

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、違約金金が発生す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、乙は使用許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	5
一章 世界史の勉強での重要すぎる考え方	46
二章 あなたが暗記できない理由	54
三章 最強過ぎる暗記ノウハウ	70
四章 Q&A 広場（随時更新しています）	103
最後に	177

はじめに

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つた

世界史の用語が易々と暗記でき、

努力以上の

**圧倒的な**

**成績**を残し、

**「合格」**

と記された  
**第一志望大学の**  
**合格証明書を！**

これはあなたのストーリーです。

想像力を働かせてみて下さい。

寝室に朝日が差し込み、あなたは目を覚まします。

う~んと、ゆっくり伸びをして眠気を覚まし、窓から差し込む光を見て、1日の始まりを実感します。



あなたはそのまま勉強机に向かい、昨日勉強した内容をチェックします。ぐっすり眠ったので、頭が冴え渡り、昨日覚えた内容がスラスラと思い出せてきます。

一問正解するごとのあなたはニヤつき、知識が脳みそにストックされていく感覚にあなたは夢中になります。

あれだけ右から左だった知識が、きちんと脳みその中にあるクローゼットに収納されていくのですから、それが楽しくない訳がありません。

復習を終えると、丁度リビングから食パンの焼けた良い匂いがしてきます。こんがり焼けていることでしょう。お母さんはそこにジヨリジヨリと風味豊かなバターを塗っています。



家族に「おはよう」と言い、今日学校で予定されていることを交えて、  
家族と楽しく雑談を交わします。

太陽が昇ってきて明るくなったリビングで、暖かい雰囲気の中、あなたは美味しい朝食を食べます。

さっきほどの復習内容を考えながら、今日勉強していくことを頭の中で確認し、1日でどれだけの知識を吸収できるかを想像して、あなたはわくわくします。

通学中はライバル達がスマホでコミュニケーションをとったり、あほらしい Twitter の投稿をリツイートしたり、パズドラに興じている間、彼らを横目に、暗記をしていきます。



