

第一ゼミナール いちゼミ


夏合宿 2026

Summer Camp Pamphlet

 日程

8月19日(水)～22日(土)

3泊4日

 宿泊場所


時之栖

静岡県御殿場市 富士山麓リゾート

 対象学年

中3・高1・高2・高3

塾生・外部生

 移動手段

貸切バス

往復バス付き (別途)



「夢」をかなえる人間塾 第一ゼミナール
三鷹市 本部教室：0422-47-8933

なぜ、合宿に行くのか

日常の環境を離れ、富士山麓の自然の中に身を置くことで、勉強に集中できる特別な空間が生まれます。仲間と同じ目標に向かって学ぶ「集団の力」は、個人学習では決して得られない大きな財産です。いちゼミの夏合宿は、勉強・仲間・自律の3つを一度に手に入れる、年に一度の特別な4日間です。

🎯 中学3年生

ピンポイント弱点一掃

高校受験まで残りわずか。この合宿では、自分が苦手とするジャンルを徹底的に洗い出し、集中的に克服します。先生と1対1で向き合い、「なぜ解けないのか」の根本原因を突き止めて、苦手を得点源に変えましょう。受験本番に向けた最後の仕上げの場として、全力で取り組んでください。

🌱 高校1年生

学習習慣の確立

高校生活が始まり、勉強量と難易度が一気に上がります。この合宿では、ポモドーロ・テクニックを活用した「集中と休憩のリズム」を体で覚えます。毎日継続できる学習スタイルを確立し、高校3年間の土台を今ここで作りましょう。

📈 高校2年生

受験モードへの切り替え

受験まで1年半。「まだ先」という油断が最大の敵です。この合宿では、ポモドーロ形式で高密度の学習時間を積み上げ、受験生としての意識を覚醒させます。今の積み重ねが、来年の自分を大きく変えます。

🔥 高校3年生

夏を制する者が受験を制す

受験の天王山、夏。この4日間で、苦手科目の徹底克服と志望校対策を一気に進めます。仲間と切磋琢磨しながら、合格への最短ルートを走り抜けましょう。夏期講習との連動で、最大の学習効果を生み出します。



全学年：スマホ断食

合宿期間中、スマートフォンは先生が預かります。SNSや動画から完全に離れることで、脳が本来の集中力を取り戻します。4日間で「スマホなしでも大丈夫」な自信を手に入れましょう。



高1・高2：ポモドーロ学習

25分集中→5分休憩のサイクルで学習。科学的に証明された集中力維持メソッドで、長時間の学習を効率よく続けます。合宿後も自宅で実践できる習慣として身につけましょう。

時刻	1日目 (水) 8/19 移動日	2日目 (木) 8/20 学習集中日	3日目 (金) 8/21 アクティビティ日	4日目 (土) 8/22 最終学習・帰宅
6:00	集合・出発 三鷹駅北口	起床・朝の準備	起床・朝の準備	起床・朝の準備
7:00	バス移動中	朝食 (バイクング)	朝食 (バイクング)	朝食 (バイクング)
8:00	バス移動中	1時間目	1時間目	1時間目
9:00	SA昼食 (車内)	2時間目	2時間目	2時間目
10:00	バス移動中	3時間目	3時間目	3時間目
11:00	時之栖 到着 チェックイン	4時間目	アクティビティ (噴水ショー・ARENA等)	4時間目
12:00	昼食 (おむすび弁当)	昼食 (がっつり弁当)	昼食 (がっつり弁当)	昼食
13:00	1時間目	5時間目	アクティビティ継続 (ボルダリング・散策等)	5時間目
14:00	2時間目	6時間目	自由時間・温泉	6時間目
15:00	3時間目	自由時間	自由時間	チェックアウト準備
16:00	4時間目	入浴 (気楽坊 16:00~)	入浴 (気楽坊 16:00~)	出発・帰路
17:00	5時間目	夜間学習準備	夜間学習準備	バス移動中
18:00	夕食 (麦畑バイクング)	夕食 (麦畑バイクング)	夕食 (麦畑バイクング)	バス移動中
19:00	6時間目	夜間学習①	噴水レーザーショー観覧 (全員参加)	三鷹駅 解散予定
20:00	夜間学習	夜間学習②	夜間学習①	
21:00	入浴 (~24:00)	入浴 (~24:00)	入浴 (~24:00)	
22:00	消灯・就寝	消灯・就寝	消灯・就寝	

● 移動
 ● 学習
 ● 食事
 ● 入浴
 ● アクティビティ
 ● 自由時間
 ● 就寝

※行程は変更になる場合があります

時之栖 スローハウスヴィラ

静岡県御殿場市 富士山麓リゾート



宿泊施設

スローハウスヴィラ
キャラクタータイプ



客室

36㎡
5・6名1室利用



天然温泉

気楽坊
15:00～24:00



夕食

麦畑バイキング
18:00～60分制



学習会場

ブルーベリーロッジ
174.6㎡



アクセス

三鷹より
貸切バス約2時間

勉強する場所



ブルーベリーロッジ ミーティングルーム

174.6㎡ / 9:00～20:00 (1～3日目)・～12:00 (4日目)

学年別・科目別に分割して利用できる広大なスペース。全体講義・学年別演習・夜間自習と、合宿中の学習はすべてここで行われます。



学習の流れ

学年別グループ指導 / 先生巡回あり

午前には学年別に分かれて演習・指導。午後は全体講義や模擬試験に利用。夕食後の夜間学習も同室で行います。先生が巡回し、質問に対応します。

食事について



グランテーブル (夕食)



麦畑バイキング (朝・昼)



