

受験生応援冊子

# いな蔵

110110



住所 一北海道札幌市北区北八条西七丁目 生協会館四階  
電話 一〇一一七三七 三七〇二

Presented by 北大生協学生組織委員会 (GI)

# 目次

p 2	目次
p 3	受験生歓迎 2020 企画紹介
p 4	試験前日の過ごし方
p 5	Keep calm!
p 6	不滑のすゝめ
p 7	受験生 x の事件簿
p 8	休憩時間どう過ごす？
p 9	浪人生の君たちへ
p 10-13	北大合格体験記
p 14	検証探偵!! けん★たん!!
p 15	北大 × 魅力
p 16-17	HOKUDAI MAP
p 18	北大 in 函館
p 19	受験生の知らない後期試験のセカイ
p 20-21	札幌駅攻略ガイド・北大周辺 MAP
p 22-23	試験前後のごはん、どうする？
p 24-25	卒業生→新入生～試験後のスケジュール～
p 26	お部屋探し
p 27	北大生の時間割大公開
p 28	受験生へ贈る名言集
p 29	編集後記&STAFF ROLL
p 30-31	試験前チェックリスト

## はみコラ

02 ようこそ、はみコラの森へ。ここでは、上の記事からはみ出した北大生のメッセージをお送りします。その名も「はみ出しコラム」、略して「はみコラ」。最後までどうぞお付き合いください。(法・2・目指せ!はみコラ全制覇!!)



# 休憩時間どう過ごす？

各科目の試験時間の合間、そう、「休憩時間」。

緊張してるし…どんな風に過ごしていいのかわからないよ…そんなあなたにお届けする記事です。

試験で最大限の力が出せますように…。

## 先輩たちは

### どんな風に過ごしてた？

- ◎瞑想
- ◎参考書を見る
- ◎トイレに行く
- ◎軽くストレッチ
- ◎隣の人と話してみる



## ◎トイレに行く

参考書などに気を取られ、つい行くのがおっくうになりがちなトイレ。試験が行われる棟によっては、分かりにくい場所にトイレがあることも。

集中して試験に臨むためにも、早めにトイレの場所を確認し、混んでいたら別の階のトイレにいきましょう。

## ◎隣の人と話してみる

「隣の人の物が落ちていたので、それを拾って返すついでに少し話した。相手も頑張っていることが分かって、自分も頑張るぞ！と改めて思うことができた。(農・2)」

知り合いもいない、失敗するわけにはいかない…というプレッシャーの中、少しでも誰かと話すことで心が楽になることも。

しかし相手が集中したいと思っていることもあるので、要注意。

## ◎参考書を見る

「簡単な単語などの確認。(文・2)」

「参考書に合わせてノートも見返した。内容というより、今まで自分が頑張ってきたものを見て、これだけやったんだから絶対大丈夫と思うために見ていた。(経・2)」

休憩時間はとても短い。こまかい知識の確認は結局最後まで見ることができずに、かえって不安になってしまうことも。

今まで頑張ってきたという自信を持つために活用できるといいですね。

## ◎軽くストレッチ

試験中はずっと座りっぱなしのため、疲れてしまう…気分転換のためにもストレッチしたい！そんなあなたのために椅子に座ったままでできるストレッチ方法を部位ごとに紹介！

### ①目

ぎゅっと瞑る！目の周りの筋肉を効果的にストレッチすることができ、目の周辺の血行が良くなる。

### ②首・肩周り

3秒かけて、ひじを後ろに大きく回す。このとき、ひじは肩より高く上げてから回すように！肩甲骨をぎゅっと寄せたら脱力。これを5回繰り返す。

### ③お尻～脚

両手で椅子の座面を持つ。上体はまっすぐにして立ったまま、つま先を床につけてお尻の右側を持ち上げ3秒キープ。左側も同じ動作を行う。これを左右交互に5回ずつ。



## はみコラ

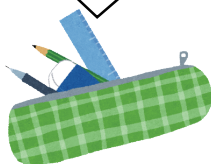
私はチョコを食べながら、ひたすら瞑想してました。(文・3・のん)

# 受験生 七の事件簿

二次試験当日に発生しうるトラブルとその対処法をまとめた。これを参考にしてトラブルを乗り越え、実力を発揮し、試験に挑んでくれ。健闘を祈っている。

試験会場へ行く途中で筆箱をホテルや家に忘れてきたことに気づいたら、取りに戻るのが望ましいが、最悪コンビニや大学の購買で文具を買おう。

See you & Good luck!



