

Kaisei Family

Father and Mother, I Love You ♥

2021

新春

vol:58

特集 入試に向けて準備をしよう

開成公開テスト成績アップ者
&成績優秀者

開成教育グループ会員サイト

《好評連載》

先生からのおすすめ本
That's雑学



特集

入試に向けて準備をしよう



入試本番に向けて、一生懸命勉強をしている受験生の皆さん。
もちろん最後まで諦めずに勉強に取り組むのは大切ですが、
落ち着いて試験に臨むための、身体と心の準備も同じくらい大切です。
この記事을参考にして、準備万端整えましょう。

身体の準備

① 睡眠時間の確保

睡眠はしっかりととりましょう。寝ることで頭の中の情報が整理され、記憶として定着します。逆に睡眠時間が短いと、情報が整理されないだけでなく記憶が定着しないため、どれだけ勉強しても抜け落ちてしまいます。睡眠時間は6時間～8時間が最適ですので、出来る限りこの時間が確保できるようにしましょう。加えて寝る直前に暗記科目を勉強すると非常に効率よく覚えることができます。ためしてみてください。



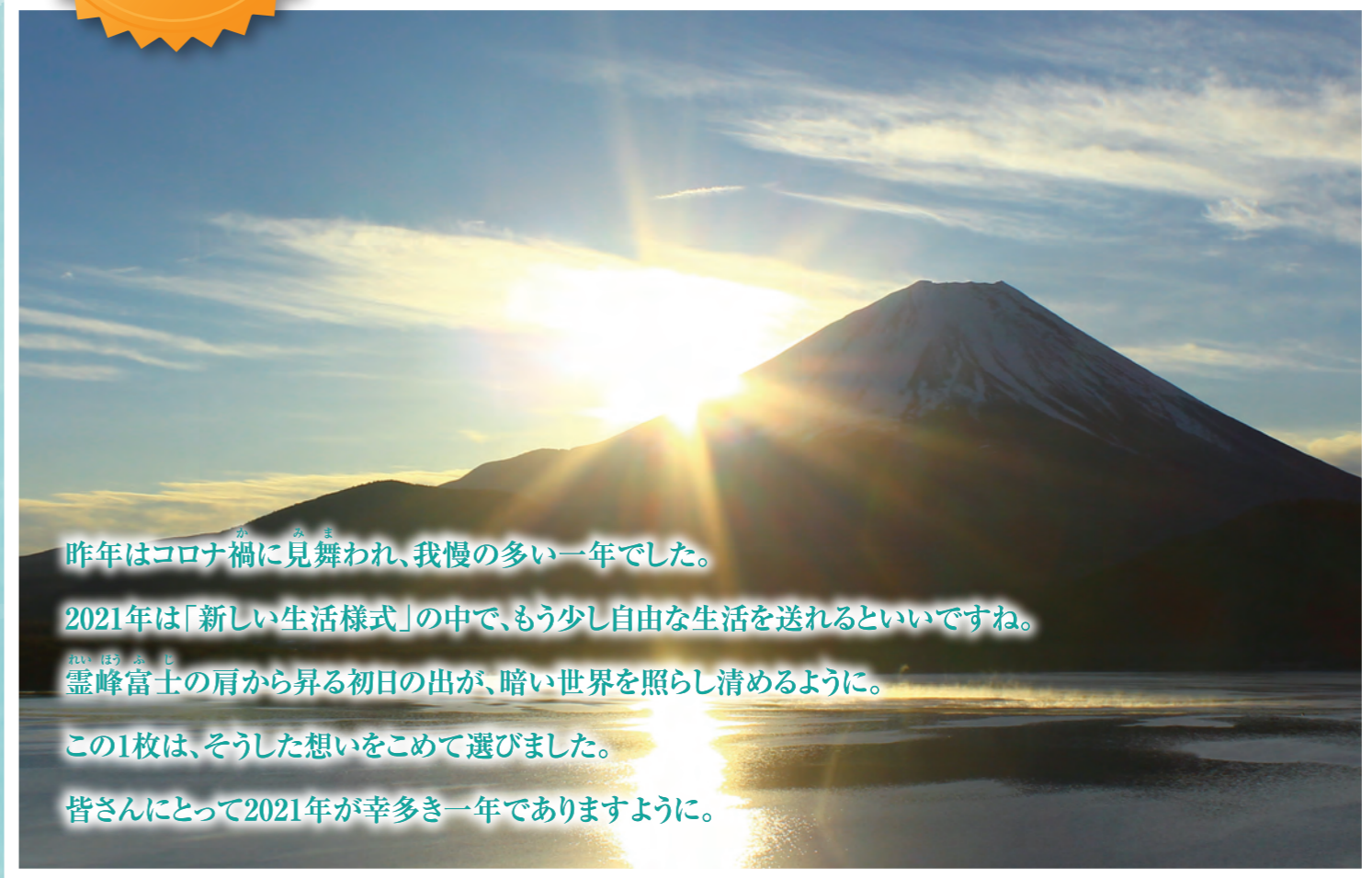
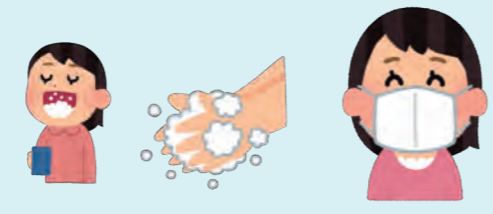
② インフルエンザの予防接種