豊富なメニュー



地元食材を使った料理



デザートも充実



バイキング形式で食べ放題

★ 食事のポイント：朝・昼・夕の3食付き。バイキング形式なので好きなものを好きなだけ食べられます。富士山麓の新鮮な食材を使った料理が並び、勉強で消耗した体をしっかり回復できます。成長期の皆さんに嬉しい、栄養バランスの取れたメニューが揃っています。

時之栖の見どころ



夏の銀河イルミネーション

並木を流れる200mの天の川。富士の麓で輝く幻想的な夜の光景



天然温泉 気楽坊

勉強の疲れを癒す天然温泉。富士山を眺めながらゆっくりリフレッシュ



富士山の絶景

ほぼ全室から富士山を望む。朝の清々しい富士山は勉強の活力に



充実のアクティビティ

ボルダリング・ARENA・噴水ショーなど、学習後のリフレッシュに最適

ON と OFF の切り替えが 集中力を高める

勉強の合間に思いっきり楽しもう！



💧 噴水レーザーショー観覧（王宮の丘）

日本一の高さを誇る噴水レーザーショー「ヴェルサイユの光」を全員で観覧。幻想的な光と音楽のコラボは必見です！



🏟️ ARENA ネオスポーツヒーローズ

スポーツ×遊び×サウンド×グラフィックをミックスした新感覚の体験型スポーツテーマパーク。体を動かしてリフレッシュ！



🧗 ボルダリング

ロープなしで岩壁を登るクライミング。世代を問わず楽しめる新感覚アクティビティ。達成感と一体感を味わえます！



🌿 天然温泉 気楽坊

毎日の学習後は天然温泉でリフレッシュ。富士山を眺めながら疲れを癒し、翌日の勉強への活力を取り戻します。



🏀 スポーツ各種

フットサル・テニス・バスケットボールなど。緑の中で体を動かして、仲間との絆を深めましょう。



🌿 富士山麓の散策

広大な時之栖の敷地を散策。富士山の雄大な景色を眺めながら、頭と心をリセットするひとときを。

🎉 **アクティビティ（レクリエーション）は全員参加です！** 上記のアクティビティの中から現在検討中です。最終的に何を行うかは当日のお楽しみに！勉強とリフレッシュのメリハリをつけることが、集中力の維持につながります。安全のため、先生の指示に従って行動してください。

先輩たちの合宿の記録



真剣に取り組む学習の時間



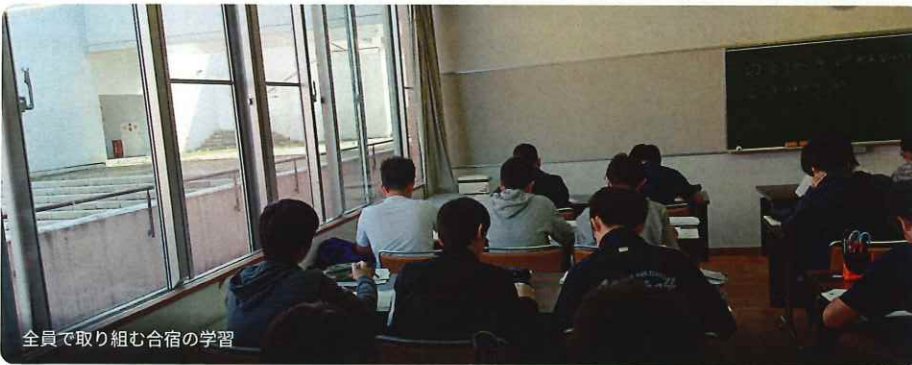
先生と一緒に集中して



夜間学習の時間



アクティビティで盛り上がる！



全員で取り組む合宿の学習



仲間と切磋琢磨しながら



先生に質問する時間



合宿の思い出

合宿では毎日6~8時間の学習時間があります。普段の塾の授業とは違い、仲間と一緒に長時間勉強することで「自分もやれる」という自信が生まれます。毎年、合宿後に成績が大きく伸びる生徒が続出しています。

— いちゼミ 塾長より

先輩たちのリアルな声

実際に参加した先輩たちのコメントを紹介します。
合宿でどんな変化があったのか、ぜひ参考にしてください。



Kさん (中3)

2024年参加



数学の図形問題が大の苦手でしたが、合宿で先生に徹底的に教えてもらい、苦手意識がなくなりました。スマホがないので集中できて、4日間で今まで以上に勉強できた気がします。



Tさん (高1)

2024年参加



最初はスマホなしが不安でしたが、慣れたら全然大丈夫でした。むしろ勉強に集中できて、こんなに集中できるんだと驚きました。温泉も最高で、毎日の疲れがとれました！



Mさん (高2)

2024年参加



ポモドーロ学習を初めて体験しましたが、25分集中して5分休むリズムが自分に合っていて、帰ってからも続けています。合宿後の模試で点数が上がり、受験への自信ができました。



Rさん (高3)

2024年参加



受験生として最後の夏合宿。仲間と一緒に勉強することで、「自分だけじゃない」という安心感と「負けたくない」という競争心が生まれました。夜のイルミネーションも最高の思い出です。



Aさん (高1) 保護者

2024年参加



帰宅後、子どもが「スマホなくても全然平気だった」と言っていて驚きました。合宿後は自分から勉強するようになり、生活習慣も改善されました。来年も参加させたいです。



Sさん (高2)

2024年参加



富士山の景色を見ながら勉強できるのが最高でした。仲間と切磋琢磨しながら勉強して、自分の限界を超えられた気がします。ボルダリングも初めてで楽しかったです！



2026年 夏合宿 参加申し込み受付中！

定員に達し次第、受付を終了します。お早めにお申し込みください。
ご不明な点は、いちゼミ本部教室までお気軽にお問い合わせください。

0422-47-8933

本部教室：三鷹市 / 駅前スタジオ教室：0422-29-9993