

COLUMN: 先生紹介 ▶ 雑賀 篤弥 (カイチ予備校)



「夢」について

こんにちは。カイチ予備校で非常勤講師をしている雑賀篤弥です。6歳の時に珠算部に入り、小学6年生からは塾に入塾し、中学3年生までカイチでお世話

になりました。カイチでの熱心な指導のおかげで第一志望の四條畷高校に合格し、現在は関西学院大学に進学しています。特に数学が得意なので、数学の質問は大歓迎です！

今回、私の「夢」についてお話ししようと思います。皆さんは何か夢を持っていますか？おそらく多くの人がまだなりたい職業や将来やってみたいことなどが見つからないと思います。

実際私も将来なりたい職業を見つけられたのは高校1年生の時、周りで高校3年生になっても夢が見つからない友達も少なくありませんでした。そのため、もし今自分に夢がなかったとしても全く問題はありません！しかし、自分の夢を見つけることはとても大切です。夢があると自然と自分の進路が決まり、自分の夢の実現に向けて頑張り続けることができます。例えば私の夢は情報関係の職業に就くことなので、大学は情報系の学部に進学して、そして大学院に進み、情報系の会社に入社するといったように進むべき道が決まります。ところで、これは私の実体験なのですが、高校生時代の受験勉強はとても大変でした。中々成績が上がらず、毎日勉強をしないとイケなかったため、心身共に疲れていました。しかし、当時の私には先ほど述べた夢

があったので、その夢を叶えるための試練なのだから、頑張って乗り切ろうと踏ん張ることができ、最後まで志望校合格のために全力で駆け抜けることができました。人は辛いことが嫌いなので、どこかで自分はここまででいいと線引きをしてしまいます。しかし、しんどい時、もう諦めたいという時に夢は自分を支えてくれるので、さらに頑張ることができます。だから皆さんには何か夢を見つけて欲しいです。でもすぐに見つけることは難しいと思います。夢を見つけるためには自分を見つめ、自分が興味のあることや分野は何なのかを考えることが大切です。インターネット等を使ってどんな職業があるのか探してみるのもいいと思います。時間があるときに自分は将来どんな人になりたいのかを考えてみてください。

富田のちょっとイイ話
TEACHER'S VOICE エニグマ 富田 昌史

「鳥のちょっと不思議な話」

私は3匹のインコと同居しています。マイペースなオカメインコが二人と、冒険好きなコザクラインコが一人です。今日はその3人？の



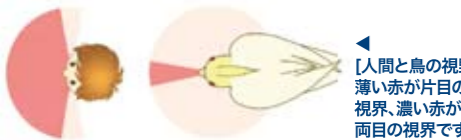
▲「頭かいて〜」

目から見えている世界についてお話ししましょう。【鳥にとっての世界って？】

鳥が持っている一番の特徴と言えば、「翼」です。そしてその翼を最大限活かすための重要な道具。それが、「目」です。上空からエサを見つけたり、敵を見つけるために鳥は徹底的に目を磨き上げたそうです。では鳥はその「目」によってどのように世界を見ているのでしょうか。

【鳥は後ろも見える??】

多くの鳥は広い視野を持っています。実は後ろを除き、図のように300度以上の視界があ



【人間と鳥の視野】
薄い赤が片目の視界、濃い赤が両目の視界です

るようです。ほぼ後ろの人が見えるなんて、超能力者みたいですね。

その代わりに両目で見える視界はかなり狭くなります。片目を閉じてみるとわかりますが、結構歩くことも難しいです。ですが鳥の脳は見る事に特化しているため、人と違って、片目で正確な距離を測ることは朝飯前なのです。

また鳥の見方が人と違うのは、近いところ、遠いところなど2点を同時に見る事ができること。私たちは一つのものにピントを合わせています。でも鳥は地面や木の枝など目から近い場所と、少しはなれた場所を同時に見る事ができます。2つのものを別々にみるなんてちょっと想像できませんね。

