

【本郷教室 教室長ブログ】 5月28日(土)

こんばんは。
教室長の大内です。

泰平中1年生の
1学期中間試験の個人成績表が出ました。

初めての中間試験ということでしたが
何と学年10位以内に3名入りました！

よく頑張りましたね！
すごいぞ！

もちろん、他にも頑張った生徒さんは
たくさんいます。

悔しい結果だった生徒さんもいます。

良かった生徒さんも
悔しかった生徒さんも
大切なことは
次回の試験に向けて
何を改善すべきか考えること。

そして、それをすぐに実行することです。

いつまでも浮かれず
いつまでも落ち込まず
前に進みましょう！

「そこで決意をしても続かないんです！」
という声が聞こえてきそうですね。
それに対するアドバイスが2つあります。

まず1つは「誰かに宣言すること」です。

「次は●位を目指す！」とか
「嫌いな●●を毎日最低30分は勉強する！」
など、実施したいことや目標を
家族や友達など
自分以外の誰かに宣言してしまいましょう。

あとに引けなくなるので（笑）
半強制的に続けられるかもしれません。

もう1つは
「習慣」にしてしまうことです。

実はつい先日、
2か月近く悩まされていた腰痛が
ほぼ治りまして。

当然、病院に行き、
湿布や薬はもちろんのこと
注射も打ちましたし、
リハビリにも通いました。
枕やマットレス、腰のサポーター
履いている靴まで見直し、
本当に色々なことを試したのですが
一番効果があったのは…

朝・晩の入念なストレッチだったと思います。

しかし、それが正直いって
なかなか面倒くさいものでして（苦笑）…。

きちんとやると合計15分くらいは
かかるんですね。

ただ、二か月近く悩まされたことで
これをするのがいつの間にか
「習慣」になりました…。

特に入浴後にやると効果を感じるので、
今ではもう何の心労や決意もなく
当たり前前の作業として行っています。

続かない場合は、
少しレベルを落としても良いと思います。

例えば「毎日、英単語を 5 個覚える！」

本当はもっと覚えてもらいたいですし（笑）
試験直前の勉強とは全く別の話ですが
1 週間続けければ $5 \times 7 = 35$ 個です。

1 日にまとめて 35 個よりも
確実に効果もありますし、達成感もあります。

1 週間達成出来たら

「来週は毎日 10 個にしよう！」と
少しずつレベルアップすることもできます。

何かの参考にして頂けたら幸いです。



ところで先日、演奏動画を撮りました。

まずはディズニー映画「アラジン」の
テーマ曲「A Whole New World」です。

<https://youtu.be/0cmgV9yI00w>

YouTube でこれを弾いている人の動画を見て
やはり良い曲だなと感銘を受け
カバーしてみました。

ハーモニクスという
ギターにしか出せない音を盛り込みました。

もう 1 曲はオリジナル曲です。

<https://youtu.be/3d0c1xHnIKw>

2 か月の間、腰痛に悩まされ
ほぼ治った今、あらためて思うこと。

それは、ありふれた日々を
平穏かつ健康に過ごすことができる
これが何より幸せなのではないかと。

そう思って完成させた曲なので、タイトルは
「Ordinary days」とつけました。

もし良かったら、どうぞ。

さあ、中学生の皆さんは先日
生徒面談の時間割を配りましたよね？

期末に向けて、戦いを開始しましょう！
私たち講師陣も頑張ります！

最近よく聴いているお気に入りの曲

日向坂 46 「僕なんか」

Arch Enemy 「Deceiver, Deceiver」

SEVENTEEN 「'bout you」

大内