暗記していてもまったく覚えられなかった状態が嘘のように、まるで魔法でもかかったかのように、あなたはガツガツと知識を吸収していくのです。

学校の授業中も、みんなが夢の中で走り回っている間、あなたは 50 分の授業内容以上の成果を生み出せるような工夫をし、すべての時間を無駄にしません。

ランチタイムは友達と問題の出し合いをしながら、楽しい時間を過ごします。

家に帰ると、To-do リストを消化しながら着実に勉強していきます。

今勉強していることが結果に結びつくことを知っているあなたは、悩むことなく驚異の集中力で勉強に没頭します。

気づくと既に夜ご飯の時間で、急いであなたはリビングに向かい、ほかほかのご飯を頬張り、味の濃いおかずとのハーモニーを楽しみます。



夕食を終えて、風呂の時間までもうひと頑張り。あなたはミント味のガムをシャリッと噛み、鼻から抜けるミントの香りを楽しみながら、ラストスパートをかけます。

あなたはギリギリで To-do リストを消化し、笑顔で「終わった～」と呟きます。その達成感に包まれながら風呂に向かい、湯船の中で暗記事項をサクッと確認します。



風呂から出たあなたはまだ温かい身体を冷ましながら、じっくりとストレッチをし、1日頑張った身体をいたわります。

次の日の To-Do リストを作成し、軽く日記を書いて今日できたことを振り返ります。

## 「今日はこんなにできた」

そんな満足感を感じながら、着実に前に進んでいることを確認します。  
最高の気分です。

ライバル達が夜にどれだけ勉強できるかで競っている間、あなたは  
足早くベッドに向かい、志望校に合格したその日を想像しながら。眠り  
に落ちていきます。



周りから見たあなたは、どの知識も取りこぼすこともなく、努力以上の成果を出している優秀者です。

あなたを「**天才**」と呼ぶ人もいます。

しかし、最初からそういうわけではありませんでした。

先生から「無理だ」と断言され、絶望し

友達からバカにされ、唇をかみ

成績の話題を避け



成績が上げられない自分が嫌いで

要領が悪く、計画すら満足にこなせず、

親にやつあたりし、



どうすればいいのか途方に暮れて、勉強を投げ出し

やる気すら起こらず、勉強せずに夜を迎え、

順調に成績を伸ばしている友達が羨ましくて悶々とし



成績が上がらないせいで、自信が微塵もなくなり

成績が上がらず、苦しくて、一人で泣いていた受験生でした。



しかしあなたはあることをしただけで、羨まれるような受験生に進化したのです。

試験日は、誰よりも楽しく問題を解き、確かな手応えを感じながら試験会場をあとにします。

そして、**合格発表**当日。

目を剥き出しにして、自分の番号を探します。

上から順に番号を追い、自分の番号に目がとまります。

# え？

一度目を疑います。



自分の番号をもう一度確認しその番号と比べて、**自分が合格したこと**  
**を知ります。**

笑顔とガッツポーズが止まらず、さらには涙が溢れてきそうです



これまでの努力が、ついに身を結んだ充実感に 頭先从から足の先まで、電撃がほとばしるでしょう。全身が震えるような達成感が、胸の内から溢れてきます。

これまでの苦しさや、辛さが、はるか過去、遠い昔の事だったかのよ  
うに 全てから解き放たれた満足感があなたを包み込みます。



「あの時は苦しかったな」

「耐えて頑張って本当に良かったな」

そう思いながら、思いつく限りの人達に、合格報告と感謝のメッセージを送ります。



もう一度言いますがこれはあなたのストーリーです。

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。勉強するたびにもやもやしました。

「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。

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、就職しな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。

## 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、ストーリーですよね。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。

ややこしいですね。

多くの方は、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...

あ~~~~~もうやだ!!!!!!



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。**

昔から、人間は忘れることによって 厳しい世界を生き抜いてきました。人間は「生きるか、死ぬか」の二択の中に生きてきたのです。

その当時は「生き抜くこと」が絶対でした。

つまり、「生きること」と無関係なことは 覚えていても、自分にとって 何の得にもなりません。

これを知るだけでも気持ちは楽になります。

じゃあ、生きる事と関係のないことをどうしたら、脳みそに突っ込めるのか？という疑問がわいてきます。

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いましたね。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？