インフルエンザの予防接種は必ず打ちましょう。ただし打ったからと言ってインフルエンザにかからないわけではありません。あくまで予防接種は重症化しないためのセーフティネット。しかも今年一番流行するであろう型を接種しますので、別型にかかってしまう可能性は十分にあります。(ちなみにインフルエンザの種類にはA型・B型・C型の3種があります)それでも受験生は打っておくに越したことはありません。



③ マスクと手洗いうがい

新型コロナウイルスの流行で、今やマスクは必需品ですが、手洗いやうがいも徹底しましょう。ウイルスや細菌は手を通して媒介され、人の体内に入ってくることが立証されています。受験生はもちろん、家族のみなさんも協力をお願いします。



昨年はコロナ禍に見舞われ、我慢の多い一年でした。
2021年は「新しい生活様式」の中で、もう少し自由な生活を送れるといいですね。
霊峰富士の肩から昇る初日の出が、暗い世界を照らし清めるように。
この1枚は、そうした想いをこめて選びました。
皆さんにとって2021年が幸多き一年でありますように。

- 16 お知らせ
- 14 塾生が描いたイラストコーナー アンケートより
- 13 先生からのおすすめ本
- 12 開成教育グループ会員サイト
- 10 That's 雑学
- 6 開成公開テスト成績アップ者&成績優秀者
- 3 特集！入試に向けて準備をしよう
- 2 今月の1枚・目次



入試 Q&A



いよいよ入試本番が近づいてきました。
気になる疑問を解決し、準備万端で当日を迎えましょう!
さあ、憧れの志望校合格まであと少し!



Q 入試当日の服装は何を着て行けば良いの？

A 制服があれば制服で、なければ過剰しやすい服装がおすすめです。寒い・暑い気になって集中できないということでは本末転倒、着脱しやすい服装をしてください。また入試当日の服装が合否に直接関係することはありませんが、不要に目立つことは避け集中できる環境をつくりましょう。
さらに面接のある方は「清潔感」を心がけてください。制服がないのであれば、地味な色の服装でまとめることをおすすめします。加えて、髪もきちんと整えておきましょう。



Q 入試当日、何時に起きる？

A 人間の脳が働き始めるのは起床後3時間とされています。試験は9時から始まることが多いので、6時までには起きましょう。また朝ご飯は消化に良いものを食べる。ひとつは脳にいく血液量を早く回復するため。もうひとつは、脳が必要とする糖분을きちんと補給して、より活性化させるためです。



Q 何分前に会場に着いたら良いの？

A 40分前には必ず到着するようにしてください。入試の時期は雪による交通トラブルが起きるなど、予想外の遅延が起こります。それだけでなく、会場内も人であふれて移動に時間がかかったり、忘れ物に気づいて途中で準備しなくてはならないかも知れません。早く着いて、友人と少し会話する時間を設けるくらいでちょうど良いと思っておいってください。



Q 休憩時間に答え合わせはしても良い？

A これは絶対にやめておきましょう。休憩時間に答え合わせをすると、うまくいっていてもいなくても、次のテストに影響を及ぼす可能性があります。答え合わせはお家に帰ってからゆっくりしましょう。それよりもまずは気持ちを切り替えて、次の科目の準備をするべきです。



