

山本学習塾からのお知らせ

R6年11月25日

12月になります。この時期は誰かと顔を合わせれば「もう年末！？早いね」が定番の挨拶ですね。みなさんはどんな一年を過ごしましたか？年始に立てた目標はきちんと達成できそうですか？塾では中学生クラスは今年最後の総まとめ、冬期講習が始まります。そして年末にはみんなで力試しの全国模試に挑戦します。一年間の総まとめです。忘れていたことは思い出し、繰り返し、やり直ししながら来年に向けて力をつけていきましょう。

☆12月の予定☆

- 12/9(月)～14(土)：塾内テスト
- 12/20(金)～：中学生冬期講習開始
- 12/24(火)：2学期終業式
- 12/30(土)：中1・2クラス全国模試
- 12/31(日)：中3クラス全国模試
- ※冬期講習中は中学クラスの授業日と時間が変更になります。詳しくは後日配布の別紙お知らせをご覧ください。

中学生は冬期講習

12月20日(金)から順次中学生を対象とした冬期講習が始まります。忘れていたことは覚え直せば良いのです。決してほったらかしにしないこと。特に中学3年生は入試直前、最後の戦いです。この冬は寸暇を惜しんで勉強しよう。後悔のないように、今年も最後まで一緒に頑張りましょう！

★今村先生のつばやき★

もうすぐ12月、そしてすぐに新年を迎え、残念ながら？またひとつ年齢を重ねてしまいますね。

私も寄る年波には勝てず、日々体力の衰えを感じていますが、定期的にダイエットなり筋トレなりを塾の生徒たちに叱咤激励されながら実践し、老いに抗って成果を出しては継続できず、リバウンドを繰り返す毎日です。

そんな私が特に普段からよく行っているトレーニングが「胸鎖乳突筋のストレッチ」です。ご存知の方もいらっしゃると思いますが、胸鎖乳突筋は耳の後ろから鎖骨の内側へ向かって縦に伸びていて、首を回したり上下に動かしたりするときを使う筋肉です。私は普段から頭痛持ちで肩こりもひどいのですが、定期的に側頭筋マッサージや胸鎖乳突筋を伸ばしていると、心なしか痛みも解消しているように思います。

また、胸鎖乳突筋のストレッチはリンパの流れを良くするので、美容面でもフェイスラインを整え、顔の歪みやたるみ、ストレートネックの改善、口角を上げシワを減らすなど、いわゆるアンチエイジングにも大きな効果があるといわれています。私は男性なのであまりそのあたりは詳しくないのですが、インターネットでも多くの方からその効果が報告されているようですね。

ストレッチの方法は、片方の手で反対側の胸の上部を押さえ、その状態のまま押さえながら逆方向に首を斜め後ろにゆっくり動かし、首の横の筋が引っ張られている感覚があれば成功です。個人的には頭を気持ち後ろに反るようにして伸びを強く感じられるくらいが心地よくて好きです。

ということで今月のつばやきはどこかの健康番組のような回になってしまいました。ただ、ここまで書いておいてですが、結局は毎日楽しく笑って過ごすことが一番健康と美容の薬になると私は思っています。残りあと一ヶ月、今年も笑って一年を締めくくりましょう。