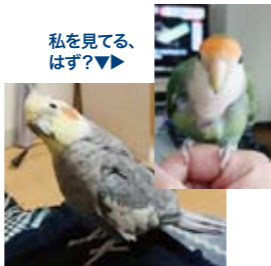
【リンゴは「赤」じゃない?】

鳥は私たちと違い、フルカラーの世界が見えているそうです。私たちは3つの色(青・緑・赤)の組み合わせで世界を見えています。実はほとんどの哺乳類は2色(青・緑)なのですが、人間は緑を無理に2つに分けることで3色にしています。一方鳥たちは4つの色をバランスよ

く組み合わせる事ができます。

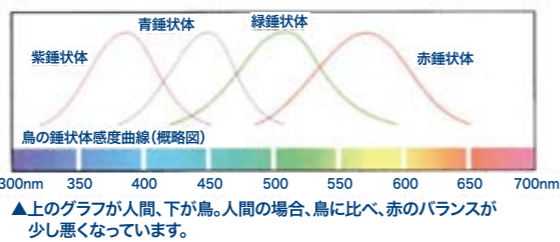
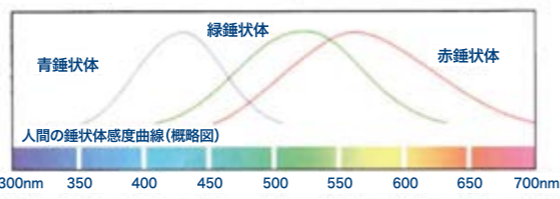
そのため赤色の違いが細かく鳥には見えていて、食べものの鮮度や熟度も一目でわかります。だから、後二日ぐらいかなと思った家の柿も、いつもベストのタイミングで鳥に先取りされちゃいます。

鳥は視野が広く、2つの所を同時に見れて、見える色も違います。この2枚の写真は、カメラ目線だと思ったのですが、実際はどこを見て、どのように見えているのでしょうか。一度鳥になってみたいものです。



私を見て、はず? ▼▶

色を見分ける視細胞の感度曲線



▲上のグラフが人間、下が鳥。人間の場合、鳥に比べ、赤のバランスが少し悪くなっています。

カイチからのお知らせ

■11月上旬より期末模擬テストを各教室で実施します。■11月15日(日)は中学3年生対象の五ツ木模試が実施されます。■12月5日(土)は珠算競技大会を実施します。代表に選ばれたみんなは教室の代表としてがんばってください。■受験生にとって大切なテストが続く中、コロナウイルス患者数の増加が心配です。マスクに手洗い、うがいを徹底していきましょう。インフルエンザ予防接種も忘れずに。【受験生を持つ保護者の皆様へ】11月はテストが続く、精神的に不安定になる生徒達も出てくる時期です。心配やご相談がある時は、遠慮なく各教室にご相談ください。

生徒と保護者と先生の共育ニュースレター

Growing

November 2020
Vol. 98
毎月10日発行【本 部】
城東区今福西2-1-8モデラトWASHIMI 201
TEL.06-6939-0008

【今福教室】 城東区今福西 2-9-20 TEL.06-6934-4662	【今福第2教室】 城東区今福西 2-16-8 TEL.06-6931-2000
【諸口教室】 鶴見区諸口 4-14-9-1F TEL.06-6912-3984	【関目教室】 城東区関目 4-6-17-2F・3F TEL.06-6934-8117
【今津教室】 鶴見区今津南 1-6-2-1F TEL.06-6167-9722	【古市教室】 城東区古市 3-21-8 TEL.06-6931-0467
【高殿教室】 城東区成育 5-22-10-2F TEL.06-6786-1008	【カイチ予備校】 城東区今福西 1-10-17 TEL.06-6935-2220
【エニグマ】 中央区谷町 9-4-5-3F TEL.06-6777-1563	【万緑会】 天王寺区上本町 6-9-10-3F TEL.06-6772-5011



高木 秀章(塾長)

