

J-Family Journal

[ジェイファミリー・ジャーナル]

2018.
Jan.
vol. 1

はじめまして、先輩!

城南OBOGのその後のストーリー

城南予備校 立川校 卒業生

長嶺由以子さん 医師

We are J-Family!!

久ヶ原スイミングクラブ

がんばる城南生!!

城南コベッツ・坪井玲くん

城南TOPICS

『城南予備校DUO』開校など

ことわざENGLISH

Out of sight, out of mind.

ブレインフードクッキング

ミルクみそ汁の石狩鍋風

城南予備校
現役合格保証

城南コベッツ
成績保証のある個別指導

城南ONE'S

城南医志塾
医師とつながる医学部受験塾

城南就活塾

城南AO推薦塾

ゼキリス

キミにいちばんの学び方、ひとつ上の現役合格
河合塾マナビス

日進市立の学習塾
くぼたのうけん

SPICA
LIFE OF INDEPENDENCE

城南進研グループ

JF579-サリ-株式会社

Zoo-phonics Academy

久ヶ原スイミングクラブ

城南進研グループ

io
MAGAZINE

はじめまして、先輩！

城南OBOGのその後のストーリー

城南予備校立川校 2001年度卒業

ながみね ゆいこ 長嶺 由衣子さん 医師

プロフィール

1981年東京生まれ。日本プライマリ・ケア連合学会家庭医療専門医、指導医。千葉大学予防医学センター特任研究員。

私の座右の銘

“若いうちのハードルは上げられるだけ上げろ”

高校時代の恩師の言葉。最初に自分へのハードルを上げておくと、その後どんなことがきても楽に感じる。という意味です。今でもこの言葉を心に持ち続けて頑張っています。倒れない程度に(笑)。

「国境を越え、人間を見つめられる
仕事をしたいと考えたとき、
医師は最適な職業でした」



にしても、医療の現場を知らないと言われるに欠けます。そして、医療に国や性別は関係ありません。国境を越え、人間を見つめられる仕事をしたい私に、医師は最適な職業だったのです。

1%の狭き門をくぐって医学部へ

医学部3年次学士編入学を受けようと決め、3年生の1月から勉強。医学部の学士編入学は倍率がとても高く、一発勝負で落ちたらあきらめる覚悟でしたが、100倍の倍率をくぐり抜け、なんとか長崎大学の医学部に編入しました。

長崎大学は、日本で唯一「熱帯医学研究所」を持つ医学部があり、国際保健のネットワークが築ける点、また日本一離島を抱える県として「離島・へき地医療」を学べる点が魅力でした。ちなみに、医学部はある意味閉ざされた世界なので、他学部から編入したことは、視野を広げる意味でもよかったです。

栗国島で離島の医師となる

医学部卒業後は、沖縄県立中部病院で研修し、その後2年間、栗国島(あぐにじま)という離島で島唯一の医師になりました。離島の医師は、医療に関する全ての領域に関わり、さまざまな判断を迫

社会学を学んだ後、医学部へ編入。沖縄の離島で島唯一の医師として2年間働き医療を行い、その後は東京での地域医療の傍ら公衆衛生を学ぶ医学博士課程に入学。英国で社会学・公衆衛生を学び、現在は日本のプライマリ・ケアや高齢化対策、介護予防の研究に邁進する長嶺さん。医師として、研究者として、多忙を極めながらも充実した日々を送っています。彼女を突き動かす原動力。それは、興味を持ったものは追究せずにはいられない好奇心にあるようです。

城南予備校で受験勉強に励む

城南予備校には、高校3年のときに通い始めました。城南はアットホームな雰囲気、先生と生徒の一体感があり、勉強に集中しやすい環境でした。当時は、医師になろうとは少しも考えていなくて。世界史だけは好きだったのと、漠然と社会がどう動いているのかに興味があり、国際協力にも関心があつたことから、大学は社会学部系を選択。浪人時代は1日のルーティーンを決め、自習室でひたすら勉強する日々でした。集中しすぎているときは、チューター(現進学プロデューサー)が会話の中で気持ちをほぐしてくれたことを思い出します。

