

こんばんは。北大生協学生委員会です！

暑くなってきて、アイスがおいしくなる季節ですね。いや、アイスはいつ食べてもおいしいか(笑)

さて、今回お届けする内容は「模試対策」「勉強の休憩時間何してた?」「コンビニスイーツ特集」です。

---

## ■□■ 模試対策

---

そろそろ夏休みですね。夏休みにはいろんな予備校で共通テスト模試や記述模試が行われます。ということで今回は中期・長期的な模試に向けてしておいたほうがいいと思うことについて紹介したいと思います。これは僕が「しておいた方がいい」と思うことなので、「へえー、こんな対策方法もあるんだ(・o・)」程度に見てもらえれば嬉しいです。模試の心構えや持ち物に関しては7/29(金)のメルマガで紹介する予定なのでお楽しみに！

### 1、生活習慣を整えよう！

「えっ、模試対策って勉強のことだけじゃないの?(°皿°)」と思う方もいるでしょう。でも、100%の実力をもっているけど前日夜まで勉強して眠くて50%しか出せなかった人よりも80%の実力をもっていて100%の実力を発揮できた人の方がいい点数が取れますよね！つまり、「試験=これまでの勉強の成果×本番でどれだけ実力を出し切れたか」だと思います。多くの人を受ける模試や試験は朝に行われるので、早めに朝型の生活習慣になおしておいた方が、模試本番をいつも通りの良いコンディションで受けられるでしょう。

### 2、基礎を固めよう！

共通テストでも二次試験でも基礎は大切です。基礎は具体的には教科書レベルのことです。基礎を固めるだけで共通テストの問題の多くを解くことができるようになるだけでなく、基礎を組み合わせると難しい問題が解けるようになりたりもします。基礎問題を解くことは恥ずかしいことはありません。僕は浪人生のとき夏くらいまで白チャートを解いていましたし、そのおかげで安定して共通テスト模試でいい点数を取れるようになりました。

### 3、過去問や模試問題集で時間管理能力を身につけよう！

せっかく勉強して完璧なコンディションで模試を迎えても、難しい問題で止まってしまい最後まで解けない(僕はよく経験しました)なんてもったいない！共通テストの場合、皆さんも模試を受けていく中で感じているかもしれませんが、問題量に対して時間が結構少ないです。しかし、数をこなしていくと時間内に解ききれることも多くなっていきます。本番までに過去問や模試問題集を通して時間内に解けるようにしていれば、きっと他の人と差が付くはずですよ！

応援してます(´・ー・`)b

---

## ■□■ 勉強の休憩時間何してた？

---

みなさん受験勉強お疲れ様です。みなさんは勉強の休憩時間、どんなことをして過ごしていますか？休憩時間の過ごし方は、勉強中の集中力に大きく影響します。今回は、おすすめの休憩時間の過ごし方をいくつか紹介したいと思います。

### ・睡眠

私が受験生の時、休憩時間はよく寝ていました。10～15分間寝ると頭がすっきりして、気持ちよく勉強をスタートさせることができます！しかし、横になって寝るのはあまりおすすめしません。なかなか起きれなくなってしまう。目覚ましもしっかりとかけるようにしましょう。ちなみに私は、受験期に10～15分間の睡眠をあまりにも多くとっていたため、目覚ましがなくても勝手に起きられるようになりました。

### ・音楽を聴く

これはやっている人が多いのではないのでしょうか。私は、YouTubeで森の音や雨の音をよく聴いていました。フラストレーションがたまっている時にすごくおすすめです。

### ・ストレッチ

椅子に長時間座っていると、血行が悪くなり、脳への血流も悪くなってしまいます。勉強中でも、肩や首を回したりするだけで集中力を保持することができます。

### ・運動

私は走ることが大好きなので、勉強の間によく走りに行っていました。程よい汗をかいてから勉強に再び取り掛かると、頭がすっきりしていていい感じです！「走るのは疲れるから嫌だ」という人は、散歩でもいいと思います。余談ですが、私の高校の数学の先生はジョギングをしていると良い解法が思いつくと言っていました。

### ・他の人と話す

私にとっては、これが最も良い休憩の方法でした。塾の自習室で勉強しているときは、休憩時間に友達としゃべりながらコンビニまで歩きました。家で勉強しているときは、二階の勉強部屋からリビングまで降りて行って、家族と雑談をしていました。

