

彩北通信



〒366-0827 玉県深谷市栄町 17-2

TEL 048-575-3291 E-mail: info@saihoku-juku.com

蓮塾長のブログ(彩北日記) ⇒ <http://ameblo.jp/saihoku-sj/>

月刊 No. 166

2020年12月1日発行

発行元: 彩北進学塾

発行責任者: 蓮 克彦

彩北進学塾の自習の使い方

彩北進学塾では、授業日外も塾生であればだれでも毎日自由に自習に来ることが可能です。日曜日を除く毎日15時~22時30分まで好きな時間に自習ができます。自習ではありませんが、適宜、質問などもできるので、有効活用してほしいと思います。特に、家で勉強がなかなか思うようにできない場合は、塾に来て1時間でもやるとよいかもかもしれません。過去の例から見ても、学習習慣がついてくれば必然的に学力も向上してきますし、やっていく中でやる気や学習意欲も向上してきます。

◎名言・一言

あえて自分らしくないことや、思いがけないことをやる。
そうすることで日常の閉塞感を打破できたり、発想につながったり、
あとあと自分の人生を変えたりすることができる。

小山薫堂(脚本家)

☆貴方に送る今月のおすすめ☆ 今月のおすすめは、**映画** です

『STAND BY ME ドラえもん2』(公開中 東宝)

国民的アニメ「ドラえもん」初の3DCGアニメーション映画として2014年に公開され、大ヒットを記録した「STAND BY ME ドラえもん」の続編。

▼お知らせ▼

- ・クリスマスパーティー 今年度は規模を縮小して、日程も分けての実施
- ・12月24日(木) 2学期通常授業終了
- ・12月25日(金) 完全休校日
- ・12月26日(土)~ 冬期講習会

高校、大学入試の受験生の7~8割が受験期に運動不足に陥っていることが、明治大学サービス創新研究所の調査でわかった。新型コロナウイルスの影響でさらに運動量が減っている可能性もあるとして、同研究所は、受験生向けの運動ガイドを作成し、専用サイトでの公開を始めた。調査は、2019年春に高校・大学を受験した東京都内の公立・私立中高校74校の中3、高3生(当時)計1万8733人を対象に、前年6月と11月の運動量などの変化を調べた。

調査によると、6月と11月の1週間の運動時間は、中3男子が540分から270分、中3女子が420分から251分へと大幅に減っていた。高3男子は300分から210分、高3女子で228分から200分に減った。

調査では、世界保健機関(WHO)の推奨する身体活動時間(週420分)を下回る場合を「運動不足」と定義。11月に運動不足だった生

徒は、中3男子が70%、中3女子で73%に上った。高3男女もそれぞれ、80%、83%だった。

▽勉強方法ワンポイントアドバイス▽ 気持ち大切です

調査を行った内藤隆客員研究員は、コロナ禍による外出控えなどで例年以上に受験生の運動量が減っている可能性を指摘。同研究所は10月、受験生が勉強の合間にできるストレッチや筋トレなどをイラストで紹介する「受験生のための運動ガイド」を作成し、専用サイトに掲載、データも無償提供している。

(2020.11.21 読売新聞オンライン)

勉強をする際に、ただなんとなくやるのときちゃんと目標ややるべきことを意識してやるのでは大きな違いがあります。「今日はこれをできるようにするぞ」とか「毎日最低限これだけはやる」という気持ちで取り組みましょう。ただ時間だけかけてやってもあまり効果が出ないので、目標を決めて取り組んでみましょう。

2020年もあと1か月で終わります。2021年が良い年となるように締めくくりをきっちりしておきましょう。勉強も部活も遊びも全力で。