

ストーリー暗記のため
の

世界史

勉強大全！

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、本冊子を入手した個人・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。

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。

はじめに

こんにちは。ケイト、こと竹内麻菜です。

まずは勇気を出してこの冊子を受け取っていただきありがとうございます。
そしておめでとうございます。

あなたは正しい判断をし、人生を変える一歩を踏み出したのです。

このレポートに書いていることをあなたが完全にマスターすることで、
あなたの**世界史の偏差値**は爆上がりし、それどころかその技術を他の
教科にも応用し**全体的な偏差値も上昇**させることができるでしょう。

世界史の成績だけはあげれるよ

私は京大に合格していないので、あんまり偉そうなことはいえません。

しかし、勉強も部活も頑張るあなたを応援したい。

真面目に勉強しているのに成績が上がらない、報われないと苦しむあなたを救いたいのです。

私に足りなかったのは、効率的な勉強法だけでした。それに気づくのが遅すぎたせいで、私は京大に落ちました。しかも結果が顕著に出たのは世界史だけでした。

だから「世界史だけなら教えてあげられるよ」

上述したとおり、他の教科を教える度胸はありません。世界史なら、分かりやすく教えます。なぜ世界史の成績が上がらないのかも、どうやったら上がるかも、ちゃんと分かります。

私の後悔を踏み台にあなたには合格をつかみ取って欲しい。勉強に関する持てる知識をこのレポートに詰め込みました。

世界史の勉強大全

さて、世界史の勉強法をすべて、余すこと無く、紹介していきます！しっかりマスターすれば3ヶ月後には偏差値10up！それではいきます。

はじめに

一章 偏差値アップのためのマインドセット

二章 世界史の基本的な勉強法

三章 誰も知らない世界史勉強のポイント

四章 テストで満点をとりたい人のための勉強法

五章 勉強についてのいろいろ

さいごに

一章

偏差値アップ

のための

マインドセット

マインドセットが大事な理由



早く勉強法教えろよと思ったかも知れません。

しかし、そのようなノウハウばかり求める人は、面白いほど成績があがりません。

ノウハウコレクターになり、試しては辞め、を繰り返してどこかに魔法のように偏差値の上がるノウハウがあるはずだと探し続けるのです。

合格するには、毎日の「習慣」が必要です。

「習慣」をつくるには、「行動」が不可欠です。

それでは行動をするには？

そう、「**考え方**」です。

マインドセットは考え方という意味です。

人は、考えてから動き、それが繰り返されると習慣になります。良い習慣が身につくと、人生が変わります。

このマインドセットができていれば、合格できるし、やわやわだと合格
できません。

この章では、勉強のためのマインドセットを紹介しますが、マインドセッ
トはビジネスや投資など、色々なところで重要になってきます。人の行
動はマインドセットに影響を受けるからですね。

マインドセットって大事ってことが分かったところで、ここからしっかり
マインドセットについてお伝えしていきます。

マインドセットその 1:「どうやったら合格するだろうか？」



「これで合格するだろうか」

「合格できなかったらどうしよう」

「もしかしたら不合格になるんじゃないか」

受験生はこのように悩みます。とても分かりますし、受験に不安はつきものです。

しかし、悩みすぎて勉強が手につかなくなり、判定は A だったのに不合格になった人や、ワンランク大学のレベルを落とした人を、私は知っています。

人は顕在意識と潜在意識を持っています。前者は今自覚している意識、後者は自覚していない意識です。

でも実は、顕在意識は 5 パーセントほどしかありません。人間の意識の大部分は、潜在意識です。

氷山が海に浮かんでいるならば、海上に見える一部分が**顕在意識**で、海に浸かっている部分が**潜在意識**です。



shutterstock.com • 654920956

物事を成功させるためには、この潜在意識がカギになってきます。

じゃあ潜在意識を稼働させて、合格するにはどうしたらいいでしょうか。これにはとっておきの言葉があります。

「合格するにはどうしたらいいか？」

人間の脳は問いかけをすると、スーパーコンピューターのように、最適な答えが見つかるまで、答えを探し続けます。

意識していないときでも、潜在意識は稼働している状態になります。

しかしここで注意点。脳への問いかけは、答えがあるものでなければなりません。

「これで合格するだろうか」

「合格できなかったらどうしよう」

「もしかしたら不合格になるんじゃないか」

という問いかけは、試験を受けた後じゃないと答えができません。間違いなく答えのない問いかけには、脳も「答えがでない」という結論に行き着き、活動をやめてしまいます。

潜在意識は働かないだけでなく、「恐怖」や「不安」だけが潜在意識の中に残ってしまうので、行動に影響がでます。

実際、「もしかしたら不合格になるんじゃないか」と思っていると、本当にそうなります。

私がそうだったからです。

潜在意識とか怪しげだし、意味分からんと思っている人も多いでしょう。しかし、「合格するにはどうしたらいいか？」と考えるのは無料だし、手間もかかりません。

このことを信じたって、失う物はないので、くれぐれも、答えのない質問はしないように気をつけてみて下さい。

マインドセット 2: バランスをとらない



shutterstock.com • 1038286189

全体的に成績が上がらず、その期間が長い人は多くの場合、バランスをとっています。時間は限られているのに、あれもやって、これもやって...と欲張るからです。

バランスをとりたくなる気持ちは分かります。勉強しなかった教科の偏差値が下がったらどうしようと思うんですよね。

でも不思議なことに、一点集中で勉強し、1教科が伸び始めると、面白いように全体の偏差値も上がっていくのです。

私が世界史の勉強に一点集中する前は、全体偏差値は60前後をうろうろしている感じでした。

しかし、世界史に一点集中したあと、**全体の偏差値は65まで跳ね上がりました**。それ以降模試が無かったのが残念でしたが。

人の意志力というのは、限りがあって、やることが多いほどエネルギーが分散してしまうのです。

だから、**エネルギーを1つに注いでいけば、グンツと偏差値が伸びる**わけです。

現時点で偏差値が全体的に伸び悩んでいるならば、1教科にフォーカスしてみることをオススメします。世界史は結果がやすいですよ。

マインドセット 3:浮気は絶対しない



参考書批評家のように、使ってはダメ出しをして、新しいのに手を出す人がいます。私もそうだったので、偉そうに言えないのですが、、、

しかし、一冊を使い込んだときに、めちゃめちゃ偏差値が上がったのです。

これは、自分の理解しにくいところやまだ頭に入っていなかった部分
が、1冊を使い込むことによって吸収されるからなんです。

これでは合格できないんじゃないかと不安になって、別の参考書に浮
気すると、自分の理解しやすいところばかりが頭に入ってきてしまうの
です。

そして結局不安になって、浮気するという負のループを繰り返して行
きます。

参考書は1冊を食べるように、むさぼるように読んで、使ってください。

完全に栄養を吸収するまで、何度も何度もやって下さい。そうすれば、試験会場に持って行きたくなるような「自分の1冊」ができ、不安は安心に変わりますから。

マインドセット 4:小さな成長を喜ぶ



shutterstock.com • 609086588

これが一番重要かもしれません。

「小さな成長を遂げられた自分を褒めまくる」ことは、「**自分自身をまず肯定する**」

という意味があり、実は極めて重要な行為なのです。精神を安定させてくれるからです。

覚えた単語が1つでも増えたら、喜んで下さい。

もともと自己肯定感があまり高くない人ほど、自分ができていない事に意識が向きすぎて、自己嫌悪に陥って、勉強嫌いになったりしやすいです。

自己肯定感とは、自分自身のあり方を前向きに評価できる感情のことで、自尊心と似たようなものです。

これには個人差がかなりあるため、自分の自己肯定感が大体どの程度のものなのかを把握しておくことは重要です。

また同じ人であっても状況によって自己肯定感が高くなったり低くなったりもするので、今現在自分の自己肯定感がどうなっているかを時々セルフチェックすることもポイントになります。

