



## 眠気をさます方法

寒さが和らいで、まだ暑くもない。「春眠暁を覚えず」の言葉通り、今の時期はほんとうに気持ちよく眠れる。ただ、授業中に寝るのはダメだね。寝ている君のことを、先生はチェックしているかもしれない。君が夢の世界に旅立っている間に次のテストに出るポイントが明らかにされるかもしれない。何より、授業している先生の目の前で寝るのは失礼だしね。

とはいえ、時には自分じゃどうしようもないほどの異常な眠気に襲われることもある。「寝ちゃダメだ！でも意識がどんどん遠のいていく……」今回はそんな時にためしてほしい「眠気を覚ます方法」を集めてみた。どれも道具を使わないし、周りからは眠気をさましているとは思われない。自分に合った方法を見つけよう。

■ 眠気ざましのツボを押す：人差し指と親指の間にある「合谷(ごうこく)」というツボを反対側の手の親指で押す。眠気をおさえて全身の血行をよくする効果がある。



■ 耳をマッサージする：感覚器である耳は体の中でも特に敏感な部分。しばらくの間、軽く引っ張ったり倒したりするだけで目と頭がスッキリする。

■ 足の指でグーパーをくり返す：眠気の原因の一つに、同じ姿勢で動いていないことがある。かといって授業中に全身のストレッチはできないよね。そこで外からは見えない足の指を動かそう。コツはできるだけ大きく動かすこと。限界まで足の指を丸めて「グー」、反らせて「パー」を何度かくり返すうちに集中力がもどってくるはずだ。

■ 恥ずかしかった経験を思い出す：これまでの自分の人生のなかで「これは恥ずかしかった！」ということをおぼえてみよう。みんなの前で先生のことを「お母さん」と呼んでしまったとか、鼻に入れたビー玉が取れなくなって病院に行ったとか。人には言えない、顔が赤くなってしまうような経験のことを思い出すと眠気は消えていく。

■ 限界の一手手前まで息を止めてから深呼吸する：息をゆっくり吐いた後、ギリギリまで息を吸うのを我慢する。その後は何回か大きく深呼吸。全身に酸素が行きわたって自然と目が覚めてくる。

どれも簡単にできるものばかり。授業中、眠気に負けそうになった時にやってみよう。ただし、これらはあくまで最終手段。こんな方法を使わなくてもすむように、夜はしっかり寝て授業中に眠くならないようするのが大切だ。睡眠時間が足りていないようなら、まずは早く寝るようにすること。授業のたびに息を止めて眠気をさましてたんじゃ、勉強に集中なんてできないからね。(菅野)



## 小3 ウイング



### ●算数の勉強について

4 月は「かけ算」と「ケタの多いたし算・ひき算」「時間の計算」を勉強しました。とても意欲的に取り組んでいます。これからの算数の基礎となる計算力は、早いうちから磨いておきましょう。連休明けからはよいよ「わり算」がスタートです。※5 月 27 日は計算と漢字のコンクールを行います。連休明けに練習用プリントを配布します。家でもしっかり練習をして、満点を目指しましょう。(奥)

### ●国語の勉強について

漢字の練習が毎回の宿題です。1 週間で練習する漢字の数は 8 つですが、1 つの漢字につき 15 回をノートに書くことが必要です。何度も何度も書いた漢字こそが子どもにとって価値のある宝物になります。毎回の漢字テストは今週の漢字と先週の漢字を合わせて 16 問のテストにしています。テスト用紙いっぱい大きなマルを目指して練習をがんばりましょう！(岸)



## 今月の本棚



### 人は皆「自分だけは死なない」と思っている

山村武彦／著 (宝島社 1296 円)

～内容紹介(本書表紙より)～

これまで防災意識を高めるには「関東大震災がくるぞ!」「また地震が発生したぞ」という危機感の煽りが常套手段だった。しかし、恐怖感や不安が大きすぎると、それをあえて無視する心理が人には働くのだ。(中略)

本書では恐怖感を煽ることはしない。ただ、災害を目の前にした人がどういう行動を起こすものなのか、どういう心理状態に陥るのかを、知ってほしいと考える。それを知ることが、本当の防災対策になると思うからだ。