- ・別の科目の勉強をする

これができる人はすごいと思います。私は出来ません！

他にも、瞑想をする、筋トレをする、布団に口をあてて叫ぶ、セイコーマートのフライドチキンを食べるなどという意見もありました。

皆さんも、自分なりの休憩時間の過ごし方を見つけ、勉強の集中力をあげられるようにしましょう！

---

### ■□■ コンビニスイーツ特集

---

受験勉強を頑張ったご褒美に、たまには家に帰る前にコンビニに寄ってスイーツでも食べませんか？ということで、今回はセブンイレブン、ファミリーマート、ローソンから1つずつ、私のおすすめスイーツをご紹介します！

**\*\*もちりわらび餅 練乳いちご (セブンイレブン) \*\***

税込み：280.80円

これはもちもちした白いわらび餅に練乳いちごのソースがかかった和なスイーツです。結構量があるのですが甘すぎず、満足感があっておすすめです！個人的に練乳というかいちご感が結構強いなと感じたので、いちごのスイーツが好きな方はぜひ一度食べてみてください！

写真：[https://drive.google.com/file/d/100yxKqGYsqk\\_q31WAz60ZCSsios8LtH0/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/100yxKqGYsqk_q31WAz60ZCSsios8LtH0/view?usp=sharing)

**\*\*生カヌレケーキ (ファミリーマート) \*\***

税込み：158円

私はカヌレが好きで買って見たのですが、おいしくて気に入ったので何度もリピしています。ドーナツ状の形をしたカヌレで、中心にある穴に生クリームが入っている少し変わったスイーツです。カヌレって1つ1つが小さいイメージがあると思うのですが、これは普通のカヌレよりボリュームがあるので、食べた後に満たされた感があるところもおすすめです。お値段もお手頃なので、見かけたらぜひ食べてみてください！

写真：<https://drive.google.com/file/d/1EuAOTL8QcuiTWXnjhmrahtP9nbvm92oD/view?usp=sharing>

\*\*もち食感ロール（ローソン）\*\*

税込み：297円

もちもちしたスポンジで生クリームがロールされていて、嫌な甘さがなく、食べやすかったです。これは6切れもあるロールケーキなので、コンビニスイーツの中ではかなりボリュームのあるスイーツです。友達と勉強したあとなどに、みんなでシェアしながら食べるのがおすすめです！（コロナ対策には気を付けてください。）

写真：[https://drive.google.com/file/d/1KrpNSdR2Z\\_va6d20oqxv\\_vQD3c9QSe6v/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1KrpNSdR2Z_va6d20oqxv_vQD3c9QSe6v/view?usp=sharing)

■□■今日の写真……………

今日は”雪印パーラー”というお店の「パフェ」と北大構内にある”エルムの森”の「ソフトクリーム」の写真をお届けします！

ちなみにですが、札幌には「締めパフェ」という文化が存在します。締めパフェは名前の通り、食事の後やお酒を飲んだ後に最後の締めくくりとして食べるパフェの事です。札幌にはパフェが食べられるおしゃれなカフェがたくさんあるので、みなさんもぜひ「締めパフェ」を食べに行ってみてください！

パフェ（雪印パーラー）：<https://drive.google.com/file/d/1hrZfMritNkaXAEuVGX9k0uSBeC3eizFi/view?usp=sharing>

ソフトクリーム（エルムの森）：[https://drive.google.com/file/d/1oUvmlNPmW0TxxJKSebYPt18mi94908P\\_/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1oUvmlNPmW0TxxJKSebYPt18mi94908P_/view?usp=sharing)

■□■今日の問題……………

今日の問題は古文単語5つです！

古文単語もそろそろ本格的に覚えていくことをおすすめします。  
次回のメルマガで答えを発表するので、ぜひチャレンジしてみてください！

- 問1 おどろく
- 問2 かしづく
- 問3 なやむ
- 問4 さがなし
- 問5 すごし

…………▶▶前回の解答

- 問1 crucial → 重要な
- 問2 assert → 主張する、断言する
- 問3 obtain → (努力して) 得る、手に入れる
- 問4 no longer → もはや～でない
- 問5 far from → 決して～ではない、～からかけ離れている

-----  
次の配信は「夏休み前総復習の仕方」「夏休み中にやるべきこと」「勉強の先取りはすべき？」です。お楽しみに！

■□■追伸……………

コンビニスイーツおいしそう！糖分補給もできて良いですね(\*^\*)v (水・2・あらまる)

自分は糖分補給として、ラムネをたくさん食べていました！受験の休み時間にも食べていました笑 (総理・1・ちゅーご)

受験時代から「疲れたら甘いもの」は私のモットーの1つかもしれません。大学生になった今も相変わらず、自分へのご褒美としてたまに甘いものを食べています。笑 (菓・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%](https://out.ouen23stop%url/)

○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)

---