



## ココロ・スイッチ

.....

僕らは頭の中に辞書を持っている。この辞書が普通の辞書と違うのは、同じ言葉でも人によってまるで違った意味づけがされているってことだ。たとえば「犬」だったら。ある人の頭の辞書には「犬＝怖い、かまれる、近づきたくない」と載っている。子どもの頃、犬に追いかけられた経験でもあるんだろう。でも、別の人の辞書には「犬＝かわいい、なでたい、家族の一員」とある。この2人は、「犬」という言葉に正反対の意味づけをしているね。

で、ここからがポイントだ。もし犬を飼うチャンスがあったとしても、「犬＝怖い、かまれる、近づきたくない」と意味づけしている人が犬を飼うことはまずない。いっぽう、「犬＝かわいい、なでたい、家族の一員」と意味づけしている人なら、実際に飼えるかどうか検討してから、飼う準備を始めるだろう。つまり、言葉にどんな意味づけをしているかで、その後の行動は大きく変わるんだ。

じゃあ、「勉強」という言葉に君はどんな意味づけをしているだろう？「おもしろくない」、「仕方なくやる」、「将来役に立たない」、「できないと怒られる」、「人とくらべられる」……。こんなふうに、悪い意味づけになっていないだろうか。「受験」、「授業」、「テスト」という言葉はどうだろう？さらに「努力」や「夢」は？悪い意味づけになっているのなら、勉強に前向きに取り組むのは難しい。自分では気付かないけれど、ココロがブレーキをかけている状態だ。すると、「やらされている」という気持ちはどうしても残ってしまう。

前向きに勉強するためには、言葉の意味づけを変えることだ。「勉強はおもしろい」、「勉強した経験は将来かならず役に立つ」、「勉強ができる、できないだけでその子の価値は決まらない」意味づけが変われば、取り組み方もガラッと変わる。「やらされる」から「やりたくなる」へ。ココロのスイッチが入った瞬間だ。

だからといって、他人が意味づけを変えようとしてもうまくいかない。今ある意味づけは君が今日まで出会った人や環境、出来事を通して作り上げられた、いわば「君自身」だから。言葉の意味づけを変えられるのは君だけ。君のスイッチを入れることができるのは君だけだ。そして、そのきっかけはいつだって、今ここにある。最初の一步をいつ踏み出すかは君次第だ。

そんな君にむけて、これから45のメッセージを送ろうと思う。「勉強」や「努力」といった言葉の意味づけがちょっとでもプラスになってくれれば、という僕の思いが一つひとつのメッセージにこもっている。どのメッセージでもいい。「勉強にはそんな意味があるんだ」、「ちょっとがんばってみようかな」 そう思えたなら、君はすでにスイッチにふれている。この本を置いて、すぐに勉強を始めよう。「パチン！」スイッチの入る音が聞こえるはずだ。（菅野）

※僕の著書『新 ココロ・スイッチ』より。次ページの「今月の本棚」でも紹介しています。



## 小3 ウイング



### ●算数の勉強について

10月の授業は「分数」と「小数」の勉強をメインにすすめていきます。「分数」や「小数」といった「はしたの数」の理解を深めると小数と分数のたし算・ひき算での間違いにすぐに気づけるようになります。今月の授業では並行して、かけ算のひっ算の練習をたくさん行ないます。ウイングでは毎年この時期に計算問題をたくさん解くようにしています。(奥)

### ●国語の勉強について

漢字の書き順は、最初に習う段階で正しく覚えることが大切です。最近はいpadなどタブレット端末で書き順を学べる便利なソフトもありますが塾では使いません。鉛筆で紙に書く方が早く覚えられまし、正しい姿勢を身につけるためにも良いと思います。書き順を調べるなら旺文社の「小学漢字 1006 字の正しい書き方」が使いやすくオススメです。(池田)



## 今月の本棚



### 『新 ココロ・スイッチ』 菅野伸一／著 (陽光学院 945 円)

～内容紹介(本書表紙より)～

きっかけはいつだって、今ここにある!

