一中学生テストは、全国レベルでの自分の位置や、得意単元や苦手単元、さらにこれからやるべき勉強についても教えてくれます。テストまでしっかりと準備をして、良い結果を出せるようにしま

しょう。以下に、テストまでにやっておくべきことを列挙します。

ハイフリット通信

5月は、全国統一中学生テストが行われます。高校生とは違い、中学生にとっては自分の実力を試す模試は、非常に機会が少ないです。学校で行われる定期テストや実力テストなどは、出題範囲が明確にされており、なおかつ学校によってどんな問題が出るのか教えてくれることも多いです。しかし、これでは本当の実力を測っているとは言い難いですね。全国統一中学生テストは、全国レベルでの自分の位置や、得意単元や苦手単元、さらにこれからやるべき勉強についても教えてくれます。テストまでしっかりと準備をして、良い結果を出せるようにしま

しょう。以下に、テストまでにやっておくべきことを列挙します。

①英語の高速基礎マスターの徹底 まずは「はじめからの基礎単語1200」を毎日欠かさず取り組ましましょう。しかし単語だけでは英文を正確に読み解くことはできません。受講を進めて英文法をしっかりと学び、「中学基本例文400」「中学英熟語400」なども併せて進めていきましょう。

さらに、中学生のうちに共通テストレベルの「英単語1800」まで進めることができれば完璧です。

②数学の受講修了と演習 テスト範囲については、教室内の掲示やホームページで確認してください。テスト範囲までの解き方の知識がなくてはとうとうもありません。必ずテスト範囲までの受講を修了し、なおかつ「単元別数学演習」でしっかりと計算練習をしておきましょう。基礎計算がきちんとできなければ、応用などではまずありません。

③課題演習で復習 一度受講しただけでは、学力はなかなか定着しません。「課題演習」を利用して徹底的にすべての範囲を総復習しましょう。もし解き方が分からなかったり、知識が抜け落ちている場合は、面倒くさがらずに再受講しましょう。

(小倉先生)

新年度スタート

東進で頻りに耳にする言葉の一つに「向上得点」があります。毎日ランキングが更新され、目にしたことがある生徒も多いでしょう。新たに入学した生徒も増えてくるため、今一度「向上得点」について説明します。

東進では、「向上得点1点」は「大入学共通テストでの1点の伸び」として定義されています。つまり、現在の成績からどれだけ伸ばせるかを示す指標です。例えば、模試で英語が100点の生徒が8割(160点)を目指す場合、必要な向上得点は60点となります。では、どのようにして向上得点を伸ばすのか、具体的にみていきましょう。

【受講編】(※一部例外あり)

・確認テスト: 0.5点・中間テスト: 2点・修了テスト: 8点
①SS判定: 満点 ②S判定: 半分

↓授業を受けるだけでは、向上得点は上がりません。受講後は必ず確認テストでSS合格を目指しましょう。分からない場合は、必ず復習してから再挑戦しましょう。

【高速基礎マスター編】
英単語1800: 修得5点 完全修得5点
数学計算演習: 確認テスト2回連続合格で0.5点 完全修得5点
他多数

↓高速基礎マスターは、スキマ時間で取り組めます。英語が苦手なら英単語、数学が苦手なら計算演習を毎日取り組む。この積み重ねが、今後の成績を大きく左右します。

【東進模試編】
当日受験十全科目受験: 2点
当日受験(科目不足・志望校未記入): 0.5点
後日受験: 0点

向上得点とは、努力の「見える化」です。ここに「学力」は関係ありません。まずは高1・2生は、月間30点を目標にしましょう。忙しいのはみな同じです。その中



で「もう一步」やるかどうかの差になります。小さな積み重ねが、大きな結果につながります。まずは、今この瞬間から始めましょう。

「たった今スタートを切ることで、よって大きく人生は変わってくるだろう。」

渡辺勝彦先生

(齋藤先生)

スマホの向き合い方

気づけば手に取ってしまうスマホ。つい勉強や睡眠が後回しになってしまっていることがあります。スマホは便利な道具ですが、使い方を間違えると、奪う存在にもなってしまいます。

高校生の1日の平均ネット(スマホ)利用時間は6〜7時間と言われていますが、授業や部活、塾で忙しい中でこれだけの時間を使っている、集中力や生活リズムに影響が出るのは当然です。特に通知は大きな敵で、1回鳴るだけで集中状態に戻るまで数分かかるとも言われています。

そうはいっても、「スマホをやめる」のは現実的ではありません。大切なのは「距離感」です。英単語アプリや学習管理アプリなど使い方を工夫すれば、大きく上がり、スマホは勉強の味方にもなります。スマホとの距離を整えるための工夫をいくつか紹介します。

まずは通知を必要最低限にすること。勉強中に通知が鳴るだけで集中力は大きく削られます。必要なアプリ以外は通知をオフにするだけで、勉強の質が変わります。

次に、スマホを手の届かない場所に置くこと。視界に入らなければ意識が向いてしまうため、カバンの中や別の部屋に置くだけで誘惑がぐっと減ります。

また、アプリを目的別に整理することも効果的です。勉強用アプリは1ページ目、娯楽系は2ページ目以降にまとめると、無意識の寄り道を防げます。さらに、スクリーンタイムで