島の医療環境の改善に貢献

赴任して驚いたのが、緊急ヘリ搬送の多さです。そこで私は搬送される前の予防に努めようと、一人暮らしの高齢者世帯の見回りを始めました。すると病気の早期発見や治療が可能になり、ヘリの搬送数も激減したのです。結果が認められたことで見回りの定期予算も確保し、私が去った現在も見回りは継続されています。「地域を丸ごと見る」という、私が求める医療の本質がつかめた経験でした。

日本の高齢問題にアプローチ

2014年から、現在も所属している千葉大学大学院医学薬学府博士課程で、「健康の社会的要因」の疫学研究に携わっています。介護予防について調査し、まとめたものを、自治体や厚労省に政策提案するのが仕事です。2015年から1年間は、ロンドン大学修士課程に入学し、社会学・公衆衛生学を学びました。社会学・公衆衛生学を学んだのは、病気になった人のみならず、なぜ病気になるのか、何が予防になるのかを知りたかったから。イギリスはこの学問の発祥の地なのです。日本が抱える最大のトピックは「高齢化」です。どの国よりも早く超高齢社会が進んでいる日本の政



離島の医者という仕事

①診察・往診

内科や小児科をはじめ、外科や精神科など全科に対応。入院や検査など必要に応じて本島の病院を紹介する。老人ホーム嘱託医、学校医、保健所長の役割も果たす

②フィードバック

週に一度、他離島の医師と症例や感情の共有、フィードバックをオンラインで行う。その他、ドクターヘリや親病棟のスタッフとのテレビ会議も定期的開催

③島民との交流

島民からの信頼を得るため、また問題点を探るためにも、交流は不可欠。釣りから三線、お酒の飲み方まで、さまざまなことを教わる。季節の行事や神事にも参加

社会学部の学生が医師を志望

晴れて一橋大学の社会学部に入学し、将来が具体的に見えたのが、1年生でインドを訪れたとき。貧困を目の当たりにし、なぜ貧富の差や健康格差が生まれるのかという社会構造を解き明かすため、医療政策を究めたいと思ったのです。3年生に進級するときにゼミを決めるのですが、その時点で医師になることを強く意識していました。医療政策を語る

城南進研グループの生徒へ

城南予備校の進学プロデューサーは、客観的に自分の立ち位置を教えてください、また時間配分やスケジュールも考えてくれる、頼れる存在です。受験は苦しいですが、人生の中で自分や支えてくれる人たち、そして先人たちの「知」と、とことん向き合える貴重な時間でもあります。悔いのないよう頑張ってください！

その後のヒストリー

- 2000年 東京都立国立高校卒業
- 2001年 一橋大学社会学部入学
- 2005年 一橋大学社会学部卒業/長崎大学医学部3年次学士編入学
- 2009年 長崎大学医学部卒業/沖縄県立中部病院プライマリ・ケアコース(島医者養成コース)
- 2012年 沖縄県立南部医療センター・子ども医療センター附属/栗国診療所所長
- 2014年 千葉大学大学院医学薬学府博士課程(公衆衛生)入学
- 2015年 ロンドン大学修士課程(社会学・公衆衛生)入学
- 2016年 ロンドン大学修士課程(社会学・公衆衛生)修了



KSCスタッフよりひと言

コーチ

熊谷知子 モチー
「笑顔が伝わる」
KSCひと言自慢
活気がある!

大原大樹 モチー
「みんな楽しそう」
KSCひと言自慢
みんな楽しそう!

森大樹 モチー
「スタッフの個性の強さ(こんなSC他にない!)」
KSCひと言自慢
スタッフの個性の強さ(こんなSC他にない!)

小松和生 モチー
「スタッフ全員が前向きに取り組む姿勢が強い」
KSCひと言自慢
スタッフ全員が前向きに取り組む姿勢が強い

山崎直人 モチー
「水泳と一緒に英語が学べるコースもあり!」
KSCひと言自慢
水泳と一緒に英語が学べるコースもあり!