君のスイッチにふれる、45のメッセージ。

勉強の習慣化、効果バツグンの暗記法、志望理由の書き方、

姿勢を正す理由、集中するために必要なこと、

そして子どもを伸ばす接し方……。

前向きにがんばるココロをつくる、すぐに役立つヒントが満載。

前作『ココロ・スイッチ』は、多くの方に読んでもらうことができました。うれしい感想もたくさんいただき、ほんとうにありがたく思っています。

「夕飯の支度をしていると、娘が目を輝かせて台所に入ってくるなり『ママ、〇〇(娘の名)ほんとにスイッチ入った!』と。もちろん「ココロ・スイッチ」を読んでのことです。2冊のうち1冊は娘が学校へ持っていき、1冊は私(母)が通勤バッグに入れ、2人で読みました。そして今日、お互いに好きな話を順番に読み合いました。(中略)娘は今週は授業のない金曜も陽光に行くそうです。菅野先生、娘にエンジンがかかりました。ありがとうございます!」

あれから3年。子どもたちと共に学び続けたことで、私自身もずいぶん成長することができました。そこで「そろそろ新しい『ココロ・スイッチ』を作ろう!」と思い立ち、制作に入ったのが今年の7月のこと。今回もいろいろな人に力を貸してもらいながら、ついにすべての原稿を書き上げて入稿しました。あとは製本されるのを待つばかりです。月末にはみなさまのご家庭にお届けできる予定です(ヘリオス中学部のみなさまには、面談の席でお渡しします)。もうすこしだけお待ちくださいね。この本が、最初の一歩を踏み出すきっかけになってくれることを心から願っています。(菅野)

## ヘリオス



### 1. 全県模試 (中3)

◇日程 10/6 (日) ◇場所 てくのかわさき (溝ノ口) または 岩谷学園 (横浜)

試験会場に行き、知らない子たちに混ざって模擬試験を受けるのも2回目になります。より緊張感を持った模擬試験をうける貴重な機会です。入試本番と同じような気持ちで臨みましょう。

※くわしい時間や地図が記入してある受験票は生徒に配布済みです。

### 2. 学力テスト (1SS、1T、2SS、2T、3T)

◇日程 10/7 (月) …2SS、2T 10/8 (火) …1SS、1T 10/11 (金) …3T

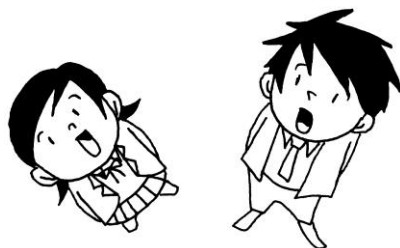
来月は川崎診断テストがあります。さらに学校によっては後期中間試験もスタートするなど、これからの時期はテストが連続していきます。その前の10月は、まとまった勉強をしてテストに備えるチャンスです。そのためにどこを集中して勉強すべきかの指針となる模試です。がんばりましょう!

### 3. ピラミッドテスト (小学部)

◇日程 4LA、5LA、6LA…10/29 (火)

4LB、5LB、6LB…10/30 (水)

テスト2週間前はピラミッドドリルや単元確認テストをつかい復習をしていきます。前回のテストは6月でした。この数ヶ月積み重ねてきたものを発揮できるようにがんばりましょう。



### 4. 社会、理科暗記特訓講座 (中3)

◇日程 社会…10/12 (土)、10/26 (土) 理科…10/19 (土)

◇時間 午後1:00~6:00 ◇費用 無料

中3生限定の暗記特訓講座です。9月におこなった第1弾の理科では、部活の最後の大会と日程が重なってしまった子や、高校の説明会で来られなかった子が多くいました。後期中間試験が終わり、本格的な入試対策がはじまる時期に、覚えるものを一気に覚えてしまう時間をつくりましょう。

※参加希望者は授業で配布する申し込み用紙を提出してください。



## 今月の宿題&小テスト 達成状況優秀者

◇小学部：通常の宿題 (90%以上)

上原愛結 100% 川田彩加 100% 河野晃大 100% 杉本海里 92% 泰磨朋花 95%

◇小学部：束計算 (90%以上) ※30枚を直しまでやって100%

川田彩加 120% 河野晃大 107% 上原健太 168% 坂本裕和 365%

◇中学部：宿題・漢字&単語小テスト (計90%以上)