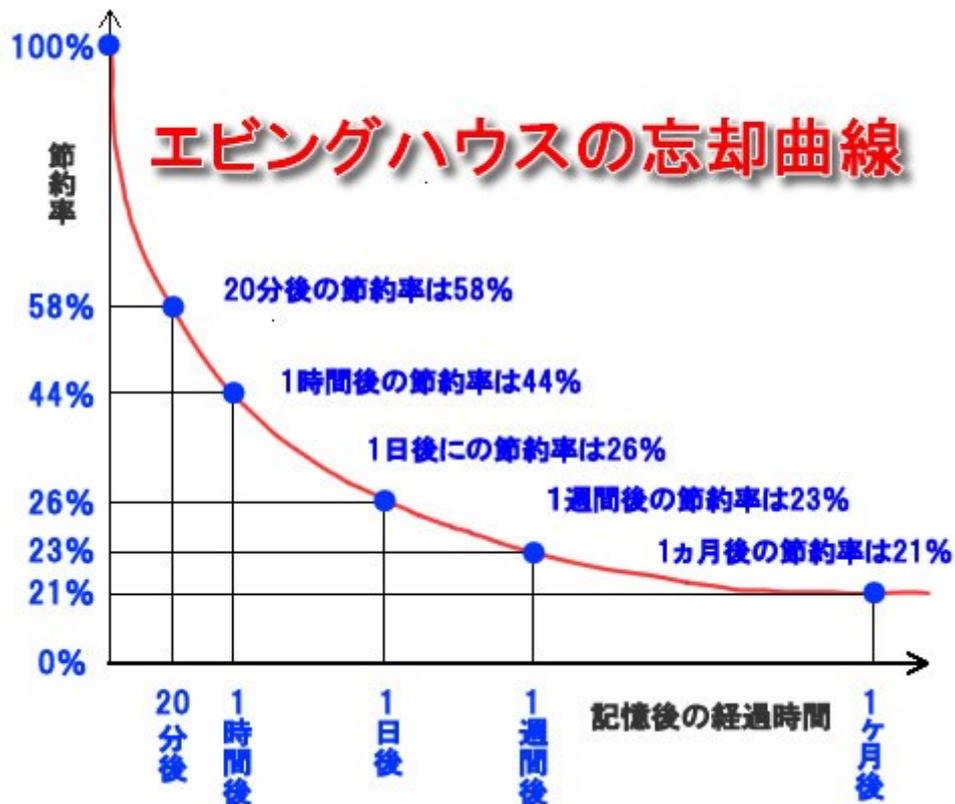
つまり、「必要ない」と判断した記憶から捨てられる ということです。

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。

「生きる」と無関係でかつ、「必要ない」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。

逆にいえば脳に必要だと判断させれば覚えられるということです。

じゃあどんなことをすれば、脳に必要だと判断させられると思いますか？

考えました？

先ほど出したエビングハウスの曲線は、実は意味のない単語を覚えさせて時間が経つにつれてどれだけ忘れていくかを実験したものでした。

つまり何が言えるかというと、理解していたとしたら、忘れてしまう割合が比較的緩やかになるということです。

例えば、「さる」という単語を覚えさせるとしたら、「さる」単体と、「猿」という意味での「さる」だったらどっちが覚えやすいでしょうか。

「さる」だけだと「去る」なのか、ただの「さ」と「る」の組み合わせなのかよく分かりません。よく分からないから理解できません。

しかし、「猿」という単語と写真を見れば、誰しも理解ができるはずで  
す。



いわずもがな、時間が経っても覚えていられるのは「猿」の方です。

ここまでの話をまとめると、

理解することが  
死ぬほど**重要**  
なんです。

そして何度もすり込め

脳に大事だと判断させられたら、次にやることは決まっています。これをすれば、どれだけ凡人でも、私のような要領の悪い人間でも、完璧に暗記できます。

それが、

# 何度もすり込む作業

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たからです。

死ぬほどすり込まれると情報は長期記憶というフォルダーに入ります。このフォルダーは定期的にメンテナンスしていれば永久的に消去されることがない最強フォルダーです。

この暗記ノウハウレポートでは、長期記憶というフォルダーに知識を突っ込んでいく方法を教えていきます。焦らずに何度もじっくり読んで下さいね。



shutterstock.com • 1136971007

## 理解と復習

理解して何度もすり込めという話をしてきました。

ここからようやく具体的なノウハウのお話です。

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。

世界史の勉強ではこれをやっていきます。

「理解と復習は死ぬほど大事です！」を聞いて、

当たり前じゃんと思ったかもしれませんね。

拍子抜けして、今にもこのレポートを読むのを辞めて、Instagram を開こうとしているかもしれません。

この2つを完璧にやれていて、世界史のストーリーも用語暗記も完璧で、テストや模試でもすらすらと知識が取り出せる状態なのであれば、そうしてもらってかまいません。