## 筆箱失踪事件

北大構内で迷ったときは、落ちついて地図を見たり、道案内をしている北大生に道を尋ねたりしよう。地図はこの冊子の十六、十八ページにある。

どこなんすか、ここ？



## 遭難事件

手袋、マフラーの着用を忘れずに。それでも寒い場合は、カイロや温かい飲み物などを買おう。

体温が下がっていく……。さ、寒い……。(ぶるぶる)



## 体温デフレージョン

受験票を忘れたり紛失したりしたことを試験会場の受付係や職員に伝え、対応してもらおう。

振り向くな、後ろには夢はない！



## 受験票の夜逃げ

試験中に体調が悪くなったときは、無理をせず試験監督に申し出よう。

我が体調に一片の無事なし。



## 体調事変

会場の机や椅子が不安定でガタガタするときには、試験監督に申し出てすぐに対応してもらおう。

ガタガタガタ……



## 地殻変動

当日、トイレが混んでいるときは、別の階のトイレなど空いているところを使おう。

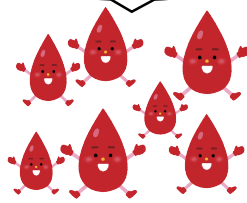
トイレは踊る、列は進まず。



## お手あらういーん会議

試験中は何が起るか分からない。ティッシュやハンカチを持参しよう。もし試験中に鼻血が出た場合は試験監督に申し出よう。

俺たちの出番だぜ！



## 鼻血の大反乱

いや、そんなことはない。時間は巻き戻せない。だから悔いのないよう、最後まで全力で試験に取り組もう。

おこしやす、平安時代。



## バック・トゥ・ザ・パスト

試験中に頭が混乱したら一度深呼吸。そして、分からない問題はとばして、解けそうな問題から挑み、着実に点をとっていきよう。

no 脳あんさーなのさー



## 脳内ブレイクダウン



勝った…

センター試験の自己採点をして僕は確信した。なぜなら目標を大きく上回る点数を取ることができたからだ。センターリサーチはもちろん A 判定、過去の北大の冠模試でも A 判定だったこともあり正直言って受からない理由は見つからなかった。そうして浮かれた気持ちのまま二次試験を迎えるのであった。

## 数学 0 完事件

試験会場に入っても大して緊張もしないまま、いよいよ試験が始まった。1 教科目は数学。いつも通り複素数平面から解こうと思ったとき血の気が引いていくのがわかった。

「複素数ないやん …」

いや、そんなことはどうでもいい。もっと驚くべきことは対策をしていなかった整数問題が出たことだ。焦ったらいけないことはわかっていた。「解ける所から解こう」そう頭では理解していても冷静に対処する余裕は僕にはなかった。結果的に試験時間内で完答できた問題は 0 問だった。

## もうダメだ

数学の試験が終わってから回答紙が回収される間、いろんな後悔が頭の中を駆け巡った。私立大学を受験しなかったこと、昨日マクドに並んでいたら僕の 2 人前で朝マックが終了したこと、みそラーメンを頼んだけど食べている途中に新潟発祥の店だと気づいたことなど今までの全てを恨んだ。

しかし、諦めることはしなかった。まだ午後の科目が残っている。それにセンター試験で点数を稼いだ分、僕には土俵際で一步引ける余裕がある。さっき思い切り落ち込んだ反動なのだろうか、意外と切り替えることは容易だった。英語は少し新傾向の問題が出たが今度は動じない。いつも通りリラックスした状態で試験を終えることができた。なんなら英作文でボケを入れる余裕もあった。その後理科の試験も終わって僕の前期試験は終了したのである。

## あれから 10 日後

合格発表の日、午前 9 時 30 分に合格者の受験番号がサイトに掲示される。ダメだと思っていたので時間になってもサイトを見る気になれず、YouTube で普段見ない黒子のバスケのスーパープレー集を見ていると出勤中の母親から電話がかかってきた。

「番号あったで」

北海道から帰ってきてから、ずっと落ち込んでいて、生気がなかったので僕は家族にとっても心配をかけてしまっていた。電話越しの母親は涙声だった。

北海道大学 総合理系 1 年 深津幸太郎  
大阪府出身 帝塚山高校卒業  
今年こそサーモンパークへ行こう



## はみコラ

10 ふっকারの他己紹介! THE大阪人。彼のギャグにわたしはたまについていけない。(教育・1・りえ)

# 試験前後のごはん、どうする？

「試験前って何を食べたらいいんだろう…」「せっかく札幌に来たから美味しいごはん食べに行きたい！」と悩んでいる受験生必見！ここでは北大周辺の美味しい飲食店を紹介しています。詳しいお店の場所は p20-21 の地図を見てね。また、現役北大生の試験前後の食事情とアドバイスも載せているのでそちらも必見です！

