

白鷺中学校勉強マニュアル

自分自身にとって、頭に入りやすい勉強の仕方を工夫することで、勉強の効率は上がる。
このマニュアルは、白鷺中学校の先生方が実際に行っていた勉強法をまとめたものである。
自分に合う勉強法が見つければ是非ためしてみるべし。

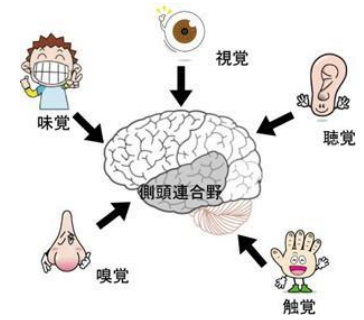


名前 ()

1 効率のよい暗記方法

①五感を使うべし

暗記をするには、人間の脳に印象を与えることが重要となります。五感を使うと脳に深く刻むことができ、暗記がしやすくなります。声に出して読むことはこの原理を使っています。つまり、書いて視覚だけを用いるのではなく、声に出して読みながら書くことで、視覚と聴覚の2つを使うことができます。



②他の内容と結び付けるべし

ゴロ合わせを利用すると暗記が楽になるのは、覚えた内容を他の内容と結び付けるからです。ものごとを連合させると、覚えやすく思い出しやすくなります。

《覚えやすい「ゴロ合わせ」の3大原則》

- 自分の好きなこと、またはインパクトがある(または、自分の身のまわりのことと関連している)
- シンプルかつ、重要なことを盛り込む
- ゴロ合わせだけでなく、一緒にイメージを考える



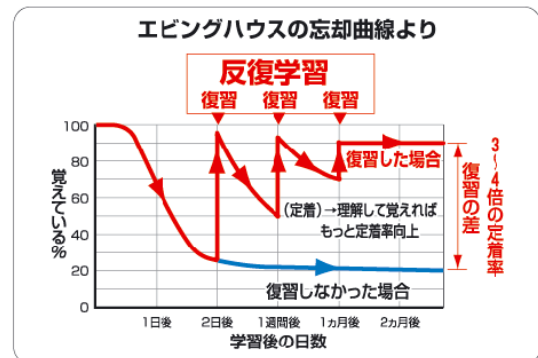
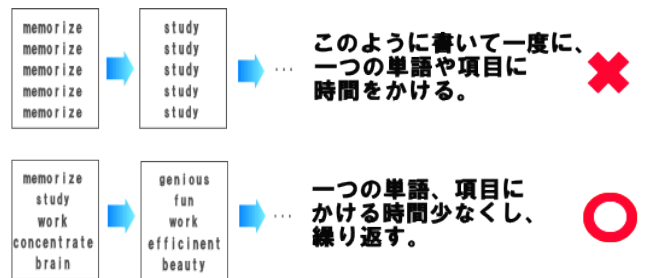
③短時間で繰り返すべし

短い時間で多くの項目を見てください。そして、その繰り返しに使う時間を増やしてください。

理由は、エビングハウスの忘却曲線を理解すると分かります。これは、20分後には42%、1日後には74%忘れるというデータです。このデータから導き出される効率のよい学習方法は、”タイミングを見計らって復習することで、より短時間の学習時間で知識の定着を図る”です。また、忘却曲線から導き出される効率のよい学習に繋がる復習のタイミングは

- 数十分後 ● 1日後 ● 一週間後

そのため、一度に時間をかけて覚えるよりも、繰り返し復習をすることで、記憶を定着させることが重要となるのです。



※ヘルマン・エビングハウス(1850~1909・独・心理学者)忘却学説を打ち出す。

④睡眠をとるべし

結論から言うと睡眠時間を6~7時間半とってください。なぜなら、脳は睡眠中に、一日の情報を整理しており、そこでその日覚えたことを脳に深く刻む行為をとっているからです。そのため、テスト前などに徹夜して覚えた内容などは睡眠によって脳に深く刻む行為を行っていないため、すぐに忘れてしまうのです。