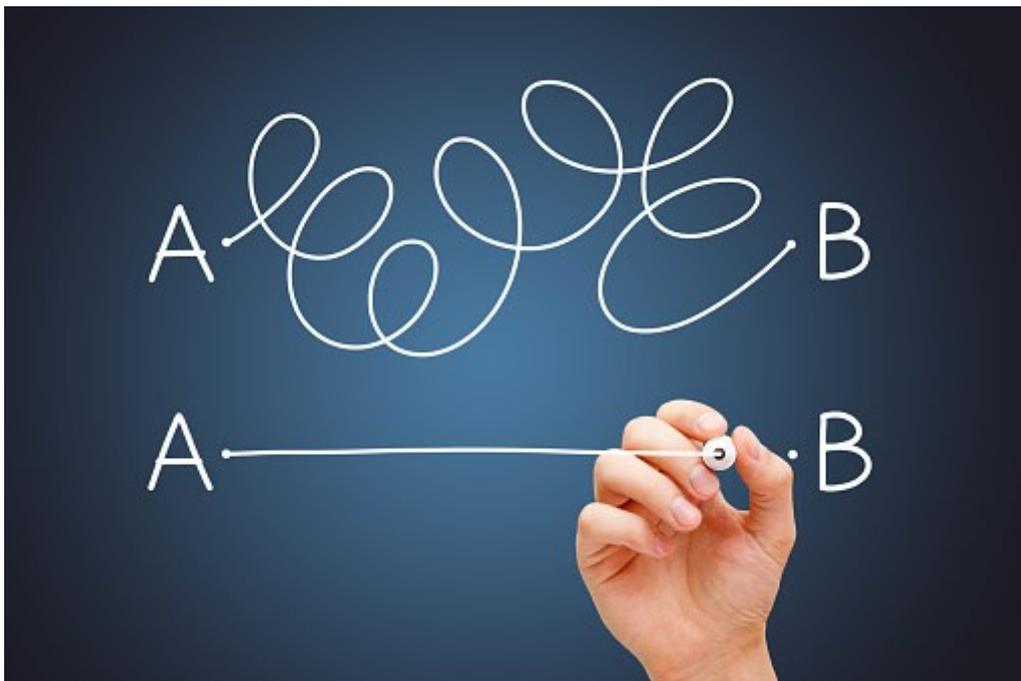
これを読んでも、時間を無駄にすることになります。

今もこれを読んでいるあなたはおめでとうございます。記憶力を 12 倍にする暗記ノウハウをお教えしていきます。

### 3章 最強過ぎる暗記ノウハウ 記憶力を12倍に

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、**記憶力を 12 倍にする秘訣、理解、復習、覚えづらい用語の暗記ノウハウ**の 4 本仕立てで、紹介していきます。

## 記憶力を 12 倍にする秘訣

記憶力を 12 倍にする秘訣はたったの 4 つです。

- 1 ストーリーがあること
- 2 何度も出会うこと
- 3 理解していること
- 4 トリガーがあること

の4つです。詳しく見ていきましょう。

## 理解

どんな暗記においても「**理解**」は不可欠です。

記憶力を12倍にする秘訣の1{ストーリーがあること}と3{理解していること}が当てはまります。

1{ストーリーがあること}は、人の脳には「ストーリー」を持った記憶を重要視して記憶するという特性を利用しています。

あなたの思い出に残っている記憶は全部ストーリー暗記ですよ。写真を見て出来事を思い出すときも、

「あ～この試合の時、スランプだったんだけど、仲間の励ましで抜け出して勝って優勝したんだよな～」とか、自分の感情や考えたことも交えて、その時起こった一連の出来事が思い出せますよね。

世界史には幸いストーリーがあるので、1は自動的にクリアです。

3{理解していること}では、このチャプターのメインになります。

**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。

どちらもとてつもなく大事です。

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。

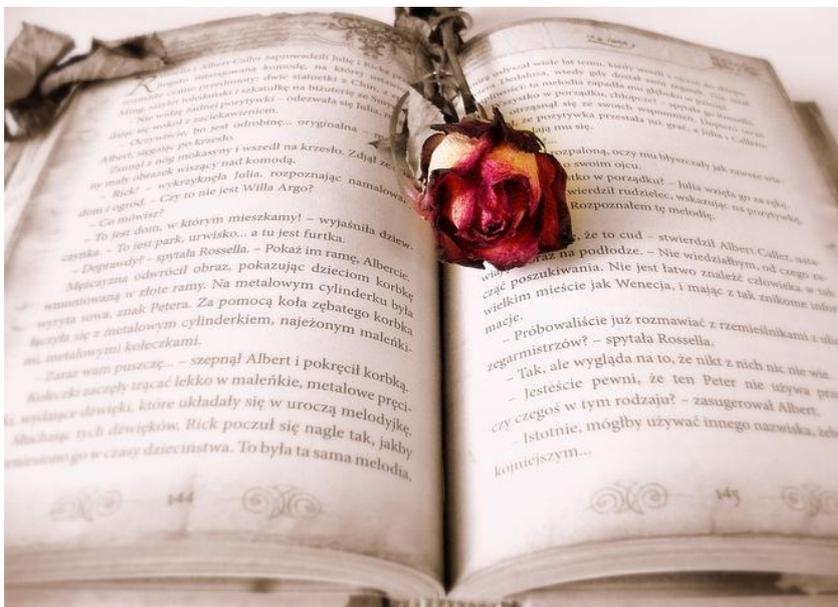
ある研究によると、理解している記憶と理解していない記憶では 約 20 倍の覚えやすさの違いが出てくるというデータがあります

理解している方が「**20 倍覚えやすい**」ってことです。

これヤバいっすよね。

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、授業なり参考書を読む時は、以下のことに気をつければ、理解がスムーズになります。

下の5つの質問を一つずつチェックしてみてください。

- 1 学んだ内容を紙に書いて残せているか？
- 2 先生の言っていたこともメモできているか？
- 3 知らなかった単語をきちんとメモできているか？
- 4 学んだ内容の要点はズバリ何か？
- 5 分からないところを明確にできているか？

