



## 入試前日と今日は同じ1日

.....

たくさんの候補者の中から選抜され、さらに厳しい訓練を経て宇宙へ。  
宇宙飛行士は心身ともに鍛え抜かれた人達だ。  
そんな彼らも、半年経って地球に戻ってきた直後は一人で歩けなくなっている。  
体に負荷のかからない無重力生活で、筋肉が落ちてしまったからだ。

そう考えると、僕らはいつでも筋トレ中ってことになるね。  
歩く。階段を上る。コップに入ったジュースを飲む。  
ただ座っている時だって、僕らの体は地球の重力と戦っている。  
重力という負荷のなかで生活することで、  
僕らは知らず知らずのうちに鍛えられているんだ。

中3生の教室には右の紙が貼ってある。  
それは受験までのカウントダウン。  
どれだけの日が過ぎ去って、  
あと何日で入試本番を迎えるのか。  
一目でわかるようになっている。



カウントダウンを貼ったのは 11/18。  
公立入試日のちょうど 90 日前だ。  
10 個×9 段あったマスも、すでに 2 段目が終わろうとしている。  
残りは 7 段。  
カウントダウンの感覚がどんどん強く迫ってくる。

すると気付くはずだ。  
今までとはまったく違う、ずっしりとした負荷のかかる場所に自分がいることに。  
「このままで間に合うのか、、、」「自分は落ちるんじゃないか、、、」  
これまで感じたことのない不安感、緊張感が心に重くのしかかる。  
でもね、この負荷があるからこそ受験生は最後にググッと伸びていく。  
重力の中で日々過ごしている僕らが常に鍛えられているように、  
受験生にとってこれからの 1 分 1 秒が伸びるチャンスだ。

カウントダウンの一番上には、こう書いてある。  
「入試前日と今日は同じ1日」  
今やったことは、何が何でも今できるようになろう。  
受験生が 1 日を大切にするっていうのは、そういうことだ。(菅野)



小学部低学年科 ウイング (小3)



●算数の勉強について

12/22(火)に計算コンクールを行います。12/8(火)の授業から練習用紙を配るので、練習してきてくださいね。授業では「2けた×2けた」のひっ算に入ります。束計算では「2けた×1けた」の復習を進めていますが、とてもよくできていました。この調子で計算力を磨き上げていきましょう。(奥)

●国語の勉強について

漢字コンクールも 12/22(火)に実施します。範囲は小3の漢字50問テストです。コンクールで満点を取る子は、「素早く」満点を取ります。覚えてきた漢字を素早く書くことが、質の高い暗記がされているかを確かめるポイントです。「すぐに思い出せるまで！」を目標に暗記することを心がけてください。(岸)



今月の本棚 ~Monthly Book List~



8時間睡眠のウソ。～日本人の眠り、8つの新常識～

文筆家：川端裕人、国立精神・神経医療研究センター部長：三島和夫  
／ 日経BP社 1,512円

～内容紹介（出版社HPより）～

この十数年で長足の進歩を遂げた睡眠の科学。「ためしてガッテン」でおなじみの専門家が、最新の研究で明らかになった衝撃の「新常識」を交えつつ、理想の眠りを解き明かしました。日々のパフォーマンスを向上させたいビジネスパーソンや学生だけでなく、子育てから高齢者の認知症のケアまでを網羅した睡眠本の決定版！

「先生、やっぱり8時間は寝た方がいいんですかね？」中3生の男の子が聞いてきました。受験生にとって睡眠に何時間とるかは重要問題。かつての受験界には「4当5落（4時間睡眠でがんばった子は受かる、5時間睡眠をとった子は落ちる）」なんて言葉がありました。今となっては明らかに不健康で、勉強の効率が落ちると分かる話です。

では何時間睡眠が最適なのか。睡眠科学の最前線で研究されている著者の三島先生によると、最適な睡眠時間は個人差が大きいため「あなたは何時間寝た方がいい」とは誰もアドバイスできないとのこと。ただし、8時間睡眠が理想というのは根拠のない迷信であり、眠気で日中のパフォーマンスが落ちることがなければ大丈夫とも述べています。