2003 年に韓国で起きた地下鉄火災。右の写真は火災発生時に乗客が車内で撮影したものです。視界がぼやけるほどの煙が立ち込めるなか、10 名ほどの乗客が黙って座っています。不思議ですね。これだけの煙であれば明らかに非常事態だということがわかるはずなのに、だれも逃げようとしていません。結局、この火災によって 200 名近くの方が亡くなりましたが、その多くは彼らのように車両内にとどまり続けた人々です。なぜ彼らは命の危険が迫っているにも関わらずに逃げ出さなかったのか。



作者の山村さんはその理由を本書で明らかにしています。まず、人は集団でいると自分だけがほかの人と違う行動をとりにくくなる(=集団同調性バイアス)。これによって何の根拠もないのに「皆がいるから大丈夫」と思い込み、逃げるタイミングを失ってしまった。さらに「小さな事故なので、少しの間お待ちください」という乗務員の車内放送を「専門家の言うことだから間違いはない」と疑わずに信じてしまった(エキスパート・エラー)。この 2 つが重なって、多くの犠牲者をだす結果になってしまった。実は、同じことが 9・11 同時多発テロでも、東日本大震災でも、先月の韓国フェリー一沈没事故でも起きています。危機的な状況に置かれたとき、人はどんな判断ミスをしやすいのか。そしてどう行動すべきなのか。もしもの時の行動を考えるきっかけになる一冊です。(菅野)

# ヘリオス



## 1. 学力テスト (中1 & 中2)

◇日程 1SS、1T、2SS…5/8 (木) 2T…5/9 (金)

GW 明けに今年度 2 回目の学力テストを行います。「問題集 Pal」は GW 前に配布します。連休中は宿題と合わせて Pal の解き直しもすすめておきましょう。4 月の学力テストの個人成績表はすでに渡してあります。今回のテストではさらに良い結果を目指してがんばろう！

## 2. 全県模試 (中3)

◇日程 3SS…5/7 (水) 理・社 5/9 (金) 英・数・国  
3T…5/8 (木) 理・社 5/9 (金) 英・数・国

今月から中3は全県模試を受験していきます。神奈川県の入試に沿った形式の5教科と、内申をふまえた合格判定が出るので、より精度の高いデータが得られる模試です。今後の受験校選びに役立ち、さらに県内における今の自分の実力を知る良い機会にもなります。テスト後、中3生とはこの模試の結果をふまえて生徒面談をしていきます。

## 3. コンクール (小学部・中学部)

◇日程 中学部…5/21 (水) ~ 5/23 (金) 小学部…5/26 (月) ~ 5/30 (金)

5月のコンクールは、小4の子たちにとっては初めての4教科、小5英語を受講している子にとっては初めての5教科のテストになります。もちろん春から入塾した子にとっては一度も受けたことのないテストです。教科によってはすでに練習用紙を配布しています。本番の2週間前からは授業でも練習をはじめていきます。テストにむけてどうやって勉強をすすめていくのかといった「テスト勉強のやり方」も学んでくださいね。もちろん全教科満点を目指しましょう。中学生は6月に行われる前期中間試験の範囲から出題していきます。覚えるものはこの時期に覚え切ってしまう、定期試験直前になって慌てないように準備をしていきましょう。



## 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)

浦野優羽 100% 泰磨佑奈 100% 上原愛結 100% 澤田凜 100% 内藤瑞優 91%  
金子蒼 100% 加藤雅士 94% 児玉遼二 100% 本温気 100% 沼蒼太 100%  
紅林菜々 100% 河野晃大 97% 川田彩加 100%

◇小学部：束計算 (90%以上) ※25枚を直しまでやって 100%

泰磨佑奈 94% 泰磨和寿 92% 紅林菜々 124% 河野晃大 120% 川田彩加 114%  
本温気 90%

◇中学部：宿題・漢字&単語小テスト (計 90%以上)

泰磨朋花 93% 岡森美紀 98% 増本愛美 95% 上原健太 91% 坂本裕和 100%  
杉本海里 98% 鈴木恵梨香 100% 真下健聖 98% 小川望 100% 高橋翔 93%  
川北祥之 96% 牟禮龍人 94% 竹田爽馬 100% 池内菜緒 97% 西谷爽 94%  
石井稜馬 92% 鈴木優衣 100% 伊藤舞 96% 田中千尋 93% 畔柳大 90%  
石毛かえで 96% 八木裕美 93% 本汐音 91% 井口恭輔 97%



