

日進塾

VOL.137

発行 日進塾

その扉は今から始めよう...

実現不可能なことを頭のなかだけで
思い描いているのは夢を持つことではありません。
長い時間をかけ努力を積み重ねて
実現できる大きな目標を持つことが夢を持つことです。

**夢があれば
決められる!**

今の自分にとって大切なこと
をうでないことが目標のない
日々の中では分からなくなっ
てきます。夢があればそんな
迷いから抜けられます。

**夢があれば
続けられる!**

一つのことをやり続けることは本当に
難しく、時にはすべてをむなしく感じ
投げ出したくなります。
夢があれば続ける強い意思が
生まれます。

**夢があれば
優しくなる!**

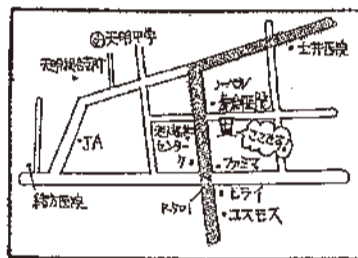
自分を人と比べ人を嫉み人を憎む
気持ちが、うまくいかない時には
どこからかやってきます。
夢があればそんな気持ちに
負けることはありません。

当教室はいつでも君の夢の実現のための最強サポーターです。

塾長からのメッセージ

すばらしい出会いが
君を待っている

進学・進級おめでとう、胸のときめく四月です。
新しい学校、新しいクラス、そして何より
そこには、すばらしい出会いが君を待っています。
もちろん、人は、これまでと環境が変われば
不安を抱きます。でも、そんな不安以上に君を
待つ新しい人への大きな期待が君の胸を
ときめかせているはず。人生で一番楽しく
意味深いことは人と会うことです。出会いが
あり、人は育ち、人は幸せになります。出会いは
君の人生の大きな扉のようなものです。扉の前で
臆病にならず、元気良く扉を開けば君のことを
大歓迎してくれる多くの人がそこには待っています。
私の塾の扉を開いて今年もすでにたくさんの新しい
人がやて来てくれました。そして、これから先も
多くの新しい人が私の塾の扉を開いてくれる
でしょう。四月すばらしい出会いが君を待っています。



熊本市南区銭塘町2136-8

日進塾

096(223)3151

HP <http://www.nisshinjuku.com/>

日進塾で検索!

春! 新生活の始まりです!!

心構えも

姿勢を正そう!

身構えも

努力する姿勢

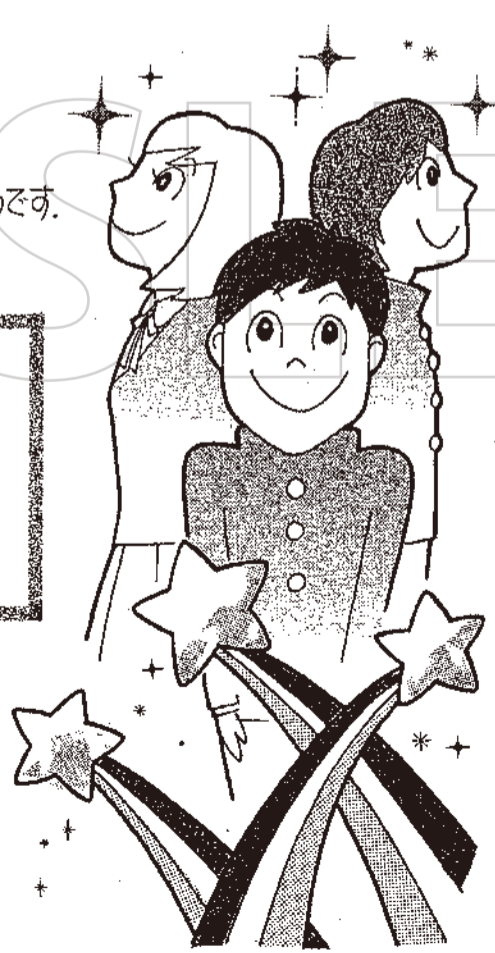
勉強においても、スポーツ・趣味などにおいても
努力する姿勢を持って向かっていきましょう。
心構えを持って臨んでいれば、良い結果が出るものです。

緊張感を持ち続ける姿勢

進級したばかりのこの時期は、毎日が緊張で
新鮮に感じられることでしょう。その気持ちを
常に持ち続けましょう。緊張感を持てば
色々なことに対応できる意識が自然に身に
ついてきます。

考える姿勢

考えながら勉強する! 考えながら行動する!
どんなことでも自分で考える力を身につけましょう。
考えることは、人を賢くするための一番最初の
課題です。

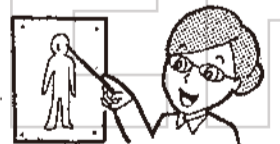


りりしく、111のある姿勢をとれば、気持ちが明るく
前向きになります。そして、うっかりやぼんやりも防い
だことができます。

正しい姿勢のとりかた

立っている時

- ① 両足に均等に体重をかける
- ② 首筋を伸ばしアゴを引く
- ③ 背筋を伸ばし腹筋を緊張させる
- ④ 太もも、股関節、ひざを伸ばしふくらはぎを緊張させる



座っている時

- ① ひざを90度に曲げ足の裏全体が床に着くようにいすの
高さを調整する(机の高さも考慮して足おきと設置するのも良いです)
- ② 背筋と首筋を伸ばし、尻と太ももの裏側にかけての両足
全体に重心をかける
- ③ 机と頭の距離を30cm位に保つ

* 床に座る時は正座がベストです。

良い姿勢は、意識して体に覚えさせるとき、自分で
チェックして保つように心がけましょう。