他、この本に書かれている「睡眠の8つの新常識」は以下の通り。

- 日本人は世界屈指の睡眠不足
- 「深い睡眠」が「良い睡眠」とは限らない
- 睡眠時間は人それぞれ、年齢でも変化する
- シフトワークは生活習慣病やがん、うつ病のリスクを高める
- 日本人の体内時計は平均で24時間10分
- 眠くなるまで寝床に向かってはならない
- 「不眠＝不眠症」ではない
- 細切れの睡眠はNG

最後の「細切れの睡眠はNG」について。30分以上の昼寝は夜の睡眠の質を著しく落とすそうです。長い昼寝はぼんやりの原因に。知っているようで知らない睡眠の話が満載です。(菅野)

中学受験科 飛鳥（小4～小6）



▼4年生 「算数・理科について」

文章題トライアルを配り始めのころは1問解くのに苦勞している子もいましたが、最近徐々に解くペースが上がってきました。個別チェックの時間では、トライアルで分からなかった箇所の質問に答えたり、一緒に間違い直しに取り組んだりしています。毎日の宿題として東計算15分、トライアル15分を欠かさずに進めましょう。4年生のうちできるだけ計算力をつけることが、2月からスタートする5年生の勉強に必ずプラスにはたります。問題文を読んで立式できたとしても、計算が不正確だと正解まで導くことができません。それが原因で勉強がいやになってしまうことがあります。今は、第一に東計算とトライアルを頑張ってもらっています。冬期講習では、算数は予習シリーズのテキストを平常授業の延長として進めていきます。理科では予習シリーズのテキスト終了後に、総復習の問題集に入ります。（山崎）

▼5年生 「ペースを合わせる」

「家で勉強する時間が増えたんです」と保護者が嬉しそうに仰っていました。社会は30点も上がりました。入塾してから気をつけていたのが勉強量。その子に合わせたペースではなく、クラスの勉強量を基準にします。子どものペースに合わせて、楽な勉強になりがちです。学力を伸ばすには、もうひと踏ん張りの負荷をかけることも必要。そのさじ加減が難しいですね。やりきれない量の宿題を出したり、量が少なく簡単だから楽しいだけだったりでは効果的な勉強とは言えません。解く問題の難易度は一人ひとりの状況に合わせて、勉強量はクラス全員で増やしていく。マラソンと一緒に走りますね。一人で走るより、集団で走る方がタイムは早くなります。「お友達に恵まれたことが本当に良かった」と保護者様から感謝されることは飛鳥の自慢です。意図的にその雰囲気作りをして、一人よりもみんなで頑張らせています。周りの勢いが自分の限界も伸ばしてくれるからです。飛鳥で驚くほど頑張れるようになるのは、支え合う雰囲気があるから。みんなで頑張りましょう！（池田）

■追記：木曜日に5年生2名が勉強にきました。自習している6年生と同じ教室へ。受験生の集中力と真剣さを感じ、来年の自分をイメージ出来るのは大きな意味があります。

▼6年生 「受験に向けて」

入試まで残り2ヶ月となりました。授業終了後も残って勉強していく子、授業のない火曜日、木曜日も塾に来て勉強している子など、志望校合格に向けみな頑張っています。私自身、授業の合間の5分休みや授業終了後などに、できるだけ教室に入り質問に答えるようにしています。各自、トライアルや算数チェックなど今やるべき課題を全力で進めることが使命です。入試過去問題を解いていても、今までに解いたことがある問題ばかりが出題されているはず。そこで正解できなかった問題に対しては、解き直しがいかに大切なのかを実感していることでしょう。これからの2ヶ月間は、量的には今のペースで構いませんので、より丁寧な解き直しを心がけてください。（山崎）

高校受験科 ヘリオス小学部 (小4～小6)



1. 公中検模試 (小6 : 中高一貫)

◇日程 12 / 13 (日)

最後の模試です。入試問題は今までたくさん解いてきましたが、模試は時間内に解き切ることを試す重要な機会でもあります。緊張感をもつてのぞみましょう。

2. 冬期講習スタート (小4～小6)

◇日程 12 / 23 (水祝) ~ 1 / 6 (水)

小学生の講習での授業は学年の復習と応用問題を中心に扱っていきます。小6は小学校のまとめになります。※日程、時間等は同封の「平成27年度 冬期講習実施要項」をご覧ください。