#### ▼ 4 年生 「辞書を引いて言葉力をつける」

どこから手をつけていいかわからない。算数でそんな文章題が出てきたら、まずは少しでもイメージの助けになるように図や絵を描いてもらいます。けれど、そもそも問題文がしっかり読めていなかったら正しい図は描けませんし、そこから作った式も間違えてしまいます。理科や社会も言葉を使って出来事を学びますから、勉強の土台は言葉力といえます。

中学受験の勉強を始めたとき、どれだけ言葉を知っているかは個人差があります。言葉力を鍛えるには、文章を読んで辞書を引くのがおすすめです。時間に余裕のある 4 年生のうちに、たくさん本を読んで辞書を引いてほしいですね。辞書は小学生向けのものが良いと思います。ノートを 1 冊用意して、調べた言葉と簡単な説明を書いておきます。説明の全てを写す必要はありません。慣れるまでは大変ですが、これを 1 年間続けると効果は絶大です。調べた言葉を聞いてみるなど、親子で取り組むのも良いですね。(池田)



#### ▼ 5 年生 「確認テストについて」

1 週間に 1 単元ずつ進む新しいカリキュラムに慣れてきました。授業は月曜日に新出単元の解説、水曜日以降はテキストの問題演習を中心に進めています。土曜日にはその成果を試す確認テストがあります。今は確認テストを目標に、1 週間ごとの勉強に打ち込んで下さい。

確認テストでは、「どんなことがあっても〇〇点以上を絶対取る！そのためにがんばる！」という意気込みを持つことが大切です。前向きな気持ちで勉強をしていくのと、そんなの無理だとあきらめ半分で勉強を続けていくのとでは、半年で大きな差がつきます。半年後の成長した自分を見るために、今は前向きに努力していきましょう。

まずは今の自分に合った合格点を設定することです。そして、自分の成長とともにそのハードルも少しずつ高くしていきます。1 年後は満点が目標になっていることを期待しつつがんばらせていきます。(山崎)

#### ▼ 6 年生 「意識化でケアレスミス減らす」

2 週間前に解いた立体図形の問題に再チャレンジしました。表面積を求める問題で、特殊算ではありません。計算ミスや数え忘れなどのケアレスミスが多く、前回は正解者が 1 人だけでした。今回は 2 度目ということで解き方は分かっていますから、正確に解ければ正解にたどりつけます。そこで、あえて正解するまで解き直しを続けてもらいました。1 時間以上かかった生徒もいます。正確に解く力がいかに大事かを思い知るには、苦い経験を通して自覚することです。言葉で注意されただけではミスは減らないでしょう。ミスの重みと、なぜ間違えたのかを意識化しなければ改善されません。しばらくはテストのたびに不正解の原因を確認します。「①計算ミス」「②ケアレスミス」「③解き方が間違っている」この 3 パターンに分けて、問題番号にそれぞれの印をつけて意識化することで注意力を促します。計算力をつける以外でも、この「池田式ミスの減らし方」は効果がありますよ。(池田)

岸のはなまるレポート ～2T編～



今月は 2T クラスについてお届けします。新しい学年になって後輩をもつようになりました。それとともに学校生活も忙しくなったようです。息を切らせて「こんばんは」とあいさつしてくれた女の子は「寝る時間がないぐらい!」とっていました。体をこわさないようにしてくださいね。

英語では、効率よく単語を覚えられる生徒が増えました。ルールに慣れてきたことで、指示をされなくても直しまできっちりやってくれます。また、毎日の授業で自分の知らない単語をその場でストック

していく「単語帳」は個別フォローの時間でテストをしています。カードの特性をいかしてスピーディーに確認していくテスト形式を、ゲーム感覚で楽しむ生徒も多いようです。

応用英語の授業では、毎回 100 語程度の文章読解 2 題の全訳ノート作りを宿題としています。これで長文読解のコツを身につけていきます。応用英数のある水曜日は、残って勉強する子もたくさんいます。先週は 1 時間半も残ってがんばる生徒も。分からないところは質問してくださいね。(岸)

個別指導パソナ ～学校生中継：白鵬女子高校編～



現役生による学校生中継

記入日 26年 4月 2日  
学年 3年

白鵬女子高校編

◇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)  
 髪は (髪はクラスに 2人)  
 スカートの丈は (膝上・膝下) 15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 ピアスは厳禁です。あと、遅刻!!!