深谷駿介 100% 川北祥之 100% 紅林真衣 94% 鈴木優衣 97% 井上真悠子 100%

柳下一樹 100% 八木裕美 93% 稲尾優由 94% 児島和暉 100% 木梨優太 94%

青木彩実 100%

飛鳥



▼ 4 年生 「算数について」

先週は分配算の勉強をしました。分配算は、線分図を書いて、図の中から「割合 1」に当る量を見つけ出して解く問題ですが、難なく問題文の通りに図を書くことができました。線分図を書いて解く問題は、和差算、年令算、差集め算、ニュートン算などいろいろあります。算数が得意になるためには線分図が書けることが必須条件です。今年の 4 年生は、この時期に問題文を読んで線分図がしっかりと書けています。

東計算は 4 年の 4 冊が終わり、5 年の東に入りました。文章題トライアルは 3 冊目に入った生徒もいます。3 冊目のトライアルは 4 年下の復習になりますので、未学習の単元が出てくる場合は、その都度、個別チェックの時間を使って説明していきます。(山崎)

▼ 5 年生 「夏期講習の成果」

第 2 回首都圏模試の結果が出ました。塾内の平均点を計算すると算数は 76 点。全体平均点を 7 点上回りました。他の 3 教科も全体平均点を上回っています。7 月に受けた第一回の模試は社会以外の 3 教科は下回っていました。あれから 2 ヶ月、夏期講習でたくさんの復習問題を解いた成果が出たようです。

入塾時には「算数が苦手なんです」と言われていた子がほとんどだった 5 年生。今でも 1 週間の単元学習では壁にぶつかってばかり。比例分配がどうしても理解できず、宿題が解けませんでしたと泣きそうな顔で言いに来てくれた子もいます。それでも大丈夫。基本を何度も繰り返して、時間はかかっても自力で解けるようにするのが飛鳥の勉強です。そんな塾任せのやり方を信じて辛抱強く見守ってくださる保護者様には感謝しています。平均点との比較や偏差値は学習計画の参考材料で、お子様にとって大事なことは結果よりも毎日の勉強をしっかりやれること。子どもたちには、そのように伝え続けます。(池田)

▼ 6 年生 「算数、理科について」

単元別総復習テキストである算数チェックも後半に入りました。それぞれの進度に合わせて C 問題まで、B 問題まで、A 問題までというかたちで演習しています。与えられた算数チェックの問題を即答できるようになることが、志望校合格への最短距離です。がんばって解法を身につけましょう。

最近、算数中心になりがちで理科を後回しにする傾向が見えてきましたので、理科のポイントチェックを 4 年上から、毎日 1 回分ずつやる宿題を課しました。このペースで進めていけば 11 月中旬までに 6 年上の範囲までが終わる予定です。この 2 ヶ月間で理科の基礎固めをもう一度行います。

入試まであと 4 ヶ月になりました。自分が今やるべきことを再確認し、出された課題をすべて完璧にするという強い決意を持って受験勉強に臨みましょう。4 ヶ月あればさらなるレベルアップも十分に可能です。(山崎)





## 岸のはなまるレポート ～5LB編～

今月は5LBについてお届けします。5LB クラスは国語の文章の音読がとても上手な子がたくさんいます。正しい姿勢でハキハキとした発声は中学生にも引けをとりません。休み時間には、自分の好きなことについてたくさん話してくれますね。電車が好きな子、最近のニュースに詳しい子、「半沢直樹」が好きな子。いろいろ教えてください。

ところで、小学部は9月下旬にコンクールがありました。どの教科においても練習→テスト→間違い直し。さらに順番や数値を変えて、練習→テスト→

間違い直し…これを繰り返し、ひとつでも多くの言葉を覚えられるように努力を積み重ねました。

さて、みなさんは何点取れたかな? 「やっと終わった～」とホッとした子もいるかもしれませんね。でも、コンクールはこれで終わったわけではありません。間違えたところをしっかりと直して、逃がした満点をくやしがつて、「次は絶対に間違えるもんか!」という強い気持ちを心に宿してほしいと思います。もちろん、満点をとれた時は思いっきり喜んでくださいね。(岸)



## 個別指導パソナ ～学校生中継：日本大学高等学校（特進）編～

現役生による学校生中継

記入日 年 月 日

### 日本大学高校(特進)編

学年 / 年

◇きみの第一志望  
(国公立大学・早慶上智・MARCH・他4年制大学・短大&専門学校・その他)

