

運動をすると脳の活動がよくなる！

【運動すると、集中力がアップする！】

胸が少しドキドキして息が弾むくらいになる運動をすると、脳が刺激されて記憶力や集中力が高まると言われています。たとえば、なわとびやジョギングなら短時間でも息が弾むくらいの運動になります。外に行ったり家に戻ったり・・・と行き来するのが難しい場合は、ラジオ体操やスクワットのような、室内でもできる運動がよいでしょう。集中力がとぎれた時に体を動かすと気分転換になり、再び集中して勉強に取り組めるようになりますよ。



【運動すると脳に何が起きている？】

脳の活動には酸素や栄養が必要です。運動すると、脳へ送られる血液量が増え、よりたくさんの酸素や栄養が脳に運ばれます。そのため、脳の働きがより活発になるというわけです。また、脳にある「海馬」という器官は、記憶や学習に関する機能をもっています。海馬は、10分程度の軽い運動でも活動を活発化させることがわかっています。

【ストレッチで筋肉をほぐし、深く呼吸しよう】

長時間同じ姿勢で勉強を続けると筋肉が硬くなって血行が悪くなり、コリや疲れを感じたり、呼吸が浅くなったりします。そんな時は次のようなストレッチを行い、筋肉をほぐしましょう。



～ストレッチの例～

- ・まっすぐに立ち、腕を上げて背中中の筋肉を伸ばしながら深呼吸をする
- ・左右均等に、首をぐるぐる回す
- ・上半身を前に倒す→腰に手を当て、後ろに反る

9月スケジュール

- 9月 7日(土) 月例テスト9月号・中3秋期特訓ゼミ①
- 9月11日(水) 中3学力総合A
- 9月14日(土) 中3秋期特訓ゼミ②
- 9月16日(月) 敬老の日(通常授業実施日)・中3秋期特訓ゼミ③
- 9月20日(金) 月例テスト10月号申込期限
- 9月21日(土) 中3秋期特訓ゼミ④
- 9月23日(月) 秋分の日振替休日
- 9月24日(火) 定例生徒カウンセリング(~10/19)
- 9月28日(土) 総合B対策模試
- 9月30日(月) 9/23分、振替授業



↓過去の情熱通信
はこちらから！



着任の挨拶

2024年8月から釧路愛国教室の教室長を拝命しました三戸玲二と申します。これまで10年ほど釧路愛国教室や釧路鳥取教室で講師として務めてまいりました。その間、様々の生徒や保護者様、講師や教室長と出会い、本当に多くの経験をさせていただきました。この場をお借りして感謝申し上げます。ありがとうございます。

教室長としての私は、生徒から「わかった!」「できた!」がたくさん聞こえてくる教室を目指してまいります。そのために生徒だけでなく講師や保護者様とよく話し合い、共に目標に向かう雰囲気づくりをしていきたいと思っております。

まだまだ教室長として未熟なところは多いですが、粉骨砕身の努力で働いてまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

釧路愛国教室 三戸 玲二 TEL 0154-32-7870
〒085-0051 釧路市光陽町14-8

防災の日

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、1960年から9月1日は「防災の日」と制定されました。台風、高潮、地震、津波等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備するといった意味があるようです。いつ、どこで襲ってくるかわからない天災です。防災の日に限らず、普段から備えをしておく必要があるかもしれません。

最近では、SNSでも防災に関する情報が増えてきています。ご存じの方も多いと思いますが、個人的に参考にさせていただいているアカウントは、Xの警視庁のアカウントである「警視庁警備部災害対策課 (@MPD_bousai)」です。身近なものを活用した防災グッズなどもポストしています。忘れてしまいやすい防災の意識かもしれませんが、警視庁のポストを見て、思い出しています。釧路春採SC教室 瀬賀 伸貴 TEL 0154-65-6458
〒085-0813 釧路市春採7-1-48

反復練習の重み

これを入力しているのは2024年8月前半なのですが、現在パリにてオリンピックが開催されており、講習期間故に夜更かしはできないものの、結果は追っている、という状態です。中高と柔道部だったので、やはり一番気になるのは柔道なのですが……実際に同じ道場で練習をしたり、実際に大会で試合をしたりした方が出ているので、それも必然かなと思ったりします。

ずっと繰り返し練習をされてきたのであろう巴投げからの極め技は、反復練習の重みを感じましたね。試合で当たった際のことを思い出しましたが、あの時よりもキレが増していましたね。もう食らいたくないです(笑)

このシチュエーションならこう、このコンディションならこうする、そういう練習をされていると思います。やはり勉強とスポーツって通じるものがあるのではないのでしょうか。 当別教室 平山 由香利 TEL 0133-23-2228
〒061-0233 石狩郡当別町白樺町163-38 1F

ポケモンと脳

「幼少期にポケモンにハマった人は、脳に特化した領域が出来ている」という研究をご存じでしょうか。2019年に発表されたこの論文によると、幼少期にポケモンをプレイしていた人は「キャラクターを識別するのに特化した領域」を持っているのだそう。僕は義務教育前から今までずっとポケモンをしているのですが、そういわれて今までを思い返してみると、1000匹を超えるポケモンの見た目や名前をまあよくちゃんと覚えているものだなと自分でも思うし、この間ナンジャモンジャ(詳細はご検索ください)というボードゲームで圧勝したのもここに原因があったのかもしれないな、なんて思ったりも。ずっと続けていると、人の体すらそこに合わせて変化していくものなのだなと思いました。僕は「年号の記憶に特化した領域」とかがほしいものです…。

釧路鳥取教室 伊東 優希 TEL 0154-65-9933
〒084-0907 釧路市鳥取北10-5-22

配膳ロボット

先日、釧路に行ったとき、晩御飯をどこかで食べようと市内をうろろろしていましたが、目的のお店が開いていなかったり、別のところに行けば、今度は空席がなかったりで、ようやくCOCO'Sに空きがあり滑り込みました。店内はやはりそこも大変な混みようで、家族連れのお客さんでごった返しています。すると、陽気な曲とともに、黄色いロボットが床を滑るようにやってきました。配膳ロボットです。考えてみれば、入り口には座席券を発行する発券機がありましたし、注文の時も当然ながらタブレットで注文。店員さんを見る機会はほとんどありませんが、スムーズに全てが進んでいるように思われます。配膳ロボットについては、生で見たのは初めてで、中標津にいて、まあ、なかなか見る機会はないよな、と思いました。いろいろなことが変わっているのだなとしみじみと思った次第です。

中標津教室 堀 正太 TEL 0153-74-0900
〒086-1007 標津郡中標津町東七条南7-8 2F

猫はあなたをどう思う？

猫が好きです。実は猫って、声の大きい人、動作の大きい人が苦手ですよね。おばあちゃんのお膝の上に乗って丸くなり、一人と一匹で一緒にウトウト。そんなイメージがありますが、猫はやはり、声の大きくなって、動作も大きくない(動作が急ではない)人になつくものだと思います。

「子どもが好きだ」と言う人がいます。塾の講師や学校の教師。「子どもが好きだ」として、そうした職業を選ぶ人も少なくないわけですが、時に思うのです。あなたがどれだけ子ども好きであったとしても、肝心の子ども達は、あなたのことをどう思っているのか？彼ら彼女らが、あなたのことを好きになってくれなければ、この先もずっと茨の道を歩むことになってしまうよ。

どんなに猫が好きでも、猫はあなたのことが好きじゃない。ならば少なくとも猫に嫌われないように立ち振る舞うこと。次に、猫に好かれるべく研究をすること。多少なりとも努力をしなければね。

株式会社 情熱空間
代表取締役 三木 克敏