

今年1年間はいかがでしたか？今が、やり残したことを片付ける絶好のチャンスです。

月日の流れるのは早いもので、今年も残り1ヶ月となりました。皆さん、この1年間はどうかだったでしょうか？うれしいことに、IEに通い始めてくれた多くの子たちが、この1年間で大きく成績を上げてきています。皆さんにとって飛躍の年ではなかったでしょうか？

さて、およそ1ヶ月前、今年のお正月を思い出してください。多くの人が、今年の目標を心に誓ったことだと思います。お父さん・お母さんに「大きな目標」を宣言し、お年玉をおねだりした人もいるかもしれませんね。そんな、目標は達成されたでしょうか？まだだという人は、あきらめるのは早すぎます。まだ、1ヶ月以上残っています。最後まであきらめずに、今年の目標達成を目指してください。そして、来年のお正月、更なる目標を決めてください。そうすれば、お父さん・お母さんからのお年玉が増えるかもしれませんよ！



受験生の皆さんにとっては、総仕上げを行なう時期にさしかかりました。夏休み以降、自分たちががんばってきたことを信じ、実践力・総合力が養える勉強法に切り替えていってください。受験生以外の皆さんも、来年はまたひとつ学年が上がり、より難しい内容を勉強していかなければなりません。今のうちに、今の学年の復習をしっかりやるようにしておきましょう。

さあ、12月です。楽しい、クリスマス・お正月を迎えるためにも、手洗い・うがいをしっかり行い、睡眠を十分にとり、体調を万全に整えておきましょう。12月21日(土)は、WinBeでクリスマスパーティーを行います。IE生の皆さんも大歓迎です。お友達を誘って、クリスマスパーティーに来てください。

受験生に贈る「やる気の出る」名言10

これから受験に臨む受験生のみなさんに、「やる気の出る」名言を贈ります。「なんだか最近やる気だねーっ！」という人は読んでみてください。

名言その1

Whether you think you can or think you can't, you're right.

『できると思うにせよ、できないと思うにせよ、そのとおりになる。』
(ヘンリー・フォードの名言)

合格できると思っていれば、本当に合格できます。

名言その2

The surest way not to fail is to determine to succeed.

『失敗しないための最も確かな方法は、成功しようと決心することである。』
(リチャード・ブリンズリー・シェリダンの名言)

「絶対受かってみせる！」という決意が大切です。

名言その3

People become really quite remarkable when they start thinking that they can do things. When they believe in themselves they have the first secret of success.

『人は、できると思い始めたとき、実に並はずれた能力を発揮する。人は、自分の力を信じる時、成功の一番の秘訣を手にする。』

(ノーマン・ヴィンセント・ピールの名言)

合格できると思えば、入試本番で普段以上の実力を発揮できます。

そして、今まで培ってきた自分の実力を信じるのが、受験成功の一番の秘訣です。

名言その4

Anyone can do something when they WANT to do it. Really successful people do things when they don't want to do it.

『やる気があるときなら、誰でもできる。本当の成功者は、やる気がないときでもやる。』

(ドクター・フィルの名言)

第一志望に受かる受験生は、気分が乗らないときでも勉強しています。

名言その5

Success is a state of mind. If you want success, start thinking of yourself as a success.

『成功は気のもちようである。成功を欲するなら、自分自身を成功者と思うことから始めよう。』

(ドクター・ジョイス・ブラザースの名言)

志望校に合格した自分をイメージすることは大切です。

名言その6

Where the willingness is great, the difficulties cannot be great.

『意志が卓越したものであるなら、困難は大きなものになりえない。』

(マキャベリの名言)

合格への意志を強く持てば、合格までの壁を乗り越えやすくなります。

名言その7

You are what you think about all day long.

『あなたという存在は、一日中あなたが考えていることそのものである。』

(ロバート・シュラー博士の名言)

入試に受かった自分、入学後の自分をいつもイメージしておけば、本当にその通りになるはずですよ。

名言その8

Do first things first, and second things not at all.

『最優先事項をまず第一にやろう。それ以外のことはやらなくていい。』

(ピーター・ドラッカーの名言)

入試本番までの勉強時間は限られているので、一番やるべきことを優先してやりましょう。

名言その9

Those who wish to sing, always find a song.