参考文献: 『脳を活かす勉強法 奇跡の「強化学習」』 茂木健一郎著 PHP 研究所、『和田式・脳のアップデート術』 和田秀樹著 PHP エル新書
『本当に頭がよくなる1分間勉強法』 石井貴士著 中経出版、『東大教授が教える独学勉強法』 柳川範之著 草思社
『コツコツできない人でも短期間でスイスイ受かる! 超快速勉強法』 庵谷賢一・安田史朗著 すばる舎リンケージ
「イラストで学ぶ楽しい日本史」 <http://harunosuke-nihonshi.blog.so-net.ne.jp/index/6>

2 2人以上の先生方が実践していた勉強術まとめ

1 ページ目の①効率のよい暗記方法と、重なるものがたくさんありますね。

(1)よく使われているグッズ

①赤シート・緑シート

赤ペンで書いた文字が隠れるシート。100均などで売っている文房具

②単語カード

隙間時間で暗記

(2)暗記方法

①書いて覚える・声に出して覚える

①の「①五感を使うべし」の原理

②寝る前は暗記モノをする

①の「④睡眠をとるべし」の原理 特に寝る前30分は定着力が高まるようです。

③英単語は、ゴロ合わせや文で覚える

①の「②他の内容を結び付けるべし」の原理

④はじめに戻って覚える

p.1→p.2→p.3ではなく、p.1→p.1,2→p.1,2,3 と増やしていく

①の「③短時間で繰り返すべし」の原理

⑤教科書を音読する

①の「①五感を使うべし」の原理

(3)問題の解き方

①類題を解く

間違えた問題は、解き方が分かっているか類題で確認しましょう

②自力で解けるまでやる

間違えた問題は、解説を見ずに自力で解けるようになって初めて習得です

3 先生方の勉強術

3年生の先生

●大薄流(国語)

短時間で、声に出して書く

できるだけ多くの量を短時間に集中して覚える。覚えたい言葉などを口に出しながら、白紙の紙にひたすら書いていく。短時間で多くの量をこなすことを重視するので、あえてきれいに文字をかいたりまとめたりすることはしない。

短時間で何度も繰り返す

短時間で覚えたことは時間がたつにつれて忘れてしまうので、また同じことを時間を空けて繰り返す。ある程度覚えてきたら、書くという作業もせずにひたすら短時間で、ノートや教科書を見て覚える。

テレビを見ながらのCMの時間などのちょっとした隙間時間をうまく活用すること、短時間で何度も繰り返すことがポイントです。

単語カード・赤シート

便利なグッズとしては、100均の単語カードや「赤ボールペンと赤の下敷き」をよく使っていました。単語カードは手軽に隙間時間で大量に覚えたいことを確認できます。「赤ボールペンと下敷き」は、社会や理科のプリントなどを普段の授業から赤のペンで書き、テスト前にはその文字を赤の下敷きで隠して覚えているか確認をしていました。

●古谷流(社会)

英単語やイディオムを文で覚える

【英語】

- ・単語やイディオムを単体で覚えるのではなく、文で覚える。基本文をとにかく覚える。文として覚える。ひたすら。基本文を書いて、言って、覚える。
- ・洋楽を聴きまくる。とにかく慣れる。

オリジナル地図をつくる

【地理】

- ・自分で下手くそでもいい、簡単でもいいので地図をかく。自然地形や産出物、都市を書き入れ、自分だけのオリジナル地図をつくる。色塗りとかのできたらなおGOOD☆そうすると知らぬ間に覚えているよ。

●岡田流(英語)

早寝早起き テスト前・中は、夜早く寝て、朝早く起きて勉強すると、短時間で集中してできる！

●村田流(数学)

【普段の勉強編】

ボールペンで勉強

シャーペンや鉛筆ではなく、ボールペンで書く。(利点：手が疲れない & ボールペンが減ると嬉しい)

