

1000人の中学生を見てきた勉強のプロが教える

# 9割の学生が知らない 本当に効果が出る 勉強法



その勉強法、  
本当に大丈夫？

# 暗記は忘却曲線を意識して行う

---



暗記は得意ですか？なかなか得意と答えられる人は少ないでしょう。  
中々覚えられないのでは暗記が得意になるはずありません。  
暗記に対して苦手意識を持っている人も少なくないでしょう。  
それはなぜか。ズバリ 「間違った暗記の方法」 をしているから。

その代表的なものが繰り返さない（1回で覚えようとする）暗記です。

人間とは忘れるものです。暗記を苦手と感じている人の多くが「自分は物覚えが悪いから」と思い込んでしまっています。

皆さんは「忘却曲線」という言葉を知っていますか？時間の経過とともに人はどれくらいのことを忘れていくかということを表した図です。

新しいことを覚えたと仮定して

20分後：覚えた内容の42%を忘れる

1時間後：覚えた内容の56%を忘れる

1日後：覚えた内容の74%を忘れる

1週間後：覚えた内容の77%を忘れる

1ヶ月後：覚えた内容の79%を忘れる

という結果が出ています。忘れるのは当たり前のこと。暗記する回数が足りていないだけなのです。

繰り返し、繰り返し、何度も覚えましょう。それが暗記のコツの一つです。出来ればこの忘却曲線を利用し、「一日以内にもう一度覚え直す」ということをやってみてください。

# 問題集はわからないところだけ取り組む

---



受験勉強や苦手科目については教科書と併用して自分で問題集を用意して勉強している方も多いと思います。

しかし、効率的な勉強そしていく上では、一冊の問題集を最初から最後まですべてやりきるのには正直オススメできません。

なぜなら、きちんと理解している单元まで時間をかけて解いていくのは非効率だからです。

中間テストや期末テストの結果を見直せば、どこが理解できていなくてどこが理解できているのかが改めて見えてくると思います。

そうであれば、わからない部分を重点的に解いていったほうが効率的です。

「この一冊をやり抜くんだ！」って熱い思いも理解できるのですが、その情熱は学習効率化に向けたほうがよっぽど成績アップにつながります。

また、「解いて満足する」にも気を付けてください。問題集もあくまで問題集。きちんとわからなかったところ、自信のないところはしっかり復習するようにはしていきましょう。

# 勉強の量を「時間」で測らない

---



「毎日1時間ずつ宿題に取り組む」 日々の勉強の取り組み方でそう目標を立てる人も多いかと思います。

しかし、勉強の目標を立てる場合は「時間」ではなく「量」で一日の目標を決めるのが宿題が溜まらないコツです。

ダラダラやって1ページしか終わらなかった1時間も、集中して取り組んで10ページ終わらせた1時間も同じ1時間。「1時間勉強しなさい」と言われたお子様は、つい甘えてダラダラ1時間過ごしてしまうことも多いのです。時間で計画を立てるとこういうパターンに陥りがちなのです。

「今日はこのページまで終わらせよう」「この単元まで頑張る！」  
このような計画の立て方のほうが、勉強がスムーズに片付いていきます。

学生の方においては、夏休みや冬休みなどの長期の休みの時には特にこの考えを意識してください。

夏休みの最終日、「宿題が終わらない！」と焦っている人ほど、時間で勉強の量を測ってしまっているのです。

「今日はここまでやろう！」そう決めて勉強も遊びもどちらもしっかり取り組んでいきましょう。

# 自宅学習は時間帯にも気を付ける

---



受験や学校のテストで成果を出すために必要不可欠なのが自宅での勉強です。しかし、毎日の学校や部活動が忙しく、なかなか家での勉強時間を確保できないという方も多いのではないのでしょうか？

勉強時間というと学校や部活動が終わった夕方や夜に確保すれば良いというイメージがありますが、授業や部活の後では思った以上に心身共に疲労がたまっていきます。

そのような状態で自宅学習をしようとしてもなかなか能率は上がらず、余計に時間がかかってしまうために余暇の時間が減ってストレスを感じてしまうことにもつながりかねません。

そのため、家で日常的に勉強をするのであれば、夕方や夜ではなく早朝に行うのがベスト。疲れのたまっている夕方や夜に勉強するのを避け、体力や気力が回復している早朝であれば効率よく学習することができます。疲れた体で夜にダラダラ長い時間勉強するよりも、朝のたった1時間を有効活用するの方がオススメです。

