

成績がみるみるアップする？

世界史の

受験世界史コーチによる

受験生のための

魔法の

暗記術

著作権について

本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用用に関しましては、以下の点にご注意ください。

使用許諾契約書

本契約は、本冊子入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

第1条 本契約の目的

乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

第2条 禁止事項

本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講

演活動および電子子メディアによる配信等により一般公開することを
禁じます。特に当ファイルを 第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲
は、自自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子
に含まれる情報を使用できるものとします。

第3条 損害賠償

甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に
対し、違約金金が発生生ずる場合がございますのでご注意ください
い。

第4条 契約の解除

甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用用許諾諾契
約書を解除することができるものとします。

第5条 責任の範囲

本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損
害が生じたとしても 一切の責任を負いません。

想像してみてください
下さい。

どうやっても覚えられなかった世界史の用語が易々と
暗記でき、

偏差値がうなぎ登りに上がって行く未来を。

偏差値がどんどん上がるのは、とてつもない快感であり、受験生活に
おいて最高の喜びですよね。

しかし、この世には、勉強法や暗記術を知らず苦しむ人がたくさんいます。私もその一人でした。

どんなに勉強しても、学んだことが右から左。



shutterstock.com • 272306936

世界史の流れをつかめとかっていうけれど、世界史の流れなんかどうやって掴めば良いか分からない。

私はずっと思い悩んでいました。暗記術を学ぶまでは。

私は高1の頃から京大志望で、部活に打ち込みつつも、勉学に励んでいました。

勉強しない日はなく、遊んでいる同級生を横目に見ながら、自分だけ勉強していました。

色々なノウハウを試し、苦しむように勉強しました。頑張れば成績は上がる。そう信じて勉強しました。

しかし、、、、、、

私の成績はどれだけ勉強しても一向に上がりませんでした。現実は残酷でした。

授業中にパズドラをやっているような男子の成績はぐんぐん上がっていきました。

もやもやと悩みを抱えたまま、私は3年生になり、部活を引退しました。

週6で練習のあった部活がなくなれば、勉強時間も増えて成績も上がるだろう。

私は「偏差値が上がり、京大に合格する」という未来を想像して、わくわくしました。

勉強時間が増えても、成績はあがりませんでした。いよいよ私は自信がなくなりました。勉強するたびにモヤモヤしました。

「私には無理かも」

「京大なんか夢のまた夢」

「大学落ちて、学歴フィルターかけられて、下請け会社で定年まで働くような惨めな人生送っていくのかな...」

暗い未来ばかり想像し、どんどんやる気を無くしていきました。その状態のまま受験の天王山である夏休みに突入し、解決することも無く終わってしまいました。

成績があがらない恐怖と惨めな未来の不安しか私にはありませんでした。



shutterstock.com • 1432128161

そんな私に救世主が現れます。9月のある土曜日のことでした。模試の結果が帰ってきて、落胆しながら、模試の復習方法を Youtube で調べているときでした。

そこで「**暗記の方法**」を解説した動画に出会ったのです。私の暗記に対する考え方は 180 度変わりました。

内容は、今考えてみればすごく当たり前の内容でしたが、当時は目から鱗でした。

私はひたすら暗記しては忘れてを繰り返していましたが、そもそも暗記のやり方が間違っていたのです。

それまでの**労苦**はほとんど無駄でした。

「暗記というのは、諳んじること。つまり、外に出せなければ意味がない」

という教訓を学んだ私は、それを意識して暗記をひたすらやりました。

二次でも使う世界史は特に暗記が重要なので、力を入れました。

すると、、、、、、

偏差値が爆発しました。

秋の模試で、

全体偏差値が 63

世界史は 90 点台で**偏差値 65**

「Oh,

my god

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!」



shutterstock.com • 1058848469

私は目を疑いました。昇進が決まったときのアメリカ人ばりに喜びました。(アメリカドラマが好きなので)

約2年上がらなかった私の偏差値は1ヶ月の勉強で爆上がりしたのですから。

その勉強方針で、ひたすら勉強し冬のセンタープレでは、全体偏差値が

65 まであがりました。

こんなに伸びるものなのか。

特に世界史の伸びはすごく、問題を解くときはすらすらと答えが思い出せました。

夏の模試では、思い出せずに泣きそうになったのに、私は変態のようにニヤニヤしながら、問題を解くようになっていました。

世界史は**得点源**に変わっていました。

センター試験で数学をしくじり、京大 2 次では、緊張のあまりに本領を出せず、世界史と英語しか満身に解けなかったため、第一志望には行けませんでした。

しかし、私大は「立命館大学」「同志社大学」「関西大学」に合格し、一番興味があった「立命館大学国際関係学部」に進学しました。

今は受験生に世界史を教えるという仕事をしています。

ただ私には心残りがあります。

「もっとはやく知っていれば...」

効率のいい「やり方」を知らなければ、圧倒的な時間を無駄にするので
す。

でも裏を返せば、私みたいな要領の悪い人間でも、才能の無い人間で
も、効率のいい「やり方」さえ知っていれば成績は上がるのです。

私のように時間を無駄にして欲しくないし、私がこのように知識を広
める媒体にであったのは何かの運命です。

オンライン塾で教えるというのは、就職したくなかった私には天職でし
た。



shutterstock.com • 1132114712

このレポートにたどり着いてくれたあなたには、きつとなにかの縁です。

だから、私は持てる知識をすべて公開しようと思います。

このレポートでは、暗記に関する技術をまとめたものです。

このレポートに書いてある暗記術を実践すると、こんなことが起こります。

- どれだけ**暗記の量が増えても**苦しくない
- 一問一答問題で**スラスラと答えが**思い出せる
- 他の教科の暗記に**楽になる**
- **暗記の方法で**悩まなくなる



