

ヒーローズ塾生のみなさん、保護様方、こんにちは。

10月 予定

1	水	
2	木	
3	金	
4	土	中3補習
5	日	休校
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	中2補習(早島はテスト対策)
12	日	休校
13	月	休校
14	火	定期テスト(早島)
15	水	定期テスト(早島)
16	木	
17	金	
18	土	中2,3テスト対策講習
19	日	休校
20	月	定期テスト(岡山)・適性模試
21	火	定期テスト(興除・大安寺・岡山・吉備・福田)
22	水	定期テスト(興除・大安寺・吉備・福田)
23	木	
24	金	
25	土	中3テスト対策講習
26	日	中1,2テスト対策講習
27	月	定期テスト(妹尾・東陽)
28	火	定期テスト(妹尾・東陽)
29	水	定期テスト(藤田)
30	木	定期テスト(福田・藤田)
31	金	定期テスト(福田)

あつ、という間に夏休みも終わりもう今年も4ヶ月を切りました。受験生は部活も引退し意識が高まってこの時期。そろそろ、生活習慣を見直していきましょう。ポイントは脳のはたらきをよくする。そこを正せば、自宅学習が自然とできるようになります。

すべては、『早寝・早起き・朝ごはん』。規則正しい生活習慣を身に付ければ、自宅学習は自然とできるようになります。自宅で学習できない生徒さんは生活習慣が定まっていない、とうことです。特に「朝決まった時間に起きる」「朝食を食べる」を必ず守ってください。人によって夜型、朝型というものはあるかもしれませんが「夜更(ふ)かし」というのはただの惰性(だせい)です。朝定刻(ていこく)に起きたければ、夜に早く寝ればいいだけのことです。

そして、朝しっかり食べてデンプン(糖分)を摂取(せっしゅ)してください。糖分をエネルギーにして脳は働いています。しかも、24時間ずっと糖分を使い続けているので、長時間眠ったあとの脳は糖分がすっかり不足しています。だから、朝食を食べないで登校すると、午前の授業でボーッと集中できません。集中力がない生徒さんは、ほとんどこのパターンです。

机の上にはよけいなものは何も置かない！

散らかっている部屋だと、気が散(ち)って勉強のやる気が出ないです。掃除(そうじ)をして部屋をキレイにし、特に机の上には何も置かないようにしましょう。机の上がキレイだと勉強したくなってくるものです。漫画やゲームなどの娯楽(ごらく)モノや気が散るものは視界に入らないように部屋から撤去(てつきよ)します。みなさんが大好きなスマホもです。21時以降はご家族の方に渡してしまい、視界に入らないようにすることです。

室温が高いと脳をめぐる血流が変化するために、脳のはたらきが低下します。

冬場は、暖房をいれすぎると眠くなってきます。そこで、冬場は上着をはおって足元や腰のあたりを赤外線ヒーターなどで集中的に暖めます。ヒートテックなどの肌着を利用するのも効果的です。部屋中を暖かくしてしまうとボーッとしてしまうので注意します。こうやって、足元を暖めて頭部をある程度冷えた状態に保つことで、頭は冴(さ)えます。これを「頭寒足熱(ずかんそくねつ)」といいます。ただし、長時間勉強する場合、手や首筋の冷えにも注意が必要です。勉強が終わったら、上半身を温めることを忘れずに！

10月18、25(土)26日(日)はテスト対策です。

10月は定期テスト月間です。14日の早島中を最初に31日まで定期テストが毎週どこかの中学(高校)で行われます。ご存知のように岡山県の高校受験は内

申点が半分も影響します。定期テストで高得点をとることが高校受験へつながるので、すでに受験は始まっているとい

個別指導学院ヒーローズ岡山妹尾校

TEL FAX 086-239-8696

ブログ <http://heros-okayama.com>

でも過言ではありません。各自目標を持って取り組んでほしいです。10月18日(土)、25日(土)、26日(日)は学年別に過去問題を利用してテスト対策講習を行います。別途対象の生徒さんには通知しますので参加してください。(補習扱いですので無料ですが、やる気のない生徒さんや騒がしく回りの生徒さんに迷惑になる生徒さんは帰ってもらいます。)

11月1日(土)は年内最後の岡山県模試を中3のみ行います。

岡山県では県模試が11月2日に就実高校で行われ、準会場として弊塾では1日前に年内最後の模試を行います。受験はすべての学内学外の中学生との競争です。学外における自身の立ち位置を確認し冬休みの学習の指針としてください。9時20分から14時10分の予定です。対象者の方には別途通知します。受験料は3100円です。(消費税は弊塾負担です。)

11月01日(土)岡山県模試日程 その後、中3補習を15時から行います。

志望校記入	9時20分～9時25分	公立私立国立を各2校まで判定
国語	9時25分～10時10分	
数学	10時20分～11時05分	
社会	11時15分～12時00分	
休憩(昼食など)	12時00分～12時30分	
英語	12時30分～13時15分	
理科	13時25分～14時10分	

中学受検適性模試は10月20日(月)に行います。

中学受検の一番手は清秀中学の12月6日が受検日。もう3ヶ月を切り小学6年生の受検生はラストスパートです。9月23日(火)のRSK模試をスタートにいよいよ本番モード。9月中にすべてのテキストを終了し、これからは模試や過去問題など実戦で時間感覚を身につけましょう。なお10月にはいり面談を行います。対象の方にはお知らせします。よろしくお願ひします。

10月20日(月)小6中学受検適性模試

適性Ⅰ(算数理科)	17時05分から17時50分
適性Ⅱ(国語社会)	18時05分から18時50分

速脳速読は進化、10月から読む蔵(よむぞう)をスタートします。

2013年秋に導入した速脳速読。開校した当時から訓練している生徒さんは、そろそろ1年になります。今までは速く読む、というスピードにこだわり訓練してきました。実際にスピードは特別な方は別として通常スピード(平均450文字/分)の1.2倍で読めれば十分です。(540文字/分)(現在受講生で最高は6級530文字Oさんです。)これからは語彙力にこだわり、より読解力をつける方向ですすすめていきます。受講生の方には読解分析シートを個別にお渡し、今後の速脳速読トレーニングのスタート台としていきます。ご期待ください。