

藤ゼミ通信

VOL 28

# 向上心!

## 師走に反省し決断する!

今年の失敗を来年の成功につなげよう!

楽しかったことも!

楽しくて心の底から  
大笑いできる  
こともあった。



嬉しかったことも!

有難くて涙が出るほど  
感謝した  
こともあった。



辛かったことも!

どうしようもなく自分が  
嫌になる  
こともあった。



悲しかったことも!

心が沈んで  
泣きたくなる  
こともあった。



君の今年のすべての思いが君を育て  
来年への希望につながっていきます。

来年も当教室は、君の希望といっしょに歩んでいきます。

塾長からのメッセージ

明日ではなく今日やろう!

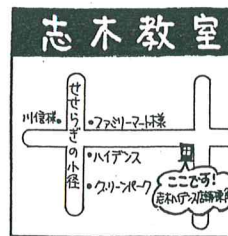
# 輝ける矢の如し

今年一年は、君にとってどんな一年だったのでしょうか? 大人になれば誰でも時間があ、という間に過ぎていくことを痛感します。焦ることはありません。無理することはありません。それでも一つだけ間違いないと言えることは、時間は与えられたもので限りがあり、私たちは自分に与えられた時間を何より大切にしなければなりませんということなのです。

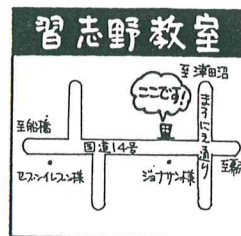
訪れる新しい一日を悲しむように大切にしていかなければ人は必ず大きな悔いを残してしまいます。思うようにいかないこと何度繰り返しがんばってみてもうまくいかないこともたくさんあります。それでも訪れる新しい一日を君は希望に満ちた新鮮な思いで全力で生きていくべきです。焦ることも無理することもないけれど今日この瞬間を君は力をふりしぼって生きるのです。

明日に先延ばしにせず今日やろう!!

数検・英検・漢検 実施校!



志木市上宗岡4-6-27-131  
048(472)7618 (整算受付  
月水金10:00~)



習志野市谷津2-3-7  
047(452)6461 (整算受付  
月水金10:00~)

有限会社GANTS教育研究所

# 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



## 勉強がはかどる机

机を大きな窓の側に置かない！  
外の景色や動きによって集中力が散漫になりがちです。

手が届く範囲に勉強に関係ないもの(CD、ゲーム等)を置かない！！

入り口に背を向けて座らない！  
無意識に背後に緊張感を持ち、しまい集中できません。ベストなのは入口から死角の位置。

いすの高さは足が床にピッタリついた時に、太ももとふくらはぎが90度の状態！机の高さは座って手を置いた時ひじの角度が90度がベスト！  
座っていて疲れないような工夫をしましょう。

## 色の効果と活用

鎮静効果を持つ寒色系の色使いを主とするコーディネートがおすすめ！やる気を起こさせる赤や集中力が出る「黄」のクッションや小物を目につく所に置くと更に効果的です。

## 温度環境

暖か過ぎは眠くなり寒いと集中力が低下してしまいます。「頭寒足熱」の言葉の通り足元を温めて頭を涼しく！冬は足温器等を使って足の温点を刺激すると心地良く体が暖まり、頭はスッキリと冴えます。

一年の汚れをスッキリ落とす大掃除の時期です！この機会に少しでも模様替えをして集中して勉強のできる落ち着いた環境の部屋にしませんか？

# My Room 改造 集中力UP

## 採光環境

勉強や読書に適している明るさは750~1000ルクスと言われています。暗過ぎも明る過ぎも目が疲れて集中力が低下してしまいます。また机の上と周囲の明るさが違い過ぎも良くありません。

## 良質の眠りにつけるBed

自分の体型に合った枕を使おう！  
体に合わない枕を使っていると眠りが浅くなります。高さを調節したり堅さを考えたり自分に合うもの

朝一番の陽光が目に入る位置に置こう！

朝日を浴びることで体内時計が朝リセットされ、しっかりとした生活のリズムが整います。

寝ながらメール、寝ながら電話はしない、肉体的にも精神的にも悪影響！！家電製品からは強い電磁波が出ています。寝る時は電器製品のコンセントを抜いて5m位離れましょう。

北枕が良い！  
縁起が悪いと嫌われていますが地球の磁力と同じ流れに沿うように頭をN極(北)に寝ることで血行循環を効率良く