shutterstock.com • 1075401785

この暗記術を使って世界史を勉強することで、**圧倒的な成績**を手に入れることができます。この暗記術は、ちんけな裏技とは訳が違います。

間違いなくライバルを追い越すことができます。

「**暗記**」をすれば格段に問題を解けるようになります。

成績が上がらない 効率が悪い 結果に結びつかない。そんな悩みとは今日でおさらばしましょう。

はじめに	4
一章 世界史の勉強での重要すぎる考え方	24
二章 あなたが暗記できない理由	31
三章 最強過ぎる暗記ノウハウ	39
四章 Q&A 広場（随時更新しています）	62
最後に	108

一章 世界史の勉強で重要すぎる考え方

具体的に暗記する方法を学ぶ前に、すごく重要なお話をしなければなりません。

これを知らなければ、今後ずっと暗記に関して**苦しむことになるでしょう。**

ナビゲーター世界史を 100 回読んだって、現実が変わることはありません。

努力するのはとてもいいことですし、そのスキルは使えます。しかし、方向性を間違えるとすべてが**徒労に終わります**。

授業中にゲームやってるのに、成績良いヤツに勝ちたくないですか？

努力のすべてを、結果に結びつけたくないですか？

無駄な努力なく、成績を伸ばせたら良いですね。

この暗記法は、すべての教科に役立ちますし、今後メルマガでお伝えする情報ともリンクしていきます。

そんな重要な考え方とは、

「木の幹、枝葉勉強法」です。



ほとんどの受験生は枝葉勉強法をやっています。成績があがらないのは、この勉強法をやっているからなんです。

一方木の幹勉強法は、根幹を掴むような勉強法です。

数学で言う公式であり、化学で言う解法であり、世界史で言う大筋なので。

特に理系教科は、枝葉勉強法だと、太刀打ちできません。文系教科だって、遠回りです。

時間がかかりまくるのに、ちょびっとだけしか偏差値はあがりません。

分かりやすいように世界史に置き換えます。

木の幹は「話の大筋」です。つまり、ストーリーですよ。そして、木の幹から枝や葉が生えています。

世界史が厄介なのは、暗記が幹にも枝葉にも関わっている点です。

ストーリーの暗記という「水」がないと、木は育たないのです。



つまり、世界史で幹となるのは、「ストーリーや用語の理解」と「ストーリー暗記のための用語暗記なのです」。

枝葉は、ストーリーとあんまり関係なさそうな用語を表します。

多くの人は、ストーリーを読み流して、必死に用語暗記しようとします。

しかしこれは、木の苗を植えて、幹を育てずに枝葉を生やそうとしているだけなのです。

たしかに暗記をやれば、結果はでるでしょう。しかし、あるところで伸び悩むのです。

ストーリーが頭に入っていないために、論述問題や、順番を問うような問題で太刀打ちできないからです。

話が複雑になりましたが、まとめると私がテーマにしているのはストーリー暗記です。

もちろんここでは、枝葉を生やすための暗記法もお伝えしていきますが、ストーリーが大事であることを頭に入れておいて下さい。

2章 あなたが暗記できない理由

おぼえたはずなのに思い出せない...

私には才能がない...



