



3食しっかり食べましょう。朝ごはんを抜いていいことはありません(大学生になってからよく抜くようになってしまいました…)。受験生のみなさんは午前中も脳を働かせるためにしっかりと朝ごはんを食べてくださいね！また、栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。夜遅くまで自習室で勉強していて、コンビニなどで夜ごはんを済ませているという人も多いと思います。しかし、出来るだけ栄養のとれた食事を心がけてください。すべては万全の状態です試験本番を迎えるためです。

いかがだったでしょうか。受験勉強を毎日頑張っている自分を労いながら、ラストスパートをかけて走り抜けましょう。応援しています。

---

## ■□■勉強に集中するコツ

---

共通テストも終わり、私立入試&北大二次試験が近づいて来ましたね！そんな今の時期だからこそ勉強に集中できないという人もいるかもしれません。そこで、今回は勉強に集中するコツを4つ紹介したいと思います。日々の勉強の質を上げて、どんどん実力をつけていきましょう！

### ①睡眠をしっかり取る

「試験まであと少ししかないから、睡眠時間を減らしてでも勉強しないと」という人もいるかもしれませんが、その行動はその日だけでなく、次の日の集中力を下げる原因にもなってしまいます。

また、最適な睡眠時間は人それぞれです。(僕は8時間くらいが最適でした。)もしかしら、「友達が6時間しか寝ていないし、寝すぎると勉強時間が減っちゃうから6時間しか寝ない」という人もいるかもしれません。しかし、先ほども言ったように睡眠はその次の日の勉強時間の質に影響を及ぼします。なので、自分の最適な睡眠時間寝て、起きたらしっかり集中して勉強に取り組むほうが、僕は良いと思います。

### ②休憩時間は休憩する

日常の学校生活や試験の間など休憩時間はたくさんありますよね。その休憩時間に勉強したら、その次の授業や試験で集中できなくなったという経験はありませんか？休憩時間のときはまだいけると思っている、いざその次の授業や試験が始まったら、途中で集中力が切れてしまうことは僕もありました。

ずっと集中し続けることなんて、ほとんどの人はできません。なので、休憩時間にしっかり休むということは、無駄に時間を過ごしていると思われるかもしれませんが、「次の授業や試験での質を高めるための投資」という大切な時間の使い方をしていると思います。休憩時間の使い方に関してはいろいろな意見があると思いますが、僕は以上の理由から休憩時間は頭を休めるための時間として使うことをおすすめします。

### ③集中するためにルーティンを決める

試験のようないざというとき、集中したいけどうまくいかないという人もいるかもしれません。そのような人は集中するためのルーティンを作っておくのがおすすめです！ある行動をすれば集中するというものを自分で決めて、日々の勉強のときにそのルーティンを行っていれば、集中するまでの流れが身に付き、集中しやすくなります。自分は目を閉じて、「ただ今だけに集中する」という言葉を心の中で唱えることをルーティンにしていました。

#### ④ブレインダンプ

勉強している間、集中力が切れてしまい、別のことを考えてしまう人もいます。特にこの時期なら、勉強中も共通テストリサーチの判定を気にしてしまうという人も多いのではないのでしょうか。そんなあなたはブレインダンプをすることがおすすめです。ブレインダンプとは考えてしまっている別のことをひたすら紙に書き出し、頭の中から吐き出すことです。僕が受験勉強をしていて、集中力が切れたとき、考えていたことは今考えてもどうしようもないような過去のつらかった出来事がほとんどだったので、ブレインダンプをした紙はぐちゃぐちゃにして、ゴミ箱に捨てていました。そうすると、頭を余計な事を考えない状態にできるので、勉強に集中することができました！

以上が僕が受験生だったときに使っていた集中力を高める方法です。皆さんも気に入ったものがあればぜひ試してみてください！

#### ■□■今日の写真……………

今日の写真は「期末テストに追われる北大生」と「大学一年生でお世話になった教材」です。

[期末テストに追われる北大生.jpg](#)

[大学1年生でお世話になった教材.jpg](#)

#### ■□■今日の問題……………

今日の問題は英熟語です！

二次試験では英作文がありますね！自分が確実に使える英熟語をどんどん増やしていきましょう！

1. keep A from doing
2. supply A with B
3. consider A (to be) B
4. come to do
5. apologize to A for B

……………前回の解答

1. a substitute for~ ~の代わりに
2. as it were いわば
3. beyond doubt 確かに
4. in brief つまり
5. in other respects ほかの点では
6. in some way or other なんとかして

.....

次の配信は「節分」「罪悪感の湧きにくい息抜き」です。お楽しみに！

■□■追伸.....

追伸何を書こうかなって思っていたら、ちょうど自分が三ツ矢サイダーキャンディーを食べていることに気づきました笑。(総理・1・ちゅーご)

今週は私立試験がある人も多いと思います。今まで頑張ってきた努力を存分に発揮してください！応援しています！（水・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](mailto:jukensei_ouen@coop.hokudai.ac.jp)