さらに朝の勉強の時間帯は「朝飯前」に行うのがベスト。十分な睡眠を取った後であれば、1日の中で頭が最もクリアーな状態なのは起床後すぐの時間です。

朝の時間を有効活用するためにも朝の勉強は朝飯前に行うようにしましょう。

# 「勉強漬け」は危険！上手なストレス解消①

---



宿題はしないといけない、受験勉強はしないといけない…。今回は勉強のストレス解消法をご紹介します。

避けて通れないのならば、どう上手く付き合うかを考えていきましょう。

## 一度ノートや問題集を全て閉じる

一旦、勉強から意識を切り離してみましよう。

目の前のノートや問題集をすべて閉じて、美味しいコーヒーや好きな音楽をどうぞ。

しばらく勉強から離れることで、また新鮮な気持ちで机に向かうことができます。

## 友達と話す

1人で不安や悩みを抱え込んでいませんか？そうするとストレスもますます増していくばかり。友達と話してみるのもストレス解消におすすめです。

勉強外のことや、思い切って勉強の不安を話してみるのもいいかもしれません。案外お友達も同じような不安やストレスを抱えているかもしれませんよ。

## 一分間目を閉じる

最も手軽なのは一分間目を閉じてみることに。何も考える必要はありません。脳で処理している情報の約8割は視覚からの情報です。

1分間という短時間でも目を閉じることで、脳に入ってくる情報を遮断し、頭を休ませることができます。

## 「勉強漬け」は危険！上手なストレス解消②

---



### 環境を変えてみる

いつも家で勉強しているのであれば、ちょっと気分転換で図書館で勉強してみたり、環境を変えることもおすすめです。

例えば図書館へ行くなどもおすすめ。ちょうどいい外出にもなりますし、一日中部屋の中では自然と気持ちもふさがちになりやすいですよ。

夜は自然と自宅になるので、図書館ではできなかったコーヒーを煎れながらの勉強など、「勉強漬けにならない」「勉強しながらもストレス解消ができる」ことを意識して勉強するとストレスもたまりにくいのではないのでしょうか。

### 「受験うつ」にならないために

学生の方々の学習内容は年々高度化し、また試験制度も大きな変革を迎えようとしています。

そんな中で「勉強うつ」「受験うつ」という言葉も生まれています。決して勉強だけが全てではないのですが、どうしても子供のころは学力が評価の基準の一つになります。

そのためにも、勉強のストレスとは上手く付き合っていきたいもの。適度なストレス解消と一緒に勉強を頑張っていきましょう！

# 現代文は「センス」じゃない！現代文の勉強方法

---



現代文は読解力の有無が大きなウェイトを占めます。

読解力とは文章の意味を正しく読み取る力です。しかし、日常生活で正しく読解力を身に付けるのは意外と難しいのです。

それは「主観（自分の考え）」があるから。これは映画を例にとったほうが説明しやすいのですが、一本の映画に対して様々な解釈が存在しうるのは「自分という主観」を通して映画を観るからです。

それは原作者のクセ・監督の傾向・映画が作られた時代背景など、個人によって映画に対して持つ情報も異なることと、映画に示された小さなヒントなど気づく人もいれば気づかない人もいることなど、映画を見る人の側のあらゆる要素（主観的な情報）に左右されます。

現代文、特に小説においてはこの「主観」を排除することが求められます。

言い換えれば、「答えは文章の中にしかない」ということ。行間、つまり空気を読むことも現代文には求められません。

文章の意味を正しく読むことに必要なことは「正確に読む」ということ。評論文に顕著ですが、「～である」「～だろう」「恐らく」「一方」こうした読み飛ばしがちな表現を正確に読むことです。

「～である」これは断定の表現であり、「～だろう」だと推測ですね。

このような細かい違いに気を配ることが現代文点数アップの第一歩です。

# 数学の勉強法 1. 「戻る勉強法」



中学になると算数は数学という「数の学問」になるので、急に難易度が上がるように感じる方も多いと思います。

## 分からなくなったら、1つ前の単元に戻る

数学は一度わからなくなると、その後ずっとわからなくなってしまう。数学に関しては、出来ればしっかり中学1年生のスタートから対策をしておきたいところです。

もし学年途中や中2、中3で分からなくなった場合は、中学1年のスタート時の単元まで戻って復習する方が良いでしょう。

分からなくなったら、1つ前の単元に戻る、そこでも分からなかったらもう1つ前の単元に戻るという学習を繰り返して行くと「ここまでは理解できていたんだよな」というところに行き着きます。わかる場所から、もう1度自分の目線で復習し直すと、必ず理解できるようになります。

