

こんばんは。北大生協学生委員会です！

いよいよ共通テストがあと数日に迫ってきましたね！皆さんがこれまでしてきた努力を存分に発揮し、良いスタートダッシュが切れることを学生委員会一同、心から願っています！

さて、今回お届けする内容は「共通テスト前日の過ごし方」「受験当日！周りの受験生が気になる君へ」です。

■□■共通テスト前日の過ごし方

いよいよ共通テストが4日後に迫ってきましたね。今回は共通テスト前日の過ごし方についてご紹介します。

○準備は前日のうちにする

当日持っていくもの、着ていく服などは前日のうちに用意することをおすすめします。共通テストは朝早くから始まるので、普段は朝学校の準備をするという人も、前日のうちに準備を整えるようにしましょう。

もし忘れ物をしてしまうと、本当に焦ります。受験票や筆記用具など、受験する上で必須な物はもちろん、些細な忘れ物でも動揺して試験に支障をきたす場合もあるので、金曜日に配信するメルマガの「持ち物チェックリスト」も参考にして、忘れ物をすることのないよう、前日のうちに準備するようにしましょう。不安な場合は、保護者の方に頼んで、持ち物を一緒に確認してもらうこともおすすめです！

○不安に感じたときは、友だちや家族とおしゃべりする

多くの受験生が、共通テストという大舞台を目の前にして緊張したり、不安に感じたりしていると思います。そんな時こそ、いつも通りの、友だちや家族とおしゃべりを大切にしましょう。なんでもない会話で気持ちが落ち着くこともあるかもしれません。

筆者の場合は、前日、学校に行って先生に応援してもらったり、友だちと他愛もないおしゃべりをしたりしたことで、メンタル的にかなり救われました！

○前日の夜は暗記がおすすめ！

共通テストを目の前にして、もっと勉強しておくべきだった…と後悔し、いろいろな勉強に手を出したくなる気持ちはわかります。でも、難しい問題に手を出すと自信がなくなってしまう場合もあります。前日はあまり難しい問題に手を出さず、確実に解ける問題に取り組んでみたり、社会科目や英単語などの暗記物をやったりすることをおすすめします。

今さら暗記したところで仕方ないと思うかもしれませんが、この直前期に確認しておいたことが、試験で実際に出題されるなんてこともあるんですよ～。

○しっかりと休む

万全な体調で当日を迎えるために、前日は早めに寝るようにしましょう。ただし、あまりにも普段と異なる時間に就寝すると、緊張が高まってしまう場合もあるので、要注意です。できる限り普段通りの生活リズムを心掛けるようにしましょう。緊張でなかなか寝られないということもあるかもしれませんが、目を閉じて横になるだけでも体を休めることができます。

最後になりましたが、ここまで頑張ってきた皆さんならきっと大丈夫！これまでに使ってきた参考書やノートを見てみてください。たくさん書き込みがあったり、たくさん問題に取り組んでいたりと…。3年間でこんなに勉強したのってすごくないですか？

今まで頑張ってきた全ての成果を当日に発揮することができるよう、前日は早めに休んでくださいね！応援しています！！

■□■受験当日！周りの受験生が気になる君へ

ついに今週末は共通テストですね！皆さんがこの共通テストにかける思いは相当なものだと思います。だからこそ受験会場に行くと、他の受験生が賢そうに見えて、不安になったり、敵視してしまったり、時には周りを気にして背伸びしてしまったりする人もいるかもしれません。そんな受験当日に周りが気になる君に向けて、元受験生から自分の経験をもとにアドバイスを送りたいと思います！

僕は浪人して北海道大学に入学しましたが、現役時代と浪人時代で周りの受験生に対する考え方が全く違いました。現役時代は周りの受験生を見て、なんとしてでもこの人よりも良い点数を取って勝つというような感じで、周りの受験生＝敵みたいな考えでいました。これにより、変なところで体力や精神力を使い、ひどく疲れました。

