

こんばんは。北大生協学生委員会です！

受験生にとって大事な時期となる夏休みがやってきました。

さて、今回お届けする内容は「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。

---

## ■□■ 夏休み中の過ごし方

---

今までの総復習に、2学期の授業の先取り勉強に、過去問演習に…。やらなきゃいけないことは山ほどあるのに毎日暑いし、やる気が出ない。そんな受験生の皆さん！夏休みをどうやって過ごすのか、一緒に考えてみましょう。

### ○何時に勉強始める？

突然ですが、「起きたばかりだとなかなか頭が働かない」なんて経験はありませんか？

筆者の場合は日常茶飯事なのですが、朝って何だかボーっとしちゃいますよね。ところが、受験当日はそんなことは言ってられません！

2023年1月14日、15日に行われる共通テストで地歴公民を2科目受験される皆さん、理科①（理科基礎科目）を受験される皆さんは、試験が9：30から始まります。さらに、北大の令和4年度個別学力検査（一般選抜）では、前期日程が9：00から、後期日程が9：30から、最初の科目の試験が始まりました（皆さんが受験する令和5年度入試では時間に変更となることもあります。詳しくは10月上旬に大学ホームページにて公表予定の「令和5年度学生募集要項」をご確認ください）。

この時間には頭が働いているというベストな状態を作り出すために、朝は早めに起きて、遅くとも9時には勉強を始めましょう。あらかじめ時間を決めておけば、つついダラダラしてしまうなんてこともなくなりますよ～。

朝が苦手でも、9時からだったら頑張れるかも…って思いませんでしたか？無理のない時間設定で少しずつ頑張るのがおすすめです。

### ○どうやって勉強する？

夏休み中は、学校や塾に行かなければ、友達や先生に会う機会もなくなりますよね。一人で勉強するほうが集中できるという人もいるかもしれませんが、ずっと一人でいると、悪い想像ばかりしてしまったり、思うように勉強が進まなかったりすることもあります。

たまには先生や友達に会ってみませんか？

先生はきっと悩みを聞いてくれますし、分からない問題があればとことん付き合ってくれることでしょう。

また、一緒に頑張る仲間を見れば、自分ももう少し頑張ってみようと思えるかもしれませんよ。悩みを相談してみるだけでも気が楽になるかも！

辛いときは誰かに頼って、少しずつ頑張ってみましょう。疲れたときは適度に休憩することも大事です。甘いものを食べたり、お昼寝したり…。頑張っている自分へのご褒美を忘れずにね。

みんなで一緒に頑張りましょう！！

ブログでは、GIメンバーのみっきーとふみきゅんの ” 夏休みのとある一日 ” を公開中です。ぜひ参考にしてみてください。

---

## ■□■ 部活を続けている人へのアドバイス

---

受験勉強お疲れ様です。突然ですが、皆さんはもう部活動や実行委員会などは引退しましたか？ このメルマガが配信されるのは7月の後半なので、おそらく引退している人が多いと思います。一方で、「まだ引退せずに打ち込んでいるよ！」という人もいます。今回はまだ引退していない人達に向けて、筆者の実体験を踏まえたアドバイスをおくりたいと思います。ぜひ参考にしてみてください！

まだ引退していないみなさんは現在どのような心境ですか？

「まわりの人達は完全に受験モードに入っていて不安・・・」

「受験の事が気になって部活に集中できない・・・」

このような気持ちに近いものを持っているのではないのでしょうか。

筆者もそうでした。

筆者は高校の時サッカー部に所属しており、引退したのが7月の中旬でした。勉強のライバル達はほとんど引退している状況で、筆者はかなり焦っていました。しかし、まだ勉強に本腰を入れることが出来ませんでした。なぜなら、SSHという活動が残っていたからです。SSHとは「スーパーサイエンスハイスクール」の略で、実験や観察などを通して体験的、問題解決的な学習を行う活動です。8月5日に行われる研究成果発表会に向け、実験をしたり資料を作成したりしなければなりません。忙しさのあまり、夏休みの最初に行われる学校の補習に参加できなかったりもしました。なんとか発表会を終えましたが、その2日後には模試が待ち受けていました。結果は悪く、引退前よりも学校内での順位が落ちていました。

この筆者の実体験を読むと、不安になってしまうでしょう。でも、いまから述べる3つのアドバイスを意識すれば、きっと上手くいくはずです！

### ①まずは部活動や実行委員会などを悔いなくやりきろう！

部活動や実行委員会などに対して後悔を残してしまうと、引退した後に受験勉強に集中しづらくなってしまいます。筆者は、サッカー部の最後の大会で自分のプレーに悔いが残ってしまい、受験勉強中にふと考えてしまうことがありました。悔いなくやりきることが受験勉強にもつながります。

「勉強は大人になってからでも出来るが、部活動は大人になってからは出来ない」  
これは、高校の時の部活の先輩が言っていた言葉です。高校生というかけがえのない時間を大切にしましょう！

### ②他人と比較しないようにしよう！

「周りのみんなはもう受験勉強に完全に集中していて、自分は取り残されていってしまうのではないか・・・」と考えるのはやめましょう。比較すべきは昨日の自分です。部活などを続けながらも、勉強面で昨日の自分を超えられるように努力しましょう。引退前の頑張りは、引退後に確実に生きてきます。筆者は、他人と比較しないために、引退している友達から勉強の話をあまり聞かないようにしていました。そうすることで、自分の成長だけを意識することが出来ました。

### ③学校の授業を集中して受けよう！

部活動などで勉強できない分、学校や塾の授業により一層集中して取り組みましょう。これだけでも、引退している人達との差は少なからず埋めることが出来ます。筆者はこれを意識することで不安を和らげていました。

一般的に言われているように、部活や実行委員会に熱心に取り組んでいた人は引退後の伸びがすごいです。本当です。

応援しています！

■□■今日の1枚……………

■□■今日の問題……………

…………▶▶▶前回の解答

- 1, government : 政府, 政治
- 2, confirm : を確認する
- 3, conform(動詞) : 従う
- 4, by chance : たまたま、偶然
- 5, be fond of~ : ~を好む

-----

次の配信は「模試の心構えと持ち物」「夏休みはどこで勉強する？」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……………

冷房のきいた室内と暑い外の気温差にやられないようにしましょう！体調管理は何よりも大切ですよ！自習室などに行く時は、上着を持っていくことをおすすめします。

(総理・1・ちゅーご)

周りが次々と受験モードに切り替わっていくと焦ってしまう気持ち、すごく分かります！でも自分は自分。マイペースが一番効率いいんじゃないかなって思います。

(総理・1・あすのん)

---

○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)

---