◇授業の様子

(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 英語

◇白鵬女子の良いところ

・コースを選んで自分の学びたいことが選べる。  
 ・校舎がキレイです。  
 ・先生がフレンドリーなので、仲良くなれます。

◇白鵬女子のいやなところ

・校舎が分かれていて移動が不便...  
 ・ちょっと黒口多いかな...

◇最後に白鵬女子をめざす後輩にメッセージを

明るい人ばかりです!女子校ですが毎日楽しく学ばせてくれます

男子校や女子校には、共学校にはない魅力があります。今回、生中継を書いてくれた H さんも実際に自分の目で見て、女子校の魅力に気づいて進学した一人です。

白鵬女子は先生との距離が近く、面倒をよくみてくれるというイメージが強い学校です。H さんの言葉にもあるように、「先生がフレンドリーで親しみやすい」ということですね。

多くのコースがあることも白鵬女子の特徴の 1 つです。デザインの勉強に興味のあった H さんは、メディア表現コースに進み Mac を使いイラストレーターやフォトショップといったソフトを使いこなして作品を作っているそうです。

他にもスポーツ、保育、国際といった専門的なコースがあります。これほど多岐にわたる専門コースがある学校は珍しいです。今年 3 年生の H さんは現在、美大進学に向けて奮闘中。がんばってくださいね。(奥)

1分間クイズ

■以下の数字をよく見て、「2581」がいくつになるか答えましょう。

8809=6	7111=0	2172=0	6666=4	1111=0	3213=0	7662=2
9313=1	0000=4	2222=0	3333=0	5555=0	8193=3	8096=5
7777=0	9999=4	7756=1	6855=3	9881=5	5531=0	2581=???

# 快適カラダ塾 vol.9

～姿勢力を上げて学力アップ！

## 【肩甲骨を動かして頭も肩もスッキリしよう！】

勉強に熱中するあまり、頭がボーっとしたことないですか？ これは頭に血液が集まり過ぎているのが原因です。今回はそんな時にオススメの、肩周りをほぐすエクササイズをご紹介します。

何かを集中して取り組む時ってどうしても猫背気味になります。それはそれでいいのです。でも猫背状態が長時間続いて、その姿勢が当たり前になってしまうのはよろしくありません。猫背姿勢だと肩甲骨の動きがかなり制限されます。

試しに猫背でバンザイしてみてください。きっと腕が挙がらないはず。背筋をスッと伸ばした姿勢ではじめて肩甲骨は本来の動きができます。

勉強の後、もしくは勉強の合間にこのウイングで肩周りをほぐしましょう。血液循環も良くなってさらに勉強がはかどりますよ。



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。

ファイナンシャルプランナーによる

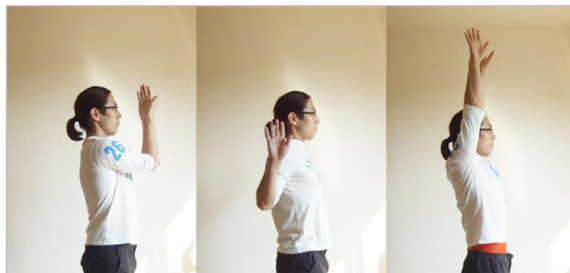
# 家計の豆知識 [第9回]

## 【ちょっとお得な積み立て法】

百貨店の「友の会」という積み立てをご存知ですか？ これは毎月 1 万円を積み立てると、12 ヶ月後には 13 カ月分の商品券が受け取れるオトクな仕組みです。1 年間の利回りは 8% にもなりますから、よく百貨店を利用する方には嬉しい商品ですね。しかも、全国の様々な百貨店で利用できます。その他にも、よく旅行をする方であれば、旅行会社の旅行券積立もお得です。こちらも 1.5～3% の高利回りです。

## ◇肩甲骨体操【ウイングング】

Let's Try!