しかし、浪人時代にある本を読み、考え方が変わりました。その本に書いてあった考え方は「自分だけでなく、他の人の努力も報われるように願う」というものでした。この考えで過ごしていると、周りの受験生を見ても、自然と心の中でその人も試験で全力を出し切れるよう願うようになっていきました。そうすると不思議と受験が「戦う」という暗いイメージのものから「みんなで合格をつかみとる」という明るいイメージのものに変わり、あまり周りの人が気にならなくなりました。むしろ仲間のように見えてきて、勢いづきました。

おそらくこの考え方になったことで自分の中からネガティブな考えが消え、ポジティブな考えだけになったことにより、全力を出し切りやすくなったのだと思います。また、周りの人が気になっていたのは敵として見ていたからで、それを一緒に頑張る仲間と考えるように意識したことで、気にならなくなったのだと思います。

以上が僕からのアドバイスです。確かに周りの受験生は同じ枠を争うことになるかもしれませんが、別に合格の枠は1つしかないわけではありません。自分も周りの人も受かることは充分あり得ます。「周りの人を蹴落とす」ではなく、「周りの人も自分もベストコンディションで受験して合格する」という気持ちで試験頑張ってください！これまで一生懸命努力してきた君なら大丈夫！

■□■今日の写真……………

今日の写真は「おしるこ」と「甘酒」です！
皆さんは何かお正月らしいものを食べましたか？
僕は初めて甘酒を飲みましたが、想像以上に甘かったです（笑）

「おしるこ」

<https://drive.google.com/file/d/10HBRMWkFL20QVGh3od5wtHtiY8qnKJK4/view?usp=sharing>

「甘酒」

<https://drive.google.com/file/d/1jdlr3Agy2iM7JPBSXcNzxJOipGaQ63yT/view?usp=sharing>

■□■今日の問題……………

今回の教科は珍しく数学です！
しかし、ただ問題を出しても面白くないので、北海道ならではの問題にしたいと思います！

北海道の道は南北に伸びる道と東西に伸びる道が直角に交わっていて、格子のようになっています。しかし、北18条から北に北大沿いに伸びる道は他の南北方向に伸びる道と比べて、斜めになっています。

ここで問題です！
↓こちらの図を見ながらお考えください。

https://drive.google.com/file/d/1qavDNbxWoHxMX6ev0NV-D0kUS_JNhgF/view?usp=share_link

(1) 地点Aに住んでいるA君は地点Bの公園に行こうとしています。その場合地点Cを経由する(赤ルート)よりも斜めの道を進む(青ルート)で行った方が近いことが分かります。それはなぜでしょうか。証明してください。

(2) 地点Cに住んでいるC君は郵便局に年賀状を出しに行くことにしました。最短で郵便局に行くルートは何通りあるでしょう？

(3) 結局C君は地点Dを通るルートで郵便局に行きましたが、地点Dは雪のせいで地面がつるつるしていてこけそうになったので郵便局から地点Cに帰るときは通りたくありません。地点Dを通らないような郵便局から地点Cへ向かう最短のルートは何通りあるでしょう？

……………前回の解答

1. 気の毒だ、かわいそうだ
2. きまりが悪い、みっともない
3. 思いがけない、不意だ
4. 気が晴れない、鬱陶しい
5. 終日、一日中

……………
次の配信は「共通テスト前応援メッセージ」「共通テスト持ち物チェックリスト」です。お楽しみに！

■□■今週のブログ……………

テーマは「私立受験記」です。是非見てみてください！

<http://hokudaigi.blog119.fc2.com/blog-entry-1127.html>

■□■追伸……………

皆さんが緊張しているのは、これまで頑張ってきた証拠。いままでお疲れ様！もう少しだけ頑張りましょう！（総理・1・あすのん）

ゴルフで有名なタイガー・ウッズは、相手がパットを外せば、全英オープン優勝が決まるという状況でどのように平常心を保っていたかというインタビューをされ、「私はただただ相手のベストを願って、頑張れ！と応援していた。」という回答をしました。名言ですね～。

（水産・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