◇校則 携帯電話の校内持ち込みは (OK・禁止) 近いうちにOKにするかも!  
 髪型は (茶髪はクラスに 0 人)  
 スカート丈は (膝上・膝下) センチ程度までOK  
 靴下は (指定・自由) ひざ下だけ指定  
 かばんは (指定・自由)  
 靴は (指定・自由)  
 その他 \_\_\_\_\_

◇中学に比べて授業の様子は  
(静かで集中している・かわらない・やや騒がしい・騒がしい)

◇学校全体で大学受験に向けた雰囲気は  
(すごくある・一部のクラスだけある・あまりない・ない)

◇大学受験へのサポート 【夏休みの補習など】  
(すごくある・ある・あまりない・ない)

◇中学でもっとがんばっておくべきだった教科は 国語

◇日大高校の良いところ  
 ・元氣、特に内進生は良い子・気さくの子が多い。  
 ・先生方がとてもフレンドリー。  
 ・日暮駅からバスまで \_\_\_\_\_

◇日大高校のいやなところ  
 ・(高校受験で忙しかったから)内進生の雰囲気かゆるい  
 ・ \_\_\_\_\_

◇最後に日大高校をめざす後輩にメッセージを  
近い、雰囲気が出て良い学校だと思います!

今年、日本大学高等学校に入学したばかりの K さんは、帰り道に陽光に立ち寄っては学校の様子や近況を報告してくれます。最近では、定期試験の結果や校内順位を報告しにきてくれました。現在は「特別進学クラス」で勉強をがんばる毎日をおくっています。

去年のこの時期、学校選びでとても悩んだ K さんですが、いろいろな学校の説明会に足を運び、この学校で勉強したいと思い受験することを決めました。将来は宇宙について学びたいという彼女の第一志望は理系の国公立大学。そのために、他大学進学を目指す特進クラスへの入学を目標に、合格が決定した後も他校の過去問を解きまくっていましたね。

特進クラスはほぼ毎日7時間授業ということもあり、総合進学クラスに比べてかなり勉強量は多いそうです。ただ、去年は東大への現役合格者も出たということで、特進クラス設立の成果が現れていると言えるでしょう。K さんも目標に向かってがんばってくださいね。(奥)

1分間クイズ

今年度の「シルバー（高齢者）川柳」入選作からの問題です。□に入る言葉は何でしょう？

- ◇ 耳遠く □ も 困り果て ヒント：犯罪はダメです。
- ◇ □ の名 読めない書けない 聞きとれない ヒント：最近はほんとうに難しい！
- ◇ 検査あと 妻の □ 気にかかり ヒント：いつもは機嫌が悪いのに……

答えはP11⇒

# 快適カラダ塾 vol.2

～姿勢力を上げて学力アップ！

## 【良い姿勢とは？】

みなさん、背筋を伸ばして胸を張った姿勢を良い姿勢だと思っていませんか？実はその姿勢はNGですよ。

良い姿勢というのは、【楽に立てて、次の動作に素早く移ることができる姿勢】のことです。「??？」ですよ。説明しましょう。

筋肉が緊張せずにリラックスしていると楽に立つことができます。骨格と筋肉が正しいポジション（定位置）に収まっている状態です。カラダが安定しているので、次の動作にムリなくムラなくムダなく移れます（写真A）。



A【楽な姿勢】  
軸がとれて安定した状態。次の動作にスムーズに移れる。



B【悪い姿勢】  
不安定で緊張しながらバランスをとっている状態（猫背など）。動きにくい…。



頼 幹二郎（らい・みきじろう）

1971 年生まれ。「快適カラダは整えてから動く！」をモットーに整体と体幹トレーニングを組み合わせたプログラムを提案。子どもの姿勢改善、運動のパフォーマンスアップも得意とする。親子の姿勢体幹トレーニング教室の経験あり。青山にて小さな整体院【みきじろう整体】を開業中。趣味のテコンドーは赤帯。

ファイナンシャルプランナーによる

## 家計の豆知識 [第2回]

### 【時間も資産！

#### ～上手なお金の育て方～

たとえば、3万円を普通預金に15年間預けるとします。銀行に預金をするという事は、銀行にお金を貸してあげるわけですが、現在は下表のように0.02%と超がつくほど低金利です。

#### ◇過去6年分の普通預金金利

年	金利	年	金利
2008	0.057	2011	0.02
2009	0.039	2012	0.02
2010	0.02	2013	0.02

日本銀行「時系列統計データ」より

さて、逆に骨格と筋肉が定位置に収まっていない状態とは、いわゆる歪んだ状態のこと。「歪む＝バランスが悪い」ということです。すると、脳はカラダを安定させるために全身を緊張させてしまいます（写真B）。