- 1：両手の甲と両肘を顔の前で合わせます。この時に肩甲骨が外に開きます。
- 2：次に肩甲骨を背骨に寄せるように、腕を外に開いていきます。手の平は外を向くように。
- 3：肩甲骨を背骨に寄せた状態のまま、今度はバンザイしていきます。手の平は外のまま、肋骨ごと上に持ち上げるつもりで大きく動かしてください。(できれば顔も上向きに)
- 4：動かした道順で戻していきます。
- 5：動きがなじんできたら、リズムカルにやってみましょう！ 10 回ぐらいやれば OK です。

ただし、解約したらどうなるかをしっかりと確認してください。美味しいだけの儲け話は、この世にありません。リスクとリターンはいつでも表裏一体、これは投資全般にいえることです。リスクが高ければリターンも大きい、リスクが小さければリターンも小さいのです。

一般的には、百貨店「友の会」の中途解約は、現金か商品券で積み立てた金額分を受け取れます。旅行積立券は現金では返金されないことが多く、将来その旅行会社で旅行をしないと損をして



お料理教室のシェフ直伝！簡単クッキング♪【レシピNo.09】

ベーグル&ロックス



◇レシピ

- ① ディルはかたい軸を除き、みじん切りにする。
- ② 玉ねぎは横に薄切りにして水にさらし、水けをきっておく。
- ③ ボウルにクリームチーズを入れて混ぜ、やわらかくしてからレモン汁、ディル、ブラックペッパーを加えてよく混ぜる。
- ④ ベーグルを横半分にスライスして、上下の切り口に 2 を塗る。
- ⑤ 下半分のベーグルにスモークサーモン、玉ねぎ、ケッパーの順にのせ、上半分のベーグルでサンドして、完成！

◇材料（4人分）

- ・ベーグル …… 4個
- ・クリームチーズ …… 120g
- ・レモン汁 …… 小さじ2
- ・ディル …… 4本
- ・ブラックペッパー …… 少々
- ・スモークサーモン …… 120g
- ・玉ねぎ …… 40g
- ・ケッパー …… 小さじ1

【レシピのこつ】

水にさらした玉ねぎはよく水けをよくきり、キッチンペーパーなどでおさえましょう。水けをよくきっておかないと、クリームチーズなどの具材とあわせた際に水っぽくなってしまいます。

◇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。◇参加費 1950円  
<http://idacafe.com/eatalk>

idacafe

「コミュニティスクール idacafe」  
■開催日時 毎週月曜日～木曜日  
様々な教室を定期的に開催いたします。詳しくはHPをご覧ください。  
TEL 044-799-7127  
Mail [info@ida-cafe.com](mailto:info@ida-cafe.com)  
HP <http://ida-cafe.com/>

しまいます。投資や積立を始めるときは、中途解約のことはあまり考えません。ただし途中で計画が変わる事はよくあることです。

このケースに限らず、投資や積立を始めるときは必ず中途解約の注意点（多分、小さな字で書いてありますが...）をよく確認してくださいね。

※右記の講座でもご相談をお受けしております。  
お気軽にどうぞ！

子育てママさん応援企画

人生設計講座

定期的に idacafe にて開催しております。詳しいスケジュールは店頭もしくは下記にて！

<https://www.facebook.com/idacafepage>

◇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

EATALK 100円割引チケット

切り取って会計時にお渡しください。

※2014年5月末日まで有効

入試情報 (私立中学)



●玉川学園中学部

(東京都町田市 共学校 小田急線玉川学園前駅下車 徒歩 10 分)

昭和 4 年創立。「全人教育」を教育理念とし、幼稚部から大学院までの玉川学園一貫教育を実施。「人生の最も苦しい、いやな辛い損な場面を真っ先きに微笑を以って担当せよ」という玉川モットーを、玉川っ子共通の指針としています。キリスト教学校ですので、週 1 回礼拝があります。

自由研究も教育の柱の 1 つです。教科学習や芸術、スポーツなどの分野からテーマを一つ決め、自発的に研究に取り組みます。なるべく長期的に研究を継続させ、将来の進路につなげることを奨励しています。

国際理解教育にも力を入れています。国際交流プログラムとして年間 300 名の生徒が海外へ派遣され、200 名の留学生を受け入れています。IB クラスでは週 20 時間を英語で授業を行います。毎朝 7 時半からの英語サポートや、午後 4 時からの個人サポートなどによって英語の学習時間を確保しています。一般クラスの英語の授業は 3 グレード制で行っています。



61 万㎡の広大な敷地に、パイプオルガン設置のチャペル、500mトラック、ナイター設備の施された全面人工芝のグラウンド、屋内温水プール、木工、金工、陶芸などの専門設備を有した美術校舎、直径 12m のプラネタリウムを備えたサイテックセンターなど、理科や芸術分野の専門性の高い施設が特に充実しています。平成 20 年からは、「SSH (スーパーサイエンスハイスクール)」の指定を受けています。

