

## 今月のTOPICS



# 中学校の勉強って どうなの？講習会

第2弾

参加特典

『中学生になれるかな？』テスト 算数  
無料で実施・診断します！



日時

2月18日(土)  
午後2:00～4:00

対象

小学6年生

費用

無料

会場

アルファ進学スクール桜井校・石田校

持ち物

筆記用具

アルファでは、  
小学6年生の方を対象に、  
中学校での勉強の仕方を  
体験してもらう講習会の  
第2弾を開催します。  
定員は先着8名様ですので、  
お申し込みはお早めに！

# 楽しい理科実験教室！

8名  
限定

## ペットボトルで エコライトを作ろう！

友達と一緒に理科実験をしよう！



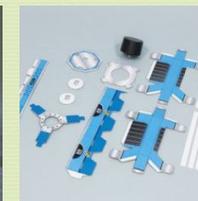
太陽光で充電して光るエコライトを作ろう！明るいときに充電、暗くなると自動的にライトが点灯！本格的なキットを使った理科実験なので楽しいこと間違いなし！楽しみながら勉強して、理科の楽しさを知ろう！

日時 2月18日(土)  
午前10時～11時半

対象 小学生 ※アルファに通ってなくても参加できます！

場所 アルファ進学スクール桜井校

費用 キット代：500円(税込) 持ち物 直径6cmほどの空ペットボトルを各自ご用意ください



実験1 着色して  
エコライトを作ろう

実験2 点灯してみよう！

実験3 仕組みを学ぼう！

校舎長より

～副交感神経を活性化する～

私たちの神経には、大きく分けると、「自分の意思で動かすことができる神経」と「自分の意思ではコントロールできない神経」の二つがあります。後者である、「自分の意思ではコントロールできない神経」を自律神経といい、この自律神経には、交感神経と副交感神経の二つがあります。

交感神経と副交感神経は、それぞれ反対の働きをするもので、例えば、交感神経は、運動をしている時など、体を活発に活動させるときに働く神経となり、「闘争と逃走の神経」と呼ばれています。ですので、体は緊張して心臓の鼓動は早くなり、血圧が上がります。体も興奮した状態となります。

それに対して、副交感神経は交感神経の逆の働きをするものとなります。副交感神経は体がゆったりとしている時に強く働きます。例えば、食事中は気分を落ち着かせて食べるのが基本です。睡眠中も同じように体を休めている状態です。このように、食事中や睡眠時など体を落ち着かせている時に強く働く神経が副交感神経です。

副交感神経が強く働くことにより、食物の消化に関わる機能が活発になります。また、副交感神経は交感神経と逆の働きをするため、心臓の機能は抑制されます。また、副交感神経は癒しの物質が分泌されて身体にいいということもいろいろとところで言われています。

今の社会においては、人は交感神経優位になりがちです。あれもなければ、これもなければと頭がいつになっても休めず、ずーと

交感神経優位になり、緊張状態がずっと続いている状態になります。また、パソコンやスマートフォンの発達で、動いていなくても神経的には刺激を常に受け続けています。そうすると身体が壊れていきます。

そのためバランスよく副交感神経が優位になる状態も作る必要があります。副交感神経が優位になるためには、仕事や気になることから離れて、休んだり、違う趣味のことを考えたりする下のような行動が必要です。

### ★副交感神経を活性化するための10の方法

1. 休憩の時間を適時入れる(1時間働いたら15分休むなど)
2. パソコンやスマートフォンを見る時間を決めたり、ルールを決める
3. ストレッチ、ヨガ、呼吸法、瞑想法などを学ぶ
4. 週に1度は趣味に没頭する
5. 気楽に生きる
6. 寝室を落ち着いたものにする
7. 寝る1時間前は食べない、パソコンを見ない
8. 家では仕事をしない
9. 信頼のおける人に話を聞いてもらう
10. お風呂、アロマ、飲み物などをゆったりと楽しむ

副交感神経が活性化することで免疫力も高まり風邪にも良いそうです。ぜひ毎日の生活に副交感神経優位になる時間を取り入れてみてください。

## 1月開催のイベント報告



### 楽しい理科実験教室 「磁界とコイルモーター」

電流と磁力でグルグル回るコイルモーターを作りました。方位磁針を使い、電流の流れる導線のまわりに発生する磁界について学習しました。

工作レベルは高めでしたが、上手く回転するコイルモーターを作れたときの達成感と満足感を体験できました！

### 英検対策/個別指導

1/21(土)に英検を実施しました。事前にその対策授業を個別指導で徹底フォロー！みんなの頑張りが良い結果となるように！

## 今月開催のイベント紹介



### 理科実験教室 「ペットボトルエコライトを作ろう」

2/18土 午前10時～  
会場：桜井校



小学6年生対象  
「中学校の勉強って  
どうなの？」講習会 第2弾

2/18土 午後2時～  
会場：桜井校  
石田校

## 知ってた？コーナー —英語編—

### 男も女もおんなじ名前？

正式名称ではなく省略した呼び方をするのが通例の欧米。正式名称を詳しく知らない我々からすると「ありゃ？」と思うこともある。すなわち、男女で同じ名前があること。

例えば、



Kit (キット)

男→Christopher  
女→Catherine, Katherine

Chris (クリス)

男→Christopher  
女→Christiana, Christine

Christie (クリスティーン)

男→Christian, Christopher  
女→Christine 等々。



自立型個別指導

# アルファ進学スクール

各教室受付時間/日曜・祝日除く午後2時～10時  
桜井校 TEL (0765) 54-4557

ホームページ <http://www.alpha-es.co.jp>

石田校 TEL (0765) 54-4884

〒938-0037 黒部市新牧野 102 シティビル 3F

〒938-0051 黒部市立野 26-1



教室長 桶川隆志

個別・自立学習だから自分のペースで好きなだけ  
がんばることができる!

