

# Sirius

No.56

夏だ！夏は暑い！！熱い！！関塾の夏期講習だ！！

絶賛夏期講習開催中(≧▽≦)

みんな暑い中よう来んさるねえ。でも『夏を制する者は受験を制す』。むかーしから使い古された言葉ですが、だからこそ真理なのです。一日に2コマ授業がある人、閉校まで自習スペースで頑張る人、そんなみんなの頑張る姿を見ていると、こちらも負けていけないと授業にも熱が入ります。すると相乗効果でどんどん『いい授業』になっていき、

結果『有意義な勉強時間』になるのです。学力は必ずしも時間に比例

するとは限りません。しいて言うなら『濃度・密度』でしょうか。

部活動など様々な理由で思うように塾に来られないあなた。

大丈夫です。『濃密な学習』こそ最大限に効果を発揮するのです。

あなたは勉強に真剣に向き合っていますか？

## 8月の予定

7日(日) 9日(火)~15日(月)  
21日(日) 27日(土)28日(日)  
はお休みです。

8月27日(土) 漢字検定

8月27日~9月4日 第3回県模試

(自宅受験・公開会場未定)

## 皆さん、睡眠時間足りていますか？

寝苦しい夜が続いていますが、十分な睡眠がとれていますか？生活リズムの乱れ、日中の運動不足も質の良い睡眠の妨げになります。睡眠時間は十分取れているのに、何だか朝シャキッとしない、それは睡眠の質が悪いのかも。睡眠環境を見直してみてください。適度なエアコンの使用や扇風機の風を直に浴びない等も大事なことです。部屋が明るいのもよくないですよ。遮光カーテンに替えてみる、小さい常夜灯の明かりですら睡眠にはよくないのだとか。また、睡眠は脳を休ませる時間でもあります。では脳を休ませるには？ズバリ脳を『冷やす』といいそうです。脳を冷やすとは、『冷たい空気を吸い込む』!!アオスノンは外側から冷やすだけですが、鼻腔の奥は脳の深部に近いので、より効果的に脳を冷やすのだとか。結論：真っ暗な部屋で寝る前に冷たい空気を鼻呼吸。お試しあれ!!

皆さん、夏休みの宿題は進んでいますか？

中々おうちでは誘惑が多くてつい勉強の手を止めてしまって気がついたら一日終わってた・・・そんなあなたに、集中して勉強出来る環境なら関塾の自習スペースがあります！平日は

午後2時半から、土曜日は午前10時20分から開校しています。開校日は教室内のあちこちに掲示してありますしHPでも確認出来ます。特に受験生は自分を追い込む環境に身を置くことで勉強スイッチが入りますよ！