

こんばんは。北大生協学生委員会です！

札幌にもついに雪が降り、積もり始めました。沢山の雪だるまが北大構内に出現しています
(笑)

さて、今回お届けする内容は「風邪対策」「何となくで解きがちシリーズ～共テリスニング編～」です。

■□■風邪対策

受験生の皆さん、いつも勉強お疲れ様です。だんだんと試験が近づいてきて、これまで以上に勉強に力をいれている人も多いと思います。ただそんな中、忘れがちだけどとても大切なことがあります。それは「風邪対策」です。試験までに思う存分、勉強できるように、そして日々勉強を頑張ってきた成果を試験で最大限に出せるように、きちんと風邪対策をして、体を健康に保っておきましょう。とはいえ、風邪対策といっても何をすれば良いのか分からないという方もいらっしゃると思います。そこで、私が考える風邪対策を6つ紹介します。

1. 規則正しい生活をしよう！

早寝早起をしたり、毎日きちんとした時間にご飯を食べたりするなどですね。早寝早起は風邪対策になるだけでなく、頭を働かせることもできて、勉強の効率もぐぐーんと上がると思います。遅寝遅起は大学に入ったらいくらでもできます(笑)。だからこそ、この時期は早寝早起を徹底することをおすすめします。

2. 栄養があるご飯を食べよう！

勉強に時間を割くために、栄養バランスの偏った食事を少しで済ましてしまう人もいます。しかし、そのような食事は、体にさまざまな悪影響を及ぼしてしまいます。一方で、栄養バランスの整った食事は免疫を高めることができるので風邪にかかりにくくなり、長期的に勉強に費やせる時間をのばすことができると思います。

3. 暖かくしよう！

最近寒くなってきましたね。北海道では雪が積もっていますが、雪が降らない地域でも、寒いものは寒いと思います。さらに、授業中換気を行って、空気を入れ替えている学校も多いと思います。そういうときは上着を着て、暖かくしましょう！「上着を出すのめんどくさいな～」とか「まあちょっとの時間だし、耐えよう。」という人もいらっしゃるかもしれませんが、毎日少し手間をかけることで、後悔のない受験生活を送ることができると思います。

4. 運動をしよう！

受験期は勉強ばかりになって、運動するのは学校と塾の行き帰りだけという人も多いと思います。しかし、運動することでも免疫を高めることができます。外で散歩をしてリフレッシュしたり、部屋で簡単な運動をしたりすることで、免疫を高めていきましょう。

5. 水分補給や加湿をしよう！

水分補給や加湿をすることでウイルスに感染しにくくなります。こまめに水分補給をしたり、勉強机に加湿器を置いたりしてみることは乾燥しがちな冬に特に大切な予防対策だと思います。

6. 手洗いうがいをしよう！

最後の風邪予防対策は皆さんご存じであろう手洗いうがいです。一番オーソドックスな対策かもしれませんが、これもとても大切な風邪対策です。手洗いうがいに関しては習慣にすることが最も大切だと思います。「家に帰る→手洗いうがいをする」をルーティーンにしてみましよう！

■□■何となくで解きがちシリーズ～共テリスニング編～

共通テストまで残り約1か月となりました。何となくで解きがちシリーズでは、これまでの模試や演習でその場しのぎで何となくこなしていた教科について、試験本番に向けて確実に得点できるように対策していこうという趣旨で勉強法を紹介していきます。ぜひ参考にしてみてください。

さて、今回扱う科目は共通テストのリスニングです。リスニングは対策しようのない科目だと思いませんか？実はそんなことはありません。リスニングは正しく対策をすることでぐんと得点が伸びる科目です。以下では共テリスニングの対策のポイントを3つご紹介します。

①耳を鍛えよう

英語を正確に聞き取れるように耳を鍛え上げましょう。耳を慣らすには、とにかく毎日英語を聞くことが一番です。今からでも遅くはありません。

夜寝る前の時間や通学時間などのスキマ時間を活用して英語を聞く習慣をつけましょう。問題集などについているCDで、好きな英語の長文を覚えてしまうくらい何度も繰り返し聞くのがおすすめです。毎日違うものを聞きたいという場合は、Podcastなどで英語のニュースを聞くのもいいと思います。聞き流すよりは、意味や文脈を理解しながら聞くと効果的です。

聞き取った英語を自分で文字起こすディクテーション、英文を見ずに音声を聞きながら聞き取った英文を数秒遅れで声に出して読むシャドーイングなどもリスニング力を上げるのに効果的な方法です。この2つは時間に余裕があればぜひやってみてください。

②語彙力をあげよう

せっかく英語を聞き取れても単語の意味を知らなければ意味がありません。実は、リスニングにおいても英単語の語彙力はとても大切になってきます。

リスニングの問題を解いたら、正解不正解に関わらず必ずスクリプトを見て復習し、もし知らなかった単語があればその都度覚えていくようにしましょう。

また、英単語を勉強する際には単語の意味、用法だけでなく、正しい発音やアクセントなども頭に入れておくと、リスニングにもしっかり対応できる英語力が身につきます。

③問題形式に慣れよう

共通テストのリスニングの問題形式は少し特殊です。逆に言えば、この問題形式に慣れれば、共通リスニングをある程度克服できるということです。

大問の構成や、どの大問で何回読み上げられるかなどは予め把握しておきましょう。共通テスト演習を何回も行っていけば、自然と覚えていくはずですよ。

また、自分の解くペースを確立するのもポイントです。例えば、大問1の説明文が読まれている間に大問2の選択肢を読んでおく、というように自分の中でペースを決めておくと、かなり解きやすくなります。特に演習の際にはページをめくるタイミングなどを意識するようにして、少しずつ自分のペースを作り上げていきましょう。これが確立できれば、本番も練習の時と同様に自分のペースで落ち着いて取り組むことができるはずですよ。

■□■今日の写真……………

夜の雪景色

https://drive.google.com/file/d/1Bv2AVemqktPnAzgUSLIgz0avq1GSPDNd/view?usp=share_link

冬のモデルバーン

https://drive.google.com/file/d/1J0vNFH3XbWM41jKQLMqGXIBgI69SwYA1/view?usp=share_link

■□■今日の問題……………

今日のテーマは「北海道に関する英単語」です。
ぜひ北海道での生活をイメージしながら解いてみてください！

1. ethnic
2. squirrel
3. lake
4. ecological
5. whale

…………▶▶▶前回の解答

1. The pen is mightier than the sword.
ペンは剣よりも強し
2. A penny saved is a penny gained.
塵も積もれば山となる
3. Practice makes perfect.
習うより慣れろ
4. No pain, no gain.
苦勞なくして利益なし
5. Boys, be ambitious.
少年よ、大志を抱け

5問目はウィリアム・スミス・クラーク博士の名言として有名ですね。元気出ましたか??

次の配信は「共通テスト30日前にしていたこと」「何となくで解きがちシリーズ ～共テ現代文編～」です。お楽しみに！

■□■今週のブログ……………

■□■追伸……………

体は資本です！毎日を健康に過ごしていきましょう！（水産・2・あらまる）
リスニングの問題のイラストって毎回話題になりますよね。今年はどんなものが登場するのか楽しみです（総文・1・はんな）

○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
