

こんばんは。北大生協学生委員会です！

暑いですね～。

さて、今回お届けする内容は「計画の立て方」「受験勉強に役立つスマホアプリ」「夏休み失敗談」です。

---

## ■□■計画の立て方

---

夏休みの計画、皆さんは立てているでしょうか？

計画を立ててはみたものの、行き詰まってもうまくいかなかったり、嫌になってしまったりすることもあると思います。

でも計画は、上手く立てればより効率的に勉強する武器になるんです！

もう計画を立てた人も、まだ立ててない人も、ぜひ参考にしてみてください。

### ①まずはやるべきことを把握しよう

全体像を見ずに計画を立てることは難しいです。夏休み明けに模試などがあれば、それを目安に、教科ごとの具体的なやることを書き出してみましょう。例えば、「青チャート〇ページ解く」「DUO（英単語帳）を2周する」などです。少し大変かもしれませんが、この作業はとても大切です。

### ②「やること」を割り振ろう

全体のやるべきことを書き出したら、1週間ごと、1日ごとというように細かく割り振っていきます。ここでポイントなのは、やるべきことを少なめに設定することです。例えば、1日に10時間勉強する予定なら、9時間分のやるべきことを設定します。

### ③定期的に修正しよう

私自身も、計画を頑張ってたてたものの、途中から追いつかなくなって計画倒れしてしまうことが何回もありました。そこで「計画はうまくいなくて当たり前」と割り切ることにしました。全て理想通りに計画がいく方が珍しい、くらいの気持ちでいると楽です。1～2週間に1度くらいを目安に、計画を見直して配分を変えるなど、色々試してみましょう。

### ④計画のコツ

ここで夏休みの計画を立てるときに私がやっていたコツや友人から聞いたコツを紹介します！

- ・1週間に1度、調整日を設ける

→私の場合は日曜日を、特にやることを設けない調整日にしていました。1週間できなかつた課題をやったり、学校で受けた夏期講習の復習をしていました。課題が次の週に繰り越しになったりしないのでおすすめです。

- ・最初からきっちり立てすぎない

→実際に夏休みを過ごしてみないと分からないところがあるので、1日のうちに時間刻みで何をすべきかまで最初から全て考えるのは大変です。1週間のうちで調整しながら決めた量を終わらせる、くらいのゆるさの方が続けやすいです。

・誰かに見てもらうor見せてもらう

→立ててはみたもののこれでいいのか…と思う人もいるかもしれません。おすすめなのは学校や塾の先生、先輩、家族、友達に自分の立てた計画を見てもらうことです。自分だけで立てると、どうしても客観的に見られなくなってしまうのでおすすめです。友達で計画を立てている人がいればどのような感じでやっているのか見せてもらうのも参考になります。

自分にあった計画の立て方を色々試してみてください！参考になれば嬉しいです。

---

## ■□■受験勉強に役立つスマホアプリ

---

受験勉強においてスマートフォンは大敵の一つだと思います。ですがスマホも上手く使いこなせば味方になることだってできるんです。ここでは受験勉強の味方になってくれるおすすめスマホアプリをいくつかご紹介します！

### ○Study Plus

スタプラという名前を聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。

Study Plusは、日々の勉強時間を記録し、その記録を友達や他の受験生と共有できる勉強習慣化アプリです。以下ではStudyPlusの特徴や使いかたを機能別に紹介します。

#### ✓勉強時間の記録

教科や教材ごとに色分けして記録できるため、どの教科の勉強が足りていないかなどが把握しやすくなっています。また、ストップウォッチ機能がついていて勉強時間をそのまま反映できるため、記録も簡単です。記録した勉強時間はグラフで表示されるのでモチベーションにも繋がります。長時間の勉強が苦手な人は、まずはスタプラに記録するために勉強する、というのも一つのやり方だと思います。

#### ✓他の人をフォロー

友達をフォローして勉強時間を共有することで、競争したり、励みにしたりすることができます。友達が頑張っているなら自分も頑張らなきゃという気持ちになるはずですが、また、同じ志望大学の人をフォローすると、他の受験生の勉強時間や過去問の得点状況などを知ることでもでき、自分が今どれくらい頑張らなければいけないかもわかります。

## ✓教材のレビュー

他のStudyPlus利用者が書いた教材のレビューを見ることができます。教材を買う前に他の受験生の口コミを参考にできるのは便利ですね。

## ○mikan

mikanは無料の英単語アプリです。（一部課金あり）

登録されている単語帳の種類が豊富で、レベルに合わせて単語帳を選べるので自分の到達度や志望大学に合わせた学習をすることができます。また、単語の学習数だけでなく、各単語の記憶度も記録されるので反復学習も簡単です。

さらに毎日決まった時間に通知を設定できるので勉強し忘れる心配もありません。毎日の通学時間に100単語ずつ、などとやってみるのはいかがでしょうか。

あとはmikan公式キャラクターの「ひとかわむけお」くんがとっても可愛いです。問題に正解したり何日も連続で勉強したりするとたくさん褒めてくれます。モチベーションアップ間違いなしです！

## ○GeoGebraシリーズ

GeoGebraは入力した関数や方程式をグラフ化するグラフ作成アプリです。数式を入力するだけで簡単にグラフの概形がわかるので微分積分や数Ⅲの2次曲線を学習するときにとっても便利です。