失敗しても構わない
挑戦して成長することが重要

日増しに寒さが増してくる今日この頃ですが、皆さん体調の方はいかがですか。コロナウイルスの感染者数も増えてきています。今一度、手洗いうがいとマスク着用の徹底をしていきましょう。受験生は11月に入りよいよ追い込みの時期に入ります。体調管理は万全に、インフルエンザの予防接種も忘れず受けるようにしましょう。

今回はアドベンチャーランナーの北田雄夫さんの著書「地球のはしからはしまで走って考えたこと」を紹介しようと思います。覚えている人もいかもしれません。そう、北田さんには2年前の教育講演会で話しいただきました。講演後は、一人一人と握手をしてくれ、希望者?!

には筋肉粒々の足を触らせてくれた、命がけの厳しいレースで戦っている人とは思えない気さくで優しい方でした。

北田さんが参加する「アドベンチャーマラソン」とは「賞金なし!」「すべて自己責任!」「舞台は、砂漠、荒野、山岳、氷雪、ジャングル!」……そんな世界でもっとも過酷なレース。彼は日本唯一のプロアドベンチャーランナーとして『情熱大陸』などで特集されました。

彼は小学生の頃は小心者で、運動があまり得意ではなく、成績も真ん中で平凡な学生だったそうです。このようなレースに出ている方なので、生まれつき強靱な体をお持ちかと思いますが、実際は朝礼時に貧血で倒れるような子供。今もそれは続いており、肝臓にも注意が必要で、医師からはこのようなレースへの出場は避けるべきだと言われているそうです。

ただ、走ることは中学生の頃から好きで、大学時代には4x400mリレーで日本選手権3位に。ただ、学生最後の大学日本一を決める決勝レースに怪我で出場できず、また、優勝した選手と当時の自分とのタイム差を見た時、越えられない壁があるのではないかという大きな挫折を味わい、陸上から身を引いたそうです。

その後、就職して社会人としての生活を順調に過ごしていく中で、陸上ほど夢中になれるものがない自分に気づきます。そんな中、「自分が通用できること。誰もやろうとしないことをやろう。」と過酷なトライアスロンに行き着いたそうです。しかし元々短距離選手の彼は、持久走が苦

手。その上、あまり泳げない。必死のトレーニングの末、トライアスロンのレースに必要な400mがなんとか泳げるようになり出場するも、海の中でレーススタートを待つ際の立ち泳ぎが大変で特別にボートに捕まって待たせてもらったとか。それでも三年後には鉄人レース(スイム4km、バイク120km、ラン30km)を走破。

そんな中、アドベンチャーマラソンを見つけ、「これだ!」と思い、初めてゴビ砂漠のレースに出場。毎日走り続け、食べたいものも食べられない、苦しい、つらい、命をさらすようなレースの中で、生きていることを実感したそうです。ゴールの瞬間、レースを戦ったライバルは、共に苦しみを乗り越えた仲間になり、今まで味わったことがない、とてつもない達成感に襲われたそうです。

その後、彼は様々な苦難を乗り越え、アドベンチャーマラソンで日本人初7大陸制覇を成し遂げます。そして今、4大極地最高峰レース(ジャングルの最高峰レース「Jungle Ultra」砂漠最高峰のレース「La1000」山岳の最高峰レース「Himal Race」寒冷地の最高峰のレース「Iditarod Trail Invitational」)に挑戦しています。



「チャレンジは面白い」
命さえ落とさなければ、失敗してもいい。挑戦して成長することこそが重要だ。これこそが、この本を通じて本当に伝えたいことだと彼は綴っています。

2年前の講演会で彼は、チャレンジを続けるための3つの考え方を教えてくださいました。「小さなゴールを設定する」「成功よりも成長」「とりあえずやってみる」周りから見た成功ではなく、自分の中で感じ取る成長を大切に。成功を目指せば失敗と挫折があるかもしれないが、成長を目指せば失敗や挫折も糧になる。