3. 正月特訓講座【資料の読み取り】(小6 : 中高一貫)

◇日程 1 / 2 (土)・1 / 3 (日)

入試頻出の「資料の読み取り」を集中的に特訓する講座です。積み残しのない学習をしていきましょう。※後日、申し込み用紙を郵送いたします。参加をご希望の場合はご提出をお願いします。



岸のはなまるレポート ~ 6LA (火・木クラス) 編~

今月は6LAクラスについてお届けします。6年生は中学に1日体験入学へ行ったそうです。部活を目的の当たりをして「何部にはいる?」と話をしていました。運動系だけでも10以上の部があるので、迷ってしまうかもしれませんね。

さて、陽光の年末はイベントが目白押しです。11月末はコンクール、12月中旬ごろは学力テスト、12月下旬から1月上旬にかけては冬期講習です。

いよいよ中学生になる日が近づいてきたみなさんの授業は、教科ごとに少しずつ中学準備の内容に切り替わっていきます。たとえば国語では、より長く難易度の高い文章を読む練習を進めていきます。

最後に。学力テストは前回までの結果と合わせて見ると、自分の得意分野や苦手な分野がはっきりとわかります。6年生はあと2回の学力テスト。頑張りましょう!(岸)



今月の宿題&束計算 達成状況優秀者 (小学部)

◇通常の宿題 (90%以上)

星柚名 97%	泰磨佑奈 95%	鈴木拓斗 100%	山田智子 90%	吉本空徒 100%
笹田知佳 100%	上原愛結 92%	内藤瑞優 100%	金子蒼 90%	佐藤弘菜 100%
鈴木輝大 100%	浅葉日陽 100%	坂本兼梧 91%		

◇束計算 (90%以上) ※20 ページを直しまでやって 100%

吉本空徒 123%	山下涼太 108%	笹田知佳 100%	澤田凜 100%	内藤瑞優 600%
佐藤弘菜 150%	金澤玲 105%	鈴木輝大 200%	浅葉日陽 148%	根岸彩果 150%
堺玖都 98%				

高校受験科 ヘリオス中学部 (中 1 ~ 中 3)



1. 全県模試 (中 1・中 2)

◇日程 12/7 (月) ~ 12/11 (金)

神奈川県公立入試に合わせた 5 教科の模試です。2 年生は前期の成績と模試の結果をふまえて合格判定が出ます。試験のときに志望校を記入してもらるので、事前に考えてきてくださいね。

2. 冬期講習スタート (中 1 ~ 中 3)

◇日時 12/23 (水祝) ~ 1/6 (水)

後期期末試験の範囲を含めた予習中心の授業です。試験前に慌てることのないよう準備をしていきましょう。中 3 は入試問題を家庭で解く機会が増えます。しっかり時間をはかって取り組んでくださいね。※日程、時間等は同封の「平成 27 年度 冬期講習実施要項」をご覧ください。

3. 正月特訓講座 (中 3)

◇日時 1/2 (土) ~ 1/3 (日)

中 3 限定の特訓講座です。各教科、細かい単元に絞り込んだ講座です。公立入試本番まで残り 1 ヶ月余りとなる時期です。積み残しのないような学習をしていきましょう。※後日、申し込み用紙をお送りいたします。参加をご希望の場合はご提出をお願いします。



岸のはなまるレポート ~中 2 T 編~

今月は 2T クラスについてお届けします。部活では引継ぎがほとんど終わり、実質の最高学年として後輩の面倒を見ていると聞いています。引退した 3 年生が安心して受験に臨んでいくためにも、2 年生がしっかりと仕切ってください (笑)

12 月上旬に集中した今年の後期中間テスト。土日の試験対策では多くの生徒が、午前の対策授業に加えて、午後 3 時間の自学に来ていました。さらに、夜 3 時間の勉強に来た生徒もいます。そこでは学校

の提出課題をすすめたり、教師による口頭チェックを受けたりと盛りだくさんだったでしょう。「最近英語のコツがわかった気がします」という S さん。日々積み上げたものが試験前にしっかりとまとまったその感覚を大切にしてくださいね。