設定した目標が最近達成できないと言う時、その達成できない自分ばかり意識を向けていると自己肯定感が下がりやすいですが、

目標に向かって勉強している事実も存在するわけですから、まずはそのできている事実をしっかりと認め、とりあえずまずはそのことをひたすら「自分で褒める」ようにするわけです。

自分で自分を褒めても誰にも迷惑をかけませんし、お金も一切かかりません。

自分に厳しい人ほど、「自分ができていないところ」に意識が向きすぎて、自己嫌悪になる可能性の方が高いかと思います。

自分で自分の現在の自己肯定感をチェックしてみて、「ちょっと自己嫌悪になって、自分が嫌になりかけてるな」と思ったら、一度思い切って褒めすぎな位に「自分を褒める」ということをやってみてください。

「SNS の誹謗中傷」が結構問題になっていますが、誹謗中傷は、自己肯定感を著しく低下させてしまうことがあります。

私自身も受けたことがあります。最初は直接言われているみたいに関心、結構傷つきました。最近はスルーできていますが。

誹謗中傷を受けて傷つかない人は 1 人もいません。誹謗中傷を受けると受け止め方には個人差がありますが、場合によっては自己肯定感も著しく低下させてしまうことがあります。

例えばまっとうな批判ではなく、度を越すレベルの誹謗中傷が何百人もの人から一斉に行われた場合、自己肯定感が毀損されまくり、

最終的には自分の存在そのものが一切肯定できなくなり、最悪自ら死を選ぶ場合すらあります。

つまり大げさでも何でもなく「自己肯定感と言うのは人の命にも関わっている」と言うことです。

それほど影響力の大きいものですから、当然集中力や生産性にも少なからず影響を与えていると考える方が自然です。

自己肯定感は心のエネルギー源ですので、これが枯渇していくと勉強のやる気も低下していきます。

だから、小さな成長ができたことを喜び、自分を褒めまくって下さい。

マインドセットはインストールする



マインドセットは知るだけでは意味がありません。あなたは、これを身につけなければならないのです。

それも一朝一夕では身につかないので、毎日コツコツ意識していく必要があります。それでは、どうすればいいのでしょうか。

簡単な方法があります。**身につけたいと思ったマインドセットを毎日紙に書くのです。**

例えば、毎日のToDoリストを作るときに端っこに「合格するにはどうしたいか？」というのを書いておくのです。

毎日毎日書いて、顕在意識から潜在意識に落とし込んでいくイメージです。

また、これは理想の自分に近づきたいときでも同じです。

私は、人前で喋るのが苦手なのですが、人前で喋らなければならない仕事に身を投じています。マジで緊張するし、あがって頭が真っ白になったりします。

しかし、私は喋らなければいけません。だから、私は理想の自分の肩書きを紙に書いて、無理にでも憑依させます。

私のスケジュール帳には「スーパーグレイトトーカー」と書いてあります。すごく喋るのが上手な人というような肩書きです。

この肩書きを身にしみこませるために書いているので、まだインストールはできていませんが、いつか身につくだらうと気長に構えています。

勉強でも同じで、「コンセイトレイト・マスター」(めっちゃ集中できる人)とか、「未来の東大生」とか、そういう肩書きを作って毎日書くと、だんだんそれがしみこんできて、その肩書きとあった行動ができるようになります。

マインドセットも理想の自分も、毎日書いて、自分の体に落とし込んで
いきましょう。

二章

世界史の

基本的な勉強法

世界史の勉強法の全体像



まずは世界史の勉強はどのように進めていくべきかを説明していきます。旅に出る前に地図を見る感じですね。

世界史の勉強は、このように進んで行きます。

理解→暗記→仕上げ

単純明快でしょ？

でも、成績が伸びない人はどこかに穴があるのです。

「理解、暗記、仕上げとかそんなわかりきったこというな。」と思うかも知れませんが、そういう人ほど分かった気になった勉強や、やった気になっているだけの勉強になっています。

それではひとつずつ解説していきます。もう勉強法で迷うのはおしまいです。頑張ってください。

理解・整理が超重要



暗記術のレポートでも、ちらっとこのお話はしましたが大事なのもう一回します。

「世界史は暗記」と多くの人は思い込んでいますが、半分合っていて、半分間違っています。

確かに世界史は暗記していないと、試験で困ってしまいます。暗記が必要なのは確かです。

ただし、暗記というのは**理解力ありき**なのです。

暗記というと丸覚えのイメージが強く、それが「世界史は暗記」という解釈の間違いを呼んでいます。

「世界史は丸暗記すりゃ点取れる！」と思い込んでいる人が「世界史は暗記」とさげんでいるのが現状なんですね。

理解力があれば、暗記が楽になりますし、しっかり世界史のストーリーを理解していれば重要な年号以外の細かい年号の暗記は不要です。

理解するための勉強法

ここからは理解するための勉強法を詳しくお伝えします。

教科書は使うな

世界史の成績が伸び悩んでいるのなら、**この時点では教科書は使わないで下さい。表現が硬すぎて飲み込みづらいから**です。この段階では、世界史の内容をかみ砕いて伝えてくれる参考書を使用します。

オススメするのは、**ナビゲーター世界史**です。内容がずっと入ってきます。別冊のチェックテストも魅力的です。ただ、参考書には合う合わないがあるので、本屋に足を運んで本を手にとって自分の目で確かめるようにして下さい。

参考書でもちょっと難しいと感じるのならまずは漫画からいきましょう。さらっと読んで大筋をつかみます。

予備知識をつけるためなので何周もしなくて大丈夫ですよ。覚えよう
覚えようではなく、こういう話なんだーという姿勢が良いです。

漫画で大筋がつかめたら、いよいよ参考書に入っていきます。

授業は？

その前に、授業はだめなの？という質問が上がってくると思います。

もちろん大丈夫ですし、授業は先生がポイントを押さえてくれるので、
インプットの方法としては、効率がいいです。

ただし！

あなたが高校 3 年生であるか、難関校を志望している場合は学校の授業に頼り切るのは辞めましょう。

勉強は**独学**が本来のあり方です。

授業は、補完のため、いわばサプリメントなので、授業に頼り切るのはオススメしません。

予備校の授業やスタディサプリの授業を先行させ、しっかり理解、暗記をして、その後で学校の授業を復習として用いるのは OK ですよ。

参考書の使い方

さて、参考書を読んでいきましょう。

分からない部分は印をつけながら、

「なるほど、この人がこうしたから、この事件が起こったんだな」という風に、能動的に整理しながら読むというのがポイントです。因果関係をしっかり捉えて下さい。

あとで詳しく解説します。

一周が終わったら二周目に入ります。

前回分からなかったところを重点的に、やはり**整理**を中心に読んでいきます。分からないところがなくなり、一周するのが苦じゃないなど感じるようになったら、次の「暗記」パートに進みます。

ナビゲーターは4巻にわかれています。私は1巻ずつやっていくのをオススメしています。

4巻すべてを一気にやろうとすると、周回がしづらくなるばかりか、最初の方に読んだ内容を忘れてしまうからです。

つまり、勉強の進め方としては、

1巻の理解→1巻の内容の暗記、2巻の理解→2巻の内容の暗記、3巻の理解、1巻の内容の復習...

