



自信・笑顔・希望の提供

真友ゼミ通信

2023年9月号

真友ゼミからのお知らせ

- ・夏休み明け最初の定期テストに向けて早期準備をしましょう！
- ・受験生は志望校の選定や受験方法などを随時相談してください



【進路・受験コラム】睡眠を制するもの受験(人生)を制す (担当:長岡校 大矢)

夏休みが終わり新学期を迎え、受験生は緊張感が高まります。大学入学共通テストの出願受付が9月25日からスタート。一方で学校推薦、総合型での受験をする生徒は志望理由書の作成や小論文、面接対策に力を入れる時期となります。

ここからは、自身の最良コンディションを体調・メンタルともに維持するために自己管理が重要で、学習効率の向上につながります。そのために注意すべきポイントの一つが「**良質な睡眠の確保**」です。

かのナポレオンは1日3時間とショートスリーパー、相対性理論で知られるアインシュタインは10時間とロングスリーパーで有名ですが、厚労省発表の「睡眠12箇条」によれば**一般には6～8時間が適切**といわれます。個人差はありますが、多くの人がこの範囲内に入ります。自分にとって適正な睡眠時間を知り、確保することが大事です。

休日には普段より2時間以上多く寝てしまう、という場合は普段の睡眠が不足しているので、**超過分を普段の睡眠に割り振って増やすこと**で調整する必要があると言えます。日中に強い眠気を感じて勉強に支障が出る場合にも普段の睡眠時間を見直したほうが良いでしょう。

また「睡眠負債(睡眠時間の不足分)」を解消するための、いわゆる週末の「寝だめ」には注意が必要です。

例えば1週間で蓄積された睡眠不足を解消回復するためには20日間必要であり、週末に睡眠時間を1～2時間増やただけでは、とうてい補いきれないそうです。そして睡眠不足の蓄積がさらに進むと免疫力が下がり体調悪化につながることは周知の事実です。

「6時間睡眠が2週間続くと、脳のパフォーマンスは、ひと晩徹夜したときと同程度になる」「短期記憶は6時間以上の睡眠によって長期記憶となりやすい」と言われます。日々、自身の力を100%発揮できるように自己管理を怠りなく、注意を向けていきましょう。



ワンポイント学習方法 (今月担当: 仙台校 大瀧)



英語が得意になるための最短かつ最良の学習法といえば、何と言っても「音読」することなのですが、使われている単語の読み方をきちんと知っていないと、後でとんでもない苦勞を味わうことになることに注意しなければなりません。実は日本人が単語を見た場合に、スペルからだけでは把握できない読み方があるのが困りものなのです。

例えば walk と work の読み方に関して、中学校時代にきちんと読み方を身につけないまま、どちらが「ウォーク」でどちらが「ワーク」なのか分からないままに高校生活を送っておられる方も、実は皆無ではありません。daughter という単語もかなりややこしいです。

しかし、これが実はチャンスです。アルファベットの組合せによって一つの発音が作り出されている英語には、同じ組み合わせの部分を持つ単語が他にもあって、この読み難い組合せそのものが、一つのパターンになっているからです。(fight, tight など daughter の ght と同じ読みですよ。)

ですから、読み難い単語が出てきたらそれらをチェックして読み難い部分の形を覚えておき、同じ読み方の単語が他に出てきた場合に応用してしまうのです。こうして単語の知識を増やすのも役立つ方法です。



合格体験記 | 新潟大学-経済科学部 合格 (2022年卒)

▼高田北城高校 卒業 江上くん (上越高田校)



無事第一志望の大学に合格することができ、とても嬉しいです。頑張った良かったと感じています。

入塾前は、定期テスト前しか勉強しておらず、平日は課題すらやらない日もありました。

受験勉強を始めてから、第一志望まで全然自分の力が足りていない事を思い知らされ、さらに勉強の習慣がなかったため、最初は1~2時間勉強するのも辛かったです。

それでも真友ゼミに通うことで学習習慣を作ることができるようになり、ゼミの先生に沢山の質問をしたことで、少しずつ学力を伸ばすことができました。

また、新型コロナウイルスが流行して塾に行けない時にも、LINEで質問や進路相談をすることが出来たのもありがたかったです。

自分は特に英語・数学に苦手意識を持っていたので、これらの教科についてはしょっちゅう質問をしていました。その甲斐もあって、英語・数学共に二次試験レベルまで持って行くことができました。これから受験に臨む皆さんは、もし英語と数学が苦手なら早めに苦手の芽を潰しておくことをお勧めします。

受験生活を通して自分で最も成長したと感じることは、声をかけて応援してくれる家族や友人の大切さを理解できるようになったことです。

また、冬は塾の帰りに車で迎えに来てくれたり、自分の為に塾の費用を払ってくれる親に感謝できるようになりました。

こうした人々の助けがあったからこそ、自分は受験勉強に専念でき、「どんなに辛くても頑張ろう」という気持ちになれました。

大学入学後も、その思いを忘れることなく勉強に邁進したいと思います。



スタッフから今月のひとこと



仙台校塾長:小笠原

夏休みも終わり、9月の定期試験を終えると今年度も半分終了となります。受験生の皆さんはあと半年後には入試も終えて、結果待ちの状態ではないでしょうか。春からの半年もあっという間だったと思いますが、これからの半年はそれ以上に速く過ぎ去っていきます。今、この瞬間を大切に使いながら、悔いが残らないように全力で駆け抜けていきましょう。



指導部：齋藤

『PDCA サイクル』
元々は1950年代にアメリカの統計学者によって提唱された考え方で、ある目標に向かってPlan（計画）→Do（実行）→Check（評価）→Action（改善）を循環させていくというものです。P、Dの後のCとAもとても重要です。何かしら問題を感じたら遠慮なく校舎スタッフに相談して下さい。「改むるに如くはなし」。頑張ってくださいよう！

クチコミ・感想募集中！（URLをタップ）

真友ゼミでは、塾ナビやGoogle MAPへの**クチコミ**を募集しています！

忌憚のないご意見をお待ちしております！

いただいたクチコミは校舎運営の参考にさせていただきます。

また、スタッフの励みにもなりますのでぜひご協力をよろしく願いいたします！

（紙面の方は「塾ナビ 真友ゼミ」またはGoogle MAPで「真友ゼミ」とご検索ください）

◆塾ナビ (https://www.jyukunavi.jp/review/sms/input?juku_id=14139)

◆Google MAP（☆評価だけでも歓迎です！）

新潟校 (<https://g.page/shinyuzemi-niigata/review?rc>)

三条校 (<https://g.page/shinyuzemi-sanjyo/review?rc>)

六日町校 (<https://g.page/shinyuzemi-muikamati/review?rc>)

長岡校 (<https://g.page/shinyuzemi-nagaoka/review?rc>)

上越高田校 (<https://g.page/shinyuzemi-takada/review?rc>)

仙台校 (<https://g.page/shinyuzemi/review?rc>)



編集あとがき（担当:佐藤）

9月になりましたが、まだまだ厳しい残暑が続きそうですね。今年の夏は特別暑かったのか、疲れを感じる日も多かったように思えます。引き続きムリなく体調に気をつけて過ごしましょう。さて、真友ゼミではこの夏も恒例の夏期合宿を実施しました。実施後の参加者アンケートを読みましたが、今年も「参加して良かった！」との声が多く、全員が学力面と受験に向けてのメンタル面の双方を強化できたように思えます。ただ勉強するだけではないのが合宿です。来年も実施の際には、ぜひ積極的に参加してみてください。