## ①油そば専門店 たおか

札幌駅北口を出て少し西に行くとある油そばのお店。どのメニューもリーズナブルな値段で、学割付きで15時から18時までに行くと、450円で油そばを食べられる。北24条にもあるよ！



## ②ｸｰｸ亭

北大13条門のすぐ近くにあるハンバーグ&ステーキのお店。ごはんとスープが無料でついてくる。ランチタイムになると一部のメニューが少し安くなる。



## ③大衆中華 珍萬



北12条にある中華屋。日替わり定食がある。「スタミナジュージュ」は人気メニューの1つ。熱々の鉄板に要注意！

## ④家家家

北15条にあるラーメン屋。ごはんが無料でついてくる。北大生御用達のお店の一つ。



## ④まんぷう

北15条で家家家の隣にある揚げ物料理のお店。200円で唐揚げや揚げ餃子などのサイドメニュー食べ放題を付けられる。値段の割には結構ボリュームで、毎日多くのお客さんで賑わう。



はみコラ

他にもおいしいお店がたくさんあるので自分でも調べてみてくださいね～。(法・2・私のおすすめはｸｰｸ亭のチーズハンバーグです。)



## ⑤和菜 こうりん亭



北 16 条にある海鮮料理のお店。店員に「Twitterを見た」というと割引されるメニューがあるらしい！

## ⑥マルハのカルビ丼



北 18 条にあるカルビ丼専門店。値段は割と安め。メニューの種類が豊富で量も段階を自由に選べる。

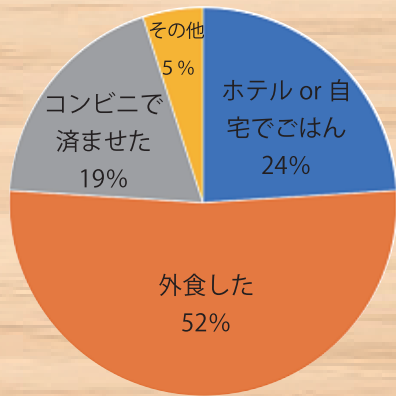
## ⑦ラーメン大将

北 18 条にある肉チャーハンとラーメンのお店。ラーメンより肉チャーハンが推しメニューらしい。濃いめの味付けが効いてて量は結構多め。「学生ラーメン」は 550 円で食べることができ、北大生人気のメニューの 1 つである。



## 現役北大生に聞いてみた！試験前後の食事情 (/・ω・)/

### 試験前日の夕食について



### 試験後何を食べた？

- ・マクドナルドのビッグマックセット
- ・ジンギスカン
- ・空港のフードコートのうどん
- ・牛タン
- ・回転寿司
- ・カレーライス

### 試験前日何を食べた？

- ・野菜のサンドウィッチ
- ・オムライス
- ・海鮮丼
- ・インドカレー
- ・とんかつ
- ・焼肉食べ放題
- ・おにぎり
- ・吉野家の牛丼
- ・ハンバーグ
- ・新潟ラーメン
- ・ファミチキ

### 試験当日何を食べた？

- ・刺身など生の食べ物
- ・モンスターエナジー
- ・辛いもの
- ・試験当日の朝のコーヒー  
→試験中トイレに行きたくないので注意
- ・カツなど脂っこいもの  
→胃もたれに注意
- ・牛乳やヨーグルトなど乳製品

## はみコラ

試験当日の朝は食べ過ぎにも注意です。(法・2・私は緊張でほとんど何も食べられませんでした…。)



# 編集後記

## Editors' Messages for You

### 編集局長 大澤理恵



受験生のみなさん、今まで辛いことがたくさんあったと思います。誰にも理解してもらえない悩みもあったと思います。本当にお疲れ様でした。いな蔵を読んで、少しでも皆さんの不安が解消されていたら嬉しいです。皆さんの頑張りは受験だけでなく、将来にも役立つと思います。

### 編集局員 井崎貴皓



不安に押しつぶされそうになったら、自分の歩んできた道を振り返ってみましょう。山あり谷ありの険しい道のりだったと思います。それを乗り越えてきたあなたなら、途方もなく高い壁だって、絶対に乗り越えることができます。大丈夫、あなたなら。

### 編集局員 上田千聖



受験勉強お疲れ様でした。今まで皆さんが辿ってきた努力のプロセスは決して無駄にはならないはずです。今こそ全力を尽くす時です。みなさんが合格という栄冠を勝ち取ることを願っています。

### 編集局員 黒須大樹



受験生のみなさん、ようやくクライマックスですね。でも、これは終わりと同時に始まりでもあるのです。これから踏み出す一歩は、受験生の最後の一歩でもあり、大学生活への始めの一歩でもあります。今こそ最初から全力で飛び出してみませんか？