心の準備

① 日記を読み返す

これまで日記を書いていた方は読み返すと良いかもしれません。勉強で辛い時・苦しい時・先が見えない時、テストで良い点がとれて嬉しかった時・褒めてもらった時など自分がやってきたことを振り返るだけで自信になります。



② 総まとめノートを作っておく

直前に見て落ち着くための特別ノートを作っておくのも良いでしょう。苦手な単元や忘れてしまいそうな単語をまとめたり、逆に得意な単元や解き方をまとめるのも有効です。ただし欲張ってたくさん書いてしまうと、焦りの原因になります。直前に見ることでできる厳選した内容にとどめましょう。



③ 音楽を聴く

自分のやる気が出る音楽や、リラックスできるヒーリングミュージックなどを聴くのはどうでしょうか。音楽にはストレスを減少させ血流を増加させる効果があります。また脳内では瞑想と同じ効果が得られるため、集中力を養うことができます。移動中や待ち時間のリフレッシュに、ぜひ好きな音楽のプレイリストを作ってみてください。



④ 好きな匂いをかぐ

リフレッシュのために好きな匂いをかぐのもオススメです。リフレッシュにはベルガモット・レモン・オレンジ、頭をシャキッとさせるためにはユーカリオイル・ローズマリーなどが有名です。アロマをお風呂で焚くというのも心が安らぐのでおすすめです。ハードルが高ければ入浴剤でも。



⑤ 友人や家族、先生たちにチカラをもらう

友人や家族に頑張る力をもらう、これが一番効果的かもしれません。「いつもありがとう」の一言をかけて家を出る、待ち時間に友人と「頑張ろう!」のメッセージを送り合う、そういったことも大切な心の準備です。開成教育セミナー・エール進学教室の先生にも声を掛けてみてください。きっと家族と同じくらいアナタを応援しています。人は誰かのためになら自分が思っている以上の力を発揮できることがあります。ぜひ周りの人から力を貰いましょう。



雑学クイズ ⑧

子どもはなぜお年玉をもらえるのでしょうか？



雑学こたえ ⑧

1年間を生きるために必要な歳神の霊魂 = 生命を子どもに分け与えるため

もともとは歳神様を迎えるために供えられた鏡餅を、子どもに分け与えたものを言いました。そこには子どもの無事な成長を願う宗教的な意味が込められていたのです。つまり「御歳魂」だったのです。現代のように現金を渡すのが一般的になったのは、昭和30年代以降だとされています。これは、経済成長により日本人の生活様式が変化していったことと無関係ではないようです。

雑学クイズ ⑨

七草粥は どうして食べるのでしょうか？



雑学こたえ ⑨

一年の無病息災を願うため

七草粥とは春の七草(セリ・ナズナ・ハハコグサ・ハコベ・コオニタビラコ・カブ・ダイコン)や餅などを具材とする塩味の粥で、1月7日の朝に食べます。正月のごちそうで弱った胃を休めるためとも言われています。この行事は平安時代にはすでに行われていたようです。七草はかつては、「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」といいました。また調理法も白粥のみではなく、雑炊にしたり和え物やお浸しとして食べたりと、地方によっていろいろとバリエーション豊かです。

雑学クイズ ⑩

最後に難問。小正月って知っていますか？



雑学こたえ ⑩

正月の満月の日のこと

今では1月15日をさすことも多く、対する大正月というのは1月1日から7日までをさします。大正月が男の正月とされるのに対して小正月は女の正月とされ、1年の邪気を払うため小豆粥を食べる風習があります。土佐日記や枕草子にも記載があることから、かなり古い風習といえるでしょう。小豆粥は煮た小豆と餅を白粥に入れたもの。好みの砂糖を加えていただく甘いお粥です。小正月は、「成人の日」のルーツでもあります。武士の時代には、成人を意味する「元服の儀」を小正月に行っていました。