という流れになりますね。

読んだことを忘れないようにする術

勉強の流れを説明してきましたが、読んでいく上で絶対にやってほしいことがいくつかあります。

これをやらないと「何周もやっているのに全然身につかない。」「説明しろって言われたらちょっと無理」という、勉強しているのに成績が上がらない状態に陥ります。

クイズを作る

読み進めながら、読んでいて気になったことや、どうして、なぜそうなったのかを中心に自分だけのクイズを作ってください。

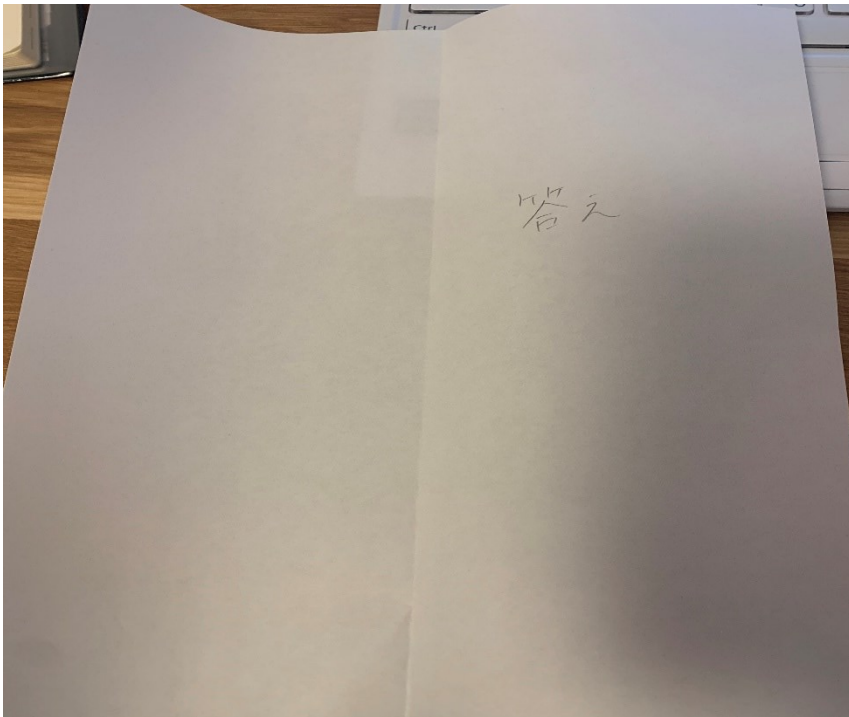
成績の上がる勉強法の根本は**アクティブラーニング**なのです。

しかし、これは学校は教えてくれません。だからこの冊子を手に入れたあなたは、他の受験生の前を走っていることになります。

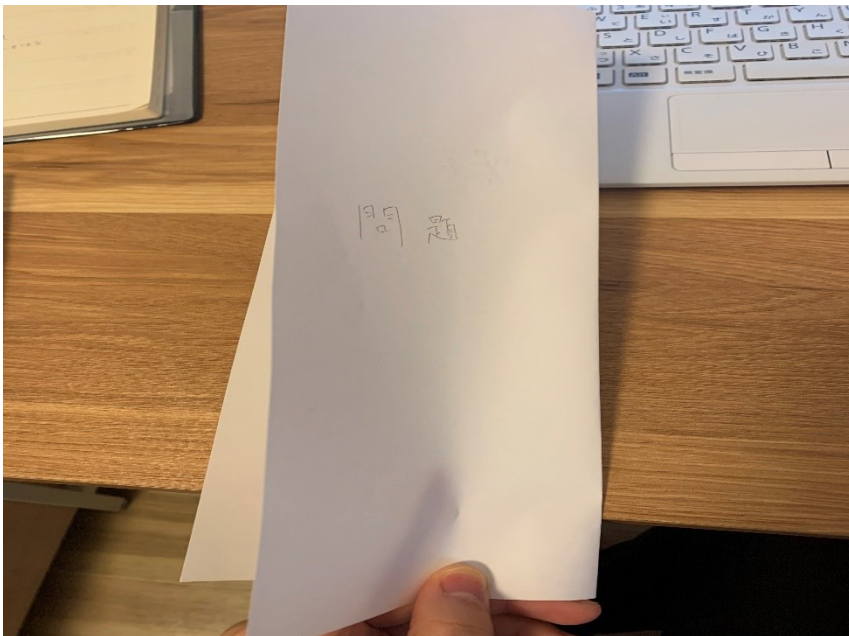
クイズを作ろうとすることで、何で？どうして？という問いかけが自然にできるようになります。

世界史は暗記だ！インプットだ！とって、何度も参考書を読んでも、全然頭に入らないのは、受動的な勉強だからなのです。

クイズが作れそうだなと思ったら、参考書は一回閉じ、頭の中でクイズを作り、その答えを半分に折った紙に書いて下さい。



書いたら、その面の裏に問題を書き出します。



これで自分専用の問題集完成です。

単語カードに書いても良いです。持ち運びがすごく楽ですし、復習が苦になりません。

読み終えた後は、少し脳を休ませてからクイズを解いてみて下さい。

このクイズは頻繁に解いて欲しいと思います。なぜならこれが定着の鍵だからです。

読んだ日の夜に必ず思い出す作業をする

これは、暗記の助けにもなりますし、クイズと同様にあなたの成績アップの鍵ともなる重要なパートです。

一日何章読んでも良いですが、読みっぱなしは時間を無駄にしたも同然です。

読んだ内容をしっかりと血肉にするには、アウトプットが肝心なのです。

インプットはアウトプットをしないとやったことになりません。能動的になりましょう。

じゃあどんなアウトプットをするかといえば、読んだ日の夜に「**今日はどんなことを学んだかな**」と、読んだ内容を思い出し、親や兄弟に世界史のストーリーを簡単に説明してみてください。

友達に説明するつもりでも良いですし、自分の筋肉に教えてもいいし、動画を撮って youtube にアップするのもあります。

とにかく、教えようとするのが肝心です。

一回やってみると分かりますが、びっくりするほど覚えていません。

思い出そうとすることは、結構苦しい、脳に負担がかかることなのです。

脳は苦しんだ分だけ覚えようとし、記憶に残って、覚えやすくなります。

覚えてない、悔しいという感情は、記憶にととても良い影響を及ぼすので、覚えていなくてもへこまなくて大丈夫です。

思い出そうとする作業が終わったら、しっかり確認してください。

教えようとすることで、能動的に読めますし、思い出せなかったことで、記憶に刻み込みやすくなります。

また、この復習は、自分でタイミングを決めてやって下さい。

2日後、1週間後、2週間後、1ヶ月後など、インターバルがあるととても良いです。

習慣になってくると、はやく思い出せるようになって快感ですし、結果的に時短になっているので、効率が爆上がりします。

これと同時に自分で作ったクイズもやって下さいね。

次の日はテストをする

前日にやったことを覚えているかテストすることで、抜けを確認することができます。

別冊のチェックテストを用いますが、無くても大丈夫です。

自分でつくったクイズか、薄っぺらい穴埋め問題集を買って代用します。

スピードマスター世界史問題集や、書き込み教科書詳説世界史 B あたりがオススメです。

これも、**思い出そうとする際の、覚えてない、悔しいという感情を利用した、記憶の定着の方法です。**

記憶の定着には、その事柄に何度も触れた方がいいとよく言われますが、それを勘違いして迷走する人もよくいます。

まとめノートをぼんやり眺めたりとかね。(私です)

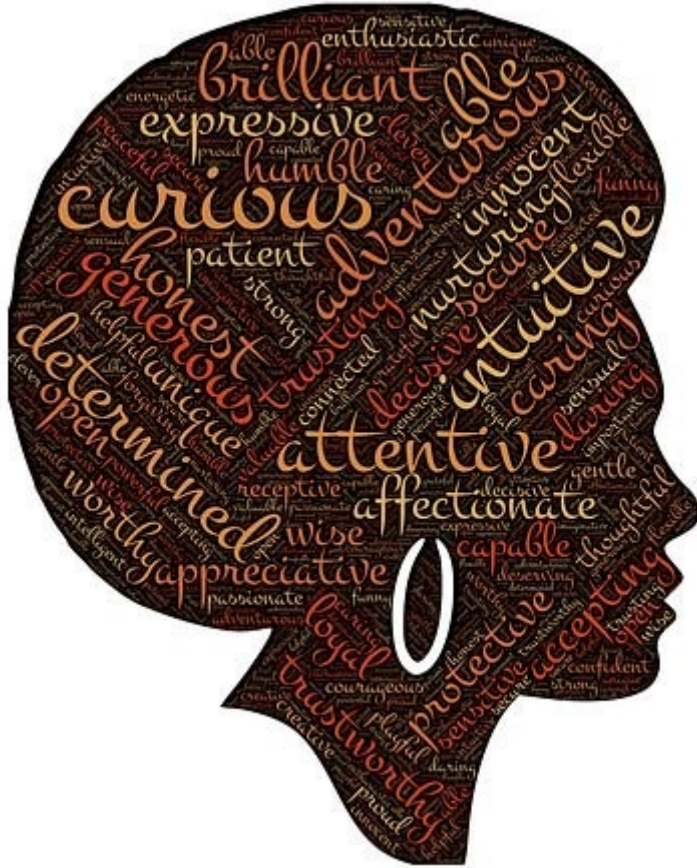
何かを覚えるにはアウトプット、それも脳を苦しめたアウトプットが一番です。これが上手く取り入れられている人は、だらだらと長時間勉強したりしません。

