



人生の糧になる経験

.....

中学受験コース「飛鳥」は子ども達が力を尽くした結果、今年も 20 名全員が合格をつかむことができました。受験後、有難いことに多くの保護者様から御礼のお言葉を頂戴していますが、今回はある保護者様からのお声をご紹介します。私達が受験指導を通して大切にしていることを保護者様の視点から語っていただきました。

彼が中学受験をやると決めたときは、親は不安と心配しかありませんでした。でも飛鳥に入ってからは、池田先生の“勉強に興味を持たせる楽しい授業”と山崎先生の“とても解りやすい教え方”によって、あっという間に先生方を好きになり、信じ、そして楽しく学習に取り組めるようになっていき、安心して塾に通わせることができました。

成績が伸びず受験をやめたいと言ったときも、試験前日に体調不良で不安になったときも、受験の途中で心が折れたときも、親のどんな言葉掛けよりも池田先生の言葉が一番彼の心に響き、自分を奮い立たせ前を向くことができました。親としては情けないですが、これは飛鳥で過ごす日々の中で築いた、彼が池田先生に対して全幅の信頼を寄せている証であると感じます。

合格の喜びも不合格の悔しさも経て、その現実を受け入れて「ぼく受験やってよかったよ。こんなに力付いて、勉強に自信が持てるようになった！悔いはない！！」と自信に満ち溢れた表情で力強く言ってくれたこと、最後まで大きく成長し続けてくれたことに感謝の気持ちでいっぱいです。彼のこの経験は、これからの人生において糧となることは間違いないと思っております。親子で駆け抜けた中学受験は、私にとっても一生忘れることのない大切な思い出となりました。これまできめ細やかなご指導いただきまして、本当にありがとうございました。（多摩大目黒合格:男子生徒の保護者様）

陽光は第一志望合格を目指して全力で指導することはもちろん、その先の人生につながる学びにも徹底的にこだわる塾です。受験はゴールではなく、新たな未来への第一歩。そんな私たちにとって「陽光での経験が、これからの人生の糧になるのは間違いない」という保護者様からのお声は何より嬉しく、励みになる言葉です。他にも有り難いお言葉を多く頂戴しております。P6、P7 に合格校実績とあわせて掲載していますので、ご覧いただけますと幸いです。（菅野）



飛鳥ニュース (25年2月)



● 「25年度入試を終えて」

今年の中学受験は、学校ごとの人気の変動が合否に大きな影響を与えることを実感しました。偏差値だけでは測りきれない難易度の変化を見極め、受験日程をどのように組み立てるかがこれまで以上に重要なポイントになったように思います。また今年の飛鳥6年生は合格の可能性が厳しいとされる学校であっても自らの希望を大切に、果敢に挑戦する姿が印象的でした。受験に対する考え方や向き合い方が少しずつ変化していることを、私たちも改めて感じています。

中学受験は単なる合格／不合格にとどまらず、お子さまが努力を重ねる過程そのものが大きな成長につながります。今後もそれぞれのご家庭にとって「納得のいく受験」とは何かを一緒に考えながらサポートしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



今月の本棚 ~Monthly Book List~



『できたこと手帳』

永谷研一／著 (クロスメディア・パブリッシング 1,848円)

～内容紹介 (出版社 Web より)～

著者が15年にわたって積み重ねてきたデータや認知心理学、行動科学をベースにしつつも、小難しいことは一切抜きで、「自己肯定感」と「行動力」が高まるシンプルな方法。仕事、勉強、子育て、ダイエット、交換日記……さまざまな場面で、これまで50000人が実践しています。次はぜひ、あなたが実感してください。

人は「できたこと」よりも「できなかったこと」に目を向けがちです。この心理的な傾向は“ネガティビティ・バイアス”と呼ばれ、子どもたちが本来感じる必要のない劣等感や無力感を抱く一因となっています。

だからといって「君は本当はできるんだよ!」「もっと自信をもって!」と励まして、意味のある言葉にはなりにくいもの。大切なのは自ら「できたこと」を実感し、目に見えるかたちで積み重ねていくことです。

