

1 月の授業記録をお送りいたします。

気づけば新年を迎えて 1 カ月あまり過ぎましたが、教室の窓外に白銀の世界が現れることもなく、澄み渡るような青空の広がる晴天が続いております——暦の上ではすでに春。ふと気づけば梅のつぼみが少しずつ膨らみ、いましばし続くであろう寒さの中にも早春の息吹がそこかしこに感じられる今日この頃、ご父母各位におかれましてはいかががお過ごしでしょうか。

いよいよ、「埼玉県立高校の学力検査」が目前に迫ってまいりました。受験生のお子様を持つご家庭にとりましては、言うまでもなく大変気がかりのことと存じます。が、今、受験生の各人は自身の前に立ちはだかる試験に自らの力で耐え、辛い状況と切り結び、精神的自立をしていこうとしている最中でございます。ご父母各位におかれましては、ぜひお気持ちをゆったりと持って、お子様の健康管理に留意しながら、静かにその努力を見守っていただきたいと存じます。当塾といたしましても、限られた残りの時間の中講師陣一同が全身全霊をもって、1 人でも多くの受験生の第 1 志望校合格を期し、日々指導にあたっております。

他方、受験生以外の中学生にとっては「学期末試験」が迫っております。今回も定期試験 1 週間前より各教室で連日「定期試験対策」を行っております。学年の評定を左右する重要な試験です。ぜひ積極的に教室まで足を運んでもらうようお子様にお声がけをお願いいたします。



■塾からのご案内■

●「新年度継続手続きのご案内」をお送りしました。

先日、受験生以外の各ご家庭に「新年度継続手続きのご案内」をお送りしました。

そちらにもございますが、個別指導会では学校よりおよそ 1 ケ月早く、**3 月 1 日(水)から新年度を迎えることになります。**それに伴いまして、**新たに「3 月分の月謝」に加え、「新年度の上半期 6 ヶ月(3～8 月)分の諸経費のご納入をお願いしております。**その際は、**新年度における新学年生としての費用となります**のでご注意ください。なお、お手続きは今月中にお済ませください。

桜 合格速報（私立中学・高校）桜

【私立中学】
西武台新座

【私立高校】
西武学園文理・錦城・狭山ヶ丘・明治学院東村山・聖望学園・星野学園・拓殖大学第一・山村学園・西武台・浦和学院・秋草学園・叡明・白梅・東野・秀明英光・豊南・貞静学園・武蔵野

嬉しい合格の報告が続々と届いています。在塾する受験生の一人ひとりが、志望校合格への意志を強くもって努力を重ねてきた結果だと思えます。おめでとうございます！

来月には、県立高校受験生・大学受験生の吉報をお伝えいたします。

学習のアドバイス

前は、「過去問をどのように活用すべきか」についてお話ししましたが、いかがでしたか。今回は県立入試まで 1 カ月弱となりましたので、「入試直前の勉強法」というテーマで話を進めてまいります。

まず、直前に新しい問題集や参考書は必要ありません。新しいものに手を出してしまうと、かえって焦りが生まれてしまいます。今までに取り組んだことを丁寧に復習していきましょう。間違えた問題をやり直して、勘違いしていたものを正し、足りなかった知識を補いましょう。そして計算間違いが多い、問題の読み間違いが多いなど、自分のミスの傾向をつかんでください。今の段階で難しいと感じた問題は気にしないでいいです。入試では学校のテストと違ってほとんど同

じ学力の人と争うわけですから、難しいと感じた問題は他の人も多分できません。

次に、科目ごとの取り組み方についてお話しします。英数国は毎日の学習の積み重ねで習得していく科目ですから、短期間で急に鍛えられるものではありません。一方、理社は「知識」が解答に直結する科目ですので、短期間でも得点力を伸ばすことが可能です。そこで、入試直前は英数国よりも理社に力を入れていくべきだということになります。だからといって、社会と理科だけ勉強していればいいかというと、そうではありません。毎日の学習の積み重ねが大切だということは、やらなければすぐに学力が落ちてしまうということでもあります。最低でも 1 日 15 分は必ず取り組むようにしてください。