『歌いたいと願う人は、いつでも歌に出会う。』

(スウェーデンのことわざ)

「あの大学・高校・中学に入学したい！」という願い、強い気持ちはとても大事です。

名言その10

Life is a shipwreck but we must not forget to sing in the lifeboats.

『人生とは難破船である。しかし、私たちは、救命ボートの中で歌うことを忘れてはならない。』

(ヴォルテールの名言)

人生では実にさまざまな困難が起こります。

受験も、その一つでしょう。でも、困難の前に尻込みをしてしまうのではなく、元気に明るく立ち向かっていきましょう！

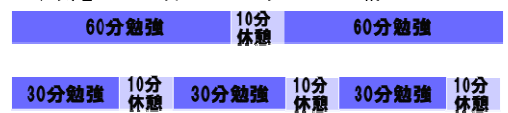
集中力の高め方 PART1

勉強をしていて、いつも困るのが集中力です。集中力が欠如してしまうと以下のような困った事態になってしまいますよね？勉強のためにせっかく時間を確保しても集中できず、せっかく確保した時間が無駄になってしまう。あるいは、集中力がないうために、他人と同じ時間勉強しても理解度に大きく差が出てしまう。そこで、これらを打開すべく集中力を飛躍的に上げる、とっておきの方法をご説明します。その方法はとても簡単で、大きく分けて4つあります！今回は1つ目をご紹介します。

1. 脳のメカニズムを使う ⇒ 「勉強=つらい」という感情を抑える工夫をする

そのためには休憩を工夫して取るのが非常に重要になります。これは非常に重要なので、気をつけて頂きたいです。

結論からいうと30～40分に10分程度休憩をとることが程良い時間だと思えます。



長時間勉強を続けるのはお勧めできません。下記のように勉強するのがいいでしょう。

これは脳のメカニズムを理解するとこの休憩の必要性が理解できます。脳のメカニズムは非常に単純で、つらいことを避け、楽しむことを好む構造になっています。

つまり、**勉強=つらい**

という認識することと避けることが、集中力を低下させないこととつながるのです。そのために、休憩時間をやや多めにとることと効果的です。このポイントはつらいという感情が出る前に休憩するということです。脳科学的には集中できる時間は90分が最大です。しかし、長時間勉強するには、90分も持ちません。実際、これは私の勉強経験からですが、集中できる時間は30分が限度でしょう。30分を超えると、勉強がつらいと感じ始めてしまいます。しかし、その直前で休憩をとれば、つらいという感情がでません。

また、勉強を再開する際にも、30分だけやるかという気持ちで始めることができるため、「勉強しないとな〜」というつらい感情が出にくくなります。そのため、**勉強=つらい**と脳に認識されにくくなり、長時間勉強には非常に効果的です。

12月の予定表

11月30日(土)	私立高校入試合同説明会
12月02日(日)	休校日
12月08日(日)	自習室開放(14:00~19:00)
12月15日(日)	自習室開放(14:00~19:00)
12月21日(土)	X'masパーティー@WinBe
12月22日(日)~1月7日(火)	冬期講習
01月01日(水)・01月02日(木)	休校日
01月03日(金)	お正月特訓(9:30~21:30)
01月07日(火)	コンピュータテスト(ぜんけん模試)
中3:午前、中1・2:小学生:午後(予定)	
冬期講習中(12/22~1/7)は、冬期講習日程表を見てご来塾ください。特に、午後の時間帯(14時~17時)は、通常時間割と授業開始時刻が異なります。お気を付け下さい。	
冬期講習中の自習室開放時間は別途お知らせします	

冬休み(冬期講習)期間中の授業日時について

冬期講習期間中(12/22~1/7)は、通常授業分も含め、毎週お約束している曜日・時間に関係なく、お子様お一人づつ専用の時間割を12月20日までに送付いたしますので、専用時間割にてご来塾いただけますよう、お願い申し上げます。保護者面談時にお渡しした日程表は冬期講習のご受講に関わらず、期日までにご提出いただけますようお願い申し上げます。