関数グラフアプリは他にもありますが、GeoGebraは見た目がきれいなため直観的に使い方がわかること、あまりアプリが落ちないことが特徴です。さらに2次元座標以外にも、空間図形、幾何、関数処理アプリとも連携しているため様々な分野に応用することができます。これらのアプリは大学の勉強でも活躍しています。

## ○YouTube

YouTubeには高校の学習内容をわかりやすく解説してくれる動画がたくさん載っています。どの教科のどの範囲も探せば大体動画があるはずですが、授業や教科書の説明だけでは理解しきれなかった部分についてはYouTubeを利用してじっくり理解するのもおすすめです。ただし見すぎには注意しましょう。

## ○スマホをやめれば魚が育つ

その名の通り、スマホを触っていない時間に魚が育つというシンプルなアプリです。スマホを触らなかった時間によってアイテムや魚の種類が変わり、可愛い魚をゲットできるのでゲーム感覚で使うことができます。タイマー起動中に他のアプリを触ってしまうと記録がリセットされるので必然的にスマホを触らなくなるはずですが、勉強中にどうしてもスマホを触ってしまう人や可愛い魚を育てたいという人におすすめです。

いかがだったでしょうか。ぜひ自分に合ったやり方で上手くスマホと付き合っていてください！

---

## ■□■夏休みの失敗談

---

その重要性が天王山に例えられる受験期の夏休み。今までの夏休みとは過ごし方が一変して勉強漬けの毎日を強いられることでしょうか。失敗なんてしたくない。そう思う受験生が大半だと思います。そこで今回は、受験を乗り越えた人たちから教えてもらった、「夏休みの失敗」をいくつか紹介したいと思います。あくまで失敗談なので、楽な気持ちで読んでみてください。その中で活かせるものがあれば、活用してみてください。それではどうぞ。

- ・「試験で出題頻度が低い問題に勉強時間を割きすぎた」

夏休み定番の失敗ですね。「とりあえず苦手だからここやろう」と思ってたくさん時間をかけるのだけれど、気になって過去問を見てみると、ほとんど出ない範囲だったなんてことがあります。しっかり過去問研究をして、出題頻度を見極めることが肝心です。先生に聞いてしまうのもアリ。

- ・「学校がないので昼夜逆転してしまった」

これは夏期講習などを受けていない自学生にはよくあると思います。使える時間が格段に増えるので、「午前中寝てても夜勉強すればいいや」と思って昼頃まで睡眠。夕方にご飯を食べ、深夜からエナドリキメてペンを走らせ、小鳥の歌とともに就寝する毎日。はっきり言ってこれは推奨できません。夏休み明けにツケが回ってくるからです。夏休み前と同じ時間に寝起きするようにしましょう。

- ・「ご飯のときや休憩のとき、会話が弾みすぎてとんでもない時間が経過していた」

こちらも定番失敗談となっております。「ご飯食べたらずぐ勉強する」「10分だけ休もう」と思っているのに、たまたま一緒にいた友人やふらっときた気さくな先生との会話が弾んで気づいたころには短針の指す数字が1つ増えていて焦る……。話というのは弾んではいけないときに限って弾むものなんですよ〜。話し込んでもいいように、会話を挟む休憩を取る前にノルマまで勉強しきることをお勧めします。

- ・「恋人にうつつを抜かしていた」

青春謳歌している受験生なら十分あり得る失敗談ですね。1人で勉強していると「相手の勉強は順調なのだろうか」「辛いから慰めてほしい」なんて想いが込み上げてきて、一向にテキストが進まない。かといって恋人と一緒に勉強しようとしても、上記で述べたように話が弾んでしまい結局勉強が進まない。心は満たされても、テキストの空白が満たされないまま夏休みが終わってしまった……。なんという惚気た失敗談なのでしょう。恋人のことを思ったり、恋人と勉強したりすることは咎められることではありませんが、くれぐれも受験生であることはお忘れなきよう。

いかがだったでしょうか。とても重要な受験生の夏休みであっても、やはり失敗はあるものです。これらの失敗が無いことが一番良いのですが、大事なことは失敗してしまった後どうするかです。後の行動が失敗を笑い話にするか、トラウマにするかを分けることになります。これらの失敗談を活用し、失敗しながらでもいいので天王山を制覇していただきたいと思います。

■□■今日の1枚……………

■□■今日の問題……………

今日の問題は英単語&英熟語です！

- 1, government
- 2, confirm
- 3, conform (動詞)
- 4, by chance
- 5, be fond of～

2と3は似ている英単語ですが、どちらもよく使う英単語です。どっちがどっちかわかりますか？

解答は次回のメルマガで発表します！ぜひチャレンジしてみてくださいo(^▽^)o

…………▶▶前回の解答

- subtle : かすかな、微妙な
- utility : 実用性、公共施設
- mediation : 調停
- modify : を修正する
- eruption : 噴火、爆発

.....  
次の配信は「夏休み中の過ごし方」「部活を続けている人へのアドバイス」です。お楽しみに！

✿今週のブログ✿

(更新があった週のみ軽く紹介してリンク貼ってください！)

■□■追伸.....

計画たてるの大変ですよ〜私はお気に入りのペンや気に入ったデザインの手帳を使ってなんとかモチベをあげていました。(文・1・きなり)

今日もむけおに褒めてもらいました。明日からもむけおと一緒にがんばります。(絵文・1・はんな)

恋愛が受験勉強を邪魔するとはなんとも贅沢な失敗談だと思いますね。羨ましい限りですよ。ええまったく。(文・1・とま)

---

○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](mailto:jukensei_ouen@coop.hokudai.ac.jp)

---