これによって、理解度のチェックと記憶の整理ができるようになります。ぜひやってみてください。

授業中に理解できなかったことがあれば、先生に聞くなり、調べまくなりしていきましょう。

「あ～なるほど～！」という体験は圧倒的に記憶に残るので、分からないことはそのままにせずに解決して下さい。

覚えづらい単語はどうすべきか？

**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いないんですよね。

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。

「理解が重要なのは分かってるけど、どうしたらいいか分かんない！」  
という主張が聞こえてきますが、これから説明していくので、焦らず読んで下さい。

理解ってどういうことかというと、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いくわけです。



これは**ヒグビー効果**とよばれるもので、関連付けられると人の脳は覚えやすくなるという心理の一つです。

強く記憶に残りやすいものというのは、7つあり、

1. 意味があるもの
2. バラバラな知識を系統立てたもの
3. 新しく覚える事と既に覚えている事を組み合わせたもの
4. 視覚的なイメージ
5. 注意の向いた対象
6. 好きなこと
- 7 復習した・評価されたこと

の七つです。

さきほど説明した昭明太子の例でも、しっかり調べて理解し、貴族社会を創造することで、1. 意味があるもの 2. バラバラな知識を系統立

てたもの 3. 新しく覚える事と既に覚えている事を組み合わせたもの  
の 4. 視覚的なイメージ の 4 つはクリアできています。

この暗記テクニックは世界史用語だけでなく、英単語とかでも一緒なんです。

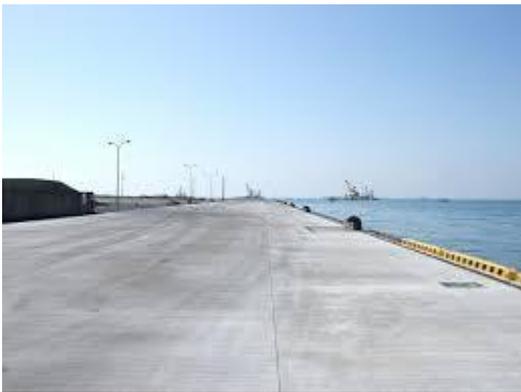
これは実話なんですが、**pier** という単語が覚えられなかったとします。埠頭という意味です。

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。

## 復習に繋げる

理解ができたらあとはどれだけ復習しやすくするかがカギになってきます。

このパートでは、記憶力を 12 倍にするルールの

**2{何度も出会うこと}**

**4{トリガーがたくさんあること}**

が当てはまります。

まずは復習しやすくする技を紹介していきましょう。

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だすのって、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。**

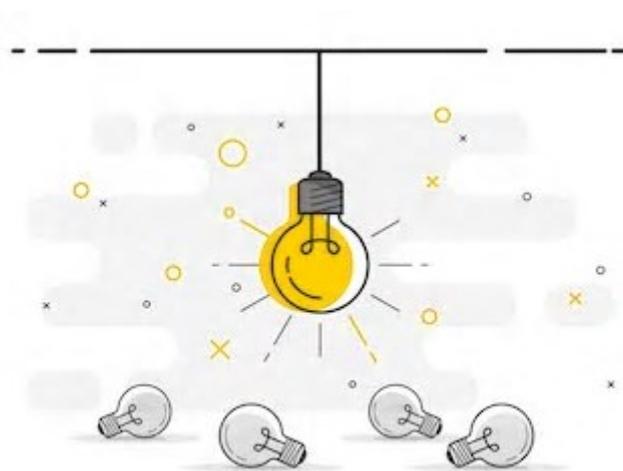
一問一答形式でも、順番を問うような問題でもなんでも OK です。

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。



shutterstock.com • 1018500754

## 復習しまくる

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。分からなくて苦しむと言う行為が、記憶の定着速度を圧倒的に速くします。

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。

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。

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ったとすると、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というデータがあります。

逆にスパンが短すぎると、「これはまだ覚えているからいいや」と脳が判断してしまい、復習の効果が半減してしまうのです。

## 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。

## 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…。だんだんこんがらがってきますよね。

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も、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、覚えやすくもなります。

