

9月 25～28週(月4回授業)

1	木	8月11日振替 始業式
2	金	8月12日振替
3	土	8月13日振替 中学受検適性模試(小5、6)
4	日	休校
5	月	25週
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	夏期講習補習(妹尾・庭瀬)
11	日	休校
12	月	26週
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	夏期講習補習(庭瀬・妹尾)
18	日	休校
19	月	祝日休校(24日振替)
20	火	27週
21	水	
22	木	祝日休校(10月1日振替)
23	金	
24	土	19日(月)振替日
25	日	休校
26	月	28週
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
1	土	9月22(木)日振替日

ヒーローズ

# Hero's おかやま 2016年8-9月号

ヒーローズ塾生のみなさん、保護様方、こんにちは。

夏休みも、もう後半。2学期制の学校や一部の私立中学、中高一貫校は22日から新学期が始まっているところもありますが、充実した夏になっていますか？

この号を記していたころ、リオ五輪で、金メダル 第1号！萩野選手！

練習は毎日で休みは1日のみ、日々8000～9000メートル(1セト)を1から2セト、だから多い時は18000メートルになる。中学生からは100メートルを20本同じタイムで泳ぐ練習も追加。学校が終わってから2時間強の練習です。たまには、ゆっくりしたいと思わないのだろうか？この集中力と思考法には頭が下がります。

## 集中力は、つまり習慣。

我々はいつも、その習慣という中で生きています。毎日、朝、何時に起きて、顔を洗って、ご飯を食べ、それからして……。人というのは習慣を作るようにできているのです。毎日やることで、体が慣れ、楽にできるようになり、やらないと気持ちが悪いので繰り返している、それが習慣です。例えば、習慣を変えようとつらくなるようなこと、明日朝5時に起きなければならない、なんてこと。いつも朝7時なのに、いきなり5時起きになると、つらい。1日だけでなく、それが毎日続くことになれば、なおさらです。睡眠時間を確保しないと、体調も崩してしまいかねない。そのくらい、日々繰り返している習慣を変えることはつらい。しかし、習慣の中で生きている私たちは、一度習慣が身についてしまえば、楽に続けられるようになってしまうのも事実です。それには、習慣になるまでは行動を続けていくしかありません。

## 行動の思考法では、楽しいと思うこと。学ぶことは「楽しい。」

習慣になるまでの行動には楽しさを見つけていきましょう。例えば、時間内で解けたり、満点をとれたりした時は、楽しい をごほうびにする、などです。そして、学ぶ行動がどんどんできるようになっていくためには、“3つのことをやり続ける。まず勉強の基礎固めを意識して行うこと。基礎固めとは、授業をしっかりと受けること、次に宿題(問題)をていねいにやること、そして小テストなどでがんばる(満点をめざす)こと、この3つ。これを次第に高いレベルでやれるように心がけることが大切です。授業や講義では、(今日のポイントは何か)をしっかりとつかむ必要があります。ポイントを中心に覚えるのです。また、問題を解くと、ポイントがおさえられているかどうかを確認できます。小テストで満点をめざすのは、大変に思えるでしょう。でも、小テストに出るのがそのポイントです。経験上、伸びる生徒さんは、本気で小テストに満点に取り組んでいます。そのために宿題を利用しています。宿題は×がついても大丈夫、直しに本気で取り組めば、やっただけの元(もと)が取れます。宿題の答え合わせを全くしない生徒さんや気

にならない生徒さんの学力は伸びません。宿題の直しに力を入れて小テストなどで良い結果を取ることににより、もっと取りたいと頑張りはじめ、勉強する習慣という良いサイクルが作られるのです。これをやり続けると短期間で基礎が固まってきます。学力を上げる条件の1つとして土台づくりの完成です。

