



## 真友ゼミからのお知らせ

- ◎定期テストや模試の結果が出た方は塾長までお知らせください
- ◎年末年始の休校スケジュールです（詳しくは各校舎へお問合せ下さい）  
新潟校：無休（通常どおり開校）  
三条校：31日～2日 長岡校：31日～2日  
六日町校：31日～4日 上越高田校：31日～2日 仙台校：3日



## 【進路・受験コラム】勉強の“やる気”を引き出すには？

### 「やる気が出ない・・・」

人間なら誰でもそういう時はあります。特に勉強のやる気はなかなか湧きにくいものです。そもそも「やる気」って何なのでしょうね。

この「やる気」については、脳科学者の方々が似たような見解を示しています。詳しい話は割愛しますが、いわゆる「やる気」というものは、脳の側坐核(そくざかく)を活性化させることによって分泌される「ドーパミン」によって引き起こされるものとされています。

では、側坐核を活性化させるにはどうすれば良いのか？

それは、「とにかく動くこと」です。手足を動かしたり、脳を少しでも使ったり。何でもいいのでとにかく「動くこと」が重要です。

つまり、言い換えれば「何もしなければやる気など湧かない」ということです。

「やる気が起きないから勉強が始められない」のではなく、「勉強を始めないからやる気が湧かない」だったんですね。

ですので、まずは小さなことから始めてみましょう。「とりあえず5問だけ解いてみよう」「まずは教科書をここまで読んでみよう」など、何でもいいです。そうするうちに段々と気分が乗ってきて気がつけば勉強を進めています。この作用をドイツの心理学者・クレペリンは「作業興奮」と名付けました。そして、せっかくの「作業興奮」状態を持続させるために、集中を途切れさせるモノは目の前から排除しましょう。

ここまで「勉強のやる気」を中心にお話ししてきましたが、生きていれば勉強以外にも「めんどうだな・・・」と重い腰が上がらないことは多々あります。そう思うたびに、このお話を思い出してみてください。

**動かなければいつまでも解決しません。でも、動けばいつかは必ず解決しますので。**

# ワンポイント学習方法（今月担当:貝沼 長岡校 塾長）



最も効率よい勉強法は、一人一人違います。自分に合った勉強スタイルで成績は変わります。そこで今回は簡単に3つの視点から自己分析してみましょう！

**1つ目は自分の【タイプ】です。**人間は、「コツコツ型」と「追い込み型」に分かれます。自分がどちらのタイプか、把握した上で勉強法を検証していきましょう。

**2つ目は【好み】です。**人によって、好きな教科と嫌いな教科があると思います。自分の好き・嫌いをどうしたいのかによって学習方法は変わってきます。これらを上手にバランスをとって勉強することで、やる気の維持に繋がります。

**3つ目は【環境】です。**どんな環境で勉強をするか、というのも大切です。静かな場所で黙々と取り組む方が向いている方もいれば、仲間と一緒にワイワイ取り組んだ方が良いという人もいます。

これらの点を総合的に考え、自分に適した環境で学習を進めていきましょう！

## 真友ゼミのようす

▼一緒に問題を解いている様子（三条校）



数学の問題を友達と協力して解いている様子です。友達とアイデアを出し合って問題が解けるのは、真友ゼミという空間に同じ目的を持った仲間がいるからでしょう！もし解けないのならば、先生に質問することも出来ます。

学校の定期テストに向けて、問題演習をする様子です。友達とワイワイ話し合いながら勉強するもよし。黙々と自己課題をこなしていくもよし。自分のペースを崩さず、集中していますね。この後、山口に怒涛の質問ラッシュを寄せてくれました！

▼定期テストの勉強中（六日町校）



▼教室の様子（上越高田校）



教室入口は青空の壁でリラックス、教室内では共通テストや考査に向けて勉強に集中している上越高田校です。何度も質問に来る素直さんから、一度座ったら22時まで全く休憩ナシの強者まで。寒さ吹き飛ばす第二の家族的学びの場です。

## スタッフから今月のひとこと



### ◆三条校塾長 真水

初めましての方も多いので簡単に自己紹介をします。  
合格体験記の写真に生徒と一緒に写ると「どっちが生徒？」と言われるため、真友ノートの講師紹介には年齢不詳の塾長と書かれています。(笑) 童顔なだけで真友ゼミ歴は長いのでご安心を。受験シーズンが近づいてきました。  
今年も多くの生徒と笑顔で合格体験記に載りたいですね！



### ◆指導員 志賀

娘が2人いて、娘の大学受験を親の立場で経験しています。  
なので、少しは親御様のお気持ち理解しているつもりです。  
親は、大学受験時は「頑張り時！」  
この仕事をしてきて「あの時こうしてあげればよかった」と後悔だらけ☺  
キャンペーンごとに 各教室おじゃましてまーす！  
見かけたら声かけてね～！

## クチコミ・感想募集中！（URL をタップ）

真友ゼミでは、塾ナビや GoogleMAP へのクチコミを募集しています！  
いただいたクチコミは、校舎運営の参考や講師陣の励みにさせていただきますので、ぜひご協力をよろしくお願いたします！

（紙面の方は「塾ナビ 真友ゼミ」または GoogleMAP 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](https://www.jyukunavi.jp/review/sms/input?juku_id=14139))

◆GoogleMAP

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>)



## 感想・リクエストはこちら

「こんな情報が知りたい」など、受験・進路に関してゼミ通信やHP で取り上げてもらいたい内容やご質問などがありましたら、こちらのフォームからお気軽にご送信下さい！感想もお待ちしています！

(URL をタップ)

◆<https://forms.gle/K88xyv44gbdnDfaYp9>

## 編集あとがき

早いもので 2020 年もあと 1 ヶ月で終わりです。  
世界中の人が「こんなはずじゃなかった」と思うような大変な年でしたね。  
まだまだ収束は見えませんが、それでも時間は変わらず平等に流れ続けます。  
今一度 感染予防を徹底し、ラスト 1 ヶ月を頑張っていきましょう！

