

こんばんは。北大生協学生委員会です！

8月の7、8日はオープンキャンパスを実施しました。来てくれた方に北大ってこういう場所なんだな、というのが伝わっていたら嬉しいです。まだオンラインで見られるものもあるので、来られなかった方や見足りなかった方は是非見てみてください！！

さて、今回お届けする内容は「脱マンネリ！勉強法」「朝の起き方」です。

---

## ■□■「脱マンネリ！勉強法」

---

夏休みという長い期間勉強を継続するときに、ルーティンを考えることはとても大切です。毎日同じ勉強方法を繰り返すことは、いちいち何するかを考える時間を省くことができるだけでなく、成長もわかりやすいです。

しかし！！これには一つだけ欠点があります……

それはずばり「飽きてしまう」ことです。

毎日毎日同じことの繰り返しでメリハリがなくなってしまうたり、夏休みを最後まで乗り切れる自信がなくなってきたりすることもあるかもしれません。

そこで、いつもとは違う勉強方法をご紹介します！自分に合っているものがあったら、取り入れてみてください。

### 1. 音読

これはかなり定番かもしれませんね。音読には、自分で理解したと思っているものでも、音として聞くことで情報を再度整理できる、という効果があるそうです。特に英語、古文、漢文、社会科目などの科目で音読することをおすすめします。ただ読むだけではなく、現代語訳を頭に思い浮かべながら読むと、効果がありそうです。筆者は、当初かなり漢文が苦手だったので、授業で習った文章の白文をテスト前に毎日音読していました。白文の音読をすることで、漢文独特の句法を文章ごと覚えることができるのでおすすめです。

### 2. 録音

音読と若干似ていますが、これはスマホのアプリ等で自分の声を録音し、スキマ時間に聞きまくる、という勉強法です。筆者は、世界史の文化史、倫理の一問一答などを音声で読み上げ、それを録音して、テキストを持ち運べない移動中や朝の支度などのときに聞いていました。最初、自分の声を録音して聞くのはかなり抵抗がありましたが、続けてみると意外と気にならなくなりました。アプリや市販のものとは違って、自分の苦手な問題だけをカスタムして作ることができるのでおすすめです。

### 3. エア授業

一人で勉強しているとインプットが多くなりがちです。「人に教える」ということは自分が曖昧にしていた部分が整理できるので、教科を問わずおすすめします。家ならば声を出して実際に授業してみても良いかもしれません。（少し怪しいですが……笑）自習室など声を出せないところでも頭の中で誰かに説明するだけでもかなり効果はあると思います。

#### ④目につくところに覚えたいものを貼る。

これはそのままですが、家族に怒られない程度に、トイレやドア、部屋の壁など家の目につくところに覚えられない数学の公式と証明、年号、古文単語、英単語などを付箋に書いて貼っていました。この方法のいいところは、やる気にかかわらず強制的に覚えられる点です。毎日毎日同じものを見ていると覚えようとしなくてもだんだん頭に入ってきます。また、スマホのロック画面やホーム画面などもおすすめです。

気になるものがあったら是非試してみてください！

---

#### ■□■「朝スッキリ目覚める方法」

---

早起かってしんどいですよね…

「起きなきゃいけないのは分かってるけど、布団から出るのがつらい…」という方必見！受験生時代（夏休み以降）毎朝5:30起きだった私が”朝スッキリ目覚める方法”をご紹介します。今回は私が実際受験生時代にやっていたことを紹介するので、よかったら参考にしてみてください！

#### 1. 早く寝る！

私は高校3年生の夏休み以降はなるべく22:30までに布団に入るようにしていました。当たり前のことですが、寝不足は健康によくありません。朝早く起きるためには早く寝る！寝る時間はしっかりと確保するようにしましょう。

#### 2. 寝る前に脚のマッサージや軽い運動をする！

むくみ解消のために脚のマッサージ、脚痩せのために足パカを毎晩YouTubeを見ながらやっていました。これは元々ダイエット目的で始めたことです（笑）が、足の血流が良くなったのと適度に疲れることができたのですぐに眠りに就くことができました。実際私はこれをやり始める前は寝つきが悪かったので、個人的には効果が大きかったです！

#### 3. ホットアイマスクを使う！

私は繰り返し使用できるホットアイマスクを愛用していました。勉強で疲れた目を癒したり、光を遮断したりすることができるので、いい睡眠がとれたのはこのホットアイマスクの

おかげだと思っています。朝スッキリ目覚めるためには、やっぱり睡眠の質も関わってくるのかなと個人的に思っています。

私は母がお弁当を作るために起きる時間に合わせて5:30に起きていたのですが、母が料理をしている音を聞きながら勉強することが私は好きでした。早起きを始めてから、自然と毎朝起きたらまず勉強するというルーティーンを作ることができました。そのためか、その後勉強を始めるのが億劫になる日が少なかったのが、早起きをして一番良かったなと思えることです。ちなみにですが、朝はあまり難しい問題を解くのではなく、前日やった問題が解けるかを確認する時間にしていたので、「できた！」と自信をつけて一日をスタートさせられたのもよかったなと思っています。

また余談ですが、私が大学生になってから使い始めた「おこしてME」という目覚ましアプリもおすすめですよ！あるミッションをこなさないとアラームを止められないように設定することができるので、二度寝を防ぐことができます。疲れてる日はそれでも二度寝しちゃうんですけどね。笑

他にも早起きのコツは色々あると思うので、インターネットなどで色々検索したりしながら自分にあった方法を見つけてみてください！

#### ■□■今日の写真……………

今日は、「七夕」と「天の川」の写真をお届けします！

前にも書きましたが、北海道の七夕は8月7日なんです。なんでなんですかね。笑

七夕：<https://drive.google.com/file/d/1wLqQB7ufKAnKUD0zZjxNKzi8yRHYrNk5/view?usp=sharing>

天の川：<https://drive.google.com/file/d/18qI4wxyk5sU76sE9NyrssTeKVridxico/view?usp=sharing>

#### ■□■今日の問題……………

今日は古文単語の問題です！見たことあるものも多いのではないのでしょうか…

1. 見ゆ
2. やがて
3. 行ふ
4. 便なし
5. 覚え

古文単語には複数の意味をもつものも多く、また、どの意味もよく使うという場合があります。今回は特に1, 2, 5で、どの意味も覚えているかチェックしてみてくださいね。

……………前回の解答

1. (外国から)移住する
2. (外国へ)移住する
3. 期間、学期、間柄、用語
4. ~を説明する、~を占める
5. 1年の、年1回の

■□■今週のブログ……………

ブログを更新しました！「夏の思い出」  
ぜひご覧ください！

<http://hokudaigi.blog119.fc2.com/blog-entry-1115.html>

……………  
次の配信は「過去問の取り組み方」です。お楽しみに！

■□■追伸……………

脱マンネリ！ではないですが、世界史の文化史に出てくるものは必ず（小説ならあらすじ、  
絵画なら画像など）ググっていました。イメージとして印象づけると覚えやすくなる気が  
します。（文・1・きなり）

今年は私は毎朝7:30に起きています。本当は6:30に起きたいんですけどね。笑（葉・2・み  
お）

---

○バックナンバーはこちらから

<https://hokudai-coop-gi.com/mail/mail.html>

○配信停止はこちらから

%url/https:out:ouen23stop%

○北大生協学生委員会のブログはこちらから  
<http://hokudaigi.blog119.fc2.com/?cat=22>

○質問等はこちらまで  
北大生協学生組織委員会  
[jukensei\\_ouen@coop.hokudai.ac.jp](mailto:jukensei_ouen@coop.hokudai.ac.jp)

---