内山聖世 モチー
「最高のチームワーク」
KSCひと言自慢
最高のチームワーク

朝間太慶 モチー
「社員が自分の考えを言い合える距離感」
KSCひと言自慢
社員が自分の考えを言い合える距離感

スタッフ

中山貴 モチー
「思いやりと優しさが満ちあふれています」
KSCひと言自慢
思いやりと優しさが満ちあふれています

日野成央 モチー
「スタッフの前向きさ」
KSCひと言自慢
スタッフの前向きさ

吉岡康彦 モチー
「働く仲間のベクトルの一致が素晴らしい」
KSCひと言自慢
働く仲間のベクトルの一致が素晴らしい

大塚佑榮 モチー
「挑戦できる環境です!」
KSCひと言自慢
挑戦できる環境です!



「城南進研グループの仲間を紹介します!」
We are J-Family!!

イベント

KSCといえば、年間約100種も開催されるイベントが人気。特に人気イベントを紹介します。

- ▶ **少人数短期水泳教室**
きめ細やかな指導が人気。ほぼ毎月開催、進級テストつき
- ▶ **苦手克服ワンポイントレッスン**
苦手項目に絞ったレッスンが、30分でリーズナブルに受けられる

- ▶ **こども将棋教室**
最近の大ブーム。開催を発表するとすぐに定員に!

1~3月のイベント(予定)

- 1月 初泳ぎ/1月イベント水泳会/成人スイミング/フィットネスコラボイベント/お試し保育会/SPICAイベント
- 2月 少人数短期水泳教室/2月イベント水泳会/お試し保育会/プレチャイルドイベント/バレンタインデーキャンペーン
- 3月 春の短期水泳教室/3月イベント水泳会/お試し保育会/新生活応援キャンペーン



KSCについて 日野クラブ長に聞きました。

「KSCの魅力をお伝えください。」
なんととっても、アットホームな雰囲気とスタッフの元気のよさですね。どんな何事にも前向きで、積極的に挑戦していく姿勢があります。会員様へのホスピタリティー意識も高く、コミュニケーションを密にとることを心がけています。
「お客様へ伝えたいメッセージ。」
KSCのモットーは、まず第一に「安全・安心の徹底」。お客様の安全を守ることを第一に考え、避難訓練や心肺蘇生術、嘔吐処理、監視法などの研修を毎月実施しています。

次に、「知力・体力の向上」です。KSCの強みは、母体である城南進学研究社の協力のもと、WEB学習教材の「デキタス」や幼児さんすうスクールの「スピカ」や英語教育の「ワンダーイングリッシュ」など、教育関係が充実していること。プールのほか、ジムやおけいこなど趣向を凝らしたメニューを取りそろえ、「文武両道」を目指しています。
三つ目は、地域に根差したスイミングクラブとしての「地域貢献」です。待機児童の多い大田区における共働き家庭への一助になればと、学童保育「くがはらキッズ」を今年4月よりオープンしました。また、地域の運動会への景品提供や、「骨髄バンク命のつどい」への参加も、昨年より始めました。

久ヶ原スイミングクラブ

東京都大田区久が原で37年の歴史をもつ久ヶ原スイミングクラブ(以下KSC)。乳幼児から中高年の方まで、幅広い年代に支持されている地域密着型のスイミングクラブです。毎年社内賞を受賞するなど、城南進研グループの中でも抜群の存在感を誇ります。

久ヶ原スイミングクラブってこんなところ!

プール以外にも、スポーツジムや各種おけいこ、学童など、さまざまなサービスを提供しています。

今話題の将棋クラスが新規開講!



僕たちも一緒に参加するよ!

- ① 25m×6コース。毎日の清掃を徹底しています。
- ② 「デキタス」を使って頭も鍛える欲張りなコースも。
- ③ スポーツから勉強まで、さまざまなおけいこことが習えます。
- ④ 幼児さんすうスクールも開講。
- ⑤ マンツーマンでトレーニングできるジムを隣接。
- ⑥ スイミングや「デキタス」を使った学習サポートなどがついた学童保育。



林先生の ことわざ ENGLISH



英語圏にも、日本と同じ意味のことわざは数多くあります。このコーナーでは、シンプルな言い回しのことわざを林先生が解説。会話の最中に使えば、あなたも英会話上級者の仲間入りです！

Profile 林 功 (はやし いさお)

留学試験 (TOEFL・IELTS) 対策専門校 LINGO L.L.C. 代表。TOEFL の出題内容および傾向の分析が専門で、文法解説理論「パワフルコード」を創出するなど、「TOEFL の林先生」と呼び声も高い。「全問正解する TOEFL ITP TEST 文法問題対策」など著書多数。城南予備校の新しい学習メソッド「5CodesEnglish」の監修もしている。



Out of sight, out of mind.