毎日コツコツ

一気に全部完璧にしようとしなない。

中学のとき通ってた塾で、各教科2～3回の授業に1回50点満点の小テストがあった。

そのテストで、毎回満点を目標にして勉強していた。

勉強法は、テスト範囲のテキストの問題を全部できるようになるまで解く。社会は、テキストの関係する語句を全部覚える。

毎回範囲は狭いから、完璧にしやすいし、定期テストや、入試前は、一度完璧にしてるから、思い出すだけでよかったから身に付きやすかった。

解説をみる→自力で解けるまでやる

問題集の解き方(数学・理科)：1分考えてわからなければ、解説を見る。解説をみてわからないところがあれば、誰かに聞く。何も見ずに、自力で答えまでたどり着けるようになるまでやる。

ゴロ合わせ

英単語：ゴロ合わせで覚える。 例) companion 仲間 「コン(キツネのコン)、パン、日本の仲間」

リスニングは2倍速で

リスニング：2倍速で聞いていた。早いのに慣れて、1倍速がゆっくりに聞こえるようになる。

(3倍速とかにすると、早すぎて中国語に聞こえてしまう。)

出口のレベル別問題集

現代文：国語さえなければ、と思うくらい国語ができなかった。

そのとき、『出口のレベル別問題集』をしたら、偏差値がだいぶのびた。

「しちだ」の歌

理科 社会：『しちだ』という会社が出している「社会科・理科ソング」「歴史探訪」の歌で覚えた。

【定期テスト編】

学校の問題集を何回も解く

1回目にやって間違えた問題にチェックをつける。2回目は、チェックがついた問題のみを行う。

間違えた問題は、チェックがつかなくなるまでやる。テスト前に、ざっと見直す。

※記述系の問題はどの教科も、そのまま出る可能性があるなので、答えを丸暗記していた。

ノート丸暗記(社会・理科)

助詞と助動詞以外、全部赤ペンで書いて、赤シート(赤文字が消えるやつ)で隠して覚えた。

教科書本文丸暗記(英語)

定期テストの範囲の本文を、何も見ずに全文書けるようにする。(穴埋め問題や、日本語を英語に直す問題なども怖くありません。)

教科書書き込み(国語)

同じ文が出るので、ノートに書いた内容を教科書に書き込む。(例…「これ」は何を指しているのか)ワークから出たりするので、答えは全部覚えた。漢字は全部完璧にして満点を取る。

●麻生流(理科)

先生に言われたことは全部やる

特に勉強を頑張ることはできませんでしたが、先生に言われたことだけは全部やって、全部提出しました。

●大室流(数学)

何も見ずに解く→解説をみる→自力で解けるまでやる

- ・数学は、①何も見ずにやってみる。
 - ②できなければ、解答や解説を見ながら解く。
 - ③もう一度、何も見ずに同じ問題をやってみる。

あとは、②、③を繰り返して、何も見ずにできるまで繰り返します。

また、一度できた問題を、時間をおいてもう一度やってみると、本当にその問題ができる力がついたのがよくわかります。

まずは、教科書の例題や問いから。

問題集は、分厚いものだとなかなか達成感が得られないので、薄いものでOK。

何度も繰り返して解くことで、本当の力がついてきます。

●岡本流(数学)

罰ゲームを決めて問題を出し合う

罰ゲームを決めて問題を出し合うなど、適度な緊張感を持っていると覚えやすかったです。

類題を自力で解けるように 数学は、解説を読みながら解き、類問で見ずに解けるか確認しました。

表にまとめる 理科は、似ているもの・異なるものをひたすら表にまとめて対比しやすくしていました。

2年生の先生

●青木流(社会)

太字を()でノートに

【方法】①教科書・太字の前後の文を、ノートにそのまま写し、太字を()にする。ひたすら面倒くさい作業ですが、テスト範囲の太字全てについて、同じことをする。→テスト前に一挙にやらず、単元が終わるたびに作業する。