注意して欲しいのが「周」にとらわれないことです。この理解パートでは「話の理解」が目的です。

何度も繰り返すのは大切ですが「3 周」やるのが目的になってしまうと、理解が不完全に終わってしまう可能性が大です。

全部吸収するまで使って下さい。

理解を100%生かすための暗記



理解パートをしっかりやってくれたのなら、暗記パートは少し負担が減ります。

理解した事柄を身につけるための暗記ですが、**理解、復習がきちんと行われていれば、暗記の手助けにもなるからです。**

さて、この暗記パートでは、**問題集**を用います。最初は一問一答と呼ばれるものが良いですね。

これも本屋に行って、自分のレベルに合わせた、自分にやりやすそうなものを買って下さい。

学びはじめたばかりの人は特になるべく薄めのものを選びましょう。

問題を見て「行けそう！」と思ったら、分厚めでも結構ですが、挫折しやすいので注意です。

問題集の基本的な進め方としては、

解く→合っていたら○をつける→3 つつくまで繰り返す(3 つ以上でも OK)

というものです。ここで大事なのは**ストーリー**を思い出しながら解くことです。

3 つついた後も、さらっと確認ぐらいはするようにしてください。

書く？書かない？

解く際には、字を空に書きながら解いて下さい。

鉛筆で紙に書くと時間ロスになりますし、**空に書くときと、紙に書くときの脳への定着の仕方はそんなに大差はありません。**

答えは分かっている、**字を間違えたら字を書けるように練習しますが**、
その際は、実際に紙に書いて、顕在化させます。

空に書くのは、曖昧になることが多いからです。特に複雑な感じは目
に見えた方がいいので、漢字を覚えるときは紙と鉛筆を使いましょう。

ということで、

用語を覚える時→空に書く

字を覚える時→紙に書く

で行きましょう。

また、一冊目は、理解用の参考書と同時進行で行います。

完了してしまったところでも、クイズを解いたり、定期的にメンテナンスしたりして忘れないようにします。

やり終わってから 2 日後、2 週間後、月末というようなペースでやっていくといいでしょう。自分の好きなペースを見つけて下さい。

一冊終えたら、ステップアップしていきます。基本→応用→発展と段階を踏んでいくのが理想ですが、試験までの期間を考慮して、解く問題集を決めて下さい。

仕上げの定着とあぶり出し



shutterstock.com • 1053664751

暗記パートが終了したら、仕上げに入っていきます。使うのは、**センターの過去問、志望校の過去問、模試の過去問**です。

しかし、過去問を解く際に

過去問を解く→答え合わせ

で終わっている人が多く本当にもったいないと感じています。しかも一回しかやらないという、、、

過去問は分からないところをあぶり出すために使います。問題を解く際は、確信を持って答えを導きます。

少しでも知識が怪しければマークをつけておいてください。

一問一答は完璧！と思っけていても、過去問をやってみると意外と「あれ？どうだったっけ？」となることが多いです。

解き終わったら、答え合わせ、そして解説を読みます。この時にじっくりじっくり**なぜこの問題はあやふやなのか**というのを考えてください。

やっていると「東南アジアの整理ができていないな」とか「同年代史が苦手だな」「中国の制度史が苦手だな」というのが、分かってきます。

自分のウィークポイントが分かったら、それをなくす作業に入ります。

分からない部分を**整理、理解**し、覚えて解けるようにします。

つまり理解パートに戻るわけです。この理解パートでは教科書を使っ

ても大丈夫です。参考書には載っていない事項もあつたりするからです。

整理が足りていない場合は、**ノートに自分で書き込んでいって下さい。**

そして、クイズをつくり、そのノートを**毎晩復習**します。先ほど紹介した

思い出す作業ですね。

なにが書いてあったか思い出せるようになったら、その事項は頭の中で整理整頓されているでしょう。

同年代史が苦手であれば、「**ヨコから見る世界史**」がオススメです。同年代史が上手く整理されていますし、世界史の理解に必要なストーリーも含まれているので大変便利な一冊です。