猫背の人は、バランスを保とうとカラダに無理をさせて猫背の姿勢をとっている状態なのです。猫背には猫背になる理由があるということ。ですから猫背を改善したければ、骨格と筋肉を定位置にリセットすればいいということになります。

さあ、それでは骨格と筋肉を定位置にリセットってどうやるの？ってことですが、まずはカラダを構成する骨組みである「骨格」からリセットしていきます。骨組みが歪んでいると筋肉、内臓、神経すべてに悪影響を及ぼしますからね。

というわけで、今回は骨格をリセットする『みきじろう体操（セルフ整体）』をお伝えしていきたいと思います。まずは土台である「足」からいきます。お楽しみに！

これから先、15年間金利が変わらないと仮定すると、15年後の受取額は約30,090円。15年間もお金を貸して、たったの90円しか利息がもらえません。

しかし、この3万円を別の方法で運用したらどうなるでしょう？もし3%で運用すると、15年後には約4.6万円になっています。5%で運用すると、15年後には倍の約6万円にもなっています。90円と比べると。この差は大きいですね。

投資にはリスクがつきものですが、いつでも引き出せる普通預金や定期預金以外に、10年後、20年後に使うお金を「少しずつ、長い目で育てる」



お料理教室のシェフ直伝！簡単クッキング♪【レシピNo.02】

きのこチーズのタルティーヌ



◇レシピ

- ① きのは食べやすいサイズにスライスする。
- ② フライパンにバター、アンチョビペーストを入れて火にかけ、きのこを炒める。塩、こしょうで味を調える。
- ③ パンのふちにオリーブオイルを塗る。
- ④ パンにマッシュポテトを広げ、きのこ、シュレッドチーズをのせる。
- ⑤ パルメザンチーズ、パセリをふって、オーブンでチーズが溶けるまで焼いて完成！

◇材料（4人分）

- |                                             |                                              |                                |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------|
| ・パン・ド・カンパーニュ<br>(1センチ厚)…4枚                  | ・塩…適量                                        | ・シュレッドチーズ…40g<br>(細かく裁断されたチーズ) |
| ・きのこ類…160g<br>(しめじ、エリンギ、マッシュルーム、しいたけなどお好みで) | ・こしょう…適量                                     | ・パルメザンチーズ…適量                   |
| ・バター…大さじ2                                   | ・マッシュポテト…120g<br>(じゃがいも…中サイズ2個、牛乳…大さじ4、塩…適量) | ・パセリ…適量                        |
| ・アンチョビペースト…2g                               |                                              | ・オリーブオイル…大さじ4                  |

【レシピのつぼ】パンのふち（カンパーニュの皮の部分）にオリーブオイルを塗ることで、オーブンで焼いたさいに皮までパリっとおいしくジューシーに仕上がりますよ♪

◇今月のシェフ



更家友美  
：パン料理

パンコーディネーター。パンの新たな可能性や魅力を引き出す、斬新なレシピが得意。イダカフェの料理教室「EATALK」の講師も務める。

【EATALK】

プロのシェフからメイン料理を一品を習い、その場で食べられる新しいタイプの料理教室。毎週金曜開催です。手ぶらでお気軽にご参加いただけます。お子様連れでもOK。詳細はHPにて。  
<http://idacafe.com/eatalk>

◇ idacafe

- ◇営業時間：Open 11:00～17:00  
(Lunch 11:30～14:30)
- ◇カフェ営業日：月～木
- ◇アクセス：井田小学校正門前。  
元住吉駅西口から徒歩で約10分。
- ◇お問い合わせ・ご予約：044-799-7127  
または info@ida-cafe.com まで。

という考え方もあります。そして、投資のリスクは正しく理解すればそんなに怖いものではありません。一番怖いのは、正しい知識を知らずに、ただ怖がって何もしないこと。

お金とともに時間も立派な資産です。何もしないのは資産の無駄使いになってしまう可能性があります。正しい知識を身につけて、お金にたっぷり働いてもらうこともできるのです。