中3の受験前になって、数学が突然とけなくなる人も、中1のスタートまで遡って勉強すると、どんな問題も解けるようになります。

焦って先へ進むのではなく、前に戻って復習しながら学び直してみましょう。

## 国語の理解力も必要になる

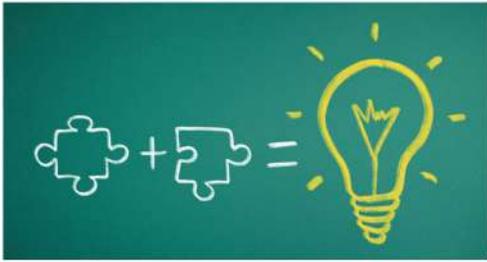
数学と言えば計算や数学的思考と思われがちですが、中学生以降は数学も文章問題が大きなウェイトを占めるようになります。

数学は暗記科目ではなく、理解しながら解いていく科目です。まず、問題をしっかり理解する力をつけることも大切です。

中学の数学でつまづく人が多い証明問題も、文章の理解力と組み立て力が非常に重要になります。

## 数学の勉強法 2. 証明問題は結論から考える

---



前のページからの続きになります。数学に苦手意識を持つ学生は多いですが、その中でも証明問題の解き方を難しく感じる人は多いようです。

### 証明問題

計算だけでなく、きちんと証明をする事が求められる証明問題を苦手とする中学生はとても多いです。

証明問題は、問題を解くことだけでなく、きちんとした文章で記述していかなければなりません。

仮定と結論の間に簡潔な文章入れて説明していくためには、結論から導く方法で証明文章を組み立てていくようにするとスムーズです。

結果的に仮定からも結論からも導き出せるようになるので、文章を作るのが格段に楽になります。

- ・ 復習を大切にする
- ・ 応用問題は文章の理解力が大切
- ・ 文章の理解力・組み立て力も意識する
- ・ 数学で分からなくなったら、1つ前の単元に戻る

証明問題に限らず、これらを心がけて勉強していくと、必ず数学の苦手意識がなくなってきます。

# 短期で点数アップを狙うなら社会がおすすめ

---



短時間で最も成績アップを狙いやすいといわれている社会科。

その理由は社会科が暗記中心の科目だからです。

暗記についてとにかく繰り返して、声に出すなどのさまざまな方法を用いて行うのがコツです。

ただ、その分一度覚えたことは忘れない、という意識を強く持つことも大切です。そのためには日々の学習の中で繰り返し社会に取り組むことが必要になります。

また、歴史は年表的な覚え方をするのではなく、全体的な流れをつかむことも大切です。教科書の範囲だけで大丈夫ですが、「何年にこの出来事が起きた」というだけではなく、なぜ起きたのか？その結果どうなったのか？という因果関係にも目を配るようにしてみてください。

模試においては世界史と日本史を混ぜ合わせたような問題も出ますので、日本史を勉強するときであっても「この時世界では何が起きていたか？」は大まかにでもイメージ出来ているようになっておいた方がいいでしょう。もちろんその逆もしかりです。

お子さんの社会の勉強を見る親御さんには自分が習った歴史の年号や、それまで常識とされていたようなことが最新の教科書では変わっていることがあるということに注意していただければと思います。

## 理科は基礎理解が大切 知っておきたい参考書選びのポイント

---



普段の授業についていけて、かつ定期テストでもしっかり点をとれるようになる、理科の基本的な理解力の向上のための勉強法を紹介します。

理科は確かに最低限の知識を暗記する必要があります。しかし、暗記だけでは、問題を理解して解くことにつながりません。身につけた知識をどう使うのか、身につけた知識で何が説明できるのかという点を常に意識して勉強する必要があります。

### 参考書選びが重要

理科の参考書は教科書の知識を補足するためにも一冊は持っておく必要があります。参考書にも種類があり、大きく分けると解説が中心の「解説タイプ」と問題中心の「問題集タイプ」の2つに分かれます。とりあえず一冊買うなら、解説が中心の「解説+ $\alpha$ で問題」というタイプがおすすめです。

