

藤が三通信

VOL 21

# 向上心!

君が君自身を輝かせるために  
君の輝きを

頭を上げ胸を張り  
元気よく今日一日を始めよう!

夢を抱き忍耐を忘れず  
日々努力を重ねていこう!

優しい心を持ち  
多くの人と喜びを分かち合おう!

素直な心で  
自分自身と誠実に向かい合おう!

新鮮な思いで深く考え  
勇気を出して行動しよう!

塾長からのメッセージ!

## 泣きなさい!

## 笑いなさい!



人には、楽しくて楽しくて笑顔が絶えない時もある。悲しくて悲しくて涙が止まらない時もあります。

人が生きていくということは、喜怒哀楽の繰り返しなのかもしれません。それは、春夏秋冬の四季のようなものです。美しく花の咲き乱れる季節があれば、すべてのものが死んだように凍り付く季節もあります。五月の若葉の季節には二月の裸の木々は、嘘のようにも感じられます。

君が君の人生を懸命に生きている限り、希望に満ちた笑顔の時もある。悲しくて辛くて暗い顔の時もある。大きな喜びも大きな悲しみも、それを体験するのは君が君の人生を何より懸命に誠実に生きているからです。喜びも悲しみも君の人生の宝物なのです。

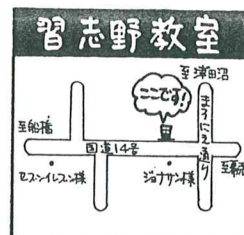
光り輝く五月、君は笑い、時には少しの涙も流してください。もちろん私が大好きなのは君の明るい笑顔です。

教検・英検・漢検 実施校!

有限会社GANTS教育研究所



志木市上宗岡4-6-27-131  
048(472)1618 (昼受付  
月水金PM13:00~)



習志野市谷津2-3-7  
047(452)6461 (昼受付  
月水金PM15:00~)

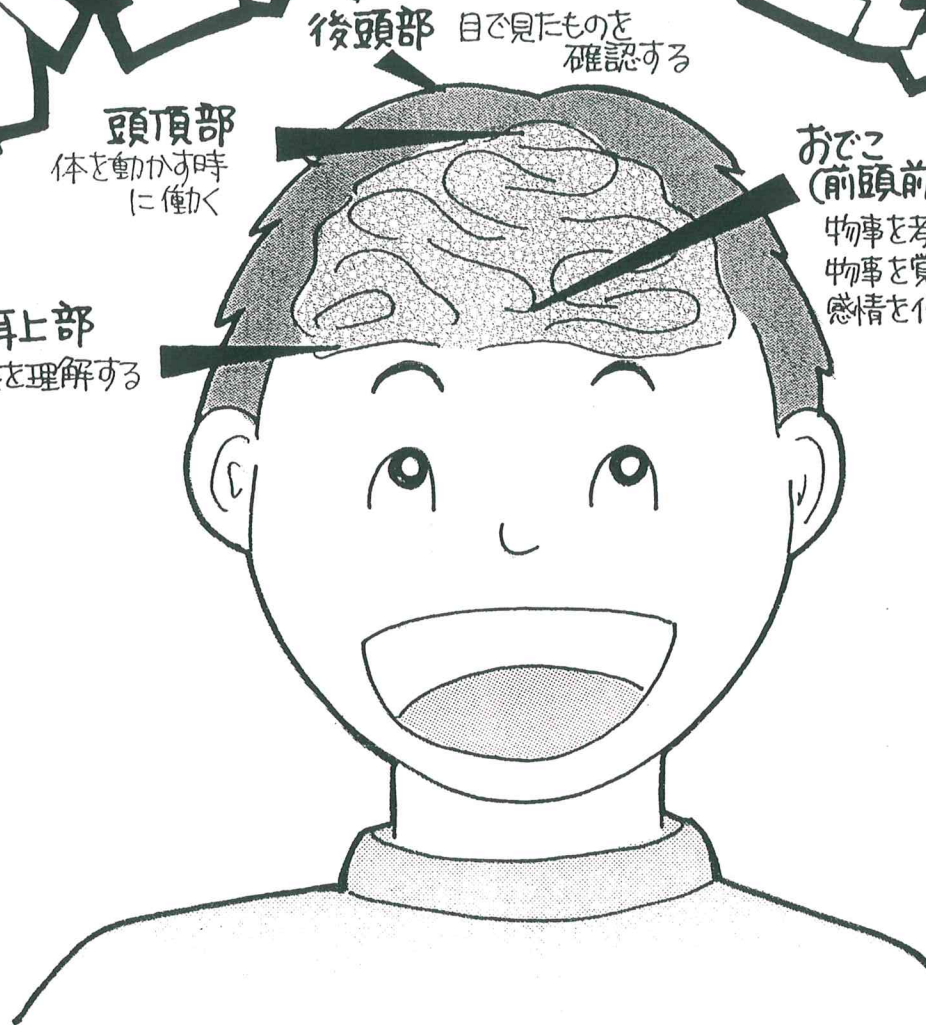
# 藤進ゼミナール

教室不在時はこちらへお問い合わせ下さい!

048(472)7819

頭の中で最も大切な場所 前頭前野が  
 急激に発達する時期は、生まれてから  
 3歳位までと11歳~20歳位まで!  
 まさに今の君達はその時です。

# 脳が頭脳の司令官



後頭部 目で見たものを確認する

頭頂部 体を動かす時に働く

おでこ (前頭前野)  
 物事を考える命令を出す  
 物事を覚える命令を出す  
 感情を作り出す

耳上部  
 言葉を理解する

## 脳を鍛えるってどういうこと?


脳の中には情報を受け取って伝えるためのたくさんの神経細胞があります。それぞれの神経細胞からは、いくつもの神経線維という細長い突起が出ていて情報を伝え合っています。この神経線維を太くすることが脳を鍛えることです。情報は最初細い道を遠回りして伝えられます。この通り道に何度も同じ情報を流すと太くしっかりした道ができます。さらに情報を流し続けると伝わり方も速くなります。こうして神経線維を育てていくことが脳を活発に働かせ、鍛えることです。


## ゲームでは脳は鍛えられないの?

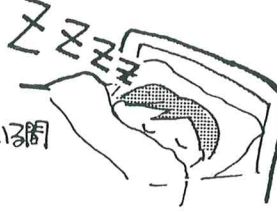
確かにゲームは脳をたくさん使っているように見えます。しかし…  
 脳は、慣れた作業をしている時はあまり活動しません。初めて遊ぶゲームの時は、活動をしますが慣れてしまったゲームでは、最少限にしか活動していないのです。またゲームの種類にもよりますがゲームは、脳を鍛えるというよりは、リラックスさせるもの。脳も働かせ鍛えるばかりでは疲れてしまいます。時にはゲームでリラックスして休ませることも必要。ただやり過ぎは決していいことではありませんので…

## 脳を鍛える方法とは

- 1 ごはんをしっかり食べよう!  
 脳も栄養がなければ鍛えられません。


- 2 集中しよう!  
 二つの事は同時にできません。一つの事に集中できる環境をつくらう。


- 3 睡眠をきちんととろう!  
 疲れていると働きません。また眠っている間脳は復習しています。


- 4 新しい刺激を持とう!  
 新しい事に出会うと新しい働きを覚えるので好奇心を持って常に新しいことにチャレンジしよう。

