

KJ夏期スペシャルイベント 8/13・14・15

別人になる夏期合宿

テーマ「自分を変えるくらい大切な気づきを得る3日間」



ホテルグリーンコア土浦

今年も、いよいよ夏期合宿が近づきました。

テーマはズバリ「超効率勉強法」です。

人は知っていればそれを意識して進むことが出来ます。逆に知らなければ何も出来ない動物なのです。

みなさんは、普段どうしても、うまく出来ない事があるでしょうか？

それは、どうして出来ないのでしょうか？ それは、出来ない事に関して、本当の理由に気づいていないからなのです。もし素直に気づけば、何でも可能になります。

今回のKJ夏期合宿には、それを可能にする、本格的な、さまざまなエクササイズがあります。ただの勉強合宿なら、誰だっていつだって、すぐに出来るはずです。

例えば、車が走るためには、最低限何が必要でしょうか？

まずは「車体」ですね。そしてそれを動かす「燃料」、そして次に走るために必要な「交通規則」、そして「運転手」です。ひとつでも欠けてはいけません。

勉強に例えれば、「身体」「食べ物」「やり方」「頭脳」ですね。

することは、まず、身体の整備です。合宿では”アサンパ”です。それも塾超がいつも配信しているあの霞ヶ浦湖畔です。ここを一緒に歩いて、まずは身体の血流をよくして思考準備をします。



そして、次に食べ物です。朝食は、しっかり添加物なしの、手作り朝ごはん。これが合宿での一番のポイント。これがクリア出来ないと合宿もイマイチになってしまうのです。

そして、何とアサンパの出発地点にあり教室完備なのです。

まるで、KJのために用意されたKJ合宿専用ホテル（グリーンコア）です。

ホテルの朝食について

今日、
どんな一日でしたか？

カラダの調子はどうですか？

午前中「イライラ」「仕事に身が入らない」「集中できない」、
、なんてこと、ないですか？
朝食をとると栄養素が代謝され、
体温とともに、脳の温度もわずかに上昇。
「やる気」を起こす、脳と身体ウォームアップになります。

今日、
どんなものを食べました？

カラダは食べもので出来てます。

「朝ごはん、ま、いいや。」
忙しい毎日過ごしているとついつい、そう思いますよね。
コンビニのおにぎりやパンなど炭水化物ばかりだと、
ビタミン不足。サラダだけだと、糖質が不足します。
簡単、手軽な食事で済ませていませんか？

天然素材の朝ごはん。

カラダが知ってる自然のおいしさです。

出来る限り天然の素材を使い、
安心して口にできるものを絞って手作りしています。
化学調味料を使った出汁や味付けとは違う、
自宅で食べる時の「ほっと」する気持ちや、
いつか食べたことのある「自然な」おいしさに、
きっとカラダが気付くはずです。



徹底的に拘った食事が「ホテル GREEN CORE 土浦」のウリだそうです。

そして、最近このような食事に変えたそうで、何と、ホテルの食事だけを食へに来るお客さんもいるのだそうです。

その添加物や素材に拘った、食事を朝晩2食たべられるのは、普通のホテル食事ではあり得ないことです。



そして、やっと、ここで勉強のやり方に入ってきます。これがメインになる勉強です！
全国からたくさんのKJ生が集まる集中空間はとてつもなく凄いものになるのは言うまでもありません。

そして最後に「頭脳」。これがマインドセットです。

瞑想エクササイズによって、気づきを大きく促し、そして、今や、多くの著名人も必ずしている、瞑想こそが頭の整理をしていく作業です。

少し前から始まったPMS勉強法（P運動＋M瞑想＋S勉強）をさらに深めます。その頭脳を無限に活性化する手法を生徒たちに伝授していきます。

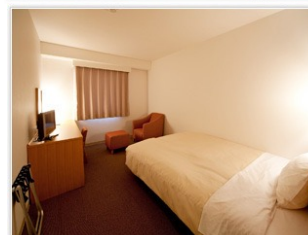
そして、3日間でみなさんが、大きく変わり、まさしく別人になってしまうほどの「気づき」を、全力で提供したいとおもっております。