今年度の大学合格実績は、国公立大に 5 名、早慶上理大に 23 名、GMARCH に 36 名、海外の大学へ 6 名、系列の玉川大へ 96 名などでした。指定校としては青山、北里に各 3 名、学習院、上智に各 2 名、早稲田、慶応、法政、中央に各 1 名など、のべ 113 校 200 名以上の枠を持っています。実際に玉川大に進学する割合は 40% ほど。残り 60% は他大学へ進学しています。(山崎)

▼学校情報

- ◇Tel: 042-739-8931
- ◇生徒数: 1357 人 (中高合計)
- ◇偏差値: 四谷大塚...41 首都圏模試...45~46
- ◇卒業後の進路: 大学 85%、短大・専門学校 2%、浪人 13%

▼入試情報

- ◇入試日: 2 月 1 日午前・午後、2 月 2 日午前、2 月 3 日午前 (全 4 回)

▼説明会等

- ◇説明会: 6 月 22 日 (土)・10 月 18 日 (土)・11 月 8 日 (土) 10:00~
- ◇オープンスクール; 7 月 27 日 (日) 10:00~
- ◇入試チャレンジ会; 11 月 15 日 (土) 10:00~
- ◇学校見学; 随時 (要予約)
- ◇体育祭; 10 月 4 日 (土) 9:30~



## 入試情報 (高校)



### ●「保護者様向け 高校入試説明会」ご報告



4/27 (日)、「保護者様向け高校入試説明会」を陽光学院 4F にて行いました。今回はヘリオス中学部の保護者様だけではなく、ヘリオス小学部や飛鳥の保護者様にもご参加いただきました。おかげさまで2教室をつないだスペースいっぱいになべたイスはほぼ満席に。お忙しいなかでご参加くださり、ほんとうにありがとうございます。

内容としては公立中学進学後の話がメインでしたが、早くから中学校生活の流れを知る機会になり、公立中学と私立中学の比較もできるため、小学部の保護者様や中学受験を考えている保護者様にとっても、ご興味をもっていただける話だったと思います。

ひと口に高校入試といっても、その子によってどういった受験になるのかは大きく違います。だからこそ、できるだけ多くの情報を得て、そこから良い選択をしていくことが大切です。そこで今回は、公立入試・私立入試と絞ることをせずに、できるだけ高校入試の全体像が見えてくるようなお話をしていこうと考え、次のようなテーマを選びました。

◇中学校の勉強 / ◇入試の仕組み / ◇14年度公立入試の分析とこれから

説明会後にお願いしたアンケートによると、特に好評だったのは「内申のつき方」「私立高校の見学タイミング」「各公立高校の特色」の3つでした。ほかにも以下のようなご意見、ご感想を頂戴いたしました。

「成績のつけかた、大変ためになりました。

作戦を立てれば、まだ伸びしろがあるような気がします」(中3生のお母様)

「中2学年末の成績を頭の中に浮かべながら話を聞いていました。

親としても『子が受験生』だという強い意識を改めて感じました」(中3生のお母様)

「中学に入学したばかりですが、3年後に向けて子どもと色々話し、

モチベーションを上げていけるような内容でした」(中1生のお母様)

説明会の席でもお伝えしましたが「迷ったら相談！」です。お気軽に声をかけてくださいね。今後も説明会等を通じて、私たちが持つ情報はできる限りご提供していきます。今後ともよろしく願いいたします(奥)



