【2025年１月 月間予定表 ―東野校― 】 ◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆

１月の予定

1	水	休校日
2	木	休校日
3	金	休校日
4	土	●『冬期講習』再開
5	日	●
6	月	●『冬期講習』終了
7	火	第６回中３Ｖ模試
8	水	休校日
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	休校日
14	火	
15	水	休校日
16	木	学習報告会開始（非受験学年対象）
17	金	
18	土	西京・洛北中学校入学試験
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	休校日
23	木	
24	金	
25	土	『リアル入試特訓』（中３生対象）※自習教室はご利用いただけません。
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	休校日
30	木	
31	金	

※諸事情により予定を一部変更する場合があります。

【１１月度のMVP】

二学期末テストより…

●中２ N.R さん

数学と社会の点数を大きくのばし、
90 点台に！この調子！

●中３ K.R さん

社会で過去最高点！
国語も大きく点数をのばしていました！

１月行事について

●学習報告会

今年度のお子さまの学習状況総括と新年度授業についてのご説明をさせていただきます。

【 Take it easy! 】

保護者の皆様、いつもお世話になっております。

あなたにとって「成長」ってなんですか？
「成長」＝「拡大」というふうに外に意識を広げてきたのが、これまでの時代でした。
だから、モノをどんどんつくり、私たちは豊かになりました。
その結果、いまでは、「いかに捨てるか」という内容の本がベストセラーになるほどです。
昔ではありえなかったテーマです。
いま、「成長」という概念を見直す必要がありそうです。

スポーツ選手のメンタルコーチとして有名な心理学者ロバート・クリーゲル。
彼がオリンピック最終予選を短距離選手のトレーニングをしていたとき。
いまひとつみんなの記録が伸びないので、クリーゲルは考えた末、走る前に選手たちにあるアドバイスをしてみました。
すると、なんと、選手全員の記録が瞬時に伸びたのです。
なかには、非公式ですが、世界新記録を出した選手さえいたそうです。
その魔法の一言とは、なんだと思いますか？
それは…

「死ぬ気で行け！」

ではないんです。
「記録伸びなければ、晩ごはん抜き！」でもないんです（笑）

その魔法の一言とは…

「普段の９０%の力で走ってごらん」

これが正解。すると、９０%でリラックスして走った結果、なんとそれぞれの選手が自己最高タイムをたたき出したのです。

がんばらなきゃいけないときこそ、がんばらない。
気楽に力を抜いたとき、じつは、最も力が出たのです。

ヒマラヤには 8000 メートルもの山脈を越えて飛ぶ鶴がいます。
決して鶴がすごい力を秘めているわけではありません。力だけでは 8000 メートルもの山脈を越えるのは不可能。
だから鶴は、むしろ力を使わないで、風に乗って山を越えます。力を抜くと流れに乗ることができるのです。
また、北極に住むエスキモーの人々が絶対に口にしない言葉があるそうです。
それは、「がんばろう」という言葉。
がんばると筋肉が硬直してしまうからだそうです。
北極という極寒地で、筋肉の硬直は致命傷になってしまいます。
飛び越えられるはずのクレバスも、「がんばる」と飛び越えられなくなってしまうのです。

だから、エスキモーたちは、クレバスの前に行って飛び越えるとき、がんばる代わりに、なにをすると思いますか？
みんなで冗談を言い合うのだそうです（笑）
「お前、鼻水がツララになってるよ」と言うかどうかは定かではありませんが（笑）

がんばらなきゃいけないときこそニッコリ笑う。
でも、わかってはいても、ここぞというときにどうしても力んでしまう、というひとにコツを伝授します。

それは…「楽しむこと」です。

たかが人生遊びじゃねえか！

だったら思いっきりぶつかってみれば(^^♪

ひとが成長する秘訣は、１０%の余分な力を捨てるだけ。
力が入ってないときに、最大の能力が発揮されるようです。

でもこれを読んでいる子どもたちに注意しておきます。
お母さんに怒られているときに、この名言を言ってはいけません。
「普段の９０%の力で怒ってごらん」。
そんなふうに言ったら、間違いなく普段の１２０%で叱られますから（笑）

塾長　山田　大介