塾超・河原利彦

合宿スケジュール

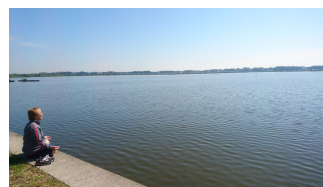
1日目

- 13:00 ホテルグリーンコアロビー
・各校の塾長の引率にて、土浦駅東口徒歩2分
・昼食は済ませてきてください。
- 13:30 会場教室 オープニングマインドセット
- 14:00 学習開始
夏期特別テキストに沿って
- 18:00 夕食（ホテル教室会場にて）
- 19:00 塾超講話
- 20:00 終了
- 21:00 就寝



2日目

- 4:00 起床
- 4:15 教室集合
- 4:30 アサンボ出発
- 5:00 アサンボ瞑想
- 5:30 アサンボ学習
- 6:30 ホテルに戻りシャワーなど
朝食
- 8:00 教室にて瞑想エクササイズ
- 9:00 学習開始
- 12:00 昼食（カマちゃんカレー）
休憩
- 14:00 学習再開
- 18:00 夕食
- 19:00 塾超講話
- 20:00 終了
- 21:00 就寝



3日目 4:00～8:00 2日目と同じ

9:00 学習開始

11:30 合宿終了 各校の塾長の指示にしたがってください。解散

●合宿のテーマ

3日間の普段出来ない特別指導を通じて、多くの”気づき”を促します。感情の持ち方、思考の整理の練習、効率の良い脳の使い方を学び、受験など、さまざまな場面でも、使えるように指導します。

●日時 8月13（日）14（月）15（火）

●集合時間・場所

13:00 ホテルグリーンコア土浦 ロビー

〒300-0034茨城県土浦市港町1-8-26 TEL: 029-822-4111



●駅からホテルまでの行き方



①JR土浦駅改札口を出て、まっすぐ突き当たりまで出て、左にお進みください。（改札口は一つだけです。）



②自由通路の出口を右側に降りてください。（自由通路から斜め右前方にもグリーンコアの看板も見えます）



③階段を下りてロータリー沿いに進み、信号を渡って右に進んで頂くと一分ほどでグリーンコアに到着。（所要時間：約3分）

●持ち物

- ・合宿中の全食事は付きます。ホテルやコンビニなどで使う小銭をお持ち下さい。
- ・ **中学生** 夏期テキスト、LF、筆記用具。
- ・ **高校生** 合格手帳、DUO、KJストラテジー参考書
自分のメイン学習教材。
- ・ **共通** レジャーシート、常備薬、保険証のコピー、着替え など

*ホテルには、基本アメニティ(シャンプー、リンス、歯ブラシ、タオル) が付いています。

□合宿中の緊急連絡先 **各校の塾長に連絡して下さい。**

本 校 070-5453-1679 / 029-869-8470
 いわき校 090-2276-7704
 西茨城校 090-4544-2252
 横浜校 090-3686-2479
 名古屋校 090-5613-0048

夏期合宿での学習について

夏期は、受験直前（冬期）へ向けての本格意識構築の第一歩です。受験間近では、間に合わない、絶対にやっておきたいことをテーマにします。

●学習面

これまでやって来た一斉指導を抑え、各塾長による特化された各教科単元のスモールコーナーを設けます。ワークショップ形で、生徒は必要な箇所に移動しながら、自主的に直に質問出来ます。

●マインドセット面

時間内に数多くの塾超による、マインドセットがあります。
実践エクササイズをしながら深く入っていきます。

●瞑想などの修行

勉強時に絶対必要な思考や、本番でのミスを減らす方法、感情の整え方など、人間のもっとも大切なエクササイズを実践します。

●Asampo学習について

今回のテーマのひとつとして、**PMS「早朝からの散歩→野外学習→室内瞑想」**があります。この理想的なエクササイズを2日に渡って実施出来ます。
これは、普段では、なかなか出来ない事で、合宿での実践はとても貴重です。