この過程をサポートするツールとしておすすめなのが『できたこと手帳』です。毎日「その日にできたこと」を3つずつ記録して

いくシンプルな手帳スタイルの本ですが、優れているのは「どんな視点で記録すればよいか」が明確に示されている点です。

たとえば「スッキリのレンズ=1日の中でスッキリしたことを探してみよう」「感謝のレンズ=誰かに『ありがとう』と言われたことを振り返ってみよう」といったように、9種類の視点(レンズ)が用意されており、子ども達が「できたこと」を見つけやすくなっています。日付記入式なので、いつからでも始められるのも魅力です。自己肯定感を高めるひとつの方法として活用してみたいかがでしょうか。(菅野)

中学受験コース：飛鳥（小3～小6）



▼新3年生 「ご家庭との連携」

新小3クラスがスタートしました。ご家庭によってはお子さまが受験クラスでの学習にどのように取り組むかを見ながら、中学受験を本格的に検討されることもあるかと思います。実際に「受験クラスの学習量や難易度に慣れたうえでやる気や適性を見極めたい」といったご相談をいただくことも少なくありません。飛鳥では年2回の定期面談に加え、ご家庭のご不安や気になる点については随時ご相談いただけるようにしております。授業中の様子や学力の変化についても個別面談やお電話にてお伝えいたします。お気軽にご連絡ください。（池田）

▼新4年生 「算数の宿題について」

週2回の授業になり宿題の量が変わります。テキストも中学受験の定番、四谷大塚の予習シリーズに。小学校の教科書とは違って個人の学力差がハッキリ出るように設計されているため、基本問題でさえ難しい問題が少なくありません。そこで一人ひとりについて「どのレベルの問題をたくさん解くのが良いのか」を判断するために1ヶ月ほど様子を確認します。その後、宿題の難易度をそれぞれに合わせて調整することで学習効果を高めます。まずはできる範囲でかまいませんので宿題にきちんと取り組みましょう。（池田）



▼新5年生 「定例テストの目標点」

新学年が始まり、週4日の通塾になりました。1週間が「解説授業→宿題→演習授業→宿題→演習授業→宿題→定例テスト」という勉強中心の生活サイクルになります。算数と理科はこれからの1年間で受験に出題される新出単元がすべて修了となります。毎週行われる定例テストでは目標点を掲げて、それに向かって勉強していきましょう。「80点以上を絶対にとるぞ!」という強い気持ちで勉強に取り組むのと、「どうせ無理だ…」という気持ちで勉強に取り組むのでは1年後に天地の差となります。自ら課した目標点をクリアできるように日々努力していきましょう。努力は必ず結果として現れます。また宿題として取り組んでいる分数束計が速やかに全丸になるようにどんどん解いていきましょうね。（山崎）

▼新6年生 「教材の管理について」

今後はテキストの他にプリントの配布が増えます。5年生までは練習用紙として1週間で使いきるプリントがほとんどでしたが、6年生では暗記プリントや提出日まで期間があるものなどが多くなるため自己管理が必要です。仕分けできるファイルなどを用意しましょう。また近年の中学受験は受験校が増加傾向にあり、それにとまって過去問の購入冊数も増加しているので毎日持ち帰るのは大変です。そこで過去問やテキストを机やサブバックで保管できるように、6年生は専用教室に専用機とします。家庭で使用する教材だけ持ち帰ってくれば大丈夫です。学習環境を整えて、この1年間頑張りましょう！（池田）

高校受験コース：ヘリオス小学部（小3～小6）



1. 中学準備講座（小6）

■ 日程…2/19（水）～3/21（金）

国理社+英は中学生の学習単元を扱うテキストを使用しての授業を行います。算数は引き続き小学校の総復習を進めていきます。初日にはガイダンスを行い、中学校の勉強の現状と持つべき姿勢についてお話しします。



