

こんばんは。北大生協学生委員会です！

そろそろ学校が始まって(もう始まっている人もいるかな?)、夏休み期間会えていなかった友達とも会えるのでわくわくしている人も多いのではないのでしょうか。

さて、今回お届けする内容は「10分の休憩時間何する?」、「名言紹介」です。

■□■10分の休憩時間何する?

冒頭にも書きましたが、そろそろ学校が始まる季節だと思います。学校が始まると授業と授業の間に10分という絶妙な時間の休み時間があると思います(笑)。この10分休憩に何をしたらいいのかよく分からない人も多いと思うので、いろいろな10分休憩の過ごし方を紹介していきたいと思います。

・歩く

ずっと机に座っていると体が固まって痛くなることも多いと思います。こんなときは教室の外に出て歩くことがおすすめです。教室の外に出ると空気もすっきりしていていいですよ(〇)ずっと一点に集中し続けていればいるほど、視界が広がった感じがして、リフレッシュした状態で次の授業を受けることができます。「せっかく自分の好きな勉強ができるいい時間なのに歩くなってもったいない!」と感じる人も多いと思いますが、10分歩くだけで、次の授業を集中して乗り越えられるって魅力的だと思いませんか?

・目を閉じる

「目を閉じるなんて効果があるの?」と思う人もいます。しかし、目で何かを見るということにも実は結構なエネルギーを使っています。なので、目を閉じるだけでも疲労回復効果を得ることができます。本当は寝たほうがもっと疲労回復できると思うのですが、10分で起きられるか不安な人も多いと思うので目を閉じるという方法を紹介させていただきました。もちろん、10分で起きれるって人は寝て疲れを取ったほうが良いと思います(´ω`)スヤ

・友達と話す

学校や予備校に通ってれば、休み時間は友達と話しているという人も多いのではないのでしょうか。勉強から離れ、たわいもない話をする事で受験生活にひとときの彩りを与えてくれると思います。なので、友達と話すという休憩時間の使い方も素晴らしいと思います。しかし、休み時間は勉強したいという人もいますと思うので、そこだけ注意した方がいいかもしれません。

・軽い勉強

休憩時間に勉強をしている人も多いと思います。確かに、休憩時間も勉強することでその分賢くなることはできると思います。けれど、人にもよると思うのですが、僕はあまりおすすめしません。それは休憩時間も勉強することで、集中力を使い切ってしまう次の授業で集中できないというケースがあるからです。もちろんすごく勉強が好きで何時間でもぶっ続けて

勉強ができる(・ω・´)という人はいるかもしれませんが、そんな人はごく一握りだと思います。だから、みんなが休み時間も勉強しているからという理由で勉強しているけれど、そのせいで次の授業集中力が続かないという人も安心してください。僕もそうなると思いますし、それが普通だと思います。なので、そのような人は一回休憩時間を文字通り休憩するために費やしてみることをおすすめします。

■□■名言紹介

さて、自由度の高いコーナーがやってまいりました。このコーナーは日々を生き抜くあなたの心に刺さる(かもしれない)名言を筆者の個人的見解を含むコメントとともにいくつかご紹介するコーナーです。役に立つかは分かりませんが、とにかくあなたの心に残ってくれば幸いです。なお、名言として紹介する一言は筆者の独断と偏見で選択したものであり、本当に名言である証拠はありませんので、悪しからず。また、筆者はゲームに少しだけ詳しいので、ほとんどゲームの名言です。それではどうぞ。

① うまくいかなくて当然なのが人間関係。

相性の悪い人とうまくやる方法を世界中の誰もが探しているんだ。

-シーマン-

名言としては完璧なスタートだと思います。「シーマン2」よりシーマンの発言です。まず初めに軽くゲームの説明をば。「シーマン2」はPS2で発売された育成シミュレーションゲームです。おっさんの顔をした魚を育てていくのですが、顔がおっさんなので勿論しゃべります(?)。その時に話される言葉の1つがこれです。筆者はこの言葉で人との付き合いについて深く考えなくなりました。相性の悪い人との交流は誰でも苦労するのだから、気負う必要なんてない。まるで人生二周目の仙人から言われた気持ちになります。話している奴は一年も生きてない魚なのが余計に名言感を引き立てます。

② こっちが 助けてほしいときは だれも 助けてくれないくせに なぜ オレのやる事はジャ

マばかりする！

-テリー-

続いては、「ドラゴンクエストVI 幻の大地」よりテリーの発言です。ドラゴンクエストVIは名作RPGドラゴンクエストシリーズの6作目で、スーパーファミコンが初登場です。テリーは、主に強い剣をめぐって主人公と対立する旅の剣士です。彼は強さを追い求めるあまり、魔王の手下の配下についてしまい主人公と直接戦い、負けます。そのあと主人公に見捨てられそうになる際に出る愚痴のような発言になります。負け惜しみのように聞こえますが、社会の一面を風刺しているような発言で、何か刺さるものがある