shutterstock.com • 1006651117

と私がどれだけ思ったことか。これを読んでいるあなたも同じ気持ち
でしょう。

どれだけ勉強してもすぐに抜け落ちいってしまう。こんなの不合理だし、泣きそうになってきますよね。

しかしあなたは、「これは**至極当たり前のことだ**」ということを知らなければなりません。

なぜなら、

人の脳は忘れるようにできているのです。

これを知るだけでも気持ちは楽になります。

暗記の根本は理解にある

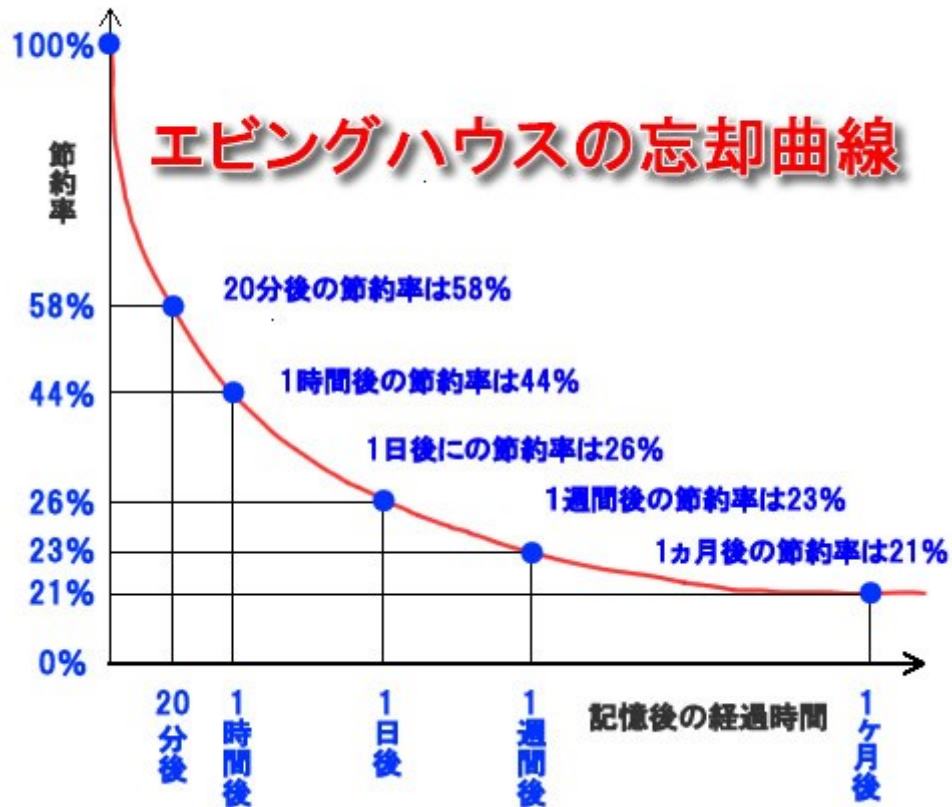
人の脳は忘れるようにできているといただきましたね。しかし、忘れやすいものから忘れるということは知っていますか？

人間の脳は、自分と特に関係のない情報から順番に忘れていくのです。

例えば、意味の無い単語や、必要だと感じなかった情報、一回だけ入ってきてその後一回も入ってきていない情報などなど。

1ヶ月前の夕飯や、丸暗記した情報を思い出せないのは、脳が必要ないと判断したからなのです。あの有名なエビングハウスの忘却曲線は

意味の無い単語を覚えさせた実験結果です。



表が示すように、人は知らない情報を1日で **70パーセント** 捨てているのです。

逆に、こうすれば脳は必要だと判断するというのがあります。それが、

理解した上で、何度もすり込まれた情報

です。

自分の家の住所、郵便番号、ちゃんと理解できた公式、学校から家までの帰り道。

これらを易々思い出せるのは、こういうものであると説明できる状態のものが、死ぬほどすり込まれ、長期記憶に入ったからです。



shutterstock.com • 1136971007

世界史だって理解していなければ暗記できません。丸覚えしても、すぐに抜けます。

理解と復習

暗記を分解すると**理解**と**復習**に分かれます。分解してみると結構**シンプル**です。

じゃあなぜみんなそれで思い悩むのか。

簡単です。学校の先生は教えてくれないからですよ。

理解と復習は死ぬほど大事です！という、分かってるわ！という反論が聞こえてきます。

しかし、その人はちゃんとやっているのでしょうか。

NO

ですよね。

ここからはいよいよ暗記のノウハウ、つまりどうやって世界史の**理解と復習**をしていくのかをお話します。

3章 最強過ぎる暗記ノウハウ

いよいよ暗記のノウハウを紹介していきます。ハッキリ言って、**簡単**です。

こうやっていうと怒られそうですが、考えてみたら簡単な方法なので
す。

簡単とは、楽なことではありません。

でも、**暗記までの道が示されていてそこを歩むだけなら簡単**です。

前置きはこれくらいにして、**理解、復習、覚えづらい用語の暗記ノウハ
ウ**の3本仕立てで、紹介していきます。

理解

どんな暗記においても「理解」は不可欠です。

理解は理解でも、世界史ではストーリーの理解、そして、用語の理解の二つがあります。

後者については、覚えづらい用語の暗記ノウハウのところでお伝えしていきます。

しかし、学校の授業や予備校の授業は先生がストーリーを話していくスタイルがほとんどなので、ストーリー理解はとてもしやすいと思います。

ググっても、youtube でも、分かりやすい解説は出てきます。



ですので、授業の段階では、どうやって復習のしやすさに繋げていくかが鍵なのです。

復習に繋げる

これにはとっておきの方法があります。他の教科にも使える技です。

使うのは、**単語カード**

80枚くらいの小さい紙が束になっているヤツです。これを授業を聞きながら使っていきます。

家に帰ってから教科書とノートまたは授業プリントを鞆の中から引っ張り出すのって、めっちゃ面倒くさいんですよね。

しかしこの単語カードは持ち運びもしやすく、しかも強力な暗記ツールなんです。

やり方は授業中に覚えた方がいいな、と思ったことがあったら、片面に問題形式で書き、もう片面に答えを書きだけです。

一問一答形式でも、順番を問うような問題でもなんでも OK です。

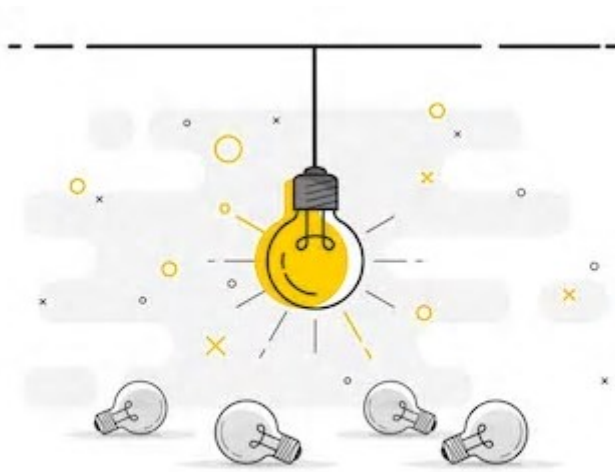
ストーリーなどのマクロな暗記は、大きめの単語カードを買い、授業ノートがわりに使います。