ノートにメモ欄を作る

②ノートにメモ欄(自由記述欄)をつくり、メモ欄を徐々に増やしていく。

【効果】①やったという充実感と達成感 ②教科への苦手意識の克服 ③テスト前に読みなおすだけで、いつのまにか暗記系はそこそこゲット

ICTの時代だからこそ、より、自ら書くという作業や、ノートづくりを大切にさせたいと思っています。塾に通う割合が、全国最低であるにもかかわらず、全国トップレベルの学力をほこる秋田県が推奨している[秋田県式学習法]。その根底はノートづくりです。少しずつですが、現在自分の授業にも取り入れています。

●室岡流(理科)

ひたすら解く 勉強法：ひたすら問題を解く⇒間違えたところを理解しようとする。

ひたすら眺める 暗記法：ひたすら眺める。

●江角流(体育)

赤い下敷き 赤で書いた重要語句を赤い下敷きを重ねて見えなくして、覚えるまでひたすら読む。

●村上流(数学)

45分勉強・15分休憩 45分勉強・15分休憩のペースで、休憩の間は一切勉強しない。

夜:暗記、朝:確認 暗記は夜して、朝は暗記できているか確認する。

●奥谷流(国語)

書いて覚える 書いて覚えていました。勉強ノートに書いて、単語や漢字を覚えていました。

●浅井流(音楽)

ひたすら眺める 音楽を聴きながら、ひたすら眺める。(教科書とか)

自分にご褒美 ここまで覚えたら(解いたら)、このおやつを食べてもいいとか決める。

1年生の先生

●吉谷流(国語)

はじめに戻って暗記

1ページをやったら、次回は2ページではなく、1, 2ページ。

次回は3ページではなく、1. 2. 3ページ。次回は4ページではなく、1. 2. 3. 4ページ…
積み重ねが大切ですかねえ。

●鎌田流(社会)

暗記は寝る前に 暗記するものは夜寝る前にする。

声に出して書く・はじめに戻って暗記

ひたすら手で書きながら(落書き帳みたいなもので可)語句を書いていくと同時に、口にも出してみる。自分で納得したら次の語へ。ある程度進むと、最初に戻る… を繰り返す。

単語カード 単語カードを作成し、隙時間に見るのも良い。

教科書音読 国英は、ひたすら教科書を声に出して読んでいました。

●坂植流(体育)

声に出して書く テスト範囲の語句を口で読みながら何度も書く。

腹筋しながら 腹筋1回ごとに英単語と意味を言う。身体起こしたら英単語、下ろしたら日本語訳。

はじめに戻って暗記 隠した語句を順番に書いていき間違えたら最初からやり直す。全問正解できるまでやる。

人に説明する 覚えたら、人に説明したり教えたりして、頭の中に定着させる！

時間を計る 授業プリントの問題をもう一度解いてから、教科書のまとめ問題や問題集を時間をはかりながら行う。

●堀尾流(数学) 私のではなく、息子の勉強法ですが…。

架空の授業をする 大きめのホワイトボードを部屋に掛けて、架空の授業を一人でしていました。

他人に伝えるため、学習内容を消化しなくてははいけませんし…。

書いて覚える その他、大事な語句などを、ホワイトボードにガンガンに書いていました。

●西山流(理科)

書いて覚える 暗記ものは、何度も書いて覚えました。

制限時間を決める 計算は制限時間を決めて解く練習をし、計算力を高めました。

●大久保流(家庭科)

書いて覚える 覚えるものはひたすら書いて覚える

類題を解く 間違った問題は、そのままにせず、似たような問題を解いて、わかるように頑張る。

●野間流(英語)

声に出して書く

とにかくよく書きました。例えば、英語の単語を練習するときに、発音しながら書く練習をしました。

1冊の問題集を繰り返す

受験勉強では、問題集をいくつも選ぶのではなく、これと決めた1冊を何回も繰り返して勉強しました。

●仁木流(英語)

