

ゴンだより



朝の散歩道 朝7時00分 うわあ うわあ うーわあ

うろご雲 ひつじ雲 秋の季語にもなっています

どうしてこんなふうになるのでしょうか (調べたら教えてね)

ワニゴンはひたすらびっくりして 口をあげたまま あー おー あー

5分ほど空を見上げていましたよ 少し笑ってね

同じように犬の散歩中の方が 心配そうに通りすぎていきます 振り返ってる…

紅葉の山の後ろには 高い山が白くなって

「滑りにおいでえ」と呼んでいます 寒いけれど 好きな季節

脳の性能を上げる最高の方法は **アタマ良くなるサプリ？ スマホ？ 高級問題集？**

正解は **「運動」！** 改めて確認しました ワニゴンもときどき読書します

「運動脳」アンデシュ・ハンセン著 スウェーデンの精神科医 より…

以前に「スマホ脳」を紹介しました。スティーブ・ジョブズが自分の子どもに iPad を触らせなかったことには驚きましたが、「運動」が体力や学力を向上させることには再確認という状態でした。あとは世界中の具体例と実際にはいつ、どれくらいの運動がいいのかに集中。面白いし読みやすい文体なので半日で読めました。

☆いつ：勉強や仕事の前に 20分~40分間 (忙しい人は5分でもいいので とにかく体を動かす)

(創造力 記憶力 計算力 読解力 マルチタスクカ…ぐんぐんアップ)

☆どんな：息がちょっとはずむくらいの ウォーキングやランニング 遊び サッカー おにごっこ

(激しい運動だと栄養を運ぶ血流が筋肉に流れ、脳にこなくなってしまう)

☆どれくらい：一週間に3回~5回 数週間 数ヶ月で脳の性能が上がる (大人は若返る… おっいいねえ)

366 ページの本の要約です。 短い！ とされるでしょうが、本当です。

ゴンだよりは志青塾のホームページ Facebook でもご覧いただけます

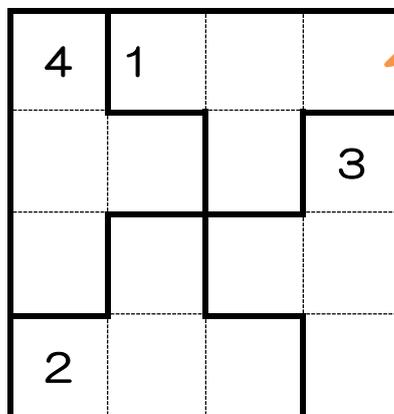
難問クイズ 先週の難問 顔に一瞬だけあらわれるたきってなあに？ (一瞬なら まばたきだあ)

今週の難問 そりはそりでも ひとにみえないようにするそりは (夜のスキー場の黒服のそりすべり?)

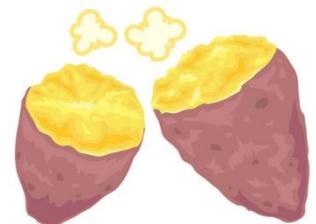
授業日 休日ご確認ください

11月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



1・2・3・4 部屋も
縦横 ダブリなし



塩ふるとあまいよお

★お知らせ

全国统一小学生テスト 11月3日(木) がんばりましたあ！

学力判定テスト 合格確率判定テスト 毎月末に実施(1600円) ご連絡ください。

冬期講習予定 12月18(日) 25(日) 28(木) 29(金) 30(土) 1月5(木) 詳細後日