参考書コレクターです。どうすればいいですか？

参考書コレクターは努力していても落ちる受験生の特徴の一つですね。

そのような受験生の特徴もついでにまとめて、参考書コレクターの脱出方法を解説しましょう。

## 小さな成長を喜べない

結果って出ないと辛いですが、現状からして大きすぎる目標を掲げていませんか？

大抵伸びている人は、小さな成長を噛みしめ、勉強を楽しんでいます。まずは、勉強を楽しもうとしてみてください。

勉強は本来なら楽しいものです。それが受験という競争でその楽しさが見えなくなっているだけです。

フレデリック・ハーズバークという心理学者は、「達成」と「達成が認められること」が人の意欲をかき立てると言っています。

これは勉強だって一緒ですし、受験勉強は特にこの2つを満たしやすいのです。小さな成長を喜べるようになりましょう。

### 復習できてない

学校、塾、参考書で学んだことをしっかり復習できていますか？予備校の授業受けまくって勉強した気になっていませんか？

新しいことを学ぶ量が多いのなら、その計画は見直すべきです。しつこくしつこく復習して下さい。

それに、復習はやればやるほど頭に入ってくるので、新しいことを学ぶよりも快感です。

「復習できてる？」と自分に問いかけてみて下さいね。

模試を使いこなせていない

模試を受けて、結果帰ってきて終わりにしちゃってませんか？

何のために模試を受けているんでしょうかね。

模試は健康診断です。自分の弱いところを知るためにあります。

だから、模試は受け終わった時点で8割がた目標を達成しています。

あとの2割は模試という最高の問題集の復習です。模試を受けるとはそういうことです。

数ヶ月後に帰ってくる結果はもはや問題ではありません。

過去受けた模試を何回解き直しましたか？あれって、過去問を研究しまくった入試のプロが必死に作ったやつですよ。

下手に勉強するより模試の復習の方がコスパ良いと思いませんか？ド  
キッとしたら、一番新しいやつから復習してみてください。

## 全部やろうとする

勉強の優先順位はついてますか？

まんべんなくやりたくなる気持ちは分かります。しかし、上の表にある  
ように、結果はすぐにはついてきません。

人の持っているエネルギー量は実は有限です。それを考えずに、満遍  
なくやっていたらどうなると思いますか。

どれも伸びないんです。

優先順位の低そうな教科、分野までやっているとしたら、それは見直す  
べきです。

オススメは、まずは1教科にフォーカスして、激伸ばしすることです。

その1教科が成績を引き上げてくれます。

計画が立てられてない

この参考書をいつまでやろう、今日はこの勉強をしよう

今日やることや、参考書学習のざっくりした計画は立てられていますか？

行き当たりばったりの勉強になっていませんか？または、無理な計画を立ててはいませんか？

計画のポイントは「明確さ」と「バッファ」です。

**「明確さ」**

参考書を1周するみたいなざっくりすぎるタスクをつくと失敗します。だって、参考書を勉強するにも

・読む

- ・クイズをつくる
- ・問題を解く
- ・分からないところをノートにまとめる

など、色んな要素があります。「参考書を1周」だと何をどうしていいのか分かりません。

タスクを予定に入れるときは最小限まで小さくしたものをいれましょう。

## 「バッファ」

バッファは緩衝材のことですが、ここでは計画を実行する上での余裕です。

例えば7日で達成できるものを7日間で計画していませんか？

なにかイレギュラーなことが起きたり、そうでなくても予定通りに行かないことは良くあります。

ですから、最低でも1日はできたかったタスクを片付ける調整日を入れる必要があります。

人は、変なところで楽観的なので、「できるやろ！」って思ってしまうが、実際できません。

そのタスクにかかる時間を計算し、その上でバッファを入れて計画してみてください。

## アウトプット比率が小さい

参考書を読んだだけ、授業を聞いただけで満足してしまっていない  
か？

しっかりアウトプットできていますか？

アウトプットとは、問題を解くなどをして、思い出す行為を指します。記憶はアウトプットによって強化されるという話はよくご存知かと思えます。

勉強のアウトプット比率が低い人は「分からない」という状態を怖がっています。たしかに問題を見て、分からなかったら嫌です。

だから、「読む」「聞く」という行為の方はそういう感情を抱かなくて良いので、インプットばかりやってしまいます。

でもそれ本番でもやるんですか？本番の分からない状態は良いんですか？

嫌ですよ。

たしかにアウトプットは慣れないとストレスです。

しかし、復習の話と同じですが、やればやるほど頭が整理されてきて、知識がパッと取り出せるようになっていきます。

アウトプット比率が怪しい人は、この勉強はアウトプットの勉強だろうか？と問いかけてみて下さい。

### 睡眠時間が短い

切羽詰まってくると、睡眠を削り出す人がいます。でも悪循環です。

寝ないと情報が整理されないし、朝起きたときの気分の最悪です。ぼんやりしたまま、その増やした時間を、たらたらたらたら勉強することになります。

勉強効率が死ぬほど落ち、覚えられるものも覚えられません。

睡眠は最低でも7時間はとりましょう。8時間寝るとだいぶスッキリし、9時間寝るとすべて上手くいくようなエネルギーを持てます。

**赤本をみない**

戦争で勝とうと思ったらまず何をしますか？

デキル人は敵を知ることから始めます。

敵を分析した上で、武器と人員を計算し、そこからやっとな戦闘を始めるのです。

世界にはたくさんスパイがいます。