教科書を読んだ時に内容が理解できているのであれば問題中心でも効果がありますが、教科書を読んだだけではすんなり理解できない部分があるならば、まずは解説のしっかりした参考書を選びましょう。

ポイントを絞ったものの方が理解しやすく、効率的に勉強を進めることができます。

暗記科目と思われがちの理科ですが、覚えた知識で何かを説明する、その説明を理解することで知識が定着する、その繰り返しが重要です。

# 英語の勉強法 1. 単語は3ステップで覚える

---



英語の勉強においてはまずは単語を覚えることが重要になってきます。また、文法においても、ただ覚えようとするとうんざりを感じるのので、順を追って教科書の例文を覚え、それを馴染ませていくことが有効です。

覚えるためには、繰り返し行うことが必要です。

## 単語を覚える方法

ノートに単語を繰り返し書いて覚えます。出来ればこの時3つのステップを踏む方法がおすすめです。

まず、スペルを覚えるために、ローマ字読みや語呂合わせなど自分の覚えやすい読み方を作成し、それを唱えながら単語を書き出します。

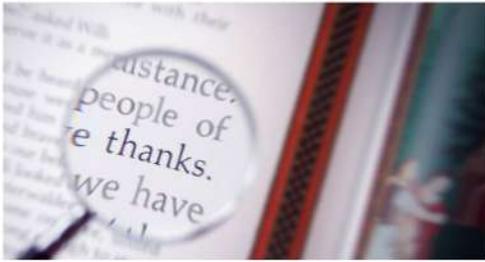
2つめは、本来の発音を唱えながら単語を書き出し、音声による記憶をします。本来の発音を唱えても、先に覚えたスペルがスラスラと書けるまで練習しましょう。

3つめは、イラストや写真を貼るなどして、単語と映像を組み合わせ、視覚的に記憶します。視覚的な記憶は、そのイメージを思い出すことで同時に単語も思い出せることが期待できます。

この3つのステップで、単語とそのスペルや意味をより確実に覚えていきます。

## 英語の勉強法 2. 文法はイメージで覚える

---



### 文法を覚える

ノートに教科書の例題を書き写し、馴染むまで繰り返し行います。この際、音読しながらそのリズムを覚えることや、イメージ映像を思い浮かべることが、より効果的です。これにより、基本的な英文の構成を身に付けることができます。同じような問題が出たら、これと照らし合わせて考えればよいのです。

### 応用する勉強法

ただ覚えるだけでは、面白味に欠けます。そこでもうひとつ、応用する勉強方法をご紹介します。

教科書の例文と似たような文章を英語で表現してみます。いわば、自分で練習問題をつくるような感覚です。これを行うことで、文の構成をより理解できるだけでなく、主語が変わる時の動詞の変化や、単数形と複数形の違いなど、ミスをしやすいポイントも見つけることができます。

「こういう場合はどうなるんだろう？」という疑問を持ちはじめると、勉強はますます楽しくなり、主体性が生まれますね。もちろんこれは、先生にもチェックしてもらいフィードバックをもらいましょう。

自主ノートは自分らしいまなび方を見つけるためにも有効です。決められたことをやるだけでなく、自主ノートを有効活用して主体的に楽しく英語を学んでみましょう。

# 定期テスト前日の勉強法 1. 数学・英語 編

---



中間テスト、 期末テスト…テストの前日、 皆さんはどう過ごしていますか？

焦って全部に手を付けようとして結局中途半端になってしまったり、 勢い余って徹夜してしまったり、 はたまた少し休もうと思っていたのに気づいたら朝だった・・・なんてこともあるかと思います。

ここでは効果的な中学生の定期テスト前日の勉強法をお伝えします。

## 1. 数学

数学については、 難しい応用問題よりも、 基本・基礎の問題をしっかりと見直し、「覚えたつもりになっている箇所」 や公式などの再確認をしておきましょう。

そして、 実際に解いてみて、 ちゃんと解き方などの知識が定着しているか、 計算ミスやケアレスミスをしていないか確認しましょう。

中学生の数学であれば、 基礎さえしっかりできていれば定期テストでおよそ半分以上の点数はとることができます。

## 2. 英語

英語も同様に新しいことを始めるのではなく、 間違えたところを中心に復習する勉強を心がけてください。 人間の脳というのは思っている以上に忘れやすいものです。

また、 英語に関しても数学同様「系統科目」と呼ばれる、 基礎の積み重ねが重要となる科目なので、 日ごろから習慣的に取り組むのが大切になってきます。

## 定期テスト前日の勉強法 2. 社会・理科・国語 編

---



### 3. 社会

社会は暗記科目なので、極端に言えば「知っているか、知らないか」が得点に直結します。

テスト前日については空欄の答えを隠して覚えているかどうかを確認するのではなく、始めから答えを見ながら覚えていきましょう。空欄の中の答えを探す時間がもったいないからです。