※今回の説明会資料をご希望の方はご連絡ください。  
お子様を通じてお届けいたします。

池田の中学受験ノート



【夢をかなえる】

夢をかなえる方法を知っているかい？

大人になったら獣医さんになりたい子や、建築家になりたい子がいるよね。  
どんな夢でもいいよ、習い事でも勉強でもね。

野球の大谷翔平選手の方法を紹介しよう。

彼は小さい頃から「プロ野球選手になりたい」って思っていた。  
毎日毎日、たくさんの練習をしてくださる。

でもね、それだけじゃない。

夢をかなえるための行動を、具体的に決めたんだ。

まずは、プロ野球選手になるために必要な8つの目標を立てる。

例えば160キロの速い球を投げるとか、強いメンタルを身につけるとか。

次に、それぞれの目標を達成するためには具体的に何をすれば良いか。

そのための練習を8つ考えた。

つまり、8つの目標ごとに8つの練習があるから  $8 \times 8 = 64$  の練習だ。

1つ1つ具体的に決めることがポイントだ。

何も考えずに練習だけががんばって、夢をかなえようとしたわけではない。

練習すればプロ野球選手になれるなんて甘い考えはない。

これが出来たらプロ野球選手に近づけるって、目標を1つ1つ達成していった。

試合でミスをしたことや、練習で上手くいかなかったこともあるはずだ。

でも、大谷選手はやる気をなくさない。

1つ1つの目標が達成できれば、夢は叶うって信じていたからだ。

キミの勉強だって、同じだよ。

模試や確認テストで、落ち込んでやる気をなくす必要はない。

それよりも、1つ1つの目標に向かってがんばろう。

宿題をすべてやる、漢字は満点をとる、トライアルは毎日15分、あとは要約の線引きとか。

まずは具体的な約束や練習を決めようね。(池田)

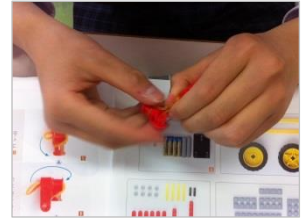
※次回コラムは「奥が伝える勉強のススメ」です。

## ヒューマンキッズサイエンス ロボット教室

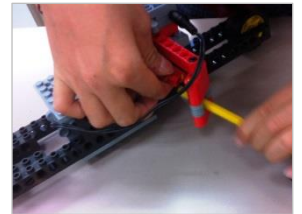


4月は「ロボ・ザ・ポートを」を製作しました。オールは本物のポートと同じように、てこの原理で動かします。腕の動きも本物そっくり。完成して初めて動かしたときは、リアルな動きに興奮する子もいました。

今回の製作を通して学んだのはてこの原理です。毎月2日目の授業では、これらの原理やその働きなどの理科的知識が身に付くように授業しています。さらに今回は平面図と立面図も描きました。ロボットを作るだけでなく図面を描くことで、平面から立体を想像する力がより養われます。算数の図形問題が得意になる効果もありますよ。ちなみに5月は「重心」を取り上げます。「重心」のバランスがロボットの動きにどんな影響を与えるのか。子ども達の反応が今から楽しみです。(池田)



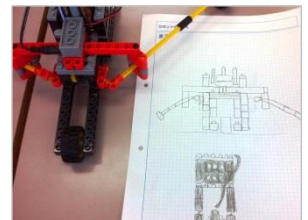
今回は輪ゴムも使います



支点にあたる部分です



ロボ・ザ・ポート



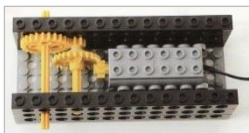
見取り図にも挑戦

### 【5月製作……馬型ロボット「パカラー」】

馬をモチーフにした四足歩行ロボットです。安定して歩くために、ロボットの高さや胴体部分がバランスよく組み立てられています。

◇1日目：前足はロッド3穴と回転運動によりロボットを送り出します。足元はタイヤSでグリップをきかせます。

◇2日目：安定して歩くためのバランスを学んでいきます。首の高さを変えたり、電池ボックスの位置を変えたりしながらロボットの「重心」を意識して、最終的にオリジナルのロボットを製作します。



ギアが組み合わさった駆動部分



電池ボックスの取り付け



パカラー完成!

### ロボット教室 今後のスケジュール (5月~7月)

◇5月 ※振替日…15日(木)

・R1 & R2 1日目…10日(土) 2日目…24日(土)

・R3 1日目…8日(木) 2日目…22日(木)

◇6月 ※振替日…19日(木)

・R1 & R2 1日目…14日(土) 2日目…28日(土)

・R3 1日目…12日(木) 2日目…26日(木)

◇7月 ※振替日…17日(木)

・R1 & R2 1日目…12日(土) ・R3 1日目…10日(木)

※7月の2日目と8月は夏休み中につき授業日が変わります。後日、日程調整用紙を郵送いたしますので記入のうえご提出ください。

### ロボット教室 体験授業受付中

「平面から立体に！」  
ロボット作りに必要な力の1つである平面から立体にする力を、体験授業で力試し！お友達も一緒にどうぞ。

▼お申し込み

0120-948-514

(ヒューマンキッズ事務局)