- ・ Asampoコース（ホテル～ホテル港町半島1週3 km）

合宿で実践！リアルKJ-PMS勉強法

KJ30周年、いよいよこれまで構築してきた勉強法が融合される時が今年。
あなたも、ぜひ塾超と一緒に合宿の3日間を過ごしましょう。

KJ-PMS 勉強法

P=Practice(軽運動) M=Meditation(瞑想) S=Study(勉強)

PMSとは、5-10分の軽運動（Asampoウォーキング）、25分勉強+3分瞑想を繰り返していく勉強法です。（早朝は15分勉強+3分瞑想にする、朝は、基本が、
 $15+3+15+3+15+3=$ 約55分で、これだけ登校前にやればかなり効果あり。）

KJのPMS勉強法は、集中力をつけ、学習の定着を最適化した学習法です。
特に、起きてから2時間は、生産性のピークをしっかりと使うことが大切です。

この勉強法の優れた点は、
「やる気が起こるから行動するのではなく、行動するからやる気が出る」という点。
25分は、人間の身体に馴染みやすい。
25分の基本時間で出来る程度の目標を設定する。

勉強を分割し、時間をかけずに集中状態に入るための練習、続けていけば注意力、集中力も強化「締め切り効果」「デッドライン効果」

短い休憩からすぐに作業に戻るので、脳内ドーパミンが分泌され、不安や迷いが減り、集中が高まる、そして、短時間のうちに成果が出ることで行動を続ける裏付けが手に入る。

「今この瞬間を生きる」

過去や未来に惑わされず、目の前の作業に集中すると人間は、本来持っている力を最大限に発揮することが出来る。

「集中する」ということは、やることに注目するということで、「他のことをしない」「代わりのことをやらない」というルールを守ること。

【重要】瞑想3分は、無意識の力を借りる時間

KJ-HPより抜粋 2017 KJ-educational lab.

ニコ生塾超チャンネル！

夏期合宿3日間・30時間完全生中継

塾超チャンネルでは、この3日間の様子を生中継します。

ぜひ、塾超チャンネルの会員になることをお勧めします。検索「塾超ニコニコ」



学校なんてもう要らない！

塾超チャンネル

放送予定



別人になる夏期特別合宿・30時間生放送！（プレオープニング）

開演：08月13日（日）08時00分 開場：07時57分

●1日目 13：00～20：00 ●2日目 4：30～20：30 ●3日目 4：30～12：00 一部、有...



会員限定

別人になる夏期特別合宿・30時間生放送！（1日目）

開演：08月13日（日）12時30分 開場：12時27分

12：30集合生配信 13：30オープニング 14：00学習開始 18：00夕食 生中継 19：00塾超ワークショップ20...

この番組を視聴するにはチャンネルへの入会が必要です



会員限定

別人になる夏期特別合宿・30時間生放送！（2日目）

開演：08月14日（月）04時30分 開場：04時27分

4：30 Asampo生放送 5：00 青空教室 6：00 こだわりの朝食生放送 8：00 瞑想超エクササイズ 9：00 学習...

この番組を視聴するにはチャンネルへの入会が必要です



会員限定

別人になる夏期特別合宿・30時間生放送！（3日目）

開演：08月15日（火）04時30分 開場：04時27分

4：30 Asampo生放送 5：00 青空教室 6：00 こだわりの朝食生放送 2 8：00 瞑想超エクササイズ 9：00 学...

