

試験結果の分析をおこない、
次の試験までに改善しましょう！

2024年12月
進学個別 ATOM 能見台教室
TEL 045(783)5552
FAX 045(349)2273

弟妹キャンペーン実施中！

2024年度の9月の試験で高得点を獲得した塾生の成果と受験結果をお知らせいたします。

T中1年Hさん 16点 UP 社会	T中1年Mさん 18点 UP 国語	T中1年Mさん 23点 UP 社会	N中1年Mさん 21点 UP 英語	N中1年Mさん 16点 UP 数学	T中1年Sさん 21点 UP 社会
Y中2年Yさん 25点 UP 英語	Y中2年Yさん 25点 UP 理科	T中2年Yさん 15点 UP 英語	T中1年Hさん 80点 理科	N中2年Mさん 89点 英語	Y中2年Yさん 80点 理科
T中2年Hさん 82点 理科	T中2年Hさん 82点 社会	T中2年Sさん 82点 英語	T中2年Sさん 88点 理科	T中2年Sさん 85点 社会	T中2年Nさん 84点 社会
N中2年Hさん 84点 国語	N中3年Nさん 17点 UP 理科	T中3年Kさん 20点 UP 社会	T中3年Gさん 39点 UP 社会	T中3年Yさん 22点 UP 社会	T中3年Mさん 20点 UP 社会
T中3年Yさん 20点 UP 社会	T中3年Tさん 24点 UP 社会	T中3年Mさん 90点 数学	N中3年Aさん 98点 国語	T中3年Yさん 81点 理科	Y中3年Nさん 89点 英語
T中3年Iさん 市立金沢高校	T中3年Iさん 横浜高校 (プレミア)	K中3年Hさん 神奈川総合高校 (個性化)	N中3年Tさん 横須賀総合高校	N中3年Kさん 神奈川工業高校	T中3年Oさん 金沢総合高校
T中3年Yさん 横須賀大津高校	T中3年Sさん 大船高校	T中3年Jさん 氷取沢高校	T中3年Kさん 津久井浜高校	T中3年Kさん 橘高校	N中3年Bさん 横浜立野高校
T中3年Iさん 三浦初音高校	K中Hさん 2024/10/12 実施 地理・歴史コンテスト 優秀者	K中Aさん 2024/10/12 実施 地理・歴史コンテスト 優秀者	K中Hさん 2024/10/12 実施 地理・歴史コンテスト 優秀者	T中Sさん 2024/10/12 実施 地理・歴史コンテスト 優秀者	N中Mさん 2024/10/12 実施 地理・歴史コンテスト 優秀者

※上記は能見台教室のみ実績です。

※高校合格実績は直接、報告に来ていただいた方のみです。

【山本室長からみなさんへ】

一般的にストレスという言葉はマイナスのイメージの強い言葉ではないでしょうか？ストレスのない社会・・・なんて言葉を聞くこともあります。しかし、そのような社会が現実になることで人間としての力が弱まってしまうと懸念しております。しかし、過度のストレスはやはりよくないものであることに変わりありません。

過度のストレスとどのように付き合うのかは現代人の課題だと思います。ラットの実験で餌を少なく与えたグループは多く与えたグループの1.4倍長く生存しました。ストレスが生存率を高めている例です。すべての生き物は環境変化というストレスにさらされながら生き延びてきています。本来ストレス反応は危険を察知して生命を守る仕組みなのです。

食べ物とストレスの関係を考えてみると、人類の歴史の95%ぐらいの期間は、危険や空腹と戦いながら食料を求めていたと思います。このストレスが生きる力となり、生命維持力を高めてきました。犬が病気になるのは飽食と運動不足ということは、空腹と運動が動物にとって健康を維持するための条件と言えます。

肥満は心血管系から糖尿病、さらには脳にも悪影響を及ぼすようです。年齢が上がると太り気味でも認知症は通常の2倍、高血圧、高コレステロールが加わると6倍にも跳ね上がるそうです。食後のデザートは決して「ご褒美」にはならないのです。もう少し食べたいというストレスが脳と肉体を活性化させるのです。

ストレスは短期であるなら抵抗力や免疫力や脳も鍛えます。慢性化させると心身に危険なものとなります。しかし、ストレスのない人生はないのだから、ストレスと上手に付き合うことです。そのためには適度な運動、睡眠、休息、節度のある食事、自分にあったリラックス方法などが大切です。

ストレスをうまく管理すれば、勉強もはかどり健康的な生活を送ることができます。ストレス管理の達人になりたいですね。

～information～

●イベントのご案内

①塾内テストのご案内

1月5日(日) 12時集合

中3の公立中学生が対象です。

持ち物や日時変更等については、別紙の《塾内テストのお知らせ》をご覧ください。

②ことわざ・漢字コンテスト

1月11日(土) 13時～18時

別紙の《ことわざ・漢字コンテスト》をご覧ください。

③山本教室長の無料勉強会(小中学生対象)

1月18日(土) 13時～15時

筆記用具とノート、学校のワーク等を持って教室に来てください。無料で学力の基礎分野を勉強します。

●下記時間で自習スペースを開放しています。ぜひご利用ください。

平日 15時～21時30分、土曜 12時～18時30分

※休講日は自習スペースの開放もありません。ご了承ください。