年号は？

年号の暗記を必死にやる人がいますが、年号の暗記は補強程度にやっ
て下さい。もちろん年号は問題を解く際の手助けになります。

しかし、あんまり年号の暗記に勉強が偏りすぎると、**よこのつながり**、
縦のつながりが分からなくなります。

必死に年号を暗記しているのに、全然解けない、という最悪の状態に陥るので注意が必要です。

論述がある場合は？

論述問題は、何が問われているかを見抜く力、何を書けばいいか選ぶ力、書く力の3つが必要です。

しかし、そんなに難しく考えなくても大丈夫です。論述問題は、この最初の二つの力が付いていればあとは書く練習をするだけです。

対策をし始めるタイミングとしては、理解と暗記で、教科書に書いてあることを説明できるレベルまで達した時ぐらい。

短めの論述から練習できる参考書を使います。自己採点できるものがおすすめです。いちいち先生に見せに行くのは少し面倒です。

勉強の進め方

問題を見て、何が問われているか、何を書けばいいかを考え、まずは構成を書き出します。

例えば、十字軍の目的、経過と結果、影響を論述しなさい。

何が問われているかをまず考えます。問題を出す側は何を求めているか。そうですね。十字軍をしっかりと理解しているか、です。

問われていることが分かればあとは、

セルジューク朝

クレルモン公会議

聖地の奪還

第一回は…

などと知っていることを書き出していただけです。

注意して欲しいのは、答案をいきなり書き出さないことです。いきなり書き出すと絶対に問われていることを見失ったおかしい答案になります。

だから書き出す前に、答えになりそうなワードや文を書いて構成します。

頭で考えていることって結構ぼんやりしていますが、書き出してみるとスッキリして考えやすくなります。

もしも、何を書けばいいか分からないのならば**知識不足**なので、**整理、理解、暗記**に戻って勉強して下さい。

構成がしっかりできたら、一気に書いていきます。「です。ます。」ではなく「である。」を使い、途中で急に「ですます」が出てこないように気をつけてください。

文章を書く際は、なるべく短い文で、主語と述語がはっきり分かるようにして下さい。何が書いてあるか分からないと減点されます。

答え合わせをし、自分に足りていない部分を見つけ出します。知識の補強や問題点の克服をし、それが終わったら、もう一度解きます。

こんな風に論述問題の練習を進めて、穴があれば知識を補強するというのを繰り返して下さい。

慣れてきたら、過去問に着手します。過去問を演習した後は、学校の先生に添削してもらいます。

添削は今まで気づかなかったことに気付けるので非常に有効です。

先生に頼みに行くのが苦手な人はオンラインで添削をしているサイトもあるので、そちらを使って下さい。間違っても解きっぱなしは辞めましょう。

添削してもらったら何が欠けているのかをしっかりと把握して、それを克服(整理、理解、暗記)し、過去問をもう一度解きます。

どんなに血迷っても、**模範解答のまる覚え**はやめて下さい。それしか解けない状態になりますし、試験に同じ問題は出ませんから。

これを繰り返していけばあなたは論述問題に強くなり、誰よりも楽しく解けるようになります。問題を見たら、書くべきことがパーツとうかん
でくるからです

いつからやる？

秋からがベストです。

夏休みが終わるまでは、基礎に徹し、理解、暗記に取り組んで下さい。

また、秋になっても、基礎がやわやわな人は焦らずに、基礎固めを行なって下さい。

一問一答問題集はほぼ完璧で、ストーリーが語れるという状態ならさきほど紹介した論述の勉強で十分に対策できます。

しかし、いきなり論述をやろうとするとペンが少しも動かないので結構ショックです。

私大志望

私大志望の人は、基礎ができたなら、早めに取り組みましょう。

夏の終わりぐらいから始めれる人は始めて下さい。

センター試験が関係なく、当日の試験も3教科などと、1教科の役割が大きいですから、論述の質も高めないとはいけません。

論述問題は基礎が固まっていれば、練習すればするほど上手になります。

論述対策をして、弱いところは教科書に戻って補強してを繰り返して見て下さい。

私大受験は、科目が少ない分、敵も強いので、早めの論述対策で、他の受験生と差をつけましょう。

国公立志望の人は、そこまで焦らなくても大丈夫です。

センター試験を受けなければならないし、二次試験の世界史の比重は、英語、国語よりは低いではありませんか？

ですから、まずは基礎に徹し、センター試験で点数を取れるようにしましょう。

なるべく英語、国語、数学に時間を回し、世界史の基礎を熟成させて下さい。

基礎が熟成されれば、センター試験も点数が取れます。

センター試験前でも、余裕があるのであれば、論述対策を始めていただいて結構です。

早めにやって損はありませんが、無理はしないで下さいね。

優先しなければいけない教科があるならば、そちらに時間を回してください。

センター試験の後でも、「書く」練習のみであれば、十分間に合いますよ。

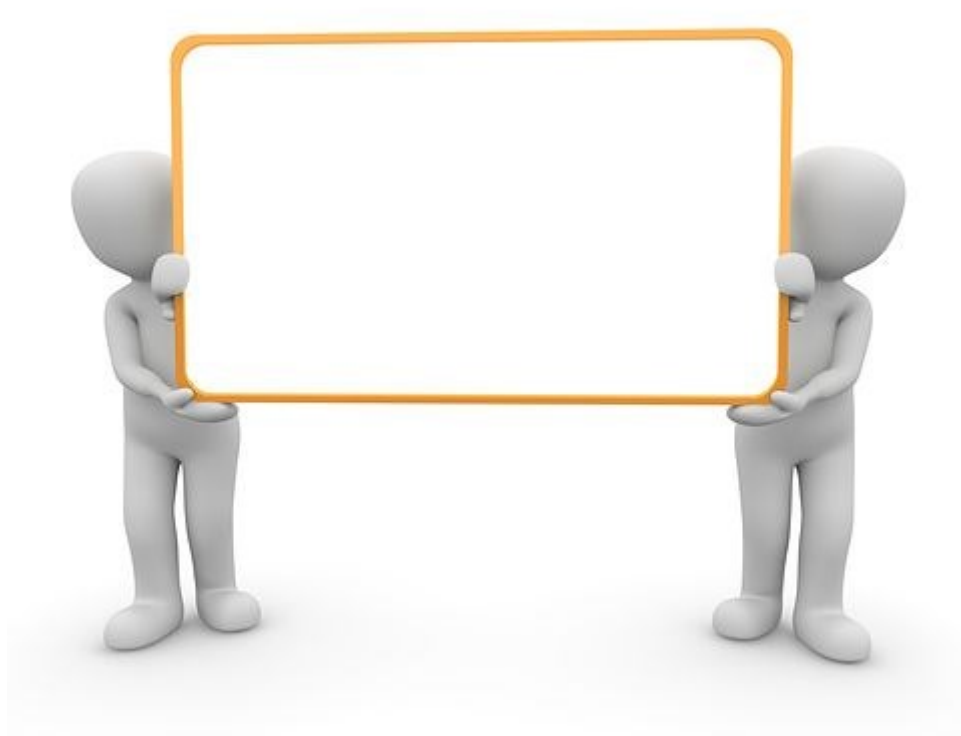
三章

誰も知らない

世界史勉強の

ポイント

結局世界史の勉強のポイントはなんなのか



結局世界史の勉強において大切なのはなんなのか。

これ、**超重要**です。

これを知っておくと、他の教科の勉強にも役立ちます。

もったいぶってもしょうが無いので言ってしまうと、**単純化**と**視点の転換**です。

世界史の勉強のイメージである「暗記」はこの二つの補助的役割を担っているだけです。

単純化

単純化するとは、教科書で説明された事項を「**要はこういうこと**」に変換する作業です。単純化は理解に直結します。

その前に、先ほどから理解が重要という話をしていますが、理解ってなんじゃという話ですよ。

理解しているとは、例えば、カリフってなに？と聞かれた時に、「ムハンマドの後継者でイスラーム教の権威だよ。」というふうに簡潔に答えられる状態のことです。

「十字軍ってなんで起こったの？」のような、流れや出来事も、要約して人に説明できるというのが理解です。もうお気づきかもしれませんが、

「理解できている＝単純化できている」

という公式ができるんですよ。

教科書の目次、または索引のページを開いて、目に入ったものを説明できますか？

もしも単純化できなければ、**理解**が足りていません。もちろん、用語を覚えるというミクロな暗記も必要です。

しかし、世界史の勉強がそれだけになってしまうと、論述問題、説明問題に対応できずに頭打ちになってしまいます。

志望校の試験に論述問題、説明問題がなかったとしても、物事の繋がりが国家間の関係を知っているか知っていないかだけで、用語の覚えやすさも雲泥の差になってしまいます。

理解パートで**アクティブラーニング**をしようと言ったのは、この単純化ができるようになって欲しいからなんです。

クイズや、思い出す練習は内容が理解できていないといけないですよ
ね。

この単純化ができるようになれば、復習回数を少ない時間で増やせま
す。単純化の大事さが分かっていただけましたか？

しかも数学や理科の理数系教科、国語、英語、人に話をする時にも役立つ
つコスパ最強の技術なんです。

例えば数学だったら、具体的な問題ばかり解けても意味がなくて、基本的な公式の運用が重要ですよね。

本番の試験では、問題集と同じ問題は出ないわけで、「要はこうだよ」という抽象的なことが分かっていないと、どれだけ問題集をこなしたとしても解けない訳です。

枝や葉っぱを生やすことが重要なのではなく、木の幹をしっかり捉えておくことが肝なのです。

また国語や英語でも、読んだ文章を要約する問題が出ても、「要はこうだよ」という単純化ができていれば、ポイントをとらえた要約ができます。

さらに、人に話をする時も、伝えたいことがはっきりしているので、「結局なにがしたいの？」と言われずに話ができるのです。

単純化はどの教科にも応用可能だということが分かっていたければ、あなたの他の教科も伸びる可能性があります。

視点の転換



視点の転換は、仕上げのパートで使っています。単純化できて、しっかり説明できる人でも、じゃあこの制度史は？農業史は？と聞かれたら、口ごもっちゃうんですよね。

だから、仕上げのパートで問題演習をして頂くことで、こういう視点もあるのか、と気づき、異なった切り口で勉強を進められる訳です。

それに加えてもう一つ話したいことがあります。それは、問題を出す側の視点に立ってみるということです。

論述問題の対策のところでも言いましたが、大学側は何を答えて欲しいんだろうと考えることが答えを出す上で重要なんです。

暗記科目としての世界史はこの視点の転換を忘れがちです。

しかし、日頃から「これとこれの違いは問われそうだな」とか「ここ混乱しやすいから先生出してくるかな」とか、

思いながら勉強していると、論述問題だけでなく、一問一答のような問題形式の試験でも、答えやすくなるんです。

何が言いたいかというと、日々漫然と読んだり、アウトプットするのではなく、考えながら勉強して欲しいのです。

考えながらは疲れます。しかしこれは、濃密な勉強ができれば1日3時間でも合格するというようなことが言われる所以なんです。

読む系の参考書を読む時も、

この一周は内容を大体掴むために読もう、

この一周は繋がりを意識しよう

この一周はあやふやなところを重点的に読もう

この一周は制度を中心に追おう

この一周は違いを意識しよう

など、毎回視点を変えて目的を持って読んで下さい。

問題集でも同じです。そういう風に視点を変えて行くことによって、視野が広がります。

そこで最初の話に戻ってくるわけですが、視野が広がると、読む時に制度史や農業史にも注目できていくんです。

視野を広げるという意味で問題演習をしてもらうのですが、やっぱり気づかなければ「間違えちゃった」で終わってしまうんですよね。

「間違えちゃった。なんで間違えたんだろう。制度があんまり理解できていないな。じゃあ、制度の移り変わりという視点でナビゲーターを読んでみよう。」ここまで考えて欲しいのです。