※イダカフェにて当記事執筆者による「人生設計講座」を定期的開催しています。

子育てママさん応援企画

人生設計講座

- ◇日時：10/11(金)
- ・1部 10時45分～11時25分  
テーマ：「医療保険って本当にいるの？」
- ・2部 11時40分～12時20分  
テーマ：「住宅ローンについて」
- ◇参加費：無料（ドリンク無料サービス）
- ◇定員：各回6名
- ◇場所：イダカフェ
- ◇お問い合わせ・ご予約：上記イダカフェにてお電話かメールにて承ります。（無料でベビーシッター対応も行っています。ご予約時にお伝えください）

入試情報 (私立中学)



●目白研心中学校

(東京都新宿区 共学校 都営地下鉄大江戸線「中井駅」下車徒歩 8 分)

大正 12 年、「誠実・敬愛・感謝」を校訓とし、研心学園として創立。平成 21 年、女子校であった目白学園から目白研心に校名を変更し、共学の進学校として生まれ変わりました。

中 1、中 2 の 2 年間は、特進コースと選抜コースの 2 コース制。中 3 からスーパー・イングリッシュ・コースを含めた 3 コース制で授業を進めます。特進コースでは始業前に 0 時間目、放課後に 7 時間目の授業を行い、カリキュラムの先取りを行います。

目白の一日は、朝学習としての 10 分間小テストから始まります。合格すれば問題ないのですが、不合格者は放課後に基礎力定着プログラムへ強制参加です。まず、単元別ビデオを使って自ら勉強してから再テストに臨みます。そこでまた不合格になった場合は、再テストが合格するまでチューターによる個別指導を受けます。毎回やりきることによって弱点を克服していきます。学力中位から上位生に対しては、ステップアップ・プログラムがあります。発展的な学習を単元別ビデオで自習し、チェックテストで理解度を確認します。疑問に思ったことはチューターに質問して解決していきます。また、部活がある場合は、部活終了後の午後 6 時 30 分からの利用も可能です。自学自習をする環境が整った学校です。

英語教育に力を入れていて、文部科学省認定のスーパー・イングリッシュ・ランゲージ・ハイスクール (SELHI の第 1 期校) に指定されたこともあります。英語で世界の人々とコミュニケーションできる能力を育成するため、学園独自の「ACE (エース) プログラム」による指導を実施。海外のテキストやオリジナルテキストを使用したネイティブによる 3 時間の授業と、通常の教科書を使った日本人教員による 4 時間の授業を行っています。中 3 と高 2 の 2 回、海外研修に行きます。

今年度の合格実績は、国公立大 1 名、早慶上理 6 名、GMARCH12 名などです。系列の目白大への推薦枠が 113 ありますが、利用者は少なく、今年度は 16 名が合格しました。飛鳥卒業生の Iさんは大学受験に向け、特進クラスで頑張っています。(山崎)



▼学校情報

- ◇Tel: 03-5996-3133
- ◇生徒数: 692 人 (中高合計) 男女比 1:3
- ◇偏差値: 四谷大塚...35 首都圏模試...40~43
- ◇卒業後の進路: 大学 72%、短大・専門学校 15%、進学準備 11%、留学 2%

▼入試情報

- ◇入試日: 2 月 1 日午前・午後、2 月 2 日午前・午後 (全 4 回) ※午後は特待生入試

▼説明会等

- ◇説明会: 10 月 29 日 (火) 10:40~・11 月 16 日 (土) 10:40~・11 月 29 日 (金) など
- ◇入試体験会: 12 月 15 日 (日) 8:30~
- ◇文化祭: 終了



入試情報 (高校)



●横浜翠陵高等学校

(横浜市緑区 共学校 J R 横浜線「十日市場駅」下車バス 7 分)

姉妹校である横浜創英高校とは違った雰囲気を感じさせる学校です。1 学年の人数が 400 人以上と生徒数が多く部活も活発なイメージの横浜創英にくらべ、1 学年の人数は 200 人弱、共学になって 3 年目ということで女子の割合がまだ高いこともあり、全体的に落ち着いた雰囲気です。教室の窓からは充分な広さのグラウンドや緑あふれる風景、一面芝生の中庭などが見えます。伸び伸びとした学校生活を送ることができる環境が整っています。

強豪の女子サッカー部をはじめ、多くの部活動がそろっています。なかでも、ダンス部や軽音楽部の人気が高いようです。さらに共学になってから発足した部活動も多く、硬式野球部は大会での 1 勝を目指してがんばっています。