2. コンクール（小3～小6）

■ 日程…小3：3/13（木）、小4：3/18（火）、小5・小6：3/14（金）

小6にとっては中学準備講座をふまえますので、出題は中学生の学習単元が中心となります。語句同士のつながりを意識して暗記しましょう。小3～小5は1学年のまとめです。新学年の学習につなげるために、満点を目指してしっかり覚えてくださいね。



岸のはなまるレポート ～小4Lクラス編～

今月は小4Lクラスについてお届けします。

1月のコンクールは家庭学習をうながすため、授業での練習時間を少なく設定しました。その影響からか点数を落とす子が何人かいましたが、その一方で成績を維持・向上した子もいます。

その差はコンクールではない通常の宿題提出に兆しがありました。「漢字練習は表だけではなく、裏にテストをして丸を付けること」この指示通りに提出できた子は、指示の中にある勉強にとっての大切な意味を分かっている、それをコンクール練習に生かされたのでしょう。

しかし提出することそのものが目的になっている子は「先生に怒られないために宿題をやる」となっているケースが多く見受けられます。彼らには「自分のために勉強をしよう!」と、コンクールを返却する際に伝えました。

勉強への意味付けを変えることで学習の質を向上させていくのがヘリオスの方針です。誰でもはじめは「できない」からのスタートですが、子ども自身の気持ちと教師の声掛けが両輪になることによって歯車は回りだします。一つひとつ、毎日のことからいねいに取り組んでいきましょう。（岸）



今月の宿題：達成状況優秀者

※宿題達成率…完全に終わっていたら1、途中まで（丸付けが未など）なら0.5でカウント

高校受験コース：ヘリオス中学部（中1～中3）



1. 高校英数講座（中3）

■ 日程…2/18（火）～3/14（金）※全8回

2月中旬で受験勉強は終わりとなりますが、そこがゴールではありません。入試終了後の来たるべき高校生活にむけて「高校英数講座」を開講致します。時間や学習内容など詳細は School Manager にてお送りしましたご案内をご覧ください。



2. 生徒面談（中1・中2）

■ 期間…2月下旬～

新学年の学習につなげるために、直近の後期期末テストの結果を中心に振り返りを行います。中1にとっては初めての1年で大変だと思ったことをぜひ聞かせてください。中2にとっては受験生としての1年間のスタートをより良く迎えるために一人ひとりと作戦会議をしていきます。



岸のはなまるレポート ～中3クラス編～

今年の中3クラスは10名。公立第一志望の生徒よりも私立第一志望の生徒が多い学年でした。内申で抑えられる高校よりもランクが上である私立高校にオープンで挑戦する生徒がここ数年で最も多く、公立志望の生徒と一緒に大半の生徒が受験期間の最後の最後まで頑張り続けた一年になりました。

全体的に内申よりも模試偏差値に強みが出ていたので、内申で抑えられる私立校に物足りなさのようなものを感じたのかもしれませんが。授業中の様子を見ていても数学の難問に正答できて喜んだり鮮やかな解法に感動したりするなど、勉強そのものを

楽しめる気質があり、直前期には自分の苦手科目に向き合って少しでも合格率を高める努力もできていました。

一方で「内申よりも偏差値に強みがある」というのは、裏を返せば偏差値に見合った内申がとれていないとも言えます。この点はしっかり振り返りをしたうえで、高校生活に活かしてほしいと思います。

ともあれ、長かった受験がようやく終わりました。本当にお疲れさま。よく頑張りました。月末の公立の合格発表まで気が落ち着かないときもありますが、ゆっくり体を休ませて下さいね。（岸）



今月の単語テスト&漢字テスト：合格率優秀者

2024年度 陽光学院「飛鳥」 中学受験合格校（在籍生徒数 20名）



浅野	頌栄女子学院	芝
世田谷学園 2名	逗子開成	中央大学横浜
学習院	高輪	品川女子学院
成城学園	鎌倉学園 2名	青稜
田園調布学園	普連土学園	カリタス女子
山脇学園 2名	日大日吉 4名	獨協 2名
関東学院 4名	聖学院 3名	実践女子学園
多摩大学目黒 3名	関東学院六浦	神奈川学園 2名
八雲学園 2名	文教大学付属	横浜女学院
立正大学付属 2名	玉川聖学院 4名	栄東 4名
佐久長聖	光栄ヴェリタス	埼玉栄 2名
宮崎日大 11名		【22年連続全員合格！】