この番組を視聴するにはチャンネルへの入会が必要です

●参加各塾長から合宿にかけるコメント

西茨城校塾長 前鬼一憲

今でもはっきり覚えています。正月の合宿は本当にすごかった！

自然と一体になったあさんぽ、元旦・2日目の日の出の違い、食の瞑想、塾超MS、かまちゃんカレーなどなど。

KJの合宿はここまで進化したのか！と身ぶるいしました。

そして、今年の夏合宿を迎えるわけです。河原塾超が企画する合宿は、私たちの想像を絶する内容です。

そして、直前まで、その内容が明らかになっていません。こうして文章を書いている私でさえ、何をやるのかまったく知らされていません(笑)

それでも、合宿が終わるころには、身ぶるいをするくらい素晴らしい内容になるのが、塾超の企画するKJ合宿です。

運営する側がそう思うのですから、それを受け取る側のみなさんにも、その素晴らしさは十分すぎるくらい伝わるかと思います。

夏期講習のPMSでかなり進化したみなさんも、2泊3日のKJ合宿でさらに進化することは間違いないでしょう。

どうぞ期待しててください！

いわき校塾長 矢吹伸二

今年の夏も、「別人になる特別強化合宿」が開催されることとなりました。KJの夏休み特別合宿は、前回の合宿より進化している、よりよい合宿にならないと開催されません。それほど毎回、特別合宿の内容にこだわっています。

どこにもある某有名な大手学習塾夏期合宿とは質的にも内容もまるっきり違うのです。どう違うかの話は、横浜校の前田塾長が詳しく伝えてくれると思いますのでここでは譲りますが、「夏期講習」という同じ言葉であっていいのかと、毎回思っています。（笑）

さて、そのKJ夏期合宿ですが、4時に起床そしてアサンポの「体の整備」、添加物や素材にこだわった「食事」、全国のKJ生が集まる集中空間での勉強の「やり方」、「頭脳」を鍛え上げるマインドセット、前回までの合宿も凄い内容だったのですが、今回はこれまでのものに、「PMS学習法」が取り入れられると思われます。

PMSとは、5-10分の軽運動（Asampoウォーキング）、25分勉強+3分瞑想を繰り返していく勉強法です。P=Practice(軽運動) M=Meditation(瞑想) S=Study(勉強)

KJの学習指導法にPMS学習法が加わり、いったいどんな凄い内容になるのか。ほんとうのところ、内容は私たち各塾長にもまだ知らされていないのです。参加される皆さんも楽しみにして下さい。