【英単語】

他の語と組み合わせで

文法問題や長文問題で出てきたときに他の単語との組み合わせで意味を覚える。

ジェスチャー

ジェスチャーで覚える。

自作の文で覚える

(自作で)日本語の中に組み込んで覚える。(無理やりな文でも可) 例：英語2時間連続とか、accept でけへんわー

分類する

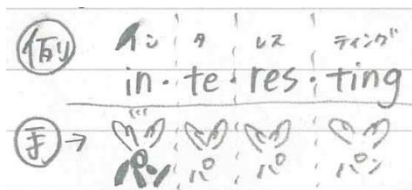
イディオムは形が似ているものを or 意味が同じものを分類してまとめて覚える。

大きさに発音して書く

スペルは1字1字の発音を大きさに強調しながら読み、それと同時に書く。

アクセントは手拍子で

アクセントは手拍子しながら(音節で)発音して覚える。



【長文】

長文は色分け

文法は長文を日本語訳を見ながら色分けして覚える。

(最低限、主語・動詞のかたまり・目的詞・接続詞!はマークする!)

●梶田流(チャレンジ)

類題を解く

①問題集は同じ出版社のものを購入して学習することで類似問題を多く学習する機会が増え、刷り込み学習の効率をあげていました。

緑シート

②私が中学生だった30年以上前の教科書は、今の教科書と違って、分厚くもっと内容のあるものだったので、例えば英語の教科書を見ながら日本語訳をして、自分が日本語訳した文章を見ながら教科書通りの英文に直すということを繰り返していました。社会も重要語句は赤ペンで塗って、緑のシートをかぶせると、重要語句が見えなくなる文房具で、ひたすら分厚い教科書を覚えました。

●川口流(美術)

間違えたものをチェック→繰り返す

漢字、英単語は書いて覚え、チェックし、間違えたものをまた覚える。

問題を解いてみて、わからなかったものは答えを見て覚え、できないところを繰り返す。

学年外の先生

●小野流(理科)

はじめに戻って暗記

例えば、私の場合は、ぶつくさ唱えながら書くという原始的な方法を取るのですが、結構こまめに戻ってやり直します。少し進めば最初からもう一度。忘れてそうだったらもう一度、3歩目まで進んだらまた最初から、そして10歩目まで進んだらまた最初からみたいに一回の勉強で何回も見直します。その日の最後にももう一度見直します。

●浅野流(体育)

ひたすら書く

とりあえず、汚い字でもひたすら書く。今ではそれをパソコンでまとめいく。

目標・ポイント

目標と基本課題・発展課題を設定すると面白い。ポイントは自分で探していく。

転勤された先生

●岩井流(英語)

声に出して書く・自作のテスト

何度も口に出しながら書きます。自分で自分の記憶をテストします。

まず自分で問題を作ります。紙を縦割りに2分割して片側に問題、もう片方には答えを書き半分に折ります。問題だけを見て、捨て紙に答えを問題順通りに書いていきます。途中で分からない問題があれば覚えなおします。答えが合ってるかどうか不安なやつはちらりと答えの側をみて合っていれば次に進みます。間違えていたら最初の問題からやり直します。全部やって全部合っていたら自分に合格を出します。その繰り返しです。一度作った問題は残しておいて、後日、またはテスト前に再テストをして自分の記憶を確認します。自分をごまかさず、完璧に覚えているかどうかを確認することで、学習に対しての意地が芽生えます。

●吉原流(国語)

暗記モノは非常に苦手としていたために、積極的な対策は取らなかったと思います。テストの前に、という程度です。

声に出して書く

単語、漢字は、ひたすら覚えたと思うまで、書きました。単語はその時に、声に出して発音した思い出があります。

自力で解けるまでやる

公式を使う問題は、間違えた問題を抜き出して、やり直しをしました。また間違えたら、同じように抜き出し、やり直し。全問正解するまでやり直しました。それが面倒だったので、最初から注意深く取り組むようになった、という、うれしいおまけもありました。

教科書音読

社会等の暗記は、教科書を音読することで乗り切ろうとしました。文章を覚えるのは、これを中心でやりました。ただし、重要語句は、書くことを選んでいました。

- ・テストで、やった分成績に反映されたことがきっかけで、いやいややっていたのが、少し前向きになりました。目に見える成果があれば、やる気も起こりましたね。とはいえ、今も得意ではありませんが... (笑)