志望校合格、本当におめでとうございます。今年も20名全員が最後まで力を出し切り、それぞれの目標に全力で挑みました。合格の可能性が決して高くはない学校に果敢にチャレンジした生徒もいました。その勇氣ある決断の背景には、悔いのない努力を重ね、自分自身と向き合ってきた日々があったからこそでしょう。

受験に至る道のりには多くのドラマがありました。時には壁にぶつかりながらも、そのたびに乗り越え、成長していく姿をすぐそばで見えました。特に6年生になってからは学ぶことの楽しさを実感し、最後の半年間は目を見張るほどの充実ぶりでした。

そして迎えた合格発表。喜びに満ちた表情の中には、達成感とともに「やりきった！」という自信があふれていました。この経験は今後の新たな挑戦の糧となることでしょう。自らの力でつかみ取った成功を胸に、新しいステージへと羽ばたいてください。これまでの努力に心からの拍手を送ります。

＼ 保護者様からこんなお声をいただきました！／

最後まで全力で過去問等に取り組み、昨日解けなかった問題が今日よく読んだら解き方が浮かんできた！と、最後まで少しずつ伸びている様子を感ずることが出来ました。各校の試験後、不合格の結果を見て泣き、合格の結果を受けて泣いていました。全力を尽くしたからこそその涙。親としては、そこまで努力出来たということが成果だと思っています。同じ塾の仲間の合格を祈る姿にも成長を感じました。

今は中学で勉強することをとても楽しみにしている様子です。中学受験の勉強は、小学生には難しいものだったと思います。勉強を楽しみ、この先に繋がる形で受験を終えられたことが何よりです。池田先生、山崎先生、本当にありがとうございました。
(浅野中学校合格：男子生徒の保護者様)

日頃から息子の理解度や性格をしっかり把握してくださり、それに合わせた声かけやアドバイスをいただきました。わからない問題に対して粘り強く指導してくださったり、伸び悩んでいるときに励ましてくださったりと、学力面だけでなく精神面でも支えていただきました。六年生からはさらに勉強に前向きに取り組み、家では先生方の小話やミニ知識を楽しそうに伝えてくれていました。塾が楽しいから宿題も楽しい、というサイクルで自主的に勉強をしてくれるのは本当に助かりました。

苦しい時もあった受験ですが、がんばってくれた息子を誇りに思うとともに、目標達成まで導いてくださった先生方にも感謝の気持ちでいっぱいです。改めて感謝申し上げます。(青稜中学校合格：男子生徒の保護者様)

受験を通して息子は成長と大きな達成感を得ることができました。親としては合否に限らず、息子なりに頑張りを誇りに思います。6年生になると家では「勉強をもっとしないと！」と子どもに言ってしまいがちですが、池田先生は初めから受験の直前まで「子どもにとって一番大事なものはモチベーションである」と一貫しておっしゃられており、それはとても共感し、実感するところでありました。なので、親も焦ってあまり勉強しろとうるさくは言いすぎず、とはいえ勉強を促す際の言葉選び、コミュニケーションの取り方を工夫することが大事だと思います。

生徒一人ひとりをオンリーワンとして向きあってらっしゃる先生方こそが、生徒たちの受験を支えていると思います。どうぞこれからもお体にお気をつけて受験生のサポートをがんばってください。応援しております。

(関東学院六浦中学校合格：男子生徒の保護者様)

入試情報 (私立中学)



恵泉女学園中学校

(東京世田谷区 女子校 小田急小田原線「経堂駅」徒歩 12分)

昭和4年、聖書と国際、園芸を教育の柱に据え、生徒の知性・感性・社会性を育てることを目的に創立。校舎は中庭を囲んで配置され、木材を多用した明るく広々とした雰囲気です。また24教室分の広さと9万冊の蔵書を誇るメディアセンターをはじめ、生徒の自立的学習を支援する施設が備えられています。完全中高一貫のプロテスタント校です。