また、この視点という概念も他教科やビジネスなどに応用できます。

大学側は何を求めているか考えるというのは、大学受験全般に言えますし、問題文を正確に読み解いて、何を答えて欲しいか掴み取るというのは、答えを出す上での前提条件ですよ。

ビジネスにおいても、お客さんは何を求めているんだろうということを考えられないと、お金儲けできないわけです。

このように視点の転換は重要であり、視点の転換を癖づけるには、「何を求めているだろう」と考えることが重要なのです。

まずは問題演習で視点の転換に慣れて、その後で考えることを意識してみてください。

第四章

テストで満点を とりたい人のための 勉強法

高校で世界史を学んでいるみなさんには、避けて通れない道がありますよね。それは…

定期テスト！



ここでは、一週間でどのようにテスト対策をしていけばいいのかを解説していきます。

一週間で準備したい人

一週間で準備したい人の場合、授業の内容は少し抜け落ちていることが多いので、教科書の内容を補強することから始めます。

1～3日目

テスト範囲をチェックしたら、3日ほどで教科書の内容をおさらいしていきます。

ノートか授業プリントがあると思うので、それを理解の補助で使っていきます。

読みながらやって欲しいのが、ここでもクイズづくりです。

一問一答形式でも、順番を問う問題でもなんでもいいので、読みながら理解したことを、問題にしていって下さい。

こうすると、読んだ内容が後でクイズ形式で確認でき、記憶が抜けおちるのを防げます。

読んだだけなのに、勉強した気になってテストで痛い目見るっていうのも回避できます。

2～3周して、ストーリーが頭の中に入ったら完成です。

4～6日

暗記のフェーズに入ります。ここでは、自分で作ったクイズを嫌というほど解いて、用語を暗記してもらいます。

3日間でストーリーの理解をしたので、用語も丸暗記にならず、格段に覚えやすくなります。

ストーリーが怪しくなったら、迷わず教科書を読んで、確認をして下さい。

定期テスト前日にできる必殺勉強法

まとめノートを見直す

前日の勉強として定番なのがこれです。

勉強する中で整理しておきたいと思った情報や、東南アジアなどの苦手な分野をまとめておいたノートを見直しましょう。

そのような情報は大きめの単語カードに書くことを勧めていますが、どのような媒体であっても自分でまとめたものはとても役立ちます。

また、今までに何度も見返しているのです、それなりに安心感がありますし、流れ、用語、年号など一気に確認できますよね。

出来事の並び替え問題に備えて、大まかな流れの確認を中心にやっていきましょう。

苦手分野が中心にピックアップされているので、**点数アップ**にもつながります。

それに、教科書を一から最後まで読むよりも断然楽です。

覚え終わった単語カードをチェックする

用語の暗記に単語カードを使った人や、まとめノートに大きめの単語カードを用いた人は、覚えたカードをストックしてあると思います。

引き出しの中に眠っていると思いますので、引っ張り出してきてください。

そして机の上に広げて、どんどんチェックして行ってください。
一度覚えたものなので、楽だと思います。

瞬時に答えられるものはまた引き出しへ。

瞬時に答えられなかったものや、ど忘れしてしまったものは、取
っておいて、当日持っていきましょう。

覚えたと思っていても意外と答えられないものもあるかもしれ
ませんが、そこは焦らずに、「チェックしといてよかった」と思う
ようにすると気が楽です。

焦ると良いことはないですからね。

一度解いた問題を再度解く

まとめノートや単語カードがないひとでも大丈夫。

何度もやった問題集や、解いた過去問をもう一度解き直しましょう。

時間があれば全て解き直して下さい。

時間がなければ、最低限、一度でも間違えた問題を解き直して下さい。

間違えた問題はコピーして、まとめノートに貼っておき、当日もチェックしましょう。注意してほしいのは、新しい問題は絶対やらないことです。

焦るからです。それだけです。

地図や写真を確認しておく

余力があれば、地図や写真も確認します。

建物の写真や首都はどこか、地図の中から選びなさい問題は知らないのと割と焦ります。

最低限首都の場所や、重要な建物の写真にはざっと目をとoshiteおいて下さい。

これもコピーしてまとめノートに貼って、当日持って行きましよう。

第五章

勉強についての

いろいろ

世界史はなぜ学ぶのか知る



shutterstock.com • 399871573

世界史ってなぜ学ぶの？

一回は誰しも思います。なぜ過去の兄弟喧嘩や殺し合いを知る必要があるのか。

知る必要はあります。

現状の国際関係を把握する上で、世界史はめちゃくちゃ重要になってくるからです。

立命館大学の国際関係学部での授業では、必ずと言って良いほど、世界史が出てきます。

過去に何があったか知らないと、いまどうなっているのか把握するのは困難です。

顕著なのは中東とアメリカの関係です。

アメリカがイランの司令官を殺したニュースありましたよね。アメリカとイラン、イラクの関係は 1950 年くらいから遡ってみていかないと、理解できません。

ここからは興味があれば読んで下さい。

1953年、イランの石油はほとんどイギリスの支配下にありました。イラン人は石油の恩恵を受けていなかったのです。

そこで、モサデグという人物が石油を国有化しようとする、米英はクーデターを起こして、モサデグを失脚させてしまいました。

アメリカを後ろ盾にトップについたのが、パフレヴィー。それに対して、意義を唱えたのがホメイニというイスラーム教の指導者である人物です。

しかし彼は、パフレヴィーによって国外に追放されてしまいます。

1973年、抑圧に怒った民衆が暴動を起こし、ホメイニがパリから帰還。今度はパフレヴィーが国外に逃亡します。この出来事をイラン革命といいます。

イランはイスラム共和国になり、ホメイニがトップにつきます。このイランでは、反米感情を抱いていました。

パフレヴィーは病気のためアメリカに入り、それがイランの人々を怒らせます。

1979年、アメリカ大使館でホメイニ派の人々が、大使館の人々を人質に取ります。

これに対しアメリカは、イランへ制裁を実施するのです。

1980年、イラクがイランに侵攻し、イラン＝イラク戦争が勃発します。アメリカは、イラクをどんどん援助しました。

その後、関係はさらに悪化し、イランはアメリカとイスラエルを敵国とするようになりました。

アメリカはイランの旅客機を撃ち落としたり、イランは核を持った悪の枢軸国などと呼び、制裁を下します。

こうした関係の悪化の中で、2020年、イランの英雄である司令官をアメリカが殺害するという行為は戦争をふっかけているようなものです。

このようにアメリカと中東の関係を見るだけでも、世界史が役立ってくるのが分かります。

日本は衰退途上国ですし、これから海外に行くことも増えます。だから、しっかり現状を把握しておいて欲しい。だから、世界史を今のうちに身につけておきましょう。

世界史のまとめノートについて



shutterstock.com • 473736220

みんな気になる、まとめノートについて、お話します。

まず、**ノートづくり自体に時間をかけすぎてはいけません**。覚えるための手段であって目的であるので、そこは気をつけてください。

ノートの作り方としてはまず、まとめたいテーマを決めます。

これは意外と重要です。フランスの縦の流れと10世紀の横の繋がりで書く内容が異なってきますからね。

書いているうちに、関係ない情報も書きたくなってごちゃごちゃになるのを防ぎます。

そして小見出しをつくりながら、そのまとめたい内容を自分にとってわかりやすいように書いていきます。

年号と出来事。

出来事と出来事のつながり。

なぜこの事件が起きたのか。

その結果どうなったのか、など。

例えば

1077年 カノッサの屈辱

叙任権闘争

原因 教会の腐敗を見てグレゴリウス 7世がそれを正そうとした→聖

職者の任命権の取り合い

グレゴリウス 7 世 vs ハインリヒ 4 世

教会を元の姿へ 国の安定第一

ハインリヒ破門→王座の危機

結果

皇帝<教皇 の力関係→教皇権は強大に→十字軍

ストーリー仕立てだと頭に入りやすいですね。

国と国の関係などは図にしたり、**適宜地図をコピーして貼ったり**すると見やすくなります。