### 編集局員 高木暉馬



もしあなたが困難にぶつかったならば、できないことを数えるよりもできることを探してください。できないことがいくつ積み重なっても厚さはゼロです。でも、できることを少しずつ重ねていけば困難を越えるための階段になるでしょう。あなただけの階段を築いてください。

### 編集局員 羽山泰右



人生の素敵なことは、だいたい最後の方に起こるものです。だから、どんなに苦しくても最後までやり抜くことをお勧めします。せっかくここまで来たんだし、泥臭く少しでも多くもぎ取ってやる！という気概を持って臨み、幸せになってください。

## STAFF ROLL

#### [ 編集局 ]

大澤理恵 (編集局長)	井崎貴皓 (編集局員)
上田千聖 (編集局員)	黒須大樹 (編集局員)
高木暉馬 (編集局員)	羽山泰右 (編集局員)

#### [ 制作にご協力いただいた方 ]

ありぼんさん	ナカタクさん	富士山大先生さん
K.S. さん	はさみさん	マーキングテープさん
ガムテープさん		

#### [ 編集スタッフ ]

蛭名美乃里	奥山莉子	小林希	大黒屋宗記
高橋廉	難波智也	西谷和馬	深津幸太郎
藤原大地	三浦知暉		

#### 北大生協学生組織委員会

北海道札幌市北区北8条西7丁目 生協会館4F  
連絡先：011-737-3702  
メール：gakusei@coop.hokudai.ac.jp



## はみコラ

ここまで読んでいただきありがとうございました！最後まで全力でファイト!!!  
(法・2・北大で待っています！)



# 試験前 チェックリスト

このページでは試験前に  
チェックしておくべきことをリ  
スト化しました。必ず確認して  
万全の状態で試験に臨めるよう  
にしましょう。

## 試験中の注意事項編

### 全科目共通

- ☐ 名前などをすべての解答用紙に書いたか
- ☐ 解き忘れた問題はないか
- ☐ 正しい記号で解答しているか
- ☐ 解答の条件を満たしているか（字数、キーワードなど）

試験中は焦ってしまう…なんてこともあるだろうけど、一度落ち着いてこういったことにも目を向けてみよう

### 英語

- ☐ 「,」「.」を忘れていないか
- ☐ 3単現のs
- ☐ 文頭を大文字にしているか
- ☐ 冠詞を忘れていないか
- ☐ 動詞が主語と時制にあった形か
- ☐ スペルミスをしていないか

### 国語

- ☐ 「～から」「～こと」などの答え方の区別
- ☐ ある程度答えの方向性を考えたうえで何を聞かれているかもう一度確認する
- ☐ 漢字のミスがないか
- ☐ 注釈までしっかり読む

### 数学

- ☐ 符号ミスはないか
- ☐ 条件にあっているか
- ☐ 採点者に伝わる説明をしているか
- ☐ 式やグラフなど必要なものをすべて書いているか

### 理科

- ☐ 有効数字はあっているか
- ☐ 単位があっているか
- ☐ 2科目の時間配分
- ☐ 1問目でミスをしていないか

特に物理

### 社会

- ☐ 時代の認識のズレはないか
- ☐ キーワードを含めて記述できているか
- ☐ 漢字のミスがないか
- ☐ 記述の文字数に合わせ余計な表現を省く

### はみコラ

30 直前の確認は思ったよりも大事です。僕は数学で直前に確認したものとほぼ同じ問題が出ました。（工・2・そのおかげで合格したと言っても過言ではない。）



## 持ち物編

☐ 筆記用具

ちゃんとシャーペンの芯もある？

☐ 北大の受験票☐ センター試験の受験票

必須

☐ 時計

時間配分 is 大事

☐ 参考書

直前に確認したことが案外出題されたりすることもある。

☐ 昼食

流石にお昼ご飯は食べたほうがいい

☐ お金

まあ普通持ち歩くでしょう

☐ 飲み物

水分補給しないと頭痛くなる

☐ おかし

休憩時間で糖分補給できるといいね

☐ ティッシュ

鼻水で集中できないなんてなったら最悪

☐ カイロ

席によっては寒いってこともあるかも

準備すべし

## 服装編

☐ 文字の入っていないもの センター試験の時も言われただろう☐ 冬用のくつ 試験前に滑っては縁起が悪い☐ 重ね着北海道だから寒いと思うかもしれないが、室内は暖房が効いているため、席によっては暑いなんてこともある

はみコラ

番外編・いな蔵(この冊子)~持って行ってくると嬉しい。

・自信~なんだかんだ自信をもって試験に臨めるってのは一番大事  
(工・2・不安な気持ちは邪魔なだけだよ。)