▼恵泉女学園中学校知るための「4つのキーワード」

- ◆【読書ノート】…いろいろなジャンルの課題図書の中から、年6冊以上の本を読ませます。読書ノートを作成させ、読書に興味を持たせています。読書量の多い子は年60冊を読破するそうです。
- ◆【特別講座 S-Park】…「情報：エキサイティング・プログラミング入門」、「英語：長文入門講座」、「数学：二次関数と友だち」、「社会：授業ではやらない世界史」などの特別講座を放課後や土曜、夏休みなどに実施。主体的に取り組む勉強の場を提供することで生徒たちは意欲的に学習に取り組みます。
- ◆【園芸】…「植物を育てることは心を育てること」と位置づけ、年間を通してジャガイモ、バジル、ワタ、サルビア、シイタケなどを栽培。コムギの収穫、イチゴジャムや押し花、ふるふき大根作りなどもします。いのちの尊さを知り、感謝する心を育みます。
- ◆【サイエンスアドベンチャー】…普通の授業ではできない専門性の高い研究に継続的に取り組み、科学の楽しさを味わう課外活動です。生物班はホトケドジョウの生態調査、化学班は米のとぎ汁から生分解性プラスチックを作る方法の研究、物理班は火薬を使ったモデルロケットの全国大会への出場など。大学の研究室訪問や外部の研究発表会・中高生学会にも出席するなどプレゼンテーション能力の育成にも役立っています。

昨年度の大学合格実績は、国公立大に11名、早慶上理大に41名、GMARCHに146名、指定校枠として早上理7名、GMARCH27名。生徒の自主性を重んじてくれる学校で自由な校風です。制服がないので毎日何を着ようか迷ってしまうのが難点です。(山崎)

▼学校情報

- ◇Tel：03-3303-2115
- ◇生徒数：540人(中学合計)
- ◇偏差値：四谷大塚…53 首都圏模試…63~67
- ◇卒業後の進路：大学89%、海外大2%、その他8%

▼入試情報

- ◇入試日：2月1日午後、2月2日午後、2月3日午後(全3回)

▼説明会等(昨年度)

- ◇説明会：4月27日(土)、5月31日(金)、7月6日(土)、9月7日(土)など
- ◇オープンスクール：6月8日(土) ◇文化祭：11月 ◇クリスマス礼拝：12月



入試情報 (高校)



2025年度 公立高校の入試倍率

公立高校入試では1月31日までの志願状況をもとに倍率が発表され、その後、一度だけ志願変更を行うことができます。そして志願変更の締め切り後、最終的な志願倍率が確定します。今回は元住吉近隣エリアを中心に、志願変更前後の倍率推移を比較・考察いたします。

■2025年度 志願変更前後の倍率比較

		志願変更前		志願変更後
川崎	新城	2.05	➡	1.84
	住吉	1.43	➡	1.45
	橘(普通)	1.75	➡	1.55
	多摩	1.85	➡	1.67
	高津	1.23	➡	1.24
横浜	神奈川総合 (個性化)	1.82	➡	1.69
	川和	1.49	➡	1.41
	岸根	1.80	➡	1.51
	港北	1.26	➡	1.32
	横浜翠嵐	2.22	➡	2.04
	横浜平沼	1.30	➡	1.30
	横浜緑ヶ丘	1.54	➡	1.44

「元住吉から行きやすい公立は倍率が高い」という傾向は数年続いています。合格率 80% 偏差値が数年で 60→64 へと上がっているうえに特色検査を実施しないという独自の立ち位置を築いた新城。進学重点校に指定され、いま勢いに乗っている多摩。面接の実施は心配でも、自由な校風が中学生の心をつかむ市立橘。横浜北部エリアでは岸根、港北、神奈川総合が人気を集めています。陽光で名前の挙がりやすい学校は多少の変動はあるものの高倍率が当たり前となっています。「みんなが行きたいと思った高校なんだから、倍率が高いのは当たり前だよ」と話すのが毎年の恒例です。