ノートよりも小さく、めくりやすいので復習がしやすいです。オススメは「フロタン」。お風呂につかっている間に復習できます。

文章だけでなく図を書いたりなんかもオススメです。

また、授業中に理解できなかったことがあれば、ノートに書き残し、先生に聞くなり、調べまくるなりしてみましょう。

「あ〜なるほど〜！」という体験は記憶に残るので、分からないことはそのままにせずに解決して下さい。苦しめば苦しむほど、脳は覚えます。



shutterstock.com • 1018500754

復習

単語カードを書いたらひたすらに復習していきます。復習のポイントは**アウトプット**です。これは暗記の肝ともいえます。暗記とは、諳んじることです。

つまり、**何も見ずに外に出す**までが暗記です。

問題を見てわからなくても、思い出す努力をして見て下さい。

どうしても**暗記**というと**インプット**だけを思い浮かべがちですが、用語を頭の中に放り込んでも、取り出せなきゃ意味がないのです。

例えば、クローゼットの中にある服をとりだしたい時、最初はお目当ての服を出すまでに苦労しますよね。でも、何度か取り出しているうちに、その服が欲しいときに**すぐに取り出せるようになりますよね。**



逆に着なくなった服は、どこにあるか分からなくなり、次第に存在を忘れていきます。

勉強も同じで、取り出しているうちに、**だんだん覚えてきて最終的にスラスラ思い出せる**ようになるのです。使わない知識は忘れていきます。

また、アウトプットの良いところは、**アウトプットするとインプットもできてしまう**点です。

さっきの服の例でいうと、服を取り出して、着て洗ったら元の位置に戻しますよね。

クローゼットが脳の中にあつたとすると、取り出されて出て行っても、また戻ってくるわけです。アクセサリと一緒に戻ってくるかも知れませんがね。

アウトプットはするごとに知識の定着の強化を図れますし、関連した知識をくっつけて脳にしまうことができます。



shutterstock.com • 1293384706

さらに、このタイミングでアウトプットすると効率がいいよっていうのがあります。

それは、**インプットした日、その一日後、その一週間後、その二週間後、その一ヶ月後、その二ヶ月後**というタイミングです。

これは少し忘れたくらいのタイミングなのです。

脳は苦しめば苦しむほど覚える、という性質をもっているのです、忘れた
くらいに復習すると覚えやすいのです。

精神的に苦しむのではなく、脳だけを苦しめましょう。効率が悪い、成
績が伸びない勉強法の多くは、頭を使わない楽な勉強法なのです。

おまけ: 隙間時間を有効利用

受験勉強のアドバイスをされる時に耳にたこができるくらいよく聞いたのが、**隙間時間の活用**です。

でも、まじでその通りです。

単語カードなど、手軽に復習できるものは隙間時間と相性が良く、活用すると非常に効率が良いのです。トイレ、風呂はリラックスできて、覚えるにもいいですよ。



shutterstock.com • 1130185181

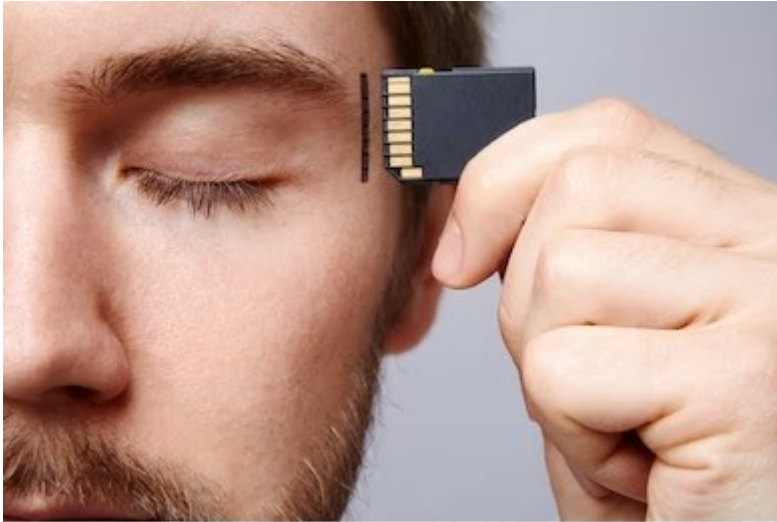
隙間時間はだれにでもあるので、探してみてくださいね。見つけて勉強しているうちに楽しくなってきますよ。