# Lepton こども英語教室

4技能をバランスよく習得する独自の学習法



ネイティブの音声を聞き、単語や表現を正確に書き取る練習をします。  
意味を理解しながら聞き取る力が身につきます。



ネイティブの音声を聞き、声に出してくり返す練習を何度も行います。  
その後、先生に発音をチェックしてもらいます。



会話文や物語文を読み、内容に関する英語の質問に英語で答える練習をします。  
図表・地図などから必要な情報を読み取る練習も行います。



テキストの単語や文を書き写したり、語句を並びかえて文を作ったりします。  
上級レベルでは、文法も学習します。

まずは無料体験レッスンから

2月中にご入会  
いただいた方

## 春の入会キャンペーン

**入会金&初月月謝無料**

(通常) 入会金 5,000円  
月謝: (週1回コース) 7,120円  
(週2回コース) 9,070円



がむしやらにやるのもいいですが、自分のやり方だけではなく、時には人の意見も聞いてみて勉強に取り入れてみるという  
かもしれませんね。

「先生はどうやって単語を覚え  
た?」など聞くのもいいと思います。

じゃあ、その情報はどうやって仕入れるのか?自分の周りに  
いる成績が良い友達でもいいですし、塾の先生は勉強のプロで  
す。せっかく塾に来ているので、「先生はどうやって単語を覚え  
た?」など聞くのもいいと思います。

勉強に全く苦勞が無いとは言いきれませんが、良い情報を身  
につければ最大限、苦痛を取り除くことはできるはずですよ。

英単語を暗記する時にひたすら単語を書くだけ。国語はひた  
すら教科書を読むだけ。という苦行をしてみませんか?何の知  
識もなく、自分のやり方だけでやっているのと効率が悪くなって  
いるかもしれませんよ。

これを勉強に置き換えることはできませんか?

この話を聞いてピンときたのが、この人はすべて「調べた情報」  
を元に行っているということ。きっと自分の知識だけのダ  
イエットなら辛い運動をして苦しんでいたでしょう。ひよっと  
したら挫折していたかもしれません。

(ダイエット本が出せそうすね...)

低いカロリーのを食べ物を調べるのが  
逆に楽しくなってきたそうです。

その人が言うには、全く辛くもなく、  
食べたいときはチョコを食べていたそうです。

お菓子も意外とカロリーが少ないのは  
チョコレートだと知り、甘いものが

どの食べ物何カロリーなのかを調べ、カロリーが低い食品  
を調べたうえで食事をしたので、お昼にお肉を食べたら夜は野  
菜や魚で抑えるというやり方だそうです。

その人はまず、「なぜ暴飲暴食をすると太るのだろうか?」とい  
う疑問を持ちネットで調べたそうです。そして、カロリーが一  
日一定量増えると脂肪になるということを知り、そのカロリー  
を超えないように食事に気を遣ったそうです。

勉強には関係ないですが、その方法が少し気になりますよね?  
「毎日走る」「腹筋をする」などつらい  
ことを思い浮かべるでしょうが、その人は全く運動しないでダ  
イエットに成功したそうです。

ある人が「ダイエット」に成功しました。暴飲暴食を続けて、  
気がついたら太り始め、このままではやばい!と思いダイエツ  
トを始めたそうです。

「情報」が左右する」の話

### 「情報」が左右する」の話

— 今月のお話 —

受付中! 「中1ギャップ」を 「中1チャンス」に変えよう!

# 中学先取り講座

## 英語コース 数学コース

いつでも無料おためし体験!

参加費用 月謝 6,480円 (税込)  
※教材費(実費)・管理費(8,400円/半期)を別途申し受けます。

小6対象

楽しい中学校生活を迎えるために!

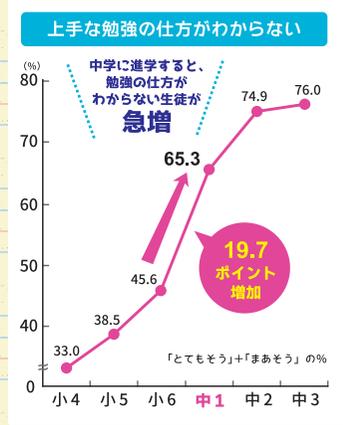
曜日・時間は、ご希望に応じますので、ご相談下さい。

なぜ英語がわからない? 学力格差が著しい!それは...

中1ギャップとは? ご存知ですか? 『中1ギャップ』



小学生から中学1年生になったとたん、学習や生活の変化になじみず成績が急激に下降したり、不登校となったり、いじめが急増するという現象。新潟県教育委員会が名づけた。2005年3月にまとめられた調査報告書によると、中1ギャップの典型的な例は、



中学で学習すべき単語量が増えているのに、ゲーム・PC・部活・LINEなどに時間を取られているから。学習時間を増やすべきなのに減らしているからです!

- コミュニケーションが得意でない生徒が、小学校時の友人や信頼できる教師の支えを失う「喪失不安増大型」
- 小学校でリーダーとして活躍していた生徒が、とあることがきっかけで、中学校では居場所を失ってしまう「自己発揮機会喪失ストレス蓄積型」

の2つであることがわかったという。(出展: Japan Knowledge)