ただ、学校の方針としては、まずは学習第一です。たとえ試合を控えた大事な時期でも、定期試験の 1 週間前から部活動は停止し、試験に向けた勉強に全力を尽くすという姿勢を貫いています。さらに、授業の様子からは先生の熱い指導に加えて、生徒自身の学ぼうとする意欲も強く感じました。人数がそれほど多くないことによる、先生と生徒の距離の近さが勉強への意欲につながっているのかもしれません。

また、横浜翠陵高校の行事のなかで代表的なものが体験型修学旅行。北海道の農場でのファームステイでは、地元の人たちと生活を共にしながら農業体験をしていきます。観光地に行き様々な文化に触れるといった一般的な修学旅行とは、また違った楽しみがあります。



部活動の強豪校でも、進学実績をトコトン追求する進学校でもありません。生徒一人ひとりと向き合って、着実に学力を伸ばしていく。そんな雰囲気の学校です。(奥)

▼学校情報

◇Tel: 045-921-0301

◇生徒数: 659 人(男子 196 名 女子 463 名)

◇偏差値 (育伸社): 特進 54、国際 52、文理 50

◇卒業後の進路 (24 年度): 大学 76%、短大・専門学校 11%、進学準備・その他 13%

▼推薦基準

◇単願…特進 21/25、国際 27/45 かつ英語 4 以上、文理 33/45 または 18/25

※国際・文理は英検などによる加点あり

▼説明会等

◇説明相談会: 10/19(土)、11/9(土)、11/30(土)、12/7(土) ※すべて 2:00~4:00

◇文化祭: 11/2(土)、11/3(月祝)

## 奥が伝える勉強のススメ



### 【目標の数値を決める】

夏期講習中からはじめた生徒面談。

3年生とは、もちろん入試の話が中心だ。

見学に行った高校の話や、これから行く高校のこと。

そして、志望校に向けてどれだけがんばるのか

模試の判定表を見ながらじっくりとね。

けれど、「受験に向けてがんばろうね」で話が終わってしまったら、  
漠然としたやる気が出るだけ。

入試直前とは言えないこの時期だからこそ、

どこに向かってがんばればいいのか、不安になる子もいるだろう。

重要なのは、志望校に向けて「目標の数値」をはっきりさせること。

この時期に入試の目標得点を決めようとしてもピンとこないよね。

そこで、今回話したことは次の2つだ。

①目標とする学校での内申

②模試での目指すべき点数

それもできるだけ細かいほうが目標に向けてがんばりやすい。

もう少しで評定が1つあがる教科や、得点を取りきれしていない教科。

これらにしぼって話をした。

受験が近くなったら、もっと細かく目標を決める。

たとえば今年の春に受験をしたSくん。

受験直前の1月、これまでの模試の結果や志望者内の順位を分析して

志望校合格のために目指すべき点数を5科438点に設定した。

その後、Sくん自身が教科ごとに目標点数を決めていった。

**「英語 88 点、数学 78 点、国語 92 点、理科 95 点、社会 85 点、合計 438 点」**

「苦手な数学は78点。でも得意な理科で95点取る！」

こんな感じでね。

ラストスパートは、この目標点にいかに近づけるか。

ここまで細かく目標点を決めると、練習といっても1点の重みが格段に増す。

手なんか抜けるはずがない。

入試本番でのSくんは……5科430点！

目標点には少し届かなかったものの、見事志望校合格を勝ち取った。

「目標の数値」を具体的に決めて、本番に向けてずっと意識し続けること。

過去問を解くときなんかはなおさらだ。

自分の目標に向けてがんばろう。(奥)



スタッフ四方山 (よもやま) 話



「先生、メガネ変えた？」気づいてくれるとやっぱりうれしいですね～。僕がメガネを変えた理由はズバリ「片頭痛」。まぶしい光を見ると、目の奥からガンガン痛みがくるんです。この視覚刺激をどうにかしたい！そこで思いついたのがメガネの新調です。前から試してみたかったのが、パソコン画面などから出る光の刺激を抑えるという「PCレンズ」(店によって呼び方は変わりますが…)パソコンと向き合う時間も長いので、気になっていたんです。で、使い始めて1か月半が経ちました。結果は大満足！まず頭痛が起こる回数が減りました。さらに、起きたとしても以前ほどひどくなりません。どうやら乱視も進んでいたようで、元のメガネは左右のバランスが合っていなかったという事も頭痛の原因のひとつであったそう。同じ悩みをお持ちの方は視力検査をおすすめします！(岸)