ただ、近年の陽光では志願変更をする生徒がほとんどいません。志願変更をするメリット・デメリットは人それぞれですので一概には言えませんが、満足のいく私立高校を抑えている生徒は高倍率にもうたえずに挑戦することができます。つまり大切なのは内申です。中1生・中2生は今の学校の課題にやり残しを生まないように学習を目指すこと。個々の学校の対策はそれができてからです。まずは今のことを頑張りましょう。(岸)

世界を広げるブックリスト ～陽光ライブラリー新着本～



『オレがマリオ』

倭万智／作

「オレが今マリオなんだよ」
島に来て 子はゲーム機に 触れなくなりぬ——豊かで圧倒的な自然、人々とのあたたかな交流。石垣島での光あふれる日々をうたう話題の第五歌集。大きな話題を呼んだ珠玉の341首。

『新釈 走れメロス』

森見登美彦／著

茅野史郎は全力で京都を疾走した——無二の親友との約束を守「らない」ために！表題作の他、近代文学の傑作四篇がまったく違う魅力をまとい現代京都で生まれ変わる！滑稽の頂点をきわめた、歴史的短編集。

『花咲小路二丁目通りのアンパイア』 小路幸也／著

人の嘘がわかるアンパイアが、様々な事件に巻き込まれる！？ 偽名を使う女性、週末の予定を偽る甥っ子。特別な力のせいで、祿朗は商店街の様々な事件に気付いてしまい、巻き込まれてしまう。大人気シリーズ、待望の最新刊！

『10歳からの確率 やって見た!』 横山明日希／著

きょうは雨が降る？ 野球の試合でヒットを打てる？ くじでアタリを引ける？ などなど、日常生活の中で起こる出来事には確率が大きくかかわっています。そんな確率を小学生にも身近に楽しめるようにつくられた一冊。

『人体先生図鑑』

三枝慶一郎／監修

「なんで血は赤いんだろう？」 「なんでうちはくさいんだろう？」 「なんで鼻をつまむと変な声になるんだろう？」 と思ったことはありませんか？ この本は体についての質問の答えを楽しい絵でおぼえる図鑑です。

『カミオカンデの神さま』

松田悠八／作

両親を亡くした幼いカナエと姉のヒサエ。はるか彼方の銀河から降り注ぐメッセージに想いを馳せ、健気にもたくましく成長していく。宇宙の謎を解く観測装置カミオカンデが設置された神岡町を舞台にした、ある姉妹の物語。

ヒューマンキッズサイエンス：ロボット教室（小学生）



1月のベーシックは「プテロボドン」を製作。ベーシックでは最高難易度のロボットです。大量のペグとロッドを正しい位置に取り付けることで翼の滑らかな動きを再現します。

ミドルクラスは「ロボウルフ」に挑戦。四本の足がバランスよく取り付けられていないと、スムーズに動きません。子ども達は試行錯誤を重ねながら完成を目指しました。

アドバンスは「モゾット（後半）」です。展開図をもとにロッドの数や向きを正しく読み取り、すべてのパーツを精密に取り付けることが求められました。完成後、綺麗に動く様子に感動の声が上がっていました。

すべてのコースで製作の難易度が上がってきています。これからも新しい挑戦を楽しみながら頑張っていきましょう。（本山）

2月製作ロボット紹介

▼ベーシック…なわとびロボット「ジャンピングトビー」



ゴムの復元力とバランスをとる重りを用いることで上手になわとびをするロボットです。後半はジャンプのタイミングにあわせてなわを回し、連続でなわとびができるように改造します。

▼ミドル…馬車ロボット「バシヤリン」



モーターの回転をシャフトやギアを使ってさまざまな部分に伝えることで、前進しながら馬の足、首、そして御者が動くロボットです。プログラミングでは音を感知したらメロディを奏でて、前進するように改造します。

▼アドバンス…読書支援ロボット「メクリン」(前半)



2種類のページめくりロボットを製作します。人は本やノートなどのページをめくるときにどんな動作をしているかをよく観察し、ロボットがうまくページをめくれるようチューニングしていきます。