去る者は日々に疎し

小学校から中学校、そして中学校から高校へと進学すると、人によって進路が変わり、仲よかった友達と離ればなれになります。そして、新しい生活に慣れていくうちに親友とも連絡がとぎれ、会うことがなくなり、いつの間にか疎遠になってしまいます。そんな状況を表すのが、この「Out of sight, out of mind.」。つまり「視界」から外れると「心」からも外れてしまうという感じ。最近ではメールやLINEなど「Keep in touch」するツールはたくさんあるので昔ほどではないのですが、でもやっぱり親友とは、連絡を欠かさずに直接会いたいものですね。

It's better to see your close friend personally. Let's keep in touch! Isao

材料 (4杯分)	鮭.....1切れ	玉ねぎ.....40g
	ほうれんそう.....4束	みそ.....大さじ2強
	大根.....40g	だし汁.....2カップ
	じゃがいも.....40g	牛乳.....1/2カップ

- 作り方
- 1、鮭は骨と皮をとり除く。
 - 2、ほうれんそうはゆでて食べやすい大きさに切る。
 - 3、大根はいちょう切り、じゃがいもは1cm幅の半月切り、玉ねぎは薄切りにする。
 - 4、鍋にバター少々を熱し、1の両面を焼き色がつくまで焼く。
 - 5、だし汁に3を加え、柔らかくなるまで煮込む。
 - 6、5にみそを加えて煮溶かし、牛乳と4を加えて煮込む。2を加える。



旬の食材で プレインフード クッキング

ミルクみそ汁の石狩鍋風

北海道の郷土鍋、石狩鍋をアレンジ。うまみと栄養がしみ出たみそ汁に、牛乳のカルシウムをプラスしました。牛乳には「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」のもととなる必須アミノ酸「トリプトファン」が含まれます。また、鮭のビタミンB6もセロトニン生成には欠かせません。さらに、鮭に含まれるDHAは記憶力や学習能力の向上に効果的です。

冬のプレインフード ほうれんそう&大根

どちらも1年中市場に出回りますが、冬は味、栄養価ともに他の季節より高くなります。ほうれんそうは、貧血予防に効果がある鉄分や葉酸、肌荒れや風邪予防に効果的なカロテンやビタミンCが豊富。大根もビタミンCが豊富で、中心よりも表皮近くのほうが約2倍も多く含まれます。

「プレインフード」とは?

脳の神経細胞を活性化させ、脳の酸化を抑え、頭をよくする食べもののこと。詳しくは、「脳を育てる! 子どものためのプレインフード&レシピ71」(城南進学研究社刊)をチェック!



城南 TOPICS

新規開校やメディア掲載など、城南進研グループの新着情報をお伝えします。



0歳からの育脳教室 くぼたのうけん

豊洲教室 4月開校

3月1日より体験レッスン随時実施!

<http://kubotanouken.com/>

044-246-1962
お問い合わせはお気軽に ▶平日 10:00~18:00



5Codes English 1月開講

ファイブ・コース・イングリッシュ

城南予備校 現役合格保証

ハーバード大・ケンブリッジ大合格者輩出 LINGO L.L.C. 監修の学習メソッド、ついに中高生に解禁!!

対象: 中3生~高2生

<https://www.johnan.jp/touki/second/5codes.php>

英語で勝つ!



城南予備校 DUO、誕生。

城南予備校 DUO

AIツール「GoNAVI」を用いたアダプティブ・ラーニングと、スタッフのコーチングによる最高水準のナビゲーション。

2018年2月、三軒茶屋校・新百合ヶ丘校 開校!

対象 中学生 / 高校生 / 高卒生

城南予備校と城南コベッツの指導ノウハウが合体した 集団授業と個別指導の究極の掛け合わせで、多様化する進路選択・入試制度に完全対応!



父子対決でも容赦はありません。お父さん相手に見事な技を決めます。

がんばる城南生!!