雑学クイズ ⑤

初夢に見ると縁起が良いと言われているのは？



雑学こたえ ⑤

一富士二鷹三茄子

諸説ありますが、一般に1月2日の夜から3日にかけて見る夢のことを初夢と言います。江戸時代に詠まれた川柳に、初夢で見ると縁起がいいとされる順に「一富士二鷹三茄子」とあります。由来には諸説ありますが、なんとこれには「四扇五煙草六座頭」という続きがあることをご存知でしたか。「扇」は末広がりのため、「煙草」は煙が上へと昇るので、それぞれ縁起がいいとされていました。「座頭」は剃髪した琵琶法師のことで「怪我なし」という意味で使われていたようです。

雑学クイズ ⑥

十二支に猫が入っていないのはなぜでしょう？



雑学こたえ ⑥

鼠にだまされたから

これはいちばん一般的な説ですね。それ以外の説も調べてみるとこんなのがありました。「十二支が作られた頃に猫が知られていなかったから」。ところが、近年の研究では十二支が出来た頃にはすでに、猫は人の近くで暮らしていた可能性が出てきました。またベトナム・チベット・タイでは、卵の代わりに猫があてはめられています。ウサギよりも身近な生き物であったからでしょう。ブルガリアでは、寅が猫になっています。虎と猫は同じ猫科ですから、こちらはなんとなく納得できますね。

雑学クイズ ⑦

初詣はどこに行くのが正しい？



雑学こたえ ⑦

氏神社

同じ地域に住む人々が共同で祀る神社のことです。初詣とは、年が明けてから初めて神社や寺院などに参拝する行事ですが、もともとは家長が祈願のために大晦日の夜から元日の朝にかけて氏神社に籠る習慣でした。やがて大晦日の夜の「除夜詣」と元日の朝の「元日詣」に分かれ、後者が今の初詣の原形となりました。ところが、明治中期に、当時の鉄道会社が神社とキャンペーンをして、遠方の有名神社へ初詣する風習を作り出したのです。



今回も前回に引き続き、様々な雑学をクイズ形式でお届けしたいと思います。何問正解出来るでしょうか。

雑学クイズ ③

元日にしてはいけないことはなんでしょう？



雑学こたえ ③

掃除

元日に掃除をすると、せっかく家にお迎えした歳神様を掃き出すことになってしまうと考えられたからです。また日頃、家事で忙しい主婦に休んでもらおうという意味もあるそうです。おせち料理に、保存性の高い食べ物が多いのも同じ理由ですね。さてこの問題、実は他にも正解があります。皆さんで調べてみてください。

雑学クイズ ①

お正月というのはいつまでを言うの？



雑学こたえ ①

1月31日まで

本来は1年の最初の月のことなので、1月31日までを言います。しかし近年では、1月7日ぐらいまでを指すことが多いようです。昔からお正月には、家に歳神様(福の神)をお迎えする行事を行いました。歳神様は初日の出とともに現れるとされ、日本では初日の出がおめでたいものだと考えられてきました。「明けましておめでとうございます」というのも歳神様への挨拶が由来となっているそうです。

雑学クイズ ④

鏡餅の上に 乗っているくだものはなんでしょう？



雑学こたえ ④

橙

橙とは「だいたい色」の元になった果実です。秋に生った橙の実を冬を過ぎても木から落ちず、そのまま置くと2~3年は枝についたままになります。このことから、代々家が続くという家族繁栄の願いをこめて飾るようになりました。最近では橙の代わりにみかんをのせることもありますが、これはみかんの方が安くて手に入りやすいからです。鏡餅に乗せる橙は、葉のついたものが正式だそうです。

雑学クイズ ②

元旦ってなに、元日とどう違うのでしょうか？



雑学こたえ ②

元日の朝のこと

元旦と元日を同じ意味だと思っている方が多いと思いますが、元旦は元日(1月1日)の朝ということになります。元旦の「旦」の字をよく見ると、「一」の上に「日」がありますよね。「一」というのは地平線・水平線を表して、上の「日」は太陽を表しています。つまり陽がのぼる時間(=朝)のことを意味しているのです。

いかがだったでしょうか。「なるほど!？」という雑学はありましたか。それでは春号でまたお会いしましょう。

先生からのおすすめ本

We want you to read these books.

