



ALPHA NEWS LETTER

アルファ進学スクール滑川校

CONTENTS

(page1)

◆ 新学年初の定期考査

◆ 5・6月度予定表

(page2)

◆ コラム

◆ お知らせ

新学年初の定期考査

拝啓 新緑の候、皆様におかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のお引き立てをいただき、厚く御礼申し上げます。

さて、皆さんが進学・進級されてから1ヶ月あまりが経過しました。新しい環境にも徐々に慣れ、毎日一生懸命勉強に取り組んでいることと思います。ご承知の通り、5月には高校の1学期中間テストが実施されます。新学年になって初めての定期考査ですので、幸先の良いスタートが切れるようしっかりと準備を行いましょう。まずは順位や得点の目標を設定し、それに向けて教科別の具体的な学習計画を立てて、一つずつ着実に取り組むことが肝心です。そして、目標を達成したときの自分へのご褒美を設定することも成功を後押ししてくれます。目標と報酬設定のセットがモチベーションを向上させ、目標達成と報酬獲得が成功体験の蓄積と自信の強化につながります。工夫して取り組んでいきましょう！

一方で、市内の中学校は今年度の1学期中間テストを行わないことを決定しました。中間テストがなくなったからといって、決して学習量を減らしたり、学習習慣を手放したりすることがないように、先を見据えた学習計画を立てて、一つ一つ確実に実行していきましょう。

また今月は、修学旅行や宿泊学習などの学校行事が目白押しです。どの行事も貴重な学びが得られますので、一つ一つ主体的にメリハリをつけて参加するようにしましょう！時節柄くれぐれも体調には気を付けてください！

敬具

2023年5月度予定表

日	曜	予 定	開校時刻	閉校時刻
1	月		15:00	22:00
2	火		15:00	22:00
3	水	憲法記念日	15:00	22:00
4	木	みどりの日	15:00	22:00
5	金	こどもの日	15:00	22:00
6	土		13:00	21:00
7	日			
8	月		15:00	22:00
9	火		15:00	22:00
10	水		15:00	22:00
11	木		15:00	22:00
12	金		15:00	22:00
13	土	高校部『中間テスト勉強会』	15:00	21:00
14	日	高校部『中間テスト勉強会』	13:00	21:00
15	月		15:00	22:00
16	火		15:00	22:00
17	水		15:00	22:00
18	木		15:00	22:00
19	金		15:00	22:00
20	土		13:00	21:00
21	日			
22	月		15:00	22:00
23	火		15:00	22:00
24	水		15:00	22:00
25	木		15:00	22:00
26	金		15:00	22:00
27	土	中学部『塾内中間テスト』	13:00	21:00
28	日			
29	月		15:00	22:00
30	火		15:00	22:00
31	水		15:00	22:00

2023年6月度予定表

日	曜	予 定	開校時刻	閉校時刻
1	木		15:00	22:00
2	金		15:00	22:00
3	土		13:00	21:00
4	日			
5	月		15:00	22:00
6	火		15:00	22:00
7	水		15:00	22:00
8	木		15:00	22:00
9	金		15:00	22:00
10	土		13:00	21:00
11	日	期末テスト対策	13:00	21:00
12	月		15:00	22:00
13	火		15:00	22:00
14	水		15:00	22:00
15	木		15:00	22:00
16	金		15:00	22:00
17	土		15:00	22:00
18	日	期末テスト対策	13:00	21:00
19	月		13:00	21:00
20	火	中学校期末テスト	15:00	22:00
21	水	中学校期末テスト	15:00	22:00
22	木	中学校期末テスト	15:00	22:00
23	金		15:00	22:00
24	土		15:00	22:00
25	日			
26	月		13:00	21:00
27	火		15:00	22:00
28	水		15:00	22:00
29	木		15:00	22:00
30	金		15:00	22:00



ALPHA NEWS LETTER

アルファ進学スクール滑川校

因果一如(いんがいちによ) ～今この瞬間に没頭する～

みなさんは「因果一如」という言葉を知っていますか。因果一如とは、「何かを始めた時、すでに結果は伴っている」という禅の考え方です。

私は先日、YouTubeで世界的な日本人フリーダイビング選手がこの言葉に出会い、**大スランプを脱出した**という動画を通して、はじめて因果一如という言葉の存在を知りました。

ちなみにフリーダイビングとは、酸素ボンベ等の水中で呼吸するための装置を持たず、一呼吸で、どれだけ「深く」「遠く」「長く」潜れるのかを競うスポーツです。参考までに、熟練したフリーダイバーは4分間以上も息を止め、100m以上の深さまで潜ることができるそうです。驚愕の数値ですね。

話をフリーダイバーのエピソードに戻します。彼は『グラン・ブルー』という映画をきっかけにフリーダイビングを始めました。そして練習を重ね、記録を伸ばし、日本一にもなりました。国内に敵なしとなった彼は、世界へ目を向け、日本初のプロとなり、海外の強豪とのぎを削る道を選びました。

