

こんばんは。北大生協学生委員会です！

何だか急に寒くなってきましたね。もう冬の装いを感じるのですが、北海道の秋はどこへ…??

さて、今回お届けする内容は「勉強の合間にできる軽い運動」「学部紹介 水産学部②」です。

■□■勉強の合間にできる軽い運動

受験勉強が忙しい時期だとは思いますが、最近運動していますか？部活動を引退したり、体育の授業がなくなったりするなど、運動不足を感じている人もいるのではないのでしょうか？実は、適度に運動することは集中力や記憶力、学習効率の向上につながるんです。それだけではなく、体調管理が重要なこの時期、代謝を上げるためにも適度な運動は欠かせません！！

そこで今回は、忙しい時期でも気軽にできる運動をご紹介します。

①散歩する

これが一番手っ取り早い気がします。学校や塾の行き帰りに歩いてみたり、休日も家にこもらず、図書館などに行ってみたり…。あえて散歩に出かけずとも、何かのついでに散歩することはできます！通学に電車を利用せず、1駅分歩いていたという人もいました。（1駅の区間が短めの都会ならではですね。田舎の1駅分はとてつもない距離なので、くれぐれも無理はしないでください。）

歩くことで外の新鮮な空気を吸うことができたり、適度に日光を浴びることができたりと、散歩は一石三鳥です。少しでもいいので、ぜひ歩いてみてくださいね！

②ストレッチする

長時間勉強していると体が凝り固まってしまいますが、休憩時間や寝る前などに軽くストレッチすることで、凝りをほぐすことができます。

長座体前屈や開脚など、ストレッチの方法は様々ですが、一番のおすすめは椅子に座りながらできるストレッチです！腰を伸ばしてみたり、肩や首を回してみたりと、あまり動き過ぎない運動を日頃から行うことで、試験の時にも気持ちを落ち着けて集中することができます。筆者は、勉強前にこれらの運動をしてやる気を出していました。

この他にも、ランニングしてみたり、友達と運動して遊んでみたりと、体を動かす方法は様々です。ちなみに、元バスケ部の友人は、受験時代も時々、休日に友達と集まってバスケを楽しんでいたそうです。たまには息抜きに好きなことをして遊ぶというのもいいですね～。

みなさんも自分に合った方法を見つけて運動をしてみてください！！

■□■学部紹介 水産学部②

海洋資源科学科

生物、物理、工学、経済学などを基礎科目にして、水産資源の管理、生産、利用にいたる幅広い学問を学びます。海洋環境、資源の定量化、生産手段や経済・情報などさまざまな角度から水産資源に関わる問題の解決を目指しています。

資源機能化学科

海洋生物は陸上生物にはない特徴や生物機能をもっています。そのような海洋生物資源を高度に利用するための基礎理論と先端技術を学ぶことができます。また、食品、化学、薬品、安全管理などの分野で活躍するための専門教育を行います。

■□■今日の写真……………

今日の写真は、「北大農場の夕焼け」と「秋合宿の様子」です！

秋合宿は、私たち学生委員会の企画です！（コロナの影響で泊まりに行くことはできていませんが…）

北大農場の夕焼け

<https://drive.google.com/file/d/1IemVCaZ-MQmHE5vksoHDvxSaKk607IJb/view?usp=sharing>

秋合宿の様子

<https://drive.google.com/file/d/1psfSaLzfUfBie95RGVZuk2bVwG4yQcWq/view?usp=sharing>

■□■今日の問題……………

今日の問題は、「ぱっと出るべき古文単語」です。

そろそろ9月も終わりごろ。模試がどんどん続いてくる時期になってきますね。今回出す単語は、この時期には覚えていてほしいほど重要な単語となっております。万が一、忘れていた場合はすぐに復習し覚えきりましょう。また、悩みぬいて答えを出してもその単語の意味が定着したことにはなりません。定着度合いを測るためにも、5秒以内に意味が浮かぶようにしましょう。浮かばなければ、こちらも同様に復習を。

- 問1 うつくし
- 問2 うし
- 問3 おろかなり
- 問4 かげ
- 問5 ちぎり

このレベルの単語が単体で共通テストや二次試験にて問われることはあまりありません。何故なら、「受験生なら知っていて当たり前の単語」として扱われるからです。ただし、読解や訳出の際に重要な単語たちでもありますので、是非「この程度の問題を出すとは舐められたもんだぜ」と思えるくらい、単語を覚えていきましょう！

……………前回の解答

1. The early bird catches the worm.

早起きは三文の徳

2. There is no use crying over spilt milk.

覆水盆に返らず

3. When in Rome, do as the Romans do.

郷に入っては郷に従え

4. Many drops make a shower.

塵も積もれば山となる

5. Good things come to those who wait.

果報は寝て待て / 待てば海路の日和あり

.....

次の配信は「北海道の海鮮」「学部紹介 文学部①」です。お楽しみに！

■□■追伸……………

ストレッチの具体例を言葉で説明しようと思いましたが、何だかよく分からないことになってしまったので諦めました…。(総理・1・あすのん)

水産学部は生物系の学部と思われがちですが、生物系の研究だけでなく、今回紹介したような工学系や有機化学系の研究もできます。(水・2・あらまる)

○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