この合宿では、河原塾各校の先生方も、皆さんを本気でアシストしていきます。

この2泊3日のKJ合宿に参加して、あなたはどんな気づきが得られるのでしょうか。そして、夏休み前の自分とは別人になることを、ぜひ実現させてください。

今回の夏期合宿の開催に、今から本当にわくわくドキドキしています。

さあ！合宿でお会いしましょう。お待ちしております。

名古屋校 塾長 森聖樹

さあ、夏合宿だ！

頭の準備は進んだかな？

心の準備はできたかな？

中途半端な気持ちで参加したらダメですよ！
塾超、各校塾長も全力で君たちに対応します。

だから、君も決心して一心に決めてー

受験や、これからの人生に不可欠なモノをゲットする覚悟で来て下さい。

毎年 毎回レベルアップし続けているKJ合宿

初めての人は戸惑うかもしれません。

学力アップに必要なモノ==マインドセット、コーチング、PMS、朝型生活、良い食事==を揃えて、

普段勉強を妨げるあらゆるもの==テレビ、ゲーム、スマホ、友人とのおしゃべり==が排除され理想的な環境で学べるのです。

そんな環境、想像できますか？

そして、これは、遊びは全くないけど、実に楽しく充実した時間となるのです。

合宿に参加するKJの勇者たちよ、この合宿を通して真の勇者になれ！

横浜校 塾長 前田俊彦

「子供たちがPMSで進化したので、さらに進めなくては・・・」

数日前に塾超がこうつぶやいた。

4年前の2013年冬、初めての河原塾合同合宿（以下、KJ合宿）が開催されてから早いもので夏、冬合わせて今回で8回目となる。

KJ合宿に一度でも参加したことがある塾生ならば、「必ず次回も参加したい！」と言う。「あんなキツイ合宿はもう嫌だ、二度と行きたくない」

という声は一度も聞いたことがない。

このこと自体がKJ合宿の凄さを物語っていると言えるのだ。では、なぜ、KJ合宿参加者はリピーターになるのか？ また次も参加したいと思うのか？

その前に・・・

そもそも学習塾の合宿というものは別に珍しいものではなく、夏休みには多くの学習塾が開催している。

しかしその内容のほとんどが・・・なんじゃそりゃ！？なのである。

全国の有名大手塾の夏合宿のメニューを一部紹介しよう。

○全3日間で8～10時間程度の勉強（ひたすら問題プリントを解きまくる、あるいは、ビッシリ授業しまくる）

○花火大会（わざわざ合宿でやらなくても、、）

○ボーリング大会（ノーコメント、、）

○野菜の収穫体験（受験生にやらせてる場合か！？）

○東海自然歩道での散歩（2時間ほどダラダラ歩くだけのようなのである、、）

○ビンゴゲーム（一応学習塾の合宿なのに、、）

○川遊び、水遊び（小学生向けのイベントか！？）

○その他レクリエーション（だから、、勉強合宿でわざわざ遊ばせてどうする！？）

…… 要するに、楽しそうな、子どもたちが喜びそうなエサ企画をいろいろ盛り込んで、参加者を集めようとする魂胆が見え見えなのだ。

そして、サイトに掲載されていた某学習塾の「塾長あいさつ」が・・

" 子どもたちはもちろん参加者全員にとって、夏休みの素敵な思い出の1ページに残る合宿にしたいと思っています！ "

なんじゃそりゃ！？×2

夏合宿にける塾長の思いはそんな低レベルなのだ、、なんとも嘆かわしい、、

まったく子どもたち、そして親たちをナメている・・

しかし安心してほしい。あなたは " 天下の " K J 生だ！

あなたは本当に幸せだ！

そもそも河原塾が、河原塾超が、そんなくだらない合宿を開催するわけがないのだ！さっきのような「遊び合宿」ならやらないほうがいいはずだ。

K J合宿には " 別人になる " というタイトルがついているが、どこの塾に " 別人になる！ " と宣言する塾があるだろうか？

そこまで言い切れる塾は、全国をさがしても " K J " だけであろう。

この夏合宿が起爆となり、さらなる成長、実りの秋へとつながり、来春の正しい受験結果、そして最高の通過点を駆け抜けていくのだ。

K J合宿は回を追うごとに新しい試みがなされ、そしてそれがすべて成功してきた。

一見学習や受験と何の関係があるんだろうと思われる塾超が取り入れるエクササイズ等の施策は実にユニークかつ有効で、本当に凄いのである。

例えば「瞑想」。そのテーマは、「幸せ」「感謝」「歩行」「食事」など多岐にわたるが、子どもたちはそれらすべてに真剣に取り組み、そしてありえないほどの成長、進化、結果を残してきたのだ。子どもたちには苦しさなどみじんもない。むしろ喜びがあふれているほどであることは感想文で一目瞭然である。

一度K J合宿に参加した生徒は、そういう素晴らしさを実感するからこそもう一度参加したい、となるのだと思われる。

冒頭に書いたように、今回の合宿ではさらに進化するという。

毎回参加している僕は、合宿のたびごとにその進化ぶりに驚く。もうこれ以上の進化はないのではないかと思ってもまた次の合宿はさらなり進化を遂げているのだ。

塾超には「限界」の二文字はないのだ。無限なる「進化」しかないのだ。恐るべしである。

今回の進化の内容はまだ知らされていないが、僕はワクワク感が抑えられず、今キーボードに打ちこんでいる指が震えている。

もうこれ以上は語るのはやめよう。

僕には、この合宿に参加するあなたの " 輝ける未来予想図 " がもう見えている・・・

あなたは当日まで、ぜひワクワクしていてほしい。

13日、あなたと会えるのが楽しみだ！

今、胸躍る・・・