歩いているときや自転車に乗っているときは、覚えたいことを頭の中で反芻するのがオススメです。

覚えづらい用語ってありますよね。

例えば、文化史にでてくる作品と作者名とか、一見本筋とは離れている用語。

そういう用語って死ぬほど頭に入ってこないんですよね。じゃあなぜか。



shutterstock.com • 1026276544

勘が鋭い人は分かると思います。そう、

理解していないから

もちろん、アウトプットをしまくって丸覚えするのもアリです。それで上手くいくこともあります。

しかし、そういう人は少し捻った問題でつまずいてしまいます。

じゃあ、理解ってどういうことかという、例えば、、

昭明太子 文選

というのを覚えようとしたとします。

たしかに、これ自体はすぐに覚えられます。

でも、この人はいつの人ですか？って聞かれたらどうですか？

分からないんですよ。

なので、これを覚えるときはこういう理解をします。

「昭明太子は魏晋南北朝時代の人で、学問に優れた。古代の名文集である「文選」をつくり、それは日本の平安文学に影響した。「万葉集」の中身も、文選に載っている文章を書いた人物のものが使われている。」

色々な情報が出てきました。一見すると余計な情報が多くて遠回りかも知れません。

しかし、文選がどういう作品なのかが分かれば覚えやすくなり、平安時代の文学に伝わったと言うことは、その少し前くらいの 6 世紀であることが覚えられます。

この時代で学問に優れる人は家柄が良いですね。貴族です。

関連して貴族社会だったこの時代のことを勉強すると、**九品中正**とか、土地制度だったら**屯田制**だったり、連想ゲームのように広がって行くわけです。

関連付けられると人の脳は覚えやすくなります。ひとつにいっぱい知識がぶら下がっていた方がいいのです。

理解の大切さが分かってきましたか？これは、英単語とかでも一緒なんです。

これは実話なのですが、pier という単語が覚えられなかったとします。埠頭という意味です。

でも、覚えられなかったのは、埠頭という日本語の意味自体分かっていないからでした。同じ単語帳のなかで wharf という単語が出てきましたが、その意味も埠頭でした。

またでてきた、と思い、ようやく調べました。「港湾内で、船舶を横付けして旅客の乗降や貨物の上げ下ろしをするためのところ」という意味でした。



「なるほど～」と思い、私は埠頭と聞くと、情景が頭に浮かぶようになり、単語を覚えるのが楽になりました。

時間がたって記憶が消えても、埠頭のイメージがあることで、すぐに覚え直せました。

このように、イメージや関連というのは、暗記をするためにすごく重要なのです。

確かに、いちいち調べたりして、情報を加えるのは面倒です。しかし、その一手間をサボったせいで、多くの時間が失われます。

こういう言葉があります。

「人は秒単位で時間を節約し、

年単位で時間を無駄にする」

一手間を加えない人はいくらか時間を節約するかもしれませんが。しかし、暗記が上手くいかずに合格できず、1年という時間を棒にふるでしょう。

分からない、覚えられないと思ったら、理解してるか？と問いかけてみてください。

4章 Q&A 広場

ここでは受験生から寄せられた質問に対して、ガツガツ返答していく場です。あなたもこれを読み終わった後に質問をしてみてください。このレポートが進化します。

通史はいつまで終わらせるべきですか？

通史をいつまでに終わらせるべきかについてお話しします。

答えとしては、

人によるけど

最低でも夏休みまでには終わらせよう

です。

高校 3 年生の夏休みが終わるまでには通史を終わらせてしまいましょ
う。

なぜ夏休みかといいますと、夏休みほどまとまった休みがとれる期間
はないからです。

40 日間まるっと休みなのってとても大きいですね。

学校の授業に邪魔されることもなく自由に時間を使えるので、時間の
管理次第で通史を終わらせてしまうことが可能です。

特に近現代史は入試直前に授業をすることが多く、理解が浅い人も多
いです。

後述しますが物事に触れ始まるのは早いほうがいいのです。

ということで一旦通史を夏休みに終わらせてしまうのが得策なので
す。

一旦終わらせてしまえば、まだ通史が終わってないという不安になる
こともないですし、秋以降の学校の授業は復習になります。

忘れないようにメンテナンスすれば良いですよ。

流れを掴んだ後は一問一答をもっと繰り返したり、用語をもっと覚えたり、年号を頭に入れたり、論述の対策をしていきましょう。

また学校の授業には絶対に頼らないで下さい。

なぜなら試験までに終わらない可能性があるからです。

授業信仰は辞めましょう。独学でも試験は受けられます。

「授業でやってないから」は言い訳になりません。

私の経験ですが、センター試験で出題された内容(天安門事件)をセンター試験翌日の世界史の授業で話されました。

独学で勉強していましたし、論述の対策もやっていたので、得点できましたが、授業に頼っていたらと思うとゾッとしますね。

というか授業が全範囲終わってないのがヤバイ。

世界史はセンター試験の最初の科目でしたので、焦りまくってその後ミスの連続だったことでしょう。

さすがに授業でやってないから何も手をつけないことはないとは思いますが、直前にやっても頭には入りません。

付け焼き刃だと捻った問題に対応できませんし、他の受験生とも差をつけられません。

浪人生は1年間勉強してきた訳なので、まず勝てません。(付け焼き刃
だったらの話です)

夏休みに通史を終わらせておけば、知識をじっくり熟成でき、長期記
憶に持って行けるのです。

授業の進みが遅いと感じる人は、授業信仰を辞めて、独学でいきまし
よう。

それにスタートダッシュは速くて損はないです。

やっぱりなんでも早めがいいです。不合格者で一番多いのがスタートを切るのが遅いということ。志望校も早めに決まると対策もしやすくなります。

難関大学を受ける人は特にそうですね。

受ける科目やその配分まで特定できるので、志望校が決まらない人よりも合格する可能性は高くなりますよね。

それと同じで、早くから触れておけば、その事柄に触れる期間が長くなり、身につくので、より有利です。

ということで通史を早めに終わらせ、なるべく論述対策や過去問演習に時間を割いて下さい。

しかし

もう秋なのに終わっていない...