冬期講習では英検 3 級の単語を扱っていきます。受験までの英検・漢検チャンスはあと 3 回。しかし英検については他にも早く受けておきたい理由が。それは…次ページの教育ニュースで! (岸)



今月の宿題 & 小テスト 達成状況優秀者

◇宿題・漢字 & 単語小テスト (計 90% 以上)

紅林菜々 97%	橋本美月 100%	川田彩加 100%	加茂陸己 96%	児玉遼二 100%
治部雄耶 94%	柴田大智 94%	和田宙斗 92%	守谷知子 100%	折田雅樹 100%
三本木智子 100%	上原健太 100%	坂本裕和 94%	齋藤星瑚 100%	鈴木恵梨香 94%
真下健聖 100%	小川望 100%	原勝幸 94%	松橋優希 100%	山下由希 100%

※中 1、中 2 のみ記載。中 3 については入試に向けての課題が一人ひとり異なるため、記載しておりません。



## 陽光スタッフによる出身校紹介 ～品川女子学院編～

個別指導スタッフによる出身高校紹介

記入日 2015 年 11 月 27 日

### 品川女子学院編

大学 4 年

- ◇出身高校 → 現在在籍中の大学、学部、学科  
品川女子学院 → 慶應義塾大学 文学部 人文社会科学科
- ◇校則 携帯電話の校内持ち込みは (OK)・禁止)  
頭髪は (茶髪はクラスに 0 人)  
スカート丈は (膝上・膝下) 5 センチ程度まで OK  
靴下は (指定・自由)  
かばんは (指定・自由)  
靴は (指定・自由)  
その他
- ◇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  
(すこくある・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 【夏休みの補講など】  
(すこくある・ある・あまりない・ない)
- ◇苦労した教科は 数学
- ◇品女の良いところ  
・勉強×90のところが充実している (特別講座等)  
・行事が全て生徒主体で行われる  
・卒業しても関係がずっと継続している (就活のサポート等)
- ◇品女のいやなところ  
・特等ありません
- ◇最後に品川女子学院をめざす後輩にメッセージを  
普通の学校とは異なる経験がたごころだと思います!

パソナで個別指導にあたっている井上先生は飛鳥の卒業生で、品川女子学院に進学しました。ちょうどその頃、品川女子学院は漆紫穂子校長によって学校改革をスタート。今では大人気の学校になっています。

漆先生はメディアに登場することも多く、女子校の良さや価値を伝えています。これからの女子校には、社会で働くことを前提にした女子教育が必要というお考えです。正直、「男子にもぜひ！」と思えるような魅力的なキャリア教育を日々実践しています。企業と品女のコラボ商品を (キューピー、伊藤ハムなど) を共同開発するなんてスゴイ経験ですね。

他にも、将来何をやりたいか自分と向き合っで探してほしい、そんな思いが詰まった講座がたくさんあります。井上先生もいくつかの講座に関わっていたとのこと。好奇心旺盛な子にはピッタリな学校です。(池田)

## 教育ニュース ピックアップ!

### 「実用英語技能検定『4級』『5級』 スピーキングテスト導入」 →来年 2016 年度 第 1 回より

(2015/10/30 英語検定協会 HP より)

スピーキングテスト (以下、面接) 導入の背景には、学校での英語教育改革があります。では来年度から 4 級、5 級はどうなるのか。私は、面接導入の影響で難易度が大幅に変化するとは考えていません。初級の面接にはそれほど英語力は求められないからです。

英語力の試験は 1 次で済んでいるわけですか

ら、とにかく英語を話そうとする意思が重要になります。面接では積極的に話そうという姿勢に対して「態度点」が認められているほどです。

多く話せる子は有利となり、普段から大人や先生と話すのが苦手な子や無口で引っ込み思案な子には不利となります。初対面の相手と話す勇気が、まずは必要といえるでしょう。

こうした改革の時期には不安がつきものです。初級の面接が 4 級になることで、3 級の面接が難化しないか。過去問を使った対策は今後も有効なのか。新しい英検は 2016 年 6 月から。次の 1 月が現行の英検を受ける最後のチャンスです。(岸)