ただひたすら、自分と向き合う。自分ができることをする。走ることを通して、彼は成功を目指し挫折した大学時代から大きな成長を遂げ、さらに成長し続けているのだと思います。受験生のみんなは、今まさに追い込みの時期。やることはたくさんあるのに気持ちがついていかない。周りの目が気になる……。など悩んでしまう時期かもしれません。是非そんな方は、勉強の合間にこの本を読んでみてください。北田さんの言葉には、また頑張ってみよう、自分なりに一歩ずつ歩んでみようと思わせてくれる力があります。

Focus



CLASSROOM REPORT 教室レポート

大学受験のための 「最高の学習環境」を目指して

福井 幸司 (カイチ予備校)

「我が子がこんなにたくましく成長しているとは思っていませんでした」

私が高校3年生の三者懇談の場で、多くの保護者の方々からお聞きした台詞です。

第一志望の大学に合格するための得点シミュレーションを説明した際も「こんなに点数を取らないといけないんですか」と驚かれ、私が「はい、これで50%ラインです」と返答すると、言葉を失われた方がいらっしゃいました。そんな場でも「頑張る。絶対志望校は変えない!」と言い切る娘さんに、感動されていました。



目標を持って努力することは素晴らしい。

私が高校3年生と話して感じてくことは、この強さを支えているのは「高校受験を乗り越えた」という経験であるということです。努力をして、初めて自らの力で道を拓いた自信。こうやって人は強く成長していくのだと思います。

現在、高校受験に向かって努力をしている中学3年生の皆さんには、今の努力は近い将来に大きな力となることを信じて頑張ってください。



カイチ予備校は開校3年目のシーズンの後半戦に入っています。開校時の高校1年生が大学

受験に挑むシーズンです。生徒達は大きく成長していますが、カイチ予備校も着実に成長しています。

講座のバリエーションも豊富になり、満席になる講座も現れてきました。大学受験のための「予備校」と胸を張れるラインナップと言えます。卒業生を中心とした学生講師の成長もめざましく、校舎としてできることがどんどん増えてきています。自習室のブースを増設し、授業がない日でも多くの生徒達が自習室を利用しています。カイチ予備校の自習室は「質問ができる」自習室になっていて、自習ブースから少し離れたところに質問対応用の机があり、学生講師が待機しています。当然のように高校3年生の利用率が高くなっていますが、今シーズンは高校1年生の利用率が高くなっています。学校帰りに直接予備校に来て、軽い食事をとってから日々の学校の課題に取り組んでいる生徒もいれば、クラブの後遅い時間帯でも毎日のように足を運び、10時30分まで勉強している生徒もいます。



高校に進学した後、まずポイントとなるのが高校の勉強の大変さを実感し、「これまでの勉強量では通用しないこと」に早く気付けるかどうかだと考えます。はっきり言ってスタートでつまずくと、遅れを取り返しながらいつづには予想以上の時間がかかります。高校1年生の夏から挽回しようと頑張っても追いつけるのは高校2年生の始めなら良い方です。そういう点で今シーズンの高校1年生達は比較的早く気付けたのではないかと期待しています。

ここからはもうすぐ「共通テスト1年前」となる高校2年生の利用率を高めるために、授業中に勉強時間の確保の必要性を強く訴えています。

あくまでも「大学受験から逆算した指導」を担うのが「クラス指導部門」であります。各学校の

授業進度に関わらず、授業は「カイチ予備校のカリキュラム」を進めていきます。学校の授業での困りごとや定期テスト前の勉強に関しては授業外の自習室での質問対応や補習で対応しています。

これは実際に起こっていることですが、学校帰りに予備校に直行してきた生徒が「先生、補習して!」と言うので事情を聴くと、学校の授業でテスト範囲をすべて習い終えることができず、テスト前日の最終授業の時に「ごめん、残りは自分で頑張ってください!」で放置されたと言うのです。こういうケースはできるかぎり対応してきました。そして生徒の方も思いに応じて良い点数を取ってきてくれます。