アメリカのドラマとかだと、アメリカ人スパイがロシアに潜入するみたいなのがよくあります。

それだけ情報を掴んで、出し抜きたいのです。出し抜くには敵の情報を知ることなのです。

受験においてはお優しいことに数千円払えば敵の情報がゲットできます。

時間は限られています。学力や知識も限界があります。赤本は軽視せず、志望校を殺しに行くようなつもりでがっつり分析し、戦略をつくりましょう。

ケチ

参考書代とか勉強で便利なグッズとかケチってませんか？

自分が成長するには対価が必要です。一般的に「自己投資」と言われます。

「自己投資」にケチな人で、優秀な人は見たことありません。困ったら親に助けてもらえばいいし、成長してから親孝行すればいいです。

自分の未来に投資して下さい。

### 参考書コレクター

経験者として言います。参考書コレクターになったら落ちます。

参考書コレクターとは、参考書を買うだけ買ってやらない、もしくはどの参考書も詰めが甘い人のことです。

努力していても落ちる、と言いましたが、間違っただけ努力をしたらの話です。

たくさんの参考書を買って、浅く広く手をつけていると努力した気にはなりません。気持ちは分かります。

一式揃えてから勉強を始めたい、とか今やってる参考書じゃ受からないんじゃないかと不安になったりとか思ったりして、参考書を買う。私は前者の方でした。

形から入るタイプだったので、参考書を買って買って買まくった時期がありました。

本棚にどんどん参考書が並んで行きました。しかし、やっていない参考書が増えるとどうなるか。

今やってる参考書に集中できなくなります。

参考書数はこなしているのに、まったく成長していないという状態になり、フラストレーションがたまります。

結局自分の腑に落ちやすい所ばかり身につけて、肝心なところは身につけていないということが起こるのです。

また怖いのがせっかくお金使ったのだから全部やらなければもったいない、というような気持ちになることです。

これを sunk cost といいますね。手に入れてしまったものはすぐには手放せないものです。その結果どれも中途半端に終わります。

そしてお金にこだわった結果、合格という大きなもの手に入れられずに終わるのです。

それでは参考書コレクターにならないためにはどうすればよいのでしょうか？

**参考書は one by one**

参考書コレクターにならないためには、参考書は 1 冊ずつやりましょう！

当たり前なことなんですが、1冊やったら次を買うのです。

身につくまでやってください。

目の前の参考書をやる、これだけのことだけなのですが、やってるうちに不安になってくるんですよ。

その気持ちもよくわかりますが、そこはグツとこらえ、参考書は買わないと肝に命じましょう。

これをやりこんだら成績が上がるんだと言い聞かせて下さい。

もう既に参考書コレクターならば、あっちこっち手を出して、なにも身につけていない、なんて状態かもしれません。

まずはそれを自覚します。

私はノウハウコレクターであり、成績が上がっていないと。そして、余計な参考書を買わないようにします。

本屋に行かないのも手です。

「おススメの参考書」などと調べない、と決めてしまうのもいいでしょう。やれてない参考書があるのに、次を買うのは逃げです。

次に今本棚に眠っている参考書。

どこか見えない場所へしまいましょう。

今やっている参考書以外は、ダンボールの中にしまって、蓋をしガムテープを貼り、目の入らない場所へしまってしまいましょう。

もう割り切って売ってしまうのも手ですね。

これを読んでドキッとした方もいるかと思います。でも自覚することが大切です。そこから対策をこうじればいいからです。

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  
びました。

私から言えることはただひとつ！

**使いい込め！**



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っ、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」「〇〇大に入りたいから」

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」 のを見つけ方

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」  
「オタク」「集金」の  
組み合わせ次第で  
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っているので、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よ。

解決策

## 思い切って休む



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、全然偏差値あがんねえってなるんです。

これも理由があって、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いうのです。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、やっ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よう。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ぬので、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！