そんな方もいるでしょう。

偏差値も伸びないし、他の科目でいっぱいいっぱい通史すら終わってない。もうだめなんじゃないか。

そう思っていないですか？

諦めないで下さい。解決策があります。

それは、まだ触れてもいない部分だけを通史の勉強法で終わらせるというものです。

ナビゲーター世界史を使うのであれば、もう理解できている部分は飛ばして、未知のことが書いてある章から読むということですね。

そうすれば、ザックリだったとしても通史を完了できます。

とりあえず終わらせたと言う事実は非常に大事です。

諦めたら終わりですよ。巻き返しましょう。

ヨコのつながりが覚えられません。どうすればいいですか？

たしかに世界史の横軸ってとてもマスターしづらいですね。

この人物とこの人物が同年代で、この地域でこれが起こっている時、向こうではあれが起こる…。だんだんこんがらかってきますよね。

そんなややこしい横軸問題も一瞬で解決できる方法があります。横軸を理解して、他の受験生と差をつけるのです！

今回は年号を暗記することで横軸をマスターする方法をご紹介します。



shutterstock.com • 421794889

センター形式の模試で8割を超えていない人は、まずは**縦の流れ**を完璧にしてください。

なぜかといえば、縦がしっかりしていないと、横も身に付かないためです。というか横も、となると苦痛です。

8割を超えるためには流れを掴み、知識を一問一答で定着させて下さい。

実はこれは私の体験談なのです。

センター形式の模試で、なかなか 8 割を超えませんでした。世界史にはそこそこ時間をかけていたのに、フラストレーションでした。

色々原因を考えましたが、これだ！というものが分からなかったので、試しに使い終わったと思っていた一問一答を一周したところ、誤答を連発しました。

その一問一答は収録単語が少なめの基本的なものだったのです。結局、アウトプットが足りてなかったんですね。

原因が分かったところで、一問一答を 10 周以上やり、次の模試を迎えると 8 割を超えて 9 割がとれました。

知識が定着していなければ、横も覚えるなんて無理です。だからまずは縦なのです。



縦がしっかりしてきたら、それぞれの**縦の歴史を擦り合わせていきます**。
縦だけでも十分に点数は取れますが、横をやるともう一越えが可能になります。

試験中に色々な年代の出来事が思い出されてこんがらがることなくなりますし、論述問題にも役立ちます。それに世界史がより面白くなります。

センター9割も余裕です。どうやって横軸を知るか、というと**年号**です。ただし、闇雲に細かな年号を覚えていくのではなく、基本的な年号を徹底的に覚えます。

オススメの年代暗記の参考書は、**元祖 世界史の年代暗記法 四訂版 (大学 JUKEN 新書)**です。

年代が語呂合わせで覚えられますし、知識の整理もできます。

余裕があれば、『ヨコからみる世界史』もおススメです。

何度も読めば、横軸がインストールされます。

仕上げに自分でノートに年表を作ってみましょう。ノートに線を何本か引き、アジア、ヨーロッパ、アメリカ...などと分け、それぞれ出来事を書き出してみるのです。

紙1枚で1世紀くらいで最初はやってみてください。出来事と年号だけでなく、情報も加えてみるとオリジナルさが増して、覚えやすくなります。

参考書は何周するべきですか？



正直にいいましょう。

「何周すればいいですか？」

は愚問です。

1つの参考書を**やってやってやってやりまくって自分の血肉**にしてしまう、これが最強です。

私は参考書を買まくって、手をつけてはやめ別のをやっては辞め、成績はもちろんのびないという苦い過去があります。

しかし、

同じ参考書や問題集を繰り返しやるようになってから成績は一気に伸びました。

私から言えることはただひとつ！

使い込め！



よく言われるのは、「3周はしましょう」です。

3周で全部吸収できるのなら、いいのですが、大概の人は多分無理です。

周回数を決めてしまうとそれが目的になってしまい、周回した後になっても知識が全然入ってない現象が起きるのです。

周回数を決めて勉強するのは、30分勉強する！と漠然と言っているだけと同じです。

「30分勉強する」だと、あんまり集中できずにタスクが進まなくても、30分経てば目標達成できちゃうんですよね。効率も悪いし、勉強した気になるだけです。

周回を決めて勉強するのも、それと同じで 3 周やったらその参考書は
終わりという風になってしまい、知識が頭に入ったかどうか微妙なの
です。

ただ、一周目やるのは辛いですね。

新しい情報が多いし、読むのに時間がかかる。1 周するのに一週間か
かったら、1つの参考書を 1 周やって辞めてしまう人はこう思うわけ
ですね。

7周するのに2カ月くらいかかるんじゃないかと。実際そうではありません。2周目は5日で終わり、3周目は4日で終わり、4～7周目はそれぞれ3日ほどで終わったりします。