# 快適カラダ塾 vol.27 : 最終回

## ～姿勢力を上げて学力アップ！

### 【 やりすぎないことが大事 】

以前あるテレビで、若手で実力のある料理人特集をしていました。その中で一人の料理人が言っていた言葉が心に残りました。

「料理をしすぎない」

料理をしすぎると、素材の本来の美味さが損なわれるから。なるほど！と思いました。

でも、料理をしすぎないって難しそうです。微妙なさじ加減、塩梅（あんばい）が勝負ですね。経験と技とインスピレーションでしょうか？

「整体はやりすぎないこと」

僕が尊敬している整体の先生も、同じようなことを言っていました。整体をやりすぎず、その人の自然治癒力を信じ、6～7割でとめておくこと。

ある程度まで調整したら、あとはその人の身体が勝手にいい状態に戻すとのこと。カラダってそういうものなのですよ。

濃い味付けに慣らされると素材の本当の美味しさや上品な出汁（だし）が分からなくなるように、カラダも強い刺激に慣らされると、感覚が鈍くなります。そしてさらに強い刺激を求めてしまいます。

この悪循環に陥ると厄介です。強い刺激しか分からなくなるから。カラダの微妙な変化や体調の変化

に気づけない、これって結構危険。

女性は生理など、月の体調の変化があるのでカラダの変化に敏感な気がします。

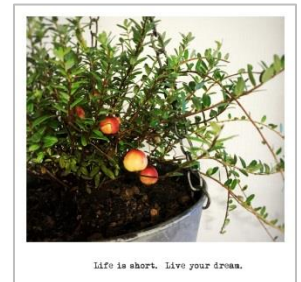
逆に男性は鈍い人が多いですね。人の話をきちんと聞かない人も鈍い気がしています。

料理も整体もトレーニングも、いろんなことすべて、やりすぎないことが大事なんだと改めて感じました。

勉強も「詰めこんだな～」と思ったら、ちょいちょいリフレッシュ&リラックスですよ。

P.S

2年3か月にわたってお届けしてきた「快適カラダ塾」も今回をもってひとまず最終回です。ご愛読ありがとうございました！今後は「みきじろう整体」でお待ちしております（笑）



頼 幹二郎（らい・みきじろう）

1971年生まれ。「みきじろう整体」代表。「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。HPにてセルフケア動画を公開中。

1分間  
クイズ

■ 次のことわざ・慣用句の（ ）に入る言葉は何でしょう？ ※すべて動物です。

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| ①（ ）の涙     | ④（ ）につままれる      |
| ② 借りてきた（ ） | ⑤ 夫婦喧嘩は（ ）も食わない |
| ③ 一匹（ ）    | ⑥（ ）が豆鉄砲を食ったよう  |

入試情報 (私立中学)



● 捜真女学校中学部

(横浜市神奈川区 女子校 東急東横線「反町駅」下車 徒歩 15 分)

明治 19 年に「英和女学校」として創立。「キリスト教信仰に立って真理を捜し求めつつ、人間形成を行う」ことを建学の精神としているキリスト教の中高一貫校です。日曜日は教会礼拝を奨励していますので、授業は週 5 日制です。1 日 20 分間の礼拝、週 1 回聖書の授業があります。

教科学習では、英語に特に力を入れています。中 1 から高 3 まで必修の英語は全てクラスを 2 分割し、少人数で行います。教科書も捜真独自の検定教科書を使います。また、英語を軸に異文化理解に関心が持てる環境を作っています。1 週間の米短期研修、3 週間の豪州短期研修、3 ヶ月間の学期研修。さらに 1 年間の派遣留学生として毎年 10 名程度がアジア、北米、南米、北欧などへ。海外の提携する姉妹校からは留学生を数名受け入れています。短期研修や留学生受け入れプログラムがあり、英語を実際に使用する場面が多く用意されています。

クラブには約 9 割の生徒が所属。ブラスバンド部、軽音部、クラシックギター部、弦楽部、聖歌隊など、音楽系の活動がとて盛んです。施設もとても充実しています。体育館の地下には 1 年中泳げる温水プール、2 階にはランニングコートがあります。チャペルには、壮大なパイプオルガンが設置されています。



今年度の高等部卒業生の大学合格実績は、国公立大 11 名、早慶上智大 26 名、GMARCH76 名、明治学院 29 名、日本女子大 24 名、東洋英和 22 名などでした。横浜市大、慶応、上智、青山学院、学習院など 549 の指定校枠を持っている学校です。