プロとして競技に参加するようになった彼は記録更新や勝利への焦りから、ある試合で自身の限界を5メートルを超える深さまで潜るという危険な賭けに出ました。その結果、脳内の酸素濃度が一定レベルを下回り、失神してしまいました。一度水中での失神を経験すると、その恐怖から記録を伸ばせなくなったり、競技自体ができなくなることも稀ではなく、彼も類に漏れず、その後2年もの間、大スランプに陥ってしまったのです。

時は流れ、彼は見事これを克服し、アジア人初の快挙と言われる記録を残しました。

一体、彼はどのようにして大スランプを克服したのでしょうか。

彼は語ります。「脳は酸素を一番消費します。心が静かでなければ、体だけ鍛えてもだめ。自分の内面を見つめ直そうと本を読み漁るうち、禅の『因果一如』という考えに出会い、**原因と結果は同じ**という意味が腹に落ちました。これまでのように練習した分の成果を期待するのではなく、今の一瞬に集中しようと思えるようになったことでアジア新記録も出せました」と。

あらゆる物事は、**原因**があって**結果**が生まれます。原因がなければ、結果も生まれない、という考え方が**因果律**です。そして、善い行いが原因となって、善い結果が生まれるのが**善因善果**であり、その逆は**悪因悪果**といえます。

因果一如は、**原因と結果**を一对一の対応関係ではなく、**切り離すことのできない一体のもの**と捉えます。そして、**善い行い自体が善い結果**なのだから、過去の原因や、未来の結果にとらわれることなく、因果一如である「今」という瞬間の連続体に**自らが善と信じる行いをしつづけるだけでよい**。という教えなのです。

「一生懸命勉強しているのにテストの点数が上がらない」、「テストになると緊張して実力が上手く発揮できない」という悩みを持っている人はこの『因果一如』という言葉を意識して、勉強やテストに臨んでみてはいかがでしょうか。**善い行い自体が善い結果**なので、何も恐れることはありません。**自信を持って善い行い(勉強)を続けていきましょう!**

『塾内中間テスト』のお知らせ

滑川市内中学校では**1学期の中間テストを実施しない**ことが決定されました(来年度以降については今年度の状況によって判断すること)。

中学生ならびに保護者の皆様は、驚きや戸惑いをもってこの決定を受け止めていらっしゃるのではないのでしょうか。

そこでアルファ進学スクール滑川校では、学習量の確保と学習リズムの維持、学習内容への理解度チェックを目的とした『**塾内中間テスト**』を下記の通り実施いたします。

なお、**塾生外の方の受験も承ります**。ご兄弟やお友達で受験を希望される方がいらっしゃいましたら、お気軽にお申し付けください。

日 時 : **5月27日(土曜日)**
13:00~15:00

教 科 : **数学・英語の2教科**

対 象 : **中1~中3生**

テスト範囲 : 授業の進み具合によって決定しますので、別途ご案内いたします。

費 用 : **塾生: 無 料 / 塾生外: 500円**

返 却 日 : **6月3日(月)より**



高校部『中間テスト勉強会』のお知らせ

高校生は新学年最初の定期考査『1学期中間テスト』が目前に迫っています。高校部の塾生のみならずにはぜひ幸先の良いスタートを切りたいと思います。特に1年生のみならずにとっては高校入学後初の定期考査です。中学校と比較して**科目数・機関・難易度が数段アップ**します。また**推薦**による進学を狙う人は、中学校の時とは異なり**3年間の成績が評価対象**となるため、最初から全力で点数を取りに行きましょう。いすれにしても、**早めの対策と繰り返しの定着**が肝要です。頑張りましょう!

アルファ進学スクール滑川校は高校生のために、下記の通り『**中間テスト勉強会**』を実施いたします。是非この機会を活用し、**得点アップ・成績向上**につなげてください。

日 時 : **5月13日(土)・14日(日)**
13:00~21:00

対 象 : **高校部の塾生**

費 用 : **無 料**



中間テストに向けてがんばる高校生のために、**その他** : 日は**ジュースとお菓子**をご用意します。是非奮ってご参加ください。

小学生向けイベント企画

電車で **富山市科学博物館** **GO!!!**
TOYAMA SCIENCE MUSEUM

現在、小学生向けイベントとして『電車で富山市科学博物館へGO!!』を企画中です。概要といたしましては、①電車を使って最寄駅から富山市科学博物館へ行き、②塾の先生と一緒に博物館のイベントに参加したり、展示を見学したりします。非日常的な行動や空間、様々なイベントや展示等がお子様の知的好奇心を刺激し、興味を掘り下げるキッカケとなることを期待しております。以下が日時等の予定となります。※詳細が決まりましたら別途ご案内いたします。

日 時 : **6月10日(土)**
9:00~12:00

※9:00に富山市科学博物館に集合

対 象 : **小学生の塾生 / 塾生のおともだち**

料 金 : **実 費**