学校進度に合わせた指導や苦手科目の克服が目的な場合、あるいは受験科目がレアなためクラス指導で受講する講座がないケースの場合は「個別指導部門」がお勧めです。カイチ予備校の個別指導は「講師1:生徒2」でおこなわれ、ホワイトボードを使った指導になります。個別指導専門の講師だけでなく、クラス指導ができる講師も指導に当たります。教室長である熊谷真宏先生も英語の指導に入りますし、私も「受験科目がレア」なケースである「数学IA」や「生物基礎」の指導に入っています。

カイチ予備校はこれからも努力する生徒達に「最高の学習環境を提供する」という目標に向かって努力を続けていきます。



Education

KAICHI'S ACTIVITY カイチの教育



学習効率アップ! 科学的に正しい「休憩」の取り方

井上 陽平 (関目教室)

秋が深まり肌寒い日が続くようになりました。季節の移り変わりを感じる中、中学3年生にとっては、本格的に志望校を決定する大事な時期となっています。また、受験だけでなく、中学校の定期テスト、小学部の診断テスト、そろばんの競技会など、生徒達が日々努力した成果の出どころが近づいてきています。皆さんにとって、ここ一番の大勝負。力が入りすぎ、つい無理をして作業に没頭することがあるでしょう。努力して勉強に取り組むことは素晴らしいことです。しかし、せっかく頑張るのならより効率よく成果につなげたいですよね?そこで、今日は頑張る皆さんにこそ大切な、効果的な休憩の取り方をお伝えします。今回の内容は、メンタリストDaiGoさん著書の、『超効率勉強法』(学研プラス)を参考に、私の経験等も踏まえてご紹介いたします。

■**脳**の2つのモードを理解しよう!
そもそも、なぜ勉強中に休憩を取らなくてはいけないのか?集中力がもつ限り勉強し続けたいのではないのか?休憩を取るメリットは、脳の2つのモードを理解することで説明できます。

●**集中モード**:1つの情報だけに意識が向かい、必死で知識を取り込もうとする状態。

●**緩和モード**:脳がリラックスし、頭の中にある複数の知識を結び付けようとする状態。

例えば、皆さんが、社会で「北陸地方は、北西の季節風の影響で冬の降水量が多い」という知識を取り込んだとします(集中モード)。その後、意識して脳を使っていない間に、「冬に雪が多いから、雪解け剤を使った米作りがさかんなんだな…」「冬は大雪で農業ができないから、その間に作っていたものが伝統的工芸品として残っているんだな…」と他の知識と結び付いていき(緩和モード)、試験で役に立つ使える知識となって、得点力が上がっていくのです。つまり、勉強後に質の高い休憩を取ることによって、新しく得た知識を点数につなげていくことができるのです。

■**最適な休憩の取り方**[ポモドーロ・テクニック]
適切に休憩を取りながら、集中力を上げる最適な方法。それが「ポモドーロ・テクニック」です。やり方はいたって簡単。25分のタイマーをセットし



▲この方法を考えた大学生が、「ポモドーロ(トマト)」型のキッチンタイマーを使っていたことが、名前の由来です。

て、勉強を開始。勉強中は、目の前の作業にひたすら没頭します。その後、5分の休憩。休憩中は、徹底して脳を休ませます。これを1セットとして、4セットほど繰り返したら、15~30分ほどの長めの休憩を取る。勉強25分と休憩5分という時間に決まりはなく、自分なりにカスタマイズしても大丈夫です。重要なのは、しっかりと集中した後に徹底的に脳を休ませることです。私自身もスマートフォンやスマートウォッチのタイマー機能を使って、日常の仕事や作業に取り入れています。この方法を実践している、長時間であっても高い集中力が維持できるので、本当にオススメの時間術です。