捜真の教育はキリスト教学校ということもあり、学力を大切にしつつも第一に人間形成に重きをおいているようです。部活動もしっかりやり、受験勉強もしっかりやる。バランスのとれた中学校生活が送れます。(山崎)

▼ 学校情報

◇TEL : 045-491-3686

◇生徒数 : 510 人 (中学生)

◇偏差値 : 四谷大塚...40 首都圏模試...43~51

◇卒業後の進路 : 大学 89%、短大、専門学校 5%、留学 1%、その他 5%

▼ 入試情報

◇入試日 : 2 月 1 日午前 (S 入試)・午後、2 月 2 日午前・午後、2 月 5 日 (計 5 回)

▼ 説明会・公開行事等

◇説明会 : 1 月 9 日 (土)



入試情報 (高校)



● H28年度 神奈川県公立入試の選考基準について  
 ～進路希望調査の結果と考察～

県内中3生を対象に10月に実施された進路希望調査の結果が公表されました。公立高校を第一志望としている生徒は全体の約8割と、例年にくらべて特に変化はありません。

各校の倍率を見ていくと、各地区のトップ校といえる高校の人気は変わらず高いものになっています。横浜翠嵐、川和、横浜緑が丘、多摩、神奈川総合などは例年この時期の調査では、倍率が2倍近くになります。今回の調査を見ても、多少の増減はありますが全体的には昨年と変わりません。よってこれらの学校は今年度も引き続き高倍率になると考えられます。

次に近隣の学校に注目していきます。公立高校を選択する際には、市立高校に限っては市外の生徒の入学は定員の8%以内と決められていますが、県立高校は県内のどの学校でも選択することができます。よって、近年は旧学区外への進学者が増えています。実際、アクセスの良い元住吉からは川崎地区だけでなく横浜北部、中部、西部の高校を志望する生徒も多いです。

逆に言えば、元住吉の近隣校は他地区からも進学しやすいのでしょう。今回の進路希望調査を見ると、新城、橘、住吉の3校の人気が昨年よりさらに高くなっています。この3校は昨年の入試では決して倍率が低かったわけではありません。今年度の入試も高い倍率になることは覚悟しておきましょう。

川崎北部や県西部の高校が現時点であまり倍率が出ていないのも例年通りです。ただし実際の入試に至るまで、志願変更等で倍率が大きく変わってくるので気は抜けません。

もちろん、この結果はあくまでも10月時点での調査結果です。当然、実際の入試での志望者数はここから大きく変わっていきますし、志望者数がどうなるかは入試直前まで誰にもわかりません。今回のこの倍率に左右されず志望校に向かってがんばりましょう。(奥)

▼近隣公立高校別 進学希望数の推移と入試倍率の関係

	H26.10/20 希望者数	入試倍率		H27.10/20 希望者数	入試倍率
川和	804	1.68		708	?
多摩	532	1.59		525	?
横浜平沼	470	1.23		476	?
市ヶ尾	790	1.38		744	?
生田	511	1.18		445	?
新城	452	1.46	➡	574	?
橘	461	1.23		504	?
住吉	512	1.13		602	?
高津	312	1.01		359	?
川崎北	413	1.18		375	?
市立川崎	195	1.00		263	?
県立川崎	297	1.13		311	?
菅	279	1.09		247	?

コラム：奥が伝える勉強のススメ



【決まりごとをつくる】

ラグビーW杯の快進撃で注目された五郎丸選手。  
 彼がフリーキックを蹴る前に必ず行う有名な動作が「五郎丸ポーズ」だ。  
 陽光でもマネしている子を見かけるくらいだから、  
 みんな知っているよね。  
 これはルーティンと呼ばれていて、  
 スポーツ選手が大事な場面で心を落ち着けるために行う、  
 いわゆる習慣みたいなもの。

最近「五郎丸ポーズ」をきっかけに、  
 ルーティンという言葉をよく耳にするようになった。  
 野球のイチロー選手が打席に入る前、  
 フィギュアの羽生選手が演技をする前。  
 一流選手は最高のパフォーマンスのために、  
 毎回決まった動作を行い、集中を高めている。  
 ただ、このルーティンという言葉はスポーツ用語ではなく、  
 決められたことを続けて行うこと全般を指す。