ります。孤独を極めた彼には世界全体がそのように見えていたのでしょうか(中二病っぽいとか言わない)。人とつながる重要さを考えさせてくれる言葉です。

③ 今日はもう寝ようぜ。

-モルガナ-

次は、「ペルソナ5」よりモルガナの発言です。ペルソナ5は、これまた名作RPGペルソナシリーズ5作目であり、PS4で出たゲームです。節目となる行動を終え、くたくたの主人公がさらに何かしようとした際に、主人公と行動を共にするまんま猫の自称人間・モルガナがこの言葉を言います。この言葉が出たら、勉強もカレー作りもトレーニングも出来ず、寝ることしか出来ません。休息の重要性がこの一言に詰まっています。皆さんのカバンにモルガナがいたら、模試の終わりに言われるかもしれませんね。休む時間はしっかりとりましょう。

④ ゲームは一日一時間

-高橋名人-

さて、最後はゲームの名人によるありがたいお言葉です。16連射で名をはせたファミコン名人「高橋名人」こと高橋 利幸さんの発言です。ゲーム会社ハドソンに勤めていた名人のこの言葉は、社内会議になるほどの物議を醸しましたが、結果的に親世代からの好感を得て、ゲームの売上増加につながったそうです。今まで紹介した名言に触発されて、「ゲームしたい」と思った受験生もいるかと思います。過度に趣味を縛って勉強し続けるのは辛いことですし、モチベも下がります。しかし、ゲームのし過ぎは努力を無駄にする行為となりかねません。そこで、この言葉です。少ない時間に制限して自分の好きなことをやる。そうやって受験時代を乗り越えていくのもアリでしょう。

どうだったでしょうか？皆さんの心に刺さる名言はありましたか？今回は受験に拘らず生きるうえで心に響くような名言をピックアップしてみました。ゲームって意外と心に響くような言葉が多いんですね。皆さんはこれからどんどん勉強時間を増やしていきます。娯楽を控え、目標に向かって進み続けていくでしょう。しかし、その道は茨の道であり、心が折れそうになることも多々あると思います。モチベーションが無くなりかけることもあるでしょう。そんなときは一時間だけでも、好きなことをやってリフレッシュしてみてください。そして、明日から頑張るためにも、

「今日はもう寝ようぜ。」

■□■今日の写真……………

今日の写真は、中島公園の灯籠流しとかき氷です

中島公園の灯籠流し

https://drive.google.com/file/d/1IcgnMc3a2o3nc_R18zJ00uQ2Rtd93t3I/view?usp=sharing

かき氷

<https://drive.google.com/file/d/14owrPAkMENEcSc3p-Hsg2094evkaEmjH/view?usp=sharing>

■□■今日の問題……………

今日は古文単語の問題です。「さ(そう、そのように)」に関連するものを集めてみました！！

1. さながら
2. さはれ
3. さらに
4. さりとも
5. さるべき
6. さりとて

6問なので、いつもより少し多めですね。古文単語は覚えにくく大変かもしれませんが、今のうちにちょこっと頑張るだけでも今後の負担を大きく減らすことができます。希望を持って頑張ってください！！(^o^)/

…………▶▶前回の解答

1. 奇数
2. 偶数
3. 大金、財産、運
4. 10年
5. 1000年

.....

次の配信は「おすすめの飲み物」「北大でこんなこと勉強してます」です。お楽しみに！

■□■追伸……………

大学の休憩時間は15分あるので、友達と外に出て北大のキャンパスの中を散歩していることもあります！（水・2・あらまる）

自分は去年、少しだけゲームしてました。たまにやりすぎて後悔しますが、精神安定剤としてとても役に立ってくれました。テリー、ゲームは俺を助けてくれたよ。（文・1・とま）

■□■保護者のための大学進学ガイド、開催！……………

大学生協北海道ブロック主催の「保護者のための大学進学ガイド」が、9月4日（日）の10時から2時間程度の予定で開催されます。

「この時期に知っておきたいこと」や「現役北大生の受験体験記」を聞くことができます。

詳細は下のリンクよりご覧いただけます。

https://www.hokkaido.seikyou.ne.jp/guardians-seminar/?_ga=2.172729760.248722953.1660780667-1045366174.1658794487

みなさんぜひご参加ください！

○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
