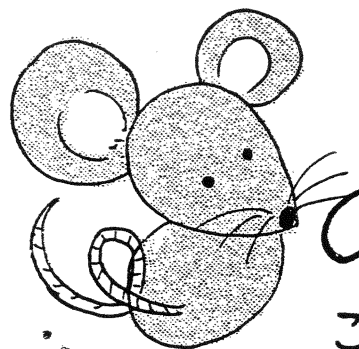


向上心!



振り返る2020

この一年は君にとってどんな一年でしたか?

友達

新しい友達はできましたか?
友達と仲良く付き合えましたか?

家族

家族を大事にできましたか?
「ありがとう」と言えましたか?

夢中

一つの事に熱中できましたか?
すぐに飽きてしまいませんでしたか?

失敗

失敗したと思えることはありましたか?
失敗から何を学びましたか?

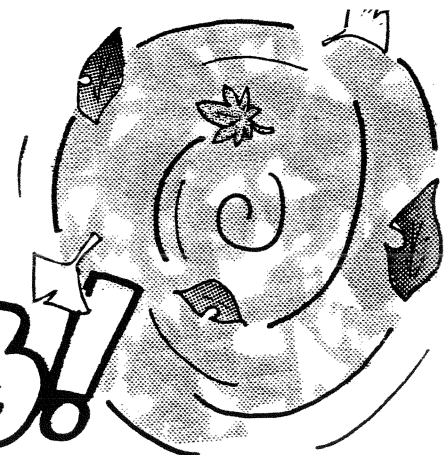
将来

将来やってみたことが見つかりましたか?
夢は広がりましたか?

君のこの一年の反省を聞かせて下さい。当教室はいつでも君の悩み事相談室です。

塾長からのメッセージ!

人には冬しか 学ばないことがある!

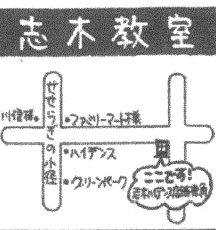


学んで生きて、いつの日か君は、君の夢をつかむ!!

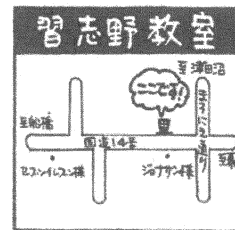


師走、今年も長くて辛い季節がやってきました。でも私の友人には四季のうちで冬が一番好きだという人がいます。冬のキリリとした冷たさが、身も心も引きしめてくれるからだそうです。春夏秋冬、人生がいつも春のように穏やかであってくれたらと思う人はたくさんいるでしょう。一年が自分の好きな季節だけだったらとても快適かもしれません。人が冬しか学ばないこと、それは耐えて待つことの大切さではないでしょうか? 長く辛い冬があつてこそ春がやって来ることの喜びが何倍にも大きくなるように、受験生の皆さん、もし君たちの受験勉強の日々が冬であったなら、冬が長く辛いものであればあるほど目標を達成する春の訪れは君たちにさらに大きな喜びを与えてくれるでしょう。君の冬の先にあるものは君の春です。それだけは間違いありません!

数検・英検・漢検 実施校!



志木教室
志木市上宗岡4-6-27-131
048(472)1618 (休診受付 日本産附12:00~)



習志野教室
習志野市谷津2-3-7
047(452)6461 (休診受付 日本産附15:00~)

有限会社GANTS教育研究所

八藤進ゼミナール

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

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？

採光環境

勉強や読書に適している明るさは750~1000ルクスとされています。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。また机の上と同程度の明るさが違い過ぎも良くありません。

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て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。

椅子の^{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、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。

My Room 改造 集中力 UP

色の効果を活用

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。

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を使いましょう。

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。「^{あたま}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温まり、頭はスッキリと冴えます。

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にリセットされしっかりと生活リズムが整います。

寝ながらSNS
寝ながら電話はしない、
肉体的にも精神的にも悪影響！！
PC、スマホだけでなく家電製品からは電磁波が出ています。寝る時は念のため離れましょう。

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することも言われています。