当然、勉強にもいえる。

- ・土日は 10:00~12:00 と 20:00~21:00 に毎週欠かさず入試問題を解く。
- ・塾の授業後、入試問題を 1 回分解いてから帰る。

これは、今年のある受験生と実際に決めたルーティン。

開始時間、勉強する時間、勉強する内容。

これだけしっかり決めておくことで、効率がグンと上がるんだ。

ここで重要なのは、勉強する内容を具体的に決めてしまうこと。  
 時間のかかりそうなことほど、目の前にすると後回しにして、  
 自分のやりやすいことを優先してしまいがちになる。  
 分厚い問題集こそ、やり通す覚悟を決めて時間を決めよう。  
 やることが当たり前になればこっちのもの。

もちろんルーティンを決めるのは受験勉強に限らない。

英単語は毎朝、学校に行く前に勉強する。

15 分前に塾に来て、漢字の練習をする。

最初は簡単なものでいいから、

自分自身の決まり事を作ってみよう。

(奥)

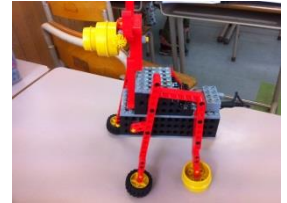


## ヒューマンキッズサイエンス ロボット教室 (小学生)



ベーシックは馬型ロボット「パカラー」を製作。重心の勉強もしました。てこの原理に続いて、今回も身の回りのモノを使って分かりやすく説明。その後、実際にパカラーを改造してバランスの変化を確認しました。目で見て確認できるので、重心という概念を直感的に学べるのが良いですね。こういう体験が理科の勉強の役に立ちます。

ミドルでは「忠犬ロボワン」を製作。足の動きが複雑で難易度も上がっています。こちらはリンク機構という機械工学の基本を使ったロボット。全国大会でも、リンク機構を使った作品がいくつもありません。ロボットの動く仕組みはたくさんあります。どんどん身につけてください。今月のオリジナルテーマは、ゴリラとオリックスでした。(池田)



パカラー!



ロボワン：内部

### 1 2 月製作ロボット紹介

#### ▼ベーシック…魚型ロボット「ロボフィッシュ」



回転するシャフトと尾びれをつなぐことで、体を左右に動かして進みます。また、前方に取り付けたピニオンギアが、ストッパーとして左右のタイヤを交互に動かす役割を果たします。



ロボワン「おすわり！」

#### ▼ミドル…恐竜王「ロボザウルス」



2本の足と尻尾のタイヤで体を支えて、頭や腕、尻尾を動かしながら前に進みます。頭や腕、足は直接モーターの力で動きますが、尻尾はタイヤにかかるギアを通して伝わることで動きます。



STARWARS

### ◆ロボット教室：授業スケジュール (12月～1月)

- ・R1 12/12 (土)、19 (土)、1/9 (土)、23 (土)
- ・R2 12/12 (土)、19 (土)、1/9 (土)、23 (土)
- ・R3 12/10 (木)、17 (木)、1/14 (木)、28 (木)
- ・R4 12/5 (土)、19 (土)、1/9 (土)、16 (土)
- ・R5 12/3 (木)、17 (木)、1/7 (木)、21 (木)

※冬休み期間中につき、色の付いた日程につきましては平常の授業日から変更になっています。上記の日程ではご都合がつかないことがありましたら、池田までご連絡ください。

### 体験授業受付中

平常授業時に体験授業を受け付けています。

お友達でロボット教室にご興味のある方がいらっしゃいましたら、お誘いあわせのうえ一緒にどうぞ!