## スタッフ四方山 (よもやま) 話



中 3 の英語の教科書には、京都を題材とした英文が掲載されています。授業で扱うたびに京都への想いを募らせること 3 年。とうとう行ってきました。4 月中旬だというのにまだピンクの桜が残っていたのは、桜の品種の違いもあるのですが、何よりも寒いからでしょうね！天気予報で見る数字以上に冷え込みます。修学旅行のある 6 月でも、早朝は油断できないでしょう。防寒対策を忘れずに。今の京都の観光スポットでは、日本語と同じくらい英語も飛び交っています。もし海外の方にシャッターを押してほしいのであれば「Excuse me. Will you take a picture, please?」と頼んでみてはいかがでしょうか。人生で初めて自分の英語が通じた経験って、かなり感動的ですよ。(岸)



賀茂ナスの美味しさは衝撃的！



サンドウィッチに続き、最近は料理も復活しました。火曜日は帰りがけに閉店間際のスーパーに立ち寄って食材を購入。帰宅後、料理に取り掛かります。キャベツ、ニンジン、ピーマン、タマネギを細かく切って、フライパン一杯に炒めます。味付けは塩、こしょう、中華のもと、食べるラー油をたっぷり入れて。まずは野菜（だけ）炒めのでき上がりです。タッパーに小分けにしておきます。次にお肉。牛肉のときは焼肉のたれで、鶏肉や豚肉のときは塩、こしょう、しょう油で味付けします。火が通ったら野菜が入ったタッパーに。これで肉野菜炒めの完成です。いつも 5 分分作っては弁当として持ってきています。見た目はそう悪くはないのですが、なぜか味はイマイチ。残念でなりません。(山崎)



野菜は下に隠れています



4 月後半、高校生になりたての陽光卒業生が続々と塾に顔を出してくれました。高校の雰囲気や授業、部活についてなど、おもしろい話がたくさん聞けました。たとえば橘高校の天文科学同好会に入った H くんの話。天文科学部と聞いた時は、気が向いたときに空を見るくらいのものかなと思ったのですが、まったく違いました。月に 1 回、校長先生に許可をとって金曜日の夜から翌朝の 5 時まで学校の屋上で天体観測。夏は八ヶ岳の観測所で合宿。今年は種子島にある JAXA に見学に行くという話も出ていたとか。部活動の域を超えている気がします。ちなみに橘高校の天文科学部は女の子ばかりだそうです。歴ジョ(歴史女子)、リケジョ(理系女子)の次は星ジョでしょうか。(奥)



橘高校天文科学部：作「プラネタリウム」文化祭の展示物です。 ※橘高校 HP より



数字の形に注目。数字のなかに線で囲まれた部分がいくつあるかがポイントです。そう考えると「1=0」「2=0」「3=0」「4=1」「5=0」「6=1」「7=0」「8=2」「9=1」となります。ということで、正解は「2581=2」です。

◇編集後記：高校入試説明会には多くの保護者様にご参加いただきました。ありがとうございます。今後もみなさまのお役にたてるよう全力を尽くして参ります。ということで飛鳥でも「中学受験ミニ説明会」を行うことにいたしました。こちらは月 1 回のペースで土曜の授業後に開催予定です。第 1 回のテーマは「学校選び」。中学受験における附属校と進学校、共学と別学を選択する際のポイントを中心にお話いたします。参加ご希望の方はお電話にてお申し込みください。(菅野)

# 平成26年5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	ヘリオス	
日	曜		小学部	中学部
5/1	木			
2	金			
3	土		祝休	
4	日			
5	月		祝休	
6	火		振休	
7	水			全県模試（3SS：理社）
8	木	学力テスト（小4）		学力テスト（1SS・1T・2SS） 全県模試（3T：理社）
9	金			学力テスト（2T） 全県模試（3SS・3T：英数国）
10	土	確認テスト（小5・6）		
11	日			
12	月			
13	火			
14	水			
15	木			
16	金			
17	土	確認テスト（小5・6）		
18	日			
19	月			
20	火			
21	水			コンクール
22	木			↓
23	金			
24	土	確認テスト（小5・6）		
25	日			
26	月		コンクール	
27	火		↓	
28	水			
29	木			試験対策特別授業
30	金		↓	
31	土	確認テスト（小5・6）		
6/1	日			
2	月			
3	火			
4	水			
5	木			
備考	☆英検申込〆切 5月14日（水） ☆漢検申込〆切 5月20日（火） ★中学受験ミニ説明会 5月17日（土）18：25～			