



[2026年1月月間予定表 -東野校-]



1月の予定

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

※諸事情により予定を一部変更する場合があります。

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、晚ごはん抜き！」でもないんです（笑）

その魔法の一言とは…

「普段の90%の力で走ってがらん」

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ます。

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%の力で怒ってがらん」。

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

【11月度のMVP】

●小5 M.A 君

毎週金曜日の自習に向かう姿勢を評価しました。塾の宿題の正答率も上がって、良いことづくめです！

●中1 S.G さん

●中2 O.I さん

11月定期テスト結果を評価しました。
特定の科目で90点台に乗った子も、
なんと100点を取った子も！よく頑張りました！