最後に具体的な勉強法について説明します。社会と理科についてはとにかく一問一答形式の問題演習を繰り返してください。用語を書かせる問題は選択問題よりも配点が高いですし、記述問題でそれなりの解答を作るためにもできるだけ多くの知識を身に付けましょう。前日に目を通した内容がそのまま出題されるかもしれません。国語・数学・英語は形式がほとんど決まっていますので、出題される可能性が高い以下の単元をしっかりと確認しておいてください。

国語 … 漢字の読み書き／文法・語句の知識／作文
数学 … 計算全般／関数 $y=ax^2$ の変域・変化の割合／角度／確率／作図／証明
英語 … リスニング／語形変化／並べ替え／自由英作文

平成 29 年度入試の展望 ⑤

県内私立高校の入試が一段落しましたので、12 月に実施された進学希望調査の結果について分析すること、平成 29 年度入試の展望の最終回とさせていただきます。

一般的には入試本番が近づくにつれてより現実的な進路選択にシフトしていきますので、10 月の調査結果と比較したところ、普通科についてはやはり上位校の倍率は低下し下位校の倍率が上昇しています。そして普通科から希望を変更した生徒が流れてきたため、専門学科は全体的に倍率が上昇しています。また、西部地区の普通科については、募集人員が減った所沢西と理数科が敬遠されている所沢北以外の学校は前年度よりも全体的に軟化傾向にあるようです。

以上のことを踏まえたうえで願書を提出する学校をご検討いただきたいのですが、複数の学科を設けている学校では、各学科で相互に第 2 志望を認めるところがほとんどですので、志望している学科よりも倍率が高い学科を選択しないようにしてください。

教室長日記

受験勉強と食事

受験勉強で必要な能力、それは、記憶力、思考力、判断力等ということとなります。

医食同源とも言いますが、今回は、「受験生活と食事」と題して述べてみたいと思います。

ポイントは、以下の 3 つとなります。

① 脳に欠かせないエネルギー源をとりましょう!!

つまり、ブドウ糖を摂取しましょう!!これには、「甘いもので摂取する方法」と「炭水化物で摂取する方法」があります。「甘いもので摂取する場合」は、一気に血糖値が上昇してしまうので、その場合は、カテキンが含まれる緑茶を合わせて飲むと良いようです。ただ、受験生に一番のお勧めの方法は、「炭水化物によって徐々に血糖値を上げる方法」です。つまり、**白米を中心とした炭水化物を摂取する**といいということです。

② ビタミン B1 を摂取する

脳が働くために絶対に欠かせないのは、「ブドウ糖」ですが、それだけではエネルギーになりません。ビタミン B1 が、必要というわけです。ビタミン B1 は、**豚肉に多いですが、ゴマ、アーモンド、納豆・牛乳等**に含まれるので、それらを併せて摂取しましょう。

③ DHA や EPA を摂取する

①や②は、脳が働くために「最低限必要な栄養素」ですが、そのうえにさらに「脳を活性化させる」ために DHA や EPA を摂取すると良いようです。つまり、**毎日、魚を食べましょう**ということですね。加えて、夜食として皆さんインスタントラーメンを食べるかもしれませんが、あまりお勧めできません。なぜなら、カルシウムの吸収を阻害してしまい、カルシウムが不足すると脳内の神経伝達がうまくいかなくなるからです。

以上をまとめますと、受験生にとってよりよい食事は、「**納豆付きの青魚定食で、ドリンクに牛乳**」。**おやつには、「チョコレートと緑茶又はアーモンドと牛乳**」、ということになるでしょうか。

今日にでも、早速お母様やお父様などに言ってみて作ってみてもらったら如何でしょうか。

「個別指導会全受験生の第一志望校合格」を、心より願っております。

(西所沢校 北村)