小…小学生におすすめ 中…中学生におすすめ 高…高校生におすすめ

その他おすすめ本

- ① 永遠の出口
森絵都 著 / 集英社文庫
- ② 容疑者Xの献身
東野圭吾 著 / 文藝春秋
- ③ ポッコちゃん
星新一 著 / 新潮社



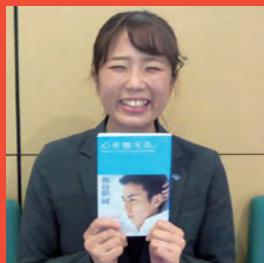
今回私が紹介するのは「ゲーム理論」という分野についての解説書です。ゲーム理論と聞くとテレビゲームやスマホゲームをイメージし、そういったゲームの攻略本のごとく想像するかもしれませんが、残念ながら、残念ながらそういうものではありません。皆が想像するゲームとは全くかけ離れたものではありません。ゲーム理論とは日常のあらゆる出来事に対して論理的に行動していくための方法を学ぶものです。様々な出来事におけるあらゆる状況を整理し、自分とるべき最善の行動は何かを探っていく方法を、様々なパターンに応じて学べるものになります。本格的にゲーム理論を学ぼうとすると大学生になつてからだったり、経済学の道に進んだりしないと学ぶ機会は少ないですが、内容的には中学生からでも理解できるものも多く、日々の学習やしかしたらゲームにだつて活用できるかもしれません。普段考えているものとは違った見方を増やしたい、新たな考え方を増やしてみたいという方は、是非この本から多くのことを学んでください。そしてそれらを日常でいかに活用していくかを意識するようになるだけでも大きく成長できるかもしれません。是非一度挑戦してみてください。

土江 俊一 先生おすすめの
中 高

ゲーム理論
ケンビンモア 著
岩波書店

その他おすすめ本

- ① 上昇志向
幸せを感じるために大切なこと
長友祐都 著 / 角川書店
- ② 流星の絆
東野圭吾 著 / 講談社
- ③ 携まず 屈せず
新井貴浩 著 / 扶桑社



この本には、心は鍛えるものではなく、「整える」もの。安定した心を装備することで、常に安定した力と結果を出せることだと書いてあります。心というものは、筋肉とは違って鍛えることはできません。心は人前に出れば緊張し、失敗をすれば沈み、褒められれば満たされるのです。これは、大人でも子どもでも同じです。長谷部選手は、ワールドカップ予選でキャプテンとしてチームを束ね、本選へと導きました。そこには、数々の試練や失敗がありました。また、長谷部選手は、海外でプレーをしており、言語の壁や文化の壁というものを肌で実感しています。そうした経験を経て、独自の心の整え方を創り出し実践していく中で結果を出す、その姿に私は感動しました。

私も長谷部選手と同じように、何事もチャレンジしてみることがまず大切だと思います。何事もやってみないと分からない事ばかりなので、まずチャレンジをする。そうすれば、何が課題でそれに対してどう取り組んでいくのかが見えてくると思います。

みなさんも、テストや部活動の試合でいい結果が出なかった時「どうしてできなかったのか」を考えたと思います。もちろん、努力や練習不足といった原因もあるでしょう。しかし、私は「心」つまり気持ちだと思っています。いかに本番を意識した練習ができたのか、本番に向けて「心を整える」ことができたのか結果に結びつくと考えます。

これから頑張るみなさんにとって、この本が自分の「心の整え方」を少しでも見つけるきっかけになったらいいなと思います。たくさん、悩んで自分独自の方法を見つけてください。

西村 美穂 先生おすすめの
中 高

心を整える
長谷部 誠 著
幻冬舎文庫

その他おすすめ本

- ① 変身
東野圭吾 著 / 講談社文庫
- ② 精霊の守り人
上橋菜穂子 著 / 新潮文庫
- ③ チルドレン
伊坂幸太郎 著 / 講談社文庫



先生は、本はタイトルで選ぶタイプです。本屋さんで気になるタイトルの本があればすぐに買ってしまう。

この本も、タイトルだけ見ると「え……」と思ってしまうですね。しかし裏表紙のあらすじを読んだら、とても面白そうでした。

この本に興味を持ってもらうためにいくつかの情報を書いてみます。

1. 主人公はテレビ業界、バラエティー番組担当の放送作家で家庭を持っています。
2. 主人公は余命6か月の宣告を受けます。
3. 主人公は残された時間で家族のために何ができるか必死に考えます。
4. 主人公は突拍子もない発想を実現するために奔走します。
5. 結末はみなさん自分で確かめてください。