1周する速度が加速化するわけです。これは、内容がだんだん頭に入ってきて、読むスピードがアップしているのですね。

やったことのない人は一度やってみてください。

一周目はしんどいですが、何周もしてくると、どんどん頭に入ってきて、吸収できるてるな、と感ずることができず。

慣れれば何周もすることに抵抗はなくなりずし、参考書の内容も頭に入つて、いいことばかりなわけです。

参考書は食べるように読んで、血肉にしちやってください。



同じ参考書を何周もやるコツとして、前回までにやった内容も復習してしまうことです。

例えば、今日、2～20 ページやったのなら、明日 2～40 ページ、明後日は 2～60 ページと、前回までの内容も一緒にやってしまうと。

ここで疑問が生じてきます。

「絶対きついでしょ！」

そうですね。

私もそう思っていました、工夫すれば楽です。

例えば数学の問題集

1 ページに一問乗っていて、解法も書かれているとします。

一回目は問題を読み、少し考えて、解法を見ます。

考えたものと同じであったり、解けそうと思ったら○をうっておく。考えつかなかったけど理解できたら△。全然わかんなかったら×。

二回目はなるべく間を空けずにやり、自分自身に解き方を説明する。
読んでも分からない問題は放っておく。四回目まで同じようにやり、○になるように頑張る。

五回目。ようやく手を動かして問題を解く。

六回目以降。手を動かすのと、自分への説明を織り交ぜながら、勉強する。

どうですか？これならそんなに時間かからないし、解けないフラストレーションも溜まりにくいと思いませんか？工夫次第でやりやすさが決まってきます。

高校 3 年生です。勉強しなくてはいけないと分かっているのに、
勉強しようと思うと身が入りません。始めてもすぐに他の事がき
になってしまいます。

「なんとなく勉強に身が入らない」

「やる気が出ない」

「勉強してても気分が乗らない」



すごく分かります。

最終的には自己嫌悪に陥って、もっと勉強できなくなるという。

でも大丈夫です。身が入らないのは原因があります。ぼんやり悩まず、原因を一個ずつ潰していきましょう。



モチベーションがない



shutterstock.com • 521481196

「親が行けって言うから受験勉強しているけれど、特に大学に行きたい訳ではない」

「今まで盲目的に勉強したけど、なんで勉強しているのか分からない」

などなど、やる気や集中力の基礎であるモチベーションがないと勉強に身が入らないことが多いです。

モチベーションは言ってしまうと「動機」を指します。だから、「なんで勉強するのか」がハッキリしていないと、勉強に身が入りません。

しかし、「なんで勉強するのか」は、とりあえずはなんでもいいです。

「勉強したいから」「○○大に入りたいから」

なんでも良いです。

本当にやりたいことを見つけたい方は、八木仁平さんの「世界一優しい本当にやりたいことの見つけ方」を読んでみて下さい。すごくおすすめです。

目的が見つかるでしょう。

人生のモヤモヤから解放される自己理解メソッド

八木仁平
Yogi Jimpel



The world's easiest way to find what you want to do

世界一やさしい

「やりたいこと」 の見つけ方

就職 転職 起業 仕事選びで

もう悩まない!

3つの視点で「自分探し」から脱出できると、
「人間関係」「お金」「健康」「仕事」の
あらゆる悩みが消えた!

「伝説的」
「アキラ」「真実」の
組み合わせで次世代
あなたの人生は
一変する!

30年後も
メンが食えて、
心から納得のいく
働き方が見つかる

1,000万人が読んだ
KADOKAWA

「伝説のブログ」がついに書籍化!

環境が悪い



周りにスマホや漫画、机の上は片付いていなくて、部屋に本が散乱しているような部屋で勉強できるでしょうか。

誰でも**無理**です。なぜなら人間は周りのものに無意識に気をとられているからです。

もはやそんな部屋で勉強するのは修行です。そんな努力やめましょう。

我慢のしすぎ



我慢しすぎていませんか？

私は、目標を定めると関係ないことすべてを排除して、突き進みたくなってしまうので、我慢に我慢を重ねておかしくなってしまったことがあります。

勉強のやる気もでないし、なぜか泣けてくるし、お笑いの動画を見ても笑えないし、甘いものを食べても美味しくないのです。あとで調べたら、軽い鬱症状でした。

そういう人はこまめなガス抜きが必要です。まずは今我慢していることを書き出してみましよう。

体調が良くない



shutterstock.com • 534524074

しっかり寝てますか？適度に運動していますか？栄養偏ってませんか？

これ、結構大事なんです。精神状態にも関わってくるので、今体調はどう
なんだろう？と問いかけてみて下さい。

体調が良くなるとすべてが良くなることも多いです。

解決策

思い切って休む



shutterstock.com • 708734755

勉強は一回置いておいて、体調を整えましょう。しっかり睡眠をとり、運動し、しっかり食事をとりましょう。

読書や映画鑑賞をして、笑ったり泣いたりして感情を出すと、ストレス解消になるのでオススメです。

また、ブレインストーミングをして、思考の整理をし、内心を見つめ直すのもオススメです。

やりたいことをやる時間をつくる



これまでの一日のスケジュールに、ガス抜きをする時間を作りましょう。

人間は「やるな！」と言われると、「やりたくなる」生き物です。

ずっとその欲を認めずに放っておくと、いずれ爆発します。ですから、まずはその欲を認めてあげるのです。

すると、不思議と「漫画や映画鑑賞などをしたい」という欲望が暴れなくなっていくます。(やりたいときはやればいいです。)