自分の使い方を知ることでも大切です。どのアプリにどれだけ時間を使っているかを知ること、改善点が自然と見えてきます。

(伊勢先生)

東進志作文コンクール

将来をどう生きるか、何を成すか。

高校生に真剣に考えてもらうのが「志作文コンクール」です。「将来のことなんてまだわからない」と思った人もいるかもしれませんが、皆さんの人生は大学受験で終わるわけではなく、将来は、新たな価値を創造し、課題を解決し、社会の成長を支える人材として活躍してほしいと願っています。そのための努力の原動力となる「志」を言葉にする場が、志作文コンクールです。まずは学力POSからエントリー(仮申込)しましょう。

実施概要

以下のテーマに沿って、1,200字以上(題名、空マスを含まず)の志作文を作成してください。

- ①あなたはどのように生きたいですか。あなたの夢や志を、それをもった原体験とともに教えてください。
- ②それを実現するために、これからどのように行動していくと考えますか。

(河野先生)

勉強を習慣にする春

皆さん、新学期が始まりましたね。新しいクラス、新しい教科書、窓から入る春の風。保護者の方々も、お子様の新しい学

年の始まりに期待を感じていらっしゃるのではないのでしょうか。

長年、多くの生徒たちと一緒に春を迎えてきましたが、この時期の「よし、やるぞ!」という独特の高揚感が私は好きです。このキラキラしたエネルギーは、「勉強を習慣に変える」ために必要な、一年で一番強力な原動力になります。

ただ、勉強で一番重いのは、「いざ、やるぞ」と腰を上げる瞬間です。でも、もし勉強が「歯磨き」と同じくらい当たり前のことになったらどうでしょう? 習慣化のメリットは、「脳が疲れないこと」にあります。心理学の世界でも、行動が定着すると、脳の「意志の力」を使わずに済むことが分かっているそうです。毎日決まった時間に机に向かうリズムができれば、やる気に左右されず、無意識に成績が積み上がっていく。これこそが、着実に、一番強い勉強法だと思います。

「帰宅して手を洗ったら、まずは5分だけノートを開く」「夕食の前、今日習ったことを一つだけ思い出す」そのような「絶対にできる小さな自分との約束」から始めてみてください。このリズムが定着してきたとき、それはもう立派な「習慣」という財産になっています。

この時期、お子様は新しい環境で精一杯頑張っています。保護者様におかれましては、結果を急かさず、「机に向かえだね」とその一歩を優しく褒めてあげてください。その一言が、習慣を支える大きな力になっていくはずです。

新しい自分、もっと成長した自分に出会える春にするために、気負いすぎず、でも着実に、一緒に最高の一歩を踏み出していきましょう。応援しています!

(市原先生)

あいがとうの気持ちで過ごす

青空が広がる爽やかな季節となりました。第一駅前・英会話では元気に友だちと過ごし、授

業やレッスンでは一生懸命に勉強に取り組んでいる子どもたちの姿があります。

さて、今月は「あいがとうの気持ちで過ごす」をテーマにお話したいと思います。この言葉は、第一駅前学童で長期休み期間に毎回皆さんに伝えていくルールのひとつです。

みなさんは「あいがとう」と声に出して伝えられていますか? 「あいがとう」の一言があるだけで、伝え方も、伝えられた方も心が温かくなります。そして時には、魔法のようにその場の空気がふわっと柔らかくなり居心地の良い場所となります。この心が温かくなったら、空気がふわっと柔らかくなると感じたりする経験はとっても大切で、物事に対してどんなと前向きになれるか、相手の気持ちを感じ取ることでできる力に繋がります。

もし「あの時、言えなかったな...」と思うことがあれば、ぜひ一度振り返ってみてください。「あいがとう」は、言葉だけでなく、お手紙でも伝えることができます。感謝の気持ちを伝えることは、無理に言葉にしなくてもかまいません。大切な感謝の気持ちを伝えることです。

感謝し、感謝される人へ。そんな毎日を、これからも一緒に

過ごしていきますよ。(第一駅前学童・第一駅前英会話)

言葉の力

NO.259

「昨日を越えよう」

静かな教室、ノートを開ききむずかしい問題にも、逃げずに向き合おう。すぐにできなくても、それでいい

考えた時間は、力に変わる

まちがいは、『できる』への一歩

あきらめない心が、きみを強くする

少しずついい、前に進めばいい

昨日の自分を、こえていこう

その努力は、きっと自分を支える力になる



2026年5月の予定

- 4月30日(木)~5月6日(水) G.W.休み(休み期間も3Fで自習可能)
- 7日(木) 通常授業再開
- 10日(日) 高3生対象保護者説明会(東進)
- 24日(日) 第1回早大・慶大レベル模試 第1回全国国公立大 記述模試 第1回上理・明青立法中レベル模試 第1回関関同立レベル模試4/12 高2生対象保護者説明会(仮)(東進)
- 25(土)・26(日) 高0・1生対象保護者説明会(仮)(東進)
- 31日(日) 全国統一中学生テスト
- 日曜講座は ・小4・5・6は通常通り ・中学部については、中2文理中、中3クラス13:30~16:40となります。中2城ノ内、附属公立クラスはお休みです

お問合せ、お申込みはこちらから

0120-17-3759