さよなら片頭痛—2013 岸モデル



甥っ子が2歳の時から乗っているストライダー。ペダルなし補助輪なしの二輪車です。両足で走るように地面をけて動かします。私が実家に帰ったときは、目の前の公園で大きなヘルメットをかぶって練習していました。そんな甥っ子が大会に出るというので応援へ。まず驚いたのは、参加する子どもの数が多いこと。2歳の部では15人で1レース、これを6レースも！さらに、参加者の力の入れようにもビックリです。チームTシャツを作って参加している人たち。BMXのハンドルやカラータイヤを取り付けた改造ストライダーにまたがっている子。そういった大会常連者は、レースもやっぱり速い！どうやらチームで定期練習をしているようです。甥っ子は見せ場もなく一回戦敗退……。次の大会に向けて猛練習です。(奥)



自転車の練習にもびったり！



新コーナー「簡単クッキング♪」の打ち合わせのため、プレーメン通りの先にあるイダカフェさんへ。陽光からだ歩いて10分ぐらいです。ちょっと早く着いたのでコーヒーを飲んでいると、何やら店内にある棚の前でごそごと作業している女性の姿が。じつはイダカフェさんはただのカフェではありません。料理イベントや教育資金セミナーを開いたり、レンタルシェルフ(棚)で手作り雑貨の販売を請け負ったりなどの活動もしています。さきほどの女性は、自分の作った雑貨をレンタルシェルフにディスプレイしているところでした。で、店員さんにこう言ったんです。「やっと夢が叶ったわ！」たった数十センチしかない、小さなスペースなんですよけれど、きっとこの女性にとっては持ちたくてしょうがなかった「夢のお店」なんです。自分の大切な商品につけるPOPの位置を、テープを片手にあてもないこうでもないと考えている後ろ姿はとても楽しそうでした。だれかの夢が叶う瞬間に立ち会えるなんて、とてもいい1日の始まりです。(菅野)



思いがこもった作品たち



- ◇ 耳遠く **オレオレ詐欺** も 困り果て (情景が目には浮かびますね)
- ◇ **ひ孫** の名 読めない書けない 聞きとれない (これからは先生も大変です)
- ◇ 検査あと 妻の **やさしさ** 気にかかり (自分はひよっとしたら……)

◇編集後記：「快適カラダ塾」の執筆をお願いしている整体師の頼さんと、記事の完成を祝ってお酒を飲みながら食事をしました。やっぱりその道の第一線で活躍している方の言葉は深く重い。学ぶことがたくさんありました。(菅野)

今月の予定表 [ 10 月 ] ※ウイングは中面をご覧ください。



		飛 鳥	ヘリオス	
日	曜		小学部	中学部
10/1	火			
2	水			
3	木			
4	金			
5	土	確認テスト (小5・6)		サタデージム (中3) 英検対策②
6	日			全県模試 (中3・会場)
7	月			学力テスト (2T・2SS)
8	火			学力テスト (1T・1SS)
9	水			
10	木			
11	金			学力テスト (3T)
12	土	中学入試模試 (小4) 確認テスト (小5・6)		社会暗記特訓講座 (中3) 英検対策③
13	日	小6四谷合不合模試 (会場)		
14	月	小5・6首都圏模試 (会場)		祝休
15	火			
16	水			
17	木			
18	金			
19	土	確認テスト (小5・6)		理科暗記特訓講座 (中3)
20	日	小6日曜特訓授業①		
21	月			
22	火			
23	水			
24	木			
25	金			
26	土	確認テスト (小5・6)		社会暗記特訓講座 (中3)
27	日	小6日曜特訓授業②		
28	月			
29	火		ピラミッドテスト	
30	水		↓	後期中間対策授業
31	木			学力テスト (2SS)
11/1	金			学力テスト (2T・3T)
2	土	確認テスト (小5・6)		サタデージム (中3)
3	日	小6首都圏模試 (会場)	祝休	全県模試 (中3・会場)
4	月		振休	
5	火			学力テスト (1T・1SS)
備考	☆英検試験；10月13日 (日) 漢検試験；10月27日 (日)			