覚えたい用語などは赤ペンで書いたりすると、赤シートを使うことができ便利です。

ノートをつくったら、隙間時間などに見てください。なるべくアウトプット要素を入れて、赤シートを使ったり、出来事の流れを自分で声に出して説明してみましょう。

気づいたことや思いついた語呂合わせがあれば書き足してください。

精神が不安定になった時の 3 つの解決法

模試、偏差値、合格できなかつたらどうしようなどなど多くの不安を抱える受験生は精神状態が不安定になりやすいですね。

同じ考えがぐるぐると頭の中を巡り、勉強も手につかない。夜も眠れない。私も経験したので、辛い気持ちがよく分かります。



そんなあなたに精神を安定させる簡単な方法があります。

この記事では、精神を安定させる 3 つの方法を紹介していきます！

精神を安定させる 3 つの方法



マインドフルネス

紙に書き出す

運動する

マインドフルネス



マインドフルネスとは瞑想のことです。

マインドフルネスはアメリカで一大ブームを引き起こし、病院、学校、企業などに取り入れられている他、一流の起業家もハマって実践しているものです。

効果としては、

- ・集中力の向上
- ・感情調整力の向上
- ・自己認識への変化
- ・免疫機能の改善

などが挙げられ、不安に苛まれる受験生にはうってつけなのが分かりますね。

そもそもなぜ注意散漫、無気力、イライラが起きるのかというと、脳が疲れているからなんです。

常に過去や未来にばかり向かい、心がここにはない状態は脳を疲弊させます。

もう既に終わった模試や、これから訪れる本番の試験のことを知らん間に考えてしまっていないですか？

脳は働きたがりの臓器なので、何もしていないときでも考えことをしてしまうのです。

その状態に歯止めをかけ、同時に精神を落ち着かせてくれるのがマインドフルネスなのです。

それではやり方を紹介していきましょう。

やり方

瞑想って何も考えないことでしょ？難しいよ。と思いがちですが、コツがあるのです。誰でも簡単にできるので、やってみましょう。

基本姿勢をとる



椅子に座り、背筋を伸ばして下さい。

お腹はゆったり、手は太ももの上で、脚は組まないようにしましょう。

そして目を閉じます。

身体感覚に意識を向ける



足の裏が床に触れている感覚、

お尻椅子が触れ合う感覚、

手と太ももが触れ合う感覚など、

接触の感覚に意識を向けます。

体が重力に引っ張られる感覚も感じてみましょう。

呼吸に注意を向ける



呼吸に注意を向けます。鼻を通る空気、空気の入りによる旨とお腹の上下、呼吸と呼吸の切れ目、呼吸の深さ、吸う息と吐く息の温度の違いなどです。

雑念が浮かんだら



雑念が浮かんだら、あっ雑念だな～という認識をし、注意を呼吸に戻します。雑念は絶対生じるので、自分を責めずに認めてあげましょう。

1日少しを継続してみましょう



1日5分や10分。21回呼吸する、36回呼吸するなど、なんでもいいので同じ場所、同じ時間に毎日やってみてください。脳は習慣が大好きです。

短期間での成果を期待しすぎずに、じっくりやってみましょう。習慣化されてくると寝つきも良くなって、質の良い睡眠が取れるようになります。

参考文献

最高の休息法

紙に書き出す



エクスペッシブ・ライティングと呼ばれる物で、自分が感じていることを紙にただひたすら書き出すというテクニックです。

たったこれだけです。

しかし、この効果はやってみると分かります。

驚くほどスッキリします。

自分の感情が顕在化することで、客観的にそれを見ることができ、書き出した末に「あれ？何に悩んでたっけ？」と思えてくることもあります。

悩み事がたくさんあると思い込んでいても、割と同じことについて悩んでいることが良くあるのです。

脳のキャパシティは結構小さいことがよく分かりますね。

1日10分ほどでいいので、紙とペンを用意して自由に感じたことを書き出してみてください。効果てきめんです。

運動する



運動をすると、セロトニンという神経伝達物質が脳内で活性化します。

セロトニンとは、心の安定を担っている物質です。これが不足すると、イライラしたり、情緒が不安定になったりします。

不足する原因として、睡眠不足や運動不足があげられるのです。

受験生に丁度いいなと思うのは1日30分の、ウォーキングまたはジョギングです。有酸素運動をなるべく毎日やってほしい。

さらに運動をすると運動不足が解消できるだけでなく、適度な疲労感が睡眠を誘発し睡眠不足も解消できます。一石二鳥ですね。

いかがでしたか？精神を安定させる3つの方法を紹介しました。

辛い時期ですが、乗り越えたら受験して良かったなと思えます。部活の練習で辛かったときも、振り返って見ると、やって良かったなと思えるのと同じです。

あなたの経験は必ず人生のどこかで役立ちます。今だけを見て、一歩一歩進んでいきましょう。

元気の出る名言集

人生は真剣勝負の連続である。 石井退三

我々の最後の目的は、ただ一言「勝利」であります。 チャーチル

戦の勝利は最後に五分間にある。 ナポレオン

危険が迫った時、逃げ出すようではだめだ。かえって危険が二倍になる。決然として立ち向かえば、危険は半分に減る。何事に出会っても、決して逃げるな。 チャーチル

もうダメだと思った時に、力を抜いた方が負けるに決まっている。男
の勝負の大事なものは そこのところだ。 小島視英子

思いついた事は、すぐやろうじゃないか。 市川左團次

何事も明日、明日と伸ばしておくことは、千日たっても用は弁せず。事
を成さんには、片 っ端よりなすべし。 石川紀之助

私は与えられた仕事に全力を尽くしただけだ。 カーネギー

人はなにか一つのことには気狂いにならなければ、とうてい人並み以上
にはなれない。 御木本幸吉

一事をかならず成さんと思わば、他のことを破るをもいたむべから
ず。人のあざけりを恥 ずべからず。万事にかえずしては、一つの大事
を成るべからず。 吉田兼好

自己への信頼こそ成功の秘訣である。 エスマン

成功するまでは、どんな人でもうぬぼれを持つ権利がある。

ディズレーリ

希望がなければ、何事も成就するものではない。 ヘレンケラー

失敗に言い訳はいらない。 ナポレオン・ヒル

成功した男とは、一、最も多くの侮辱と屈辱を受けた男である。
二、最も多くの断りを受けた男である。三、最も多くの失敗と敗北を
喫した男である。 奥城良治

絶望さえしなければ、かならず成功する。 孫文

間違いと失敗は、我々が前進するための訓練である。 チャニング

雨は一人にだけ降り注ぐわけではない。 ロングフェロー

汝の道を行け、そして、あとは人の語るにまかせよ。 マルクス

断じて行えば、鬼神もこれを避く。 司馬遷

わが道、一を以て之を貫く。 孔子

この道より、我を生かす道なし、この道を歩く。 武者小路実篤

日の光をかりて照る大いなる月よりも、自ら光を放つ灯火たれ。 森
鷗外

英雄とは、自分のできることをした人である。 ロマン・ローラン

今日できることを、明日にしてはいけない。遅延は時の盗人だから。
ディケンズ

一切の人生の果実は、その人のまいた種のとおり表現してくる。
中村天風

振り向くな、振り向くな、後ろには道が無い。 寺山修司

自分から逃げれば逃げるほど、生きがいも遠ざかる。 淡谷のり子

俺は、やりたいことは十分やったから、幸せだった。 八杉晴美

考えるな……！「負け」の可能性なんて……！ただ「勝ち」に賭けり

やいいい……！福本伸行

勉強にハマろう

勉強していると、不安になったり、試験がこわくなったりします。

ですのでこのレポートの最後に勉強も楽しんでやりましょうというお話をしていきます。

物事を楽しまないとうなるか



shutterstock.com • 703370116

物事を楽しめていないとき、大抵は結果もでません。ここでは、「楽しんでいる」とは「ハマっている」「没頭できる」という意味です。

私は、エレクトーンを 13 年間やっていて、そのうち小 3～中 2 の間の 6 年はマジで地獄でした。

夏はコンクール、冬は作曲、一日最低 3 時間は練習という音楽家並の活動でした。

でも、そこまで大した結果は残してません。なぜなのか。今なら分かります。

全然楽しくなかったから

今なら、「良い経験だった」といえるものの、当時は「辞めたい」「やりたくない」「なんで私は部活にも入れず、エレクトーンなんか練習しているんだろう」って思っていました。

