

こんばんは。北大生協学生委員会です！

北大のメインストリートは、雪が降っては踏み固められるのが繰り返されているせいでツルツルです。そんな中でも走ったり、自転車で爆走している人もいたので尊敬です…。

さて、今回お届けする内容は「模試返却後のメンタル回復法」「E判定でもうかるの？（質問回答）」です。

■□■模試返却後のメンタル回復法

共通テストがついに約1ヵ月後に迫って来ましたね。それと同時に模試も終わって、あとは最後に受けた模試の返却を待つだけという人も多いのでは無いでしょうか。そして、模試の手ごたえが良かったという人は返却の日を待ち遠しく思い、模試の手ごたえが悪かった人は本番が近いこともあり、心配していると思います。この記事は特に後者の模試の手ごたえがなく、心配している人に向けての記事になります。

・模試の結果の受け止め方

模試をどのくらい重いものとして受け止めるかは、人によって違ってくると思います。しかし、今回の模試の結果で合否が決まるわけではありません。合格するかどうかは本番の点数だけで決まるわけです。なので、今回の模試が低かったからといって過度に心配する必要はありません。これまで成績が良かった人ならなおさらです。という心配なんて実力を発揮するうえでの障害にしかならないので、しない方が良いでしょう。本番は自分のこれまで頑張ってきた努力を全て発揮することだけを考えましょう！

・模試の結果はどう扱ったら良いのか

模試の結果は過度に心配しなくて良いと書きましたが、模試の結果を見なくて良いわけではありません。模試の間違っている部分の見直しはいつも通り行いましょう。しかし、本番が近いと間違いを見ることで、不安に感じてしまうこともあると思います。それが普通だと思います。むしろ間違いは見直さないほうが怖いのです。模試に出ているような問題は、本番で出てもおかしくないような問題であり、それらの解き方が分からない状態で試験会場に向かうというのは恐怖ですよ。本番で出る可能性が高くて自分の分からない問題を知ることができるのはむしろアドバンテージです。見直しをして、本番で点数を取れるようにしましょう！また、あなたができなかった多くの問題はみんなもできていない可能性が高いです。自分だけ解けるようになって、ライバルとの差を広げていきましょう！

■□■E判定でもうかるの？（質問回答）

ここでは、以前から募集していた「質問大募集！」のコーナーで多く寄せられた質問に北大生が答えていきます。

今回は「模試でE判定ばかりで合格できるかどうか不安です。E判定でも受かるのでしょうか?」という質問に対して、学生委員会メンバーで総合理系1年のゆりゆりにインタビューして答えてもらいました！（原文のまま記載しています。）

Q. 受験生時代、いつくらいまでE判定でしたか？

A. いつぐらい...って、最後までE判定でしたよ。フッフ
共通テスト模試は夏ぐらいに1回だけDでしたが、あとはずっとEでした。
記述の方が少しできたようで、記述模試や河合のオープンではCでした。しかし、割合的に言えばどちらもEが多かったですね。

Q. 自分がE判定の分を本番で巻き返すために実践していたことは？

A. 私は、「巻き返す」という認識ではありませんでした。E判定だってことは、「自分ではやってるつもりだけど、周りはそれ以上頑張ってるんだ。すごいな」と、もはや他の受験生を尊敬してましたね。ただ、自分の頑張りを認めてあげないというのは酷なので、「時間的には結構やってるし、今は計画の途中だから結果はまだ先の話なのかもしれない。やってないわけではないから、もう少し頑張ってみよう。」とか、みんながどうやって勉強してるのかをよく聞いたりしていましたね。（自分の意見が割とはっきりしているので、勉強法を聞いても、合わなそうだなって思ったら試しもしませんでしたし。）

あえて、頑張ったこと・意識したことを挙げるとすれば、「周りに流されず、コツコツ続けること」でしょうか。判定は判定、本番の結果を反映するものではないから気にしすぎるなど言われても、やはり気にしてしまう人が多いと思います。だからといって、焦って周りがやっている勉強ののっかってしまっただけは意味がありません。周りは周りで自分のペースで勉強をしているわけなので、そこは割りきって「今の自分にできる、今自分がやるべきこと」をしっかりと考えて、短い時間の中でもしっかりと計画を立ててやるのがいいと思います。最後までちゃんと自分で考えてやっていたら、どんな結果でも誰かの責任にすることなく、またその結果にも納得できると思ったのでそうしていました。

③最後にメッセージをお願いします！

私は実体験なので「受かりましたよ」とは言えますが、「はい、受かります。大丈夫です」とは言えません。もう、そこは結果が出てからしか言えることではないと思います。精神論のアドバイス？でもしましょか(笑)。私は、部活の大会や些細なことでさえも食べ物がのどを通らないほど緊張するタイプでした。「え？受験大丈夫だったんですか？」と思われるかもしれませんが、それが共通テストも二次試験も笑っちゃうほど緊張しなかったんですよ。もはや、「ずっとEだったし追われるものもなにもないや」という境地に達していたのかもしれない。

ここから言えるであろうことは、E判定だからといって悪いことばかりではないということです。私みたいに、逆にすっきりした気持ちになれたり、模試の判定が良かったからと言

って油断したりすることはありません。案外判定にとらわれずに気楽に臨んでもいいのかもしれないですね。(あ、勉強はしてくださいね！)

質問をくださった方は、もしかすると今の判定に悩んでいるのかもしれませんが、模試の判定は今から変えられるものではありませんし、これからの頑張り次第で伸びるところまで伸びると思います。あきらめることなく、自分が納得いくまで頑張りぬいてください!!! 応援しています。

■□■今日の写真.....

■□■今日の問題.....

今日は、「学問」をテーマに英単語を集めてみました！これから始まる入試の多くは、学術的な内容が関わってくるため、注釈が無くても専門用語がバンバン出てきます。ということで、ほんの一部ですが知っているかどうか確認してみましょう！！ちなみに、5はなんの略だか分かりますか??

1. anthropology
2. archaeology
3. psychology
4. ecology
5. AI

.....▶▶▶前回の解答

1. ～を逮捕する、捕まえる
2. 泥棒
3. 殺人
4. ～を罰する
5. 強盗犯、強盗

.....
次の配信は「後期の授業こんなのあるよ～」 「スマホとの付き合い方」です。お楽しみに！

■□■今週のブログ.....

更新があったときのみ、書くようにお願いします！

リンクは<http://hokudaigi.blog119.fc2.com/archives.html>の、一番上の記事のリンクを張ってください (このリンクじゃないです)

■□■追伸……………

これからは過去問や予想問題を使って、実力試しをすることになると思いますが、点数良かったら喜んで、悪かったら本番じゃないって切り替えてメンタルを保ってください。でも、良くて悪くても見直しはしようね！（水産・2・あらまる）

ゆりゆりの質問回答の中にもあった「周りに流されずにコツコツ努力し続けること」は本当に大事だなと思います。判定や点数というわかりやすい指標に頼ってしまいがちだけど、結果が出るペースは人それぞれなので焦らず頑張っていきたいですね。（文・1・きなり）

○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