▲**わかりやすい具体例や図を使った、オススメの一冊です。**

■**休憩中にすること①** [昼寝]
普段の勉強でも休憩を取っているよ!と思ったあなた。実は、皆さんの休憩時間の過ごし方は、もっとも休めていないことが多いのです。休憩時間に、友達とお喋りしたり、スマホをさわっていると、脳がそのことに集中して、休息を取れていません。(ちなみに、家での勉強中にスマホで動画を流したり、テレビをつけていると、脳の注意が散らばってしまい、逆に集中状態に入れませんので、こちらも注意です。)

では、休憩時間中は何をすればいいのか。その1つが「昼寝」です。10~20分の昼寝でも、脳の認知機能が向上し、30分ほどの昼寝を取れば、疲労回復の効果もあるといわれています。また、簡単に眠れないという人は、目を閉じてボーっとするだけでも、目から入ってくる情報をさげざげ脳をリラックスさせることができます。

■**休憩中にすること②** [瞑想]
休憩中にすること2つ目は、「瞑想」です。瞑想は、決してスピリチュアルで怪しいものではなく、海外では「マインドフルネス」と呼ばれ、注意力をコントロールし、心を落ち着かせる効果が実証されています。瞑想とは、「いま、この瞬間」に注意を向け続けること。今回は、瞑想の中でも簡単な、「数息観」について紹介します。やり方は、以下の通りです。

①背筋を伸ばして座り、目を閉じるか、薄目でやや下の方に目線を向ける。

②息を吐くごとに数を数え、21までカウントしたら再び1から数え直す。

③集中が切れそうになったら、つねに呼吸に意識を向け直す。

この数息観のコツは、カウント中に湧き上がってくる様々な思考を、他人事のように観察することです。私達の脳は考え事が大好きなので、気が付くと過去への後悔や未来への不安が頭をよぎります。しかし、本来これらは脳の一時的なイメージで、今の時間とは何の関わりもありません。雑念が浮かんできた時、「私は集中力がないなあ」と自分を責め、無理やりイメージを押さえつけるのではなく、「心がそう考えているんだな」と他人事のように考えてやり過ごしてください。目の前を通りがかった車を見つめるくらいの感覚です。瞑想に慣れてくると、余計な心配や不安で心を乱されにくくなります。

■**休憩中にすること③** [運動]
休憩中にすること3つ目は、「運動」です。運動は、脳の血のめぐりを上げて、記憶や勉強のパフォーマンスに良い影響を与えてくれます。

▲**自然の中のウォーキングは、リラックス効果をさらに高めます。**

休憩中にすること3つ目は、「運動」です。運動は、脳の血のめぐりを上げて、記憶や勉強のパフォーマンスに良い影響を与えてくれます。

▲**自然の中のウォーキングは、リラックス効果をさらに高めます。**

勉強の合間に運動なんてできない!と思う人も多いかと思いますが、たった5分、周囲を歩き回るだけでも、学習効率が上がります。関目教室の小幡先生も、会場での模試や入試の際は、テストの間の休み時間ごとにトイレに行くことを推奨していました。座った状態を維持していると、余計な緊張や不安に襲われてしまうからです。また、少し余裕があるなら、階段の上り下り、スクワット、少し息が上がる程度の早歩きなどもオススメです。勉強の時間がない時にこそ、意識して運動を取り入れてみてください。

いかがでしたでしょうか?本当に成果を出したいとき、私達は無理をしすぎて最大限の力を発揮できなくなったり、不安で無茶な計画を立て、実行できずに自責の気持ちが湧き上がったりします。しかし、上記のような有効な休憩をこまめにとることで、強い意志力を必要とせず、最高のパフォーマンスを発揮できます。最も大事なことは、本番で結果を出すこと。そのための積極的な休憩は、どんどん取っていくべきです。さあ、皆さんにとっての「本番」まであと少し。最後まで無理せず走り抜きましょう!

▲**自然の中のウォーキングは、リラックス効果をさらに高めます。**

▲**自然の中のウォーキングは、リラックス効果をさらに高めます。**

▲**自然の中のウォーキングは、リラックス効果をさらに高めます。**