**通常授業は25週の9月5日(月)から開始します。**

連日の夏期講習はご苦労様です。とくに大

事な中2生はこの夏、英数で44時間です。9月からは普段の通常授業に戻ります。間違いのないようにお願いします。なお、時間割りについては16時10分からで土曜のみ14時です。土曜の通常授業は10、17、24、10月1日の4回です。

## 9月1～3日は8月夏期休校の振替授業と夏期講習指名補習です。

9月初日から3日までは8月の11、12、13日の通常授業の生徒さんの振替授業としています。また、夏期講習受講生の生徒さんで、お休みなどやこちらの指導上の問題で進度がカリキュラム通りに進まなかった生徒さんを中心に個別に指名で補習をする予定にしています。指名の生徒さんは別途、お知らせします。

## 8月27～30日は岡山県公開模試、27日15時から算数検定を行います。

お申込みしていただいています岡山県公開模試受験生の生徒さんには受験票を同封していますので弊塾にてご参加ください。なお、庭瀬校のみ全学年を日曜の28日に実施します。妹尾校は中1が27日、中2が30日、中3が29日の予定ですがご都合の悪い生徒さんは事前にお申し出ください。メールでも可能です。(akinami0119@gmail.com)

## 9月19、22日は祝日休校。振替は24日と10月1日の土曜です。

9月の祝日は研修などの都合で休校させていただきます。振替はそれぞれ土曜の同じ時間帯で対応します。ご都合の悪い生徒さんは事前にお申し出ください。メールでも可能です。(akinami0119@gmail.com)

## 9月10(妹尾)、17(庭瀬)日に中2、3の理社国の夏期講習補習を行います。

原則、中2、中3で夏期講習受講生(映像授業含む)の生徒さんを対象に講義形式で補習(無料)を行います。参加は強制ではなく自由参加です。今夏、夏期講習受講生の方には別途申込書を同封しています。科目は国語、理科、社会。普段の単元学習とは違った切り口で行う予定です。この夏に補強したかったけど夏期講習のカリキュラムになかった、あるいは日程が合わなかった、映像授業だけだったなどの生徒さんを対象にしています。スペースに限りがあるため**定員は10名**で**先着順**とさせていただきます。勉強のやり方や違った見方などを持って帰っていただければ、参加の意味があったと思います。お早目にお申し出ください。

## 勉強時間のゴールデンアワーを知ろう。

起床後すぐ	計算問題 など
午前中	算数、国語、理科の思考問題
昼食後	15分ほど昼寝もOK。昼寝の前も暗記に効果的
夕食前	理科、国語 など
寝る前	社会、漢字、理科の暗記物

1日のおすすめスケジュール



サバンナで暮らすライオン。昼間はほとんど寝ている。狩りをするのは明け方か夕方その活動時間だけは脳はフル回転し、あそこには獲物がいるとか、敵に遭遇しやすい、などを学習するわけです。頭が冴えて記憶力が良くなるのも人間と同じです。人間も朝10時前後、まず頭が冴える。なぜ、記憶力が良く頭が冴えるのかは空腹だからです。空腹は、危機的状況であり自然に注意力が高まるからだと言われています。昼食後に眠くなる午後の時間帯を経て、夕方は再びライオンが狩りをする時間帯になる。人間も午後4時くらいから夕食の時間までは、脳が活性化して記憶力が高まってきます。今日中にやらなければいけない宿題や課題は、夕食前までに片付けておくほうが良いでしょう。午前中、夕方の次に脳が活性化する時間帯は就寝前で、暗記は就寝前です。寝たからといって、知識の総量が増えるわけではありません。睡眠には、脳に蓄えた知識を整理整頓して使える状態にする役割があることがわかっていますので、知識の量が変わるのではなく、知識の質が変わるわけです。(夕食後、おなかがいっぱいになった状態では、勉強ははかどりませんので避けましょう。)就寝前の1～2時間は記憶の質も高まり、実は、学習効率の良い時間帯なのです。まさに、寝る前は、記憶のゴールデンタイムといえます。

参考文献「プレゼン family」