男子に混ざって、ずっとサッカーやっていたいと思っていましたし、遊んでいるときでも心の底から楽しめませんでした。

大学受験でもそうでした。不安ばかりが先行して、まったく勉強を楽しめていなかったのです。

楽しめていなければ、それをやっているとき以外は他のことを考えて
しまっていますし、楽しめていないということは、あんまり集中もでき
ていません。

物事を楽しめていないと、大抵は結果はでないというのが、経験則と
してわかります。

受験勉強はなぜ辛い？



それではなぜ受験勉強は辛いのでしょうか。理由をあげていきます。

- ・受かるかどうか分からない
- ・この勉強法であってるのだろうか
- ・勉強がつまらない
- ・受け身だから

受かるかどうか分からない

この悩みは誰にでもあります。高いお金を払ってもらって、予備校に行った方がいいものも、受かるかは分からない。

もしかしたら、もう一年勉強することになるかも。全落ちするかも。そんな不安が駆け巡ります。不安だから楽しめない。確かにあると思います。

この勉強法で合っているのか不安

「この勉強法であっているのだろうか」「この参考書は本当に結果が出るのだろうか」その気持ちはよく分かります。私もそうやって迷走しました。

経験者として言えることは、勉強してから結果が出るまでタイムラグがあることを覚えておいて欲しいです。

問題が解けないからつまらない、苦手

単純に勉強がつまらないというのもあります。

これは「できない→つまらない→やらない→やらないからまたできない」というループにハマってしまっているのです。

受け身だから

「勉強しなさい」って言われて、勉強できたことってありますか？

ないですね。

物事を楽しめていないときは、大体受け身です。

宿題とかもそうです。「やりなさい」と言われると人は楽しめないし、楽しもうと思わないと好きにもなれません。

受験勉強を楽しむ方法



次は、受験勉強を楽しむ方法を紹介していきます。

- ・小さな成長を喜ぶ
- ・一緒に頑張れる友達をつくる
- ・手段を目的にする

小さな成長を喜ぶ

マインドセットのところでもでてきましたね。

「単語 3 つも多く覚えられた！」「前より 3 分早く問題を解けた！」と
いうように、小さな成長を喜ぶことで、成功体験を積み上げることが
できますし、セルフイメージも良くなります。

小さな成長を喜ぶコツとしては、少し頑張れば達成できる目標をつくることです。

青山学院大の男子陸上部の原監督は、**半歩先の目標をつくり、達成を繰り返していく**ことで、チームを優勝に導いています。

達成できたら、だれでも楽しいし、楽しければ好きになれます。好きになればどんどんやりたくなるのです。

一緒に頑張れる友達をつくる

一緒に頑張ることほど楽しいことはありません。

私も高校の時、ランチの時に世界史の問題の出しあいっこをしていました。

問題に答えたいがためにたくさん勉強しましたし、問題の出しあいっこは、良いアウトプットになりました。

「楽しいし、勉強も好きになれる」結構オススメの方法です。

最終目標は手段を目的にすること

一番は良い状態は、「世界史を勉強したいから、世界史を勉強する」という状態になることです。

「好きこそものの上手なれ」

という有名なことわざがあります。これって本質をついています。

好きなこととして結果でなかったことって無いと思うんです。

ドラクエにハマってやりこんでいたら、ラスボス倒していますよね。

ポケモンにハマってやりこんでいたら、ジムの戦いをコンプリートして、
その後もやっていたりしますよね。

それをやっていて**楽しくてしょうがない**という状態は強いです。

脳はずっとそのことを考えていますし、それをやっていない時にも知識や技術を取り込もうとします。

すると、人って急成長を遂げます。楽しくて、成長できるってこんなに良いことはありません。

じゃあ、好きになるには？

好きになろうとしましょう。そして、自分のレベルに合わせて、問題を解くなり行動してみましょう。

勉強法に不安があるなら、成績のいい人に方法を聞いてそれを 3 ヶ月
とりあえずやってみましょう。

内容に興味をもって、ツッコミを入れながら能動的にやってみましょ
う。

私も世界史で「さすがに自分勝手にしょー」とか、「この制度イカれてん
な」とかツッコんでました。

ハマったら勝ちです。それに大体の物はハマれます。

「好きだからハマるのではない。ハマるから好きになるのだ」と、ホリエモンが言っていました。

まずはハマる努力をしてみましょう。

物事を楽しんだ先にあるもの



最初の方で、エレクトーンを練習するのは辛かったと書きました。ただ、楽しかった時もありました。

小6の冬に編曲し、中1の夏にコンクールに出たときです。

20分以上ある曲を、耳コピで5分に編曲しました。もちろんしんどかったですが、それは大好きな曲だったんです。



ファンタズミック
ファンファーレ

ファンタズミック

135

1 フラス3トランペット3トランペット

100トロンセクション ストリングス1&7

8 コントラバス2&6 コントラバス1

2 F⁹ G Fm 3 D⁹ F# G⁹ F C⁹ E F F⁹ E

C

3弦 ヒョコロ

5+5 2&6 ヒョコロ ストリングス 1&7 5+5 2&6 ヒョコロ ストリングス 9

mf

Bb and

4 フラス3トランペット3トランペット

Eb D7 Gm Cm A7 F⁹ on Ab Fm G7

5 フラス3トランペット3トランペット

トロンセクション ストリングス1&7

ユーフォニウムホルン

f

F⁹ C G C B^b on C G C

15

好きな曲が自分の手によって目の前に譜面ができあがってくることは、めちゃめちゃ楽しかったのです。

そんなに集中力があつた訳でもない私は、譜面を一人で書き上げることができました。

そして、できあがった曲を弾きこみました。狂ったように弾いてました。

その時は、はまれてましたし、弾きたいから弾いていました。弾くこともその曲も大好きになっていました。

その年のコンクールでは**金賞**をとりました。

物事を楽しんで損はないですし、楽しいと感じることが悪と考えるのは辞めた方がいいです。

私が金賞をとれた勝因は、「練習にハマることができたから」です。曲が大好きだから、エレクトーンを弾くのも好きになろうとした結果なのです。

まずは、その物事に興味を持つことから始めて、思い切り行動しましょう。おのずと結果がでます。

できるようになったら苦手じゃなくなるし、苦手じゃなくなれば好きになれます。

1年もあるんだから、どうせなら好きになって楽しんでしましょ
う！

最後に

よくぞここまでたどり着いてくれましたね。素晴らしい。

実践しながらだったり、読んでからやってみようだったり、人によって色々だとは思いますが、最終的に行動による**アウトプット**がなければ意味がありません。

しかし、あなたは行動してくれると信じています。こんな長い冊子を読んできたのですから、十分な行動力があると思います。あと一歩です。

行動した後、**あなたがどの道を歩むことになったとしても、悔いは残りません。**

自分がとったプロセスを振り返り、次に生かすことができるようになります。

相談事があればいつでも相談を受けますし、時々こちらから「どうですか？」と声をかけます。

全力でサポートしていきますので、ガツガツ勉強して行って下さい！

それでは！