

1 学期通知表UP大作戦

期末テスト真最中ではありますが、ここではテスト終了後の注意点と指示を3つ記しておきます。

①授業中の態度を正せ。調子に乗って騒ぐな。

テスト終了に満足するのが一番危険！通知表がつくのは7月10日頃。まだ2週間以上ある。テスト後の態度が悪く、通知表が下がることがないようにせよ。

②副教科の作品の精度を上げて提出せよ。

作品提出日がテスト後の場合はそれまでに精度を上げて提出せよ。副教科は作品・実技の点数が最重要なのだ。

③テストのまちがい直しを「丁寧に・美しく」作成せよ。

提出日はテスト返却日から3日以内がベスト。一度受け取りを断られても「関心・意欲」を示すために、「3回はチャレンジせよ。」
〔野垣勝彦〕

日	曜日	内容
6/27	土	輝き！三田まなびフェスタ 算数・数学 思考力検定
7/2	木	教育相談会①【授業なし】
3	金	教育相談会②【授業なし】
4	土	教育相談会③【授業なし】 夏期入塾説明会 (11:00~12:30)
11	土	夏期入塾テスト
18	土	夏期新規生ガイダンス 夏期入塾テスト
20	月	夏期講習開始

特進館で激伸び!!

中間テストが終わり、点数が『激伸び』した生徒たちの頑張りが張り出されています。教室にお越しの際はぜひご覧ください。

さて、この『激伸び』のリストを作っているのは、私たちにとって、普段はなかなか成績上位に入れたい生徒でもきちんと努力を見てあげられるよい機会だということです。生徒たちにとっても、合計点はまだまだ目標には届いていないかもしれませんが、着実にその目標に近づいているんだということを実感できるチャンスだと思います。

いよいよ期末テストも始まっています。自習室も毎日大盛況です。期末の『激伸び』リスト作りが今から楽しみでなりません。〔金子祐太〕



いよいよ夏期講習。私たちスタッフ一同、今年も万全の態勢で臨みます！

本部事務局より

7月分学費の振替日は、6/29(月)となります。
来月の振替分(7/27)は8月分学費として、夏期講習費のご請求となります。
夏期講習のご案内については、改めてお知らせいたしますので、もうしばらくお待ちください。
学費の詳細につきましては、明細をご確認の上、ご不明な点等は本部事務局(TEL:079-563-0300)までお問合せください。

短時間睡眠法

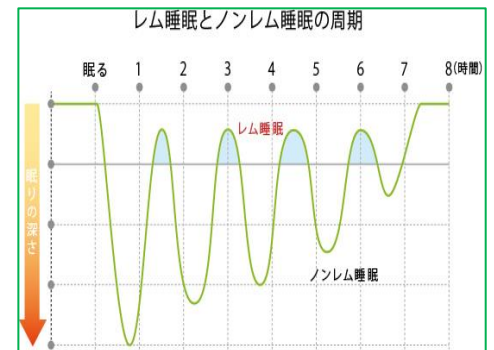
頭が痛い、お腹が痛い、吐き気が…。人間には様々な苦痛があります。いずれも辛いものですが、「眠いのに眠れない」という苦痛は、そのどれよりも苦しいのではないのでしょうか？

私は、中3受験生の時に書店で『短時間睡眠法』という本を読んだことがあります。いかにも受験生受けしそうなタイトルにひかれての衝動買いでしたが、これが意外と受験勉強に役立ったことを記憶しています。

本の内容を要約すれば、「人間の睡眠は約1.5時間のサイクルでできているので、その倍数分の睡眠を取ればスッキリ目覚められる」というもの。グラフをご覧ください。睡眠には「レム睡眠(浅い眠り/夢を見る状態)」と「ノンレム睡眠(深い眠り)」があり、それらの睡眠が同じ周期で繰り返されます。だから、1.5時間の倍数を外れて深い眠りのタイミングで目覚まし時計を合わせてしまうと目覚めが悪くなるというわけです。

たとえば、4時間しか眠れないとわかっている時には、あと1時間だけががんばって、3時間(1.5時間×2)休んだ方が、結果的に体は楽になるという要領です。当時の私は、この理論にとっても助けられました。

『短時間睡眠法』。みなさんも一度お試しになってみてはいかがでしょうか？〔北村昌弘〕



編集 後記

小学校や中学校ではプールが始まり、ますます夏らしさを感じるようになってきました。暑い日のプールは、本当に気持ちのよいものですね。そして、そのあとにやってくるけだるい感じ…。プールのあとの授業、特に給食を食べてからの授業となると、ついウトウトしてしまいそうだったのを思い出します。体力を消耗するこの時期、上欄の睡眠法も参考に、時間を上手に使いながらしっかり身体を休めたいものです。10~15分程度のお昼寝も体力回復に有効なようです。