部活や課外活動など、勉強+αを頑張っている城南進研グループの生徒を紹介します。

今回の城南生は...



坪井 玲くん 中学1年生
城南コベッツ江古田駅前教室

城南コベッツ 成績保証のある個別指導

コベッツ歴5年。部活動は、意外にも家庭科部と茶道部に入部。「お菓子が食べられるから」と、格闘技のときは違う笑顔を見せてくれました。

がんばる城南生 募集中!

J-Family Journalでは、誌面に登場してくれる城南生を大募集しています。
①名前 ②年齢 ③連絡先電話番号とメールアドレス ④通っている校舎、教室 ⑤頑張っていることを明記のうえ、j_family_journal@johnan.co.jpまでご応募下さい。登場していただく方には、こちらからご連絡させていただきます。

都内の格闘技道場に、真剣な表情で黙々とトレーニングをこなす少年の姿がありました。彼の名は坪井 玲くん。総合格闘技、キックボクシング、ブラジリアン柔術を始めて7年になります。きっかけは3歳の時にお父さんと参加した体験レッスン。ここで父とも格闘技に目覚め、以来一緒に練習に励んできました。

2013年はブラジリアン柔術の大会で準優勝し、キッズクラス最高位である灰色帯をとるまでに成長。中学に入ってから、週1~2回道場に通っています。勉強や部活との両立について、坪井くんはこう話してくれました。「コベッツの先生に、塾、道場、部活のスケジュールを組んでもらいました。曜日さえ確定してしまえば、あとは繰り返すだけです。」

坪井くんは、格闘技を続けるうちに、ある力が身についたと言います。「不利な体勢になると、どうしたら逆転できるか冷静に考えます。日常生活でも、ピンチのときほど冷静に考えられるようになりました。肉体面だけでなく、精神面でも鍛えられている格闘技。医者になるといつ将来の夢の実現にも、大いに役立ってくれそうです。」

なので、どれも集中して取り組めます。講師の助言のもと、両立に不安はないようです。「コベッツは自分より少し上のレベルを設定してくれます。そうすると、目標が明確になるから頑張れるんです。やよのレベルを目指すことで、気づけば成長している。それは、勉強も格闘技も同じなのかもしれません。」

城南予備校 現役合格保証

大学入試センター試験

解答・解説

平成30年度(2018年度)大学入試センター試験速報を当日に順次掲載いたします。

この解答速報では、解答はもちろん、勝負の分かれ目となる問題やワンポイント解説、講評など、気になる点も確認できます。

自己採点や試験後の復習にぜひお役立てください!



早慶大入試も速報します!
<https://www.johnan.jp/soukei/>



2018年度

大学入試センター試験
解答・解説

2018年
1月13日(土)・14日(日)

<https://www.johnan.jp/sokuhou/>



現役合格を保証する
城南予備校の

春期講習

2018

城南、直行



第一志望難関大学

春。本気なら、城南予備校

城南予備校 現役合格保証

2月1日より
お申込み
ご予約
受付開始!!

城南予備校のホームページ(スマートフォン・PCサイト)からの春期講習お申込みで受講料が

締切
3月末まで

無料!

春期講習

全学年 入会金が
新高3・2生 2講座 29,600円分が
新高1生 何講座受講しても

※金額は全て税抜き表示となっております。
※春期講習では入会金をいただいております。

さらに! 入学説明会と無料体験授業に参加した新高3・2生の皆さんは、3講座が無料に!

詳しくはWEB

城南コベッツ 成績保証のある個別指導

この春は、成績アップ顔で行こう。

春期講習

2月1日

受付開始

※城南コベッツ生は随時



株式会社 城南進学研究社

城南進研グループ

城南進学研究社は、総合教育ソリューション企業として、大学受験教育事業の「城南予備校」「城南ONE'S」「城南医志塾」、個別指導教育事業の「城南コベッツ」を軸に、キャリア教育の「城南就活塾」「城南AO推薦塾」、乳幼児教育事業の「くぼたのうけん」「幼児さんずうスクールSPICA」「城南ルミナ保育園」「ズー・フォニックス・アカデミー」、WEB学習システムの「デキタス」等を運営し、「城南進研グループ」を形成しております。