

塾長からのメッセージ



## この時を黄金の時間にしよう!

時間は大切です。人生には必ず終わりがあり、今この時は二度とやってくることはありません。

私たちに与えられる1時間という時間は、皆平等に1時間です。でも、その1時間をどう使うかによって、その1時間は「黄金の1時間」にもなれば「ゴミの1時間」にもなってしまいます。

あなたが今生きていることの喜びを感じ、希望、夢が持てる時間が黄金の時間です。あなたの今この時を黄金の時間にするためには、あなたは背筋を伸ばし、胸をはり、今この時を真剣に見つめ懸命に生きなければなりません。

2015年も2月になりました。新しい年の始まりの時間はあなたの中で黄金のように輝いていますか?

2015年に一つの悔いも残さないよう、あなたの時間について今一度しっかりじっくり考えてみましょう。

# 学習はテストから始まる!!

テストは学習の終わりではありません!  
テストは学習の始まりなのです!

### 学習したことを定着させるためのテスト

日々の学習の中で理解した内容をより確かなものにし定着させるためにテストはあります。

### 学習したことをこれからの学習につなげるためのテスト

日々の学習の中で大切なのはステップを踏んでいくこと。学習を積み重ねていくためにテストはあります。

### 学習したけれどわからないことを明確にするためのテスト

日々の学習の中でつまずくことは誰にでもあること。わからないことをより明らかにするためにテストはあります。

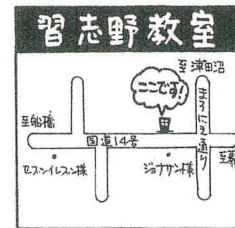


当教室はテスト嫌いの生徒をテスト大好き生徒に変身させています。

数検・英検・漢検 実施校!



志木市上宗岡4-6-27-131  
048(472)1618 (昼間受付 月水金PM15:00~)



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

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

寒い日に  
必見!

# からだ 体温め体操

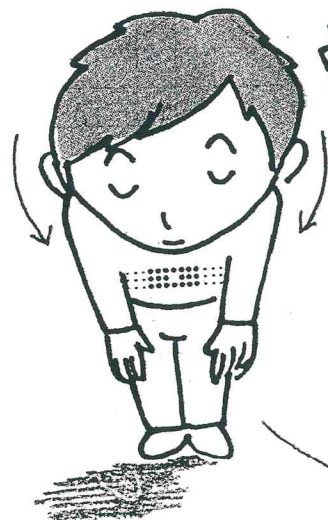
寒いとどうしても体が縮みがちで血液の流れが悪くなり体がなかなか温まりません。そんな時少しの動きで血流が良くなり体がポカポカしてくる超簡単で効果のある体操を試みよう!

足指 ユキ パー体操



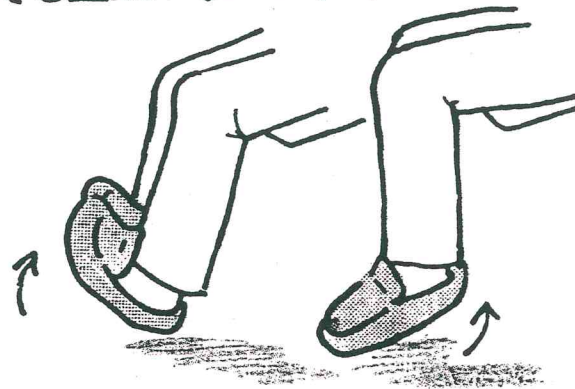
冷たい足を温めるのにとても効果的!

足の指で「グー」「キョキ」「パー」とじゃんけんの動作をします。足の指の関節を柔らかくする動きで固まった指先がほぐれてじんわり温かくなってきます。



## おじぎ体操

体全身ポカポカ!!  
まっすぐ姿勢を正した体勢から上半身を90度位にまげたり伸ばしたりを20回程くり返します。体の末端まで血流が良くなりポカポカ温かくなってきます。

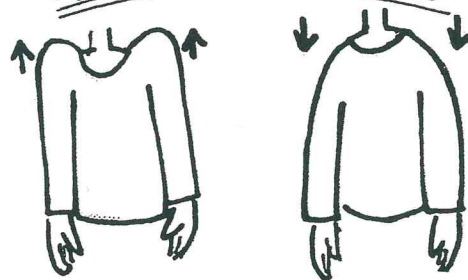


## つま先.かかとの交互上下体操

座ったままできる! 下半身の冷えに...

かかとをつけてつま先を上げる! つま先をつけてかかとを上げる! この動きを10~20回行います。簡単な動きで股関節までが動いて下半身の冷えを解消します。

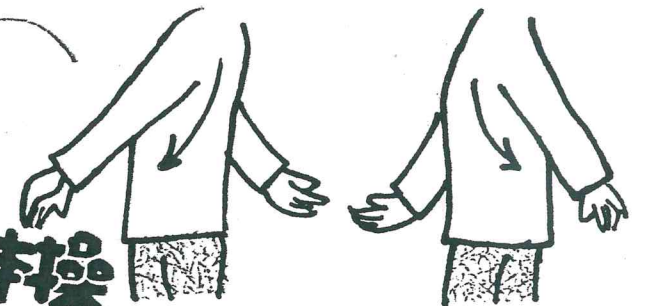
## 肩上げ体操



背中がスース寒い時に!

肩を上げて首をすくめいきにストン!と落とす動作を数回くり返します。硬くなった首・肩の筋肉をほぐし上下の血流を良くして背中からじんわりと温まります。

## お腹グイリ体操



内臓温度UPで体温も上昇!  
上半身をまっすぐ伸ばし腕を振りながら左右にお腹をグイリとねじります。お腹の中の内臓温度を上げて内部から体温が上がり温まります。イスに座ったままでもOKです。