家族への愛情、刻々と迫る死への不安と悲しみ、それでも最後まで楽しく生きようとする強さ。主人公の様々な心模様を楽しめます。特に、自分は死に向かっているのに家族には楽しい未来をプレゼントしようとする主人公の行動には心動かされます。職業柄が存分に出ています。職業病というものでしょうか(笑)。

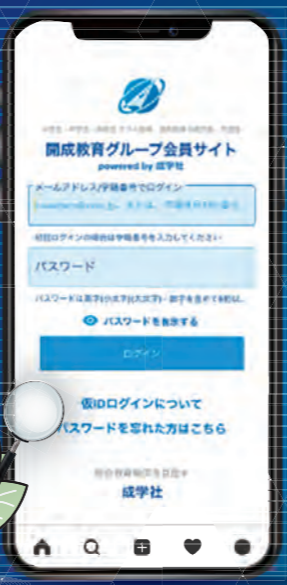
ただ悲しいだけではない、笑いながら涙がでてるお話ぜひ読んでみてください！

矢野 和紀 先生おすすめの
中 高

ボクの妻と結婚してください。
樋口卓治 著
講談社文庫

アンケートにお答えいただいた方から抽選で紹介した本をそれぞれ2名様ずつプレゼントいたします。

Version up!



開成NETの新コンテンツも続々登場!

開成教育グループ会員サイト

みんな、もう登録したかな?

簡単ログインで成績や請求情報もスマホで確認!プッシュ通知機能付きでとっても便利!オプション講座や外部模試もアプリから申し込みます!

大切な“お知らせ”をすぐに確認!
開成NETで“自宅でも開成”

塾生の皆さんなら講習会のビデオも公開テストのビデオも年度末までいつでも視聴可能です!新コンテンツや新機能もどんどん追加中!

1 スマホと「仮ID通知書」を準備しよう! (PCやMacからでもご利用いただけます)

スマートフォンまたはタブレットまたはパソコン

会員サイトアプリ仮ID通知書

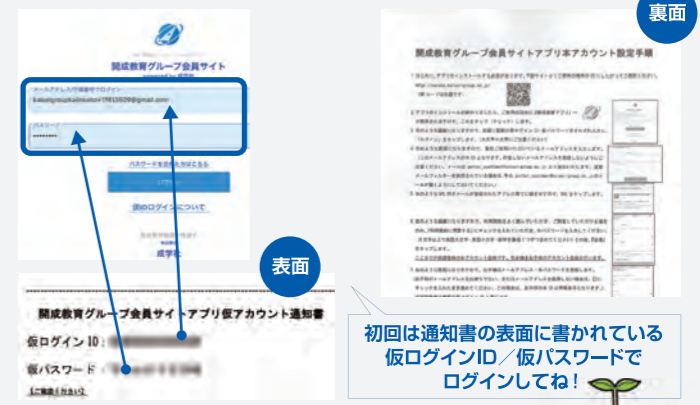
※Web版はパソコンのブラウザでこちらから<https://naruka.kaisei-group.co.jp/web/>

※お手元がない場合は下記のサポートダイヤル、またはお通りの教室まで。

2 App Store・Google Playで「開成教育アプリ」を検索⇒インストール



3 会員サイトアプリで、必要事項を入力し、「設定手順」に従って操作してください



4 はじめに保護者様用を登録し、続いて塾生用も登録してください

5 新しくなった「開成NET」を確認してね!あの先生も出ているよ!

▶アプリでログイン▶左上のメニュー(≡)を開く▶開成NET▶科目を選び、動画を選ぶ▶視聴する

開成ベガ 秋期弱点克服ゼミ 算数 平面図形の基本 ~吉野先生~

開成公開テスト 第5回 解答解説 小5算数 ~井手加奈子先生~

冬期講習 中3理科 化学II ~飯尾建太先生~

わからないことがあったら、「開成教育グループ会員サイトアプリサポートダイヤル」に電話してね!

大阪府公立入試 過去問解説 英語 令和2年 英語C ~宮迫友輔先生~

開成教育グループ会員サイトアプリ サポートダイヤル ☎ 0120-643-377 (平日AM10~PM6 当塾休業日を除く)