■作品紹介（2月）



ベーシックコース
「群のリアルな翼の動き！」



ミドルコース
「正しい足の向きは？」



アドバンスコース
「倒れずに歩けるかな」

◆授業スケジュール（2月～3月）

・R1(10:40～)	2/8(土)、22(土)	3/8(土)、22(土)
・R2(13:00～)	2/8(土)、22(土)	3/8(土)、22(土)
・R3(10:40～)	2/1(土)、15(土)	3/1(土)、15(土)
・R4(16:20～)	2/4(火)、25(火)	3/11(火)、25(火)
・R5(16:20～)	2/4(火)、18(火)	3/4(火)、18(火)

※色付きの日程は祝日の関係で授業日が変更になっております。月内であれば振替授業が可能ですのでお電話またはメールにてご連絡ください。

スタッフ四方山（よもやま）話



娘の保育所と息子の小学校それぞれで作品展が開かれました。近隣の小学校による合同展覧会への展示作品に選ばれた息子は大喜び！家族のスケジュールを聞いて回り、一家で見学に行くことに。会場に着いてお友達の作品を感心しながら見て回ると、ついに我が子の作品を発見。そこにあったのは、なんともアバンギャルドな作風！「フクロウさんに化けた狸さん」というタイトルから題材を判断しました。お友達の作品は写実主義的でしたが、パンチの効いた絵も選出して下さった図工の先生に感謝です。兄に刺激を受けた娘は絵画教室に興味を持ち始めました。何はともあれ、興味をもつことがあるのは親として嬉しい限りです。(池田)



私の似顔絵かと思いました笑



日々、早朝ウォーキングに取り組んでいます。今年の初日の出は河川敷で爽やかに拝むことができました。河川敷コースや道路沿いコースをその日の気分で選んでいます。大学の陸上部が長い列をなして練習をしていたり、朝6時半から営業している和菓子屋さんを見つけたりなど、朝早くの町にはいろいろな発見があります。先日は雨が降ったときのために踏み台昇降用の台も購入しました。膝を高く上げる動きはけっこう大変な運動なので開始1分半で汗ばむほど。ただウォーキングの習慣が幸いしてか何日経っても筋肉痛が出ることもなく「やはり運動をしておくことは大事だなあ」と改めて気づかされた年越しでした。(岸)



安全性と静音性重視です。



昨年、学生時代から長らく行きたかった上高地に行くことができました。水の青さと、その水を追いかけていった先にある槍ヶ岳や穂高連峰のあまりの美しさに心を打たれて以来、あの頂に立ちたいと思うようになってしまいました。日本の多くの場所を旅してきましたが、その中でもトップクラスに美しい景色の向こうに何が広がるのか自分の目で見てみたい。冒険心と好奇心をくすぐられ、山登りのためにランニングや筋トレなどを始めました。もともと身体を鍛えるのは苦手だったのですが、今は精力的に取り組んでいます。怪我なく安全に登山ができるよう、日々精進していきます。(西村)



上高地の絶景。写真以上のインパクトです。

知っている
得をする、かも。
今月の雑学
コレクション

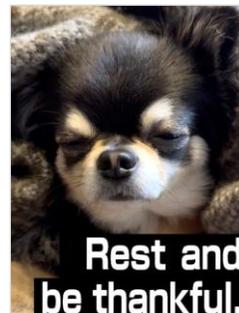


- カピバラは時速 50km で走る。
- 自分のひじにキスはできない。
- エアーズロックは世界で 2 番目に大きい一枚岩。最も大きな「マウント・オーガスタス」はエアーズロックの約 2.5 倍。

◆編集後記：元住吉駅下りエスカレーターに掲出している看板をあたらしくしました。今回は私達が大切にしている「合格と、その先を」に焦点をあてた内容です。駅をご利用のさいには、ぜひご覧いただけると幸いです。(菅野)



🐾今月のワン！フレーズ



訳：休んで、感謝しなさい。
(ウィリアム・ワーズワース
/イギリスの詩人)