その時間で一つでも多くのことを覚えた方が点数アップしやすいです。

### 4. 理科

理科の勉強はテストの出題範囲に含まれる単元によって変わります。

植物や地層などの暗記が多い単元であれば社会と同じ勉強法で大丈夫ですが、電機やエネルギーのように計算が入ってきたり、数学的要素の強いものに関しては数学の勉強法での対応が必要になります。

### 5. 国語

国語で一日で点数アップを狙うとするならば、試験範囲の漢字を覚えましょう。

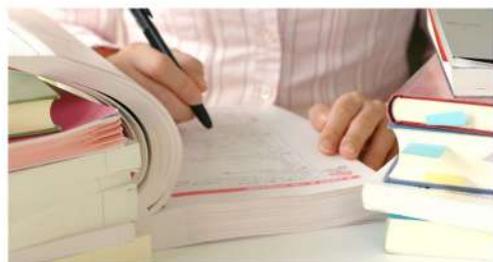
しかし、国語もこれまでに述べてきた教科同様、日ごろからの学習や意識づけが大切な科目です。

### 生活について

どうしても徹夜や睡眠時間を削りがちになってしまいがちですが、できるだけ睡眠はしっかりとってください。睡眠不足になってしまえば、テスト本番での頭の働きも鈍くなってしまいます。

# テスト当日はいつも通りが大切！

---



続いてはテスト当日はどう過ごすのかをご紹介します。

## テストの3～4時間前には起きておく

脳がもっとも働くのは起床して3～4時間後だと言われています。そのためにはテストの時間から逆算すると5～6時には起きておくのがベスト。

いきなりそんな早起きできない！という人は、これを機に早寝・早起きの習慣を身につけましょう。実際に成績の伸びやすい人の特徴の一つとして生活習慣がしっかりきちんとしていることが挙げられます。

## いつも通りの生活をこころがける

テスト本番だからと言って特別なことせずにできるだけいつも通りの生活をこころがける方が大切です。テストだからと特別なことをする（エナジードリンクを飲んだり、違う道から学校に行ってみたり）と、脳が却って緊張状態になってしまうのだそう。

いつも通りの生活が適度にリラックスした状態を作ってくれます。

ただ、いつもの生活とはいってもいつもダラダラしてしまっていたり、いつも勉強していなかったりはダメです。

そんな人はまずは規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

いつもは宿題はテキトーに済ませて、テスト前だけ時間をかけて勉強する・・・そのやり方では根本的な点数アップ効果は少ないでしょう。やはり日ごろからの学習習慣を身につけることが大切です。

# プレテストとの比較

---

平成 29 年に実施された大学入学共通テストの試行調査（プレテスト）では、現状のセンター試験と比較して、以下のような傾向がみられました。

（この傾向がそのまま共通テストへ反映されるわけではないことにご留意下さい。あくまで参考になります。）

## 数学

センター試験と比較して、長い条件文や会話文を読みとく読解力が求められています。また、記述式の問題もあり、そのために時間が足りなくなる傾向があり、文章に慣れておく、時間配分などがより重要になってくると思われます。

## 国語

法律などの実用的な文章や資料が問題文として取り上げられ、複数の情報から複合的に正解を求めさせる傾向があります。

プレテストでは著作権法が題材に選ばれたこともあり、このあたりは個人的にはネット社会の中で氾濫する情報から正しい情報を判断させる力を身に付ける狙いもあるのかと思いますので日頃からの日常的な事柄にも目を配っておくことも求められます。

またグラフや図表も資料として用いられていることから、文系の学生にもグラフや図表を読み解く力を求められていることがわかります。

## 英語

英語では「英語で書かれた評価を意見と事実とに区別する力を問う」などコミュニケーション重視の問題文が増加しています。

リーディングでは設問も英語で表記されるようになりました。

またリスニングも実際のコミュニケーションを想定した具体的な場面や目的、状況が設定されるようになります。



基礎まで戻って何度でも。だからわかる、だから伸びる。

**全国家庭教師協会**