今まで我慢しすぎた人は、ぜひガス抜きタイムを作ってみてください。

戦略をじっくり考える



戦略は「戦いを略す」と書きます。がむしゃらにやれば結果が出ると思っている人がいますが、それは違います。

頑張りとは戦略はワンセットです。

日本とアメリカが戦争していたときの、それぞれの戦略を見てみましょう。

アメリカは戦争には慣れていたので、計算したり、作戦を立てるのが得意でした。物資や人員をなるべく節約し、必要なところに必要なだけ配備しました。



日本は、精神論中心でした。「贅沢品を我慢する」とか、「限界を超えて努力する」とかを政府が真面目に国民に呼びかけました。特攻隊の人達は、敵の飛行機に体当たりしていきました。

また、もともと参加していなかったアメリカを攻撃してしまったせいで、大
国を敵に回し、いつまでも負けを認めなかった結果、取り返しのつかない
ことになりました。

原爆を2つも落とされ多くの犠牲者を出し、日本は戦争に負けました。

どちらも戦争に力を注いでいたはずですが。しかしこれをみると完全に、日
本が頑張る方向を間違えていたことが分かります。受験でも同じです。

何をどう頑張るのかを明確にして、ひたすら実行することが成功のカギで
す。

勉強法もその戦略の一つです。ぜひ、私がつくった暗記術をダウンロード
してみてください。

勉強時間を短くしてみる



勉強時間がたくさんとれる日ほど、集中できないってことありませんか？

私もあります。

部活を引退して、勉強時間が増えたはずなのに、全然偏差値あがらねえ

ってなるんです。

これも理由があつて、人は時間があればあるほど集中できないんです。
色々無駄なこともやりたくなってしまうのです。そういう生き物なんです。

締め切り間近ならすごい集中できるとか、忙しい人ほど勉強できるとかありますよね。

これも、時間がないがゆえに、重要なことだけ選び取って、やれているからなんですよ。

だから、まずは勉強をうんと短くしてみましょ。普段 8 時間なら、4 時間とかにしてみます。

これをする事で、優先的にやらなければならないこと選ばなければならないので、重要なことを選び取るクセをつけることができますし、

勉強時間が短いがゆえに、「4時間で終わらせなければならない」という危機感で集中できます。

慣れてきたら、だんだん勉強時間を延ばしていったらいいです。

マインドセット動画を見る



動画に鼓舞してもらうのもあります。すごいやる気の出る動画って世の中にあふれています。成功している人の考え方が染みつくし、やる気もできるので一石二鳥ですね。

環境を変える



自宅で集中できない人は、環境を変えましょう。学校に自習室、図書館、カフェ、有料の自習室とかとか。

スマホを家において、勉強道具と財布だけ持っていくと、気が散りません。

カフェについてはどれくらい居られるかを実験することをオススメします。ちなみに私はコメダかスタバです。

ゼロベースで考える



毎日、ToDo リストをつくり、実行して一個ずつ消します。一日の勉強を終えた後、リストを見返して、今日はこんなにできた！と口に出してみてください。

私達は、できていないところに目が行きがちです。だから、自己嫌悪に陥ります。

できていないところに目を向けるのは悪いことではないですが、やりすぎもよくありません。

ですから、ゼロベースで考えましょう。「これができるようになった」「点数が10点があがった」など、自分の成長を感じることができます。

最後に

怪しいブログの、ケイトという怪しいヤツから受け取った、怪しいレポート。

詐欺じゃねえかと思ったかも知れません。

でも、本質を押さえた**まとも**なものだったでしょ(笑)あなたはテクニックや考え方を知っていることで、他の受験生よりも、**一歩も二歩も先に行けるのです。**

また、このメルマガに登録した人には、最短距離で成績アップをしてもらいます。合格まで、歩くのではなく、電車に乗るでもなく、新幹線に乗ってもらいます。

新幹線では「時間」と「体力」を節約できます。

実際移動するときもそうですよね。

愛知から京都まで歩いてくる人はいません。新幹線に乗れば、体力もほとんど使わなければ、バスや電車みたいに腰が痛くなることはありません。しかも、40分ぐらいでつきます。

あなたには、「**最短ルート**」を歩んでもらいます。

最後の最後に！

簡単なアンケートに答えて私に送って下さい。

アンケートに答える！ ↓

<https://forms.gle/3iZehXyP751cnLtP6>

アウトプットしてくれたら、**自転車に乗りながら勉強する方法**をお教え

いたします！（歩きながらでも使えるので、電車通の人にも効きます）

あなたの通学時間をすべて勉強時間に変えられますよ。

実践のモチベーションのなるように、メルマガを作り込んでおりますので毎日必ず読んで下さいね。あなたが暗記術をしっかり実践してくれることを信じています。

最後まで読んでいただきありがとうございました！