#### ▼お申し込み

044-433-2553

※体験希望日の2日前までにご連絡ください。



スタッフ四方山 (よもやま) 話



普段はほとんど外食ですが、年に数回、料理をしようと思いつくことがあります。そんなに凝った料理をするわけではないですが、いろんな野菜を買ってきて、スープにしたりパスタにいれたりすることが多いです。今回スーパーの野菜コーナーで目についたのが豆苗。前回の料理ブームは数ヶ月前、そのときにはおそらく野菜コーナーで見かけなかった?と思います。家に帰って袋をよく見てみると「水につけておけば、2週間後にもう一度収穫して食べられます」の文字が。芽を切り取ったあとに残った豆と根を水につけておくと、2週間も待たずに元と同じほど生きてきました。食感も変わらずシャキシャキ。2度おいしい野菜でした。(奥)



水に浸けて数日後。かなり伸びてきました。



「キレ〜!」受付にやってきた5歳ぐらいの女の子。ロボット教室に通う子の妹さんです。壁に飾られたドライフラワーを見て目を輝かせています。これはドライフラワーアレンジの専門店「ブローインハウス」さんの作品。僕はここのドライフラワーが好きで、これまでに何度注文したことか。わが家はもちろん、陽光のあちこちに飾ってあります。何年前には、京都にあるお店を訪ねたことも。清水五条駅から歩いて5分の町屋の中にあるブローインハウスさん。8畳ほどの店内には、見たことがない色とりどりのドライフラワーが所狭しと並んでいました。通販もやっていて壁掛けや置きものはもちろんのこと、素材を単品で買うこともできます。オーダーアレンジもプレゼントにピッタリです。(菅野)



キレイで長持ち。もちろん水やりの手間いらず(笑)



武蔵小杉に素敵なお店を見つけました。地産地消や手造りが人気のコスギカフェです。伸び伸びと気持ちの良い空間。本を読んだり、パソコンを開いたりと思いつきに過ごすお客さんたち。キッズスペースも併設されていてベビーカーでも大丈夫。店長さんによると、地域の方が集まる場として街づくりプロジェクトの一環で運営しているそうです。子ども向けのワークショップやママ会の利用も多いとのこと。「ここで家庭学習の相談会を開いたらどうだろう……」とちょっと想像。最近が入塾相談とは別に、家庭学習のご相談を受ける機会も増えてきました。たくさんのお母さん方から聞いた子育てのお話と、長年の指導経験から勉強のヒントをお伝えする。感謝の気持ちを、地域の方々にお返しできたらうれしいですね。(池田)



武蔵小杉駅北口から歩いて1分

🐾 今月のワン! フレーズ



小さいことを楽しもう。(ロバート・ブロー: 音楽家)



- ① 雀 (すずめ)                      ④ 狐 (きつね)
- ② 猫 (ねこ)                         ⑤ 犬 (いぬ)
- ③ 狼 (おおかみ)                  ⑥ 鳩 (はと)

◇編集後記: 今年もインフルエンザの季節がやってきました。あわせて新型のノロウイルスも川崎市で流行の兆しがあるとのニュースが。陽光のウォーターサーバーはしばらくストップしますので、ペットボトルや水筒等をご用意ください。(菅野)

平成27年12月の予定表【陽光学院】

※ウイング（小3）＆ロボット教室は  
中面をご覧ください。

		飛 鳥	へリオス	
日	曜		小学部	中学部
12/1	火			
2	水			
3	木	学力テスト（小4）		
4	金			
5	土	定例テスト（小5・小6）		サタデージム（中3）
6	日	首都圏模試（小5・小6）	日特③（中高一貫）	全県模試（中3：会場）
7	月			全県模試（中1・中2）
8	火			↓
9	水			
10	木		学力テスト（小5・小6）	↓
11	金		↓	↓
12	土	定例テスト（小5・小6）		サタデージム（中3）
13	日	四谷合不合判定模試（小6）	公中検模試（中高一貫：会場）	日特③（中3）
14	月			
15	火			
16	水			
17	木			
18	金			
19	土	定例テスト（小5・小6）		サタデージム（中3）
20	日	日特⑤（小6）	日特④（中高一貫）	日特④（中3）
21	月			
22	火			
23	水	冬期講習期間		
24	木			
25	金			
26	土	休		
27	日			
28	月			
29	火			
30	水		休	
31	木		休	
1/1	金		休	
2	土	正月特訓（小6）	正月特訓（中高一貫）	正月特訓（中3）
3	日			
4	月	学力テスト（小4）		
5	火			学力テスト（中1）
6	水			学力テスト（中2）
備 考	☆英検申込〆切 12月18日（金） ☆漢検申込〆切 1月5日（火） ☆1月7日（木）より平常授業をスタートします。			