

# みどりの寺子屋通信 199号 2021.10.4



SCHOOLHOUSE  
**MidorinoTerakoya**  
http://www.midorinoterakoya.com

070-5086-6088(みどりの寺子屋)

070-6562-6088(緑川)



## みどりかわより

ジムでトレーニングしているとよく言われます。「**緑川先生は太らなくてうらやましい**」  
「何でもできる。普通の人とは違う」…。褒め言葉ととらえていますが、そういう考えだから  
結果が出ず何も変わらない人のままなのだと感じてしまいます。

「**太らない**」…。太らないように努力しているのです。緑川も人間です。アイスや甘い物を  
食べることもあります。でも「**食べたら動く、食べる前に動く**」というルールを自分に課して  
います。また、**体重計測、トレーニング量、食事量、体調**を毎日チェックし、**バランスを**  
取るようにコントロールしています。「**何でもできる**」…。**始めはどれもできませんでした。**  
目標を設定して、**トレーニングを重ねたから**できるようになっているのです。

特別な人間などいません。食べた物で私たちの体は作られます。偶然、奇跡、運命…。そ  
う見えるだけで、**原因のない結果などない**のです。結果を出すためには**努力が必要**です。つま  
り、「**自分を律し、原理原則に従い、行動すること**」を積み重ねることが**必要**なのです。

「**意識高すぎ**」いえ、あなたの**意識が低い**のです。「**楽しんで多くを得よう**」「**自分にはでき**  
**ない**」のように**考えているから何も変わらない**のです。人生はあなたの「**考え方**」が**決める**  
のです。自分にできることを**一生懸命にやるから人生が充実**するのです。**脳の仕組み**です。

## 予定表

※ご自宅にお伺いして個別学習する『出張寺子屋』、営業時間外の個別対応をやっています。現在6名。  
生徒さんそれぞれの成長に合わせ、形にとらわれず可能な限りご要望にお応えできるよう努力します。

10月4日(月)現在の各時間の人数はホームページ【メンバー用ページ】をご確認ください。

※お月謝は年間45回レッスンを12カ月で割って毎月いただいています。月によってレッスン日が5回の月もありますし、少ないときは3回の月もありますが、毎月の金額は変わりません。よろしく願いいたします。



月	火	水	木★	金	土	日
10/4	5 清瀬3中	6 清瀬3中	7	8	9	10
11	12	13 安松中	14 安松中	15	16	17
18	19	20	21 お月謝締切	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
11/1	2	3	4	5	6	7

※ ピンク色は通常レッスン日。グレーは通常営業お休み。★木曜日は富樫先生と相談可能(木曜日以外も相談可)。

※ テスト対策教室開催予定日です。詳細は別紙、またはホームページでご確認ください。

メンバー用ページ

