

『中学生の勉強法』

教育デザインラボ 代表 石田勝紀

1. 一番はじめに大切なこと

「人間は思ったことや考えたことは実現する」と言われている。

自分はどういう人間になりたいのか？ まず、これを決めることだ！決めた通りに進んでいく！

2. 「失敗・間違い」をどんどんする→「何が学べたか？」が重要であって、失敗は問題なし

「失敗を恐れるな！失敗したら直せばいい。ただそれだけのこと。」

成長のためには、必ず「失敗・間違い」が必要。「失敗・間違い」を大歓迎すること

3. 目標を作って達成する方法

目標を作っても達成できないことがあります。例えば、部活動で「市大会3位以内に入るぞ」と目指しても、ずっと達成できないとか、「80点とるぞ」と思っても、いつまでも70点程度ということがよくあります。

実は「目標設定は自分が達成したい少し上を目指していく」ことがコツなのです。たとえば3位は、1位を目指して努力している人、80点は90点を目指して頑張っている人に訪れるのです。つまり、1ラункか2ラунк上を目指すか、10%増しを目指して行動すると、その途中はスーッと達成して通過していくのです。

1. 平常バージョン

日々、学校に行っているときに次のことだけはやっておいてほしい。これをやるとやらないじゃ、天と地ほどの差がつく。それは「ノートの取り方」「問題集の使い方」「プリントの使い方」「覚え方」の4つ。

【ノートのとり方】

1) 日付は必ず入れる。

テスト前に集するため。日付を入れておくと、テスト勉強を始めるときに、前回のテストの後の日からは試験範囲になることが多いので、試験範囲表が出る前に勉強をスタートすることができる。

2) 黒板に書いてあること以外（先生がしゃべった事）をいかに書き込めるかが最大ポイント。

通常、多くの生徒は、先生が黒板に書いたことしか、書かないよね。それなら、友達のノートをコピーしてもらえばいい。内容同じだから。ノートを取ることは最低限必要だけど、これだと他の人と同じだよね。他と同じということは、同じような点数しか取れないということ。

じゃ、何をするかというと、自分のノートには、先生が黒板に書かないで、重要そうなことをしゃべったことを書くんだ。何が重要か分からなければ、とりあえずメモしておく。これを書くかどうかが超——重要になる。なぜかというと、それがテストに出る部分だから。多くの他の生徒はメモっていないから、君だけの情報がそこに書かれていくんだ。ノートは自分だけのオリジナルになっていると、その段階で、テストでは相当取れることを意味するぞ。

→ “できる” やつは、人と同じことはやらない。オリジナルなノートを作ってしまう。

3) 蛍光ペン、色ボールペンを自由に使って遊ぶ。

今、ノートの話をしたね。そのノートを目立たせていくための、道具を手に入れよう。道具とは、蛍光ペンと色ボールペン。蛍光ペンは3色あるといい。1色でも悪くないけど、この後の問題集の使い方で3色ある方がいいことがわかるよ。蛍光ペンは、何色でもいいけど、目立つ色がいい。

なぜなら蛍光ペンは目立たせるために使うものだからね。そういう意味では黄色はやめた方がいい。目立たない上に時間が経つと消えてしまうから。

そして、もう1つの道具である色ボールペンは2色あるといい。赤と青があればいい。



このようにして、自分のノートや教科書をじゃんじゃん蛍光ペンや色ボールペンを使って加工してしまおう。綺麗なノートや教科書よりも、自分なりのオリジナルを作ってしまう。そのために学校の授業を受けていると考えてしまえば、少なくとも眠くなることもないし、先生の話聞いているから、嫌でも学んでしまっているの、成績は上がってしまう。

【問題集の使い方】

これまで問題集ってたくさん使ってきたよね。小学校から随分と。でも、問題集の使い方って教えてもらったことあるかな？もしないとしたら、次に書く手順で今後はやってみてね。効果は必ず100%上がるから。これまで問題集を使って勉強してきたけど、効果がなかった人は、おそらくやり方が間違っていた可能性があるね〜。

1) 問題集に答えを絶対に書き込まない。

→答え書きいちゃうと、次やるとき見えちゃうでしょ。だから書かない。でも、学校で答えを書いて提出という場合は、仕方ないので、書いてしまってもいいよ。

2) 問題集は原則として3回繰り返し返す。

→なんでも問題集は、3回は繰り返し返さないと、習得はできないようになっていく。もし、君が超勉強好きで、見ることで聞くことが全部頭に入るのであれば問題集3回も繰り返し返さなくてもいいかもしれないけど、通常そういう人はほとんどいないからね。だから人間は忘れる動物なので、3回は繰り返し返さないと頭に入らないんだよ。今まで問題集を1回しかやってこなかった人は、テストで点数取れなかったはず。1回とは、できる問題とできない問題を分けているだけだから、習得はしていないんだよね。

3) 原則として1回目に来た問題は、2回目は解かない。2回目に来た問題は、3回目は解かない。

→さて、さっきも書いたけど、1度できた問題は、次は解かない。「でも前の忘れていたらどうしよう?」って思うよね。それで気になってもう1回やってします。これをやるから時間が足りなくなる。気にせずに、1度できた問題はとりあえず、やらないで、できない問題を繰り返し返すことにしてほしい。

4) 間違えた問題はカッコのところ蛍光ペンで色をつける。(2回目も間違えたら色を変える。3回目間違えたらまた色を変える)

→問題集を1回目解くのは、「できる問題とできない問題の仕分け」なので、たくさん間違いがあっても気にしない。繰り返し返すうちにできるようになるから。これが「勉強」。はじめて入れば、それは「勉強」とは言わない。

で、2回目は、1回目に間違えた問題だけやる。3回目は2回目に間違えた問題だけやる。そして、3回やっても間違えた問題、これがテストに出る問題だ。なので、これを大切にしておくようにね。「宝」だからね〜。

5) 間違えた問題はその場で解説を見て理解（「わかった!」という感覚）する。



→解説を見てもらわなければならない、**付箋（ふせん）を貼り**、後日先生に聞いて必ず解決する。これができる人とできない人に分かれる。「先生に質問するように」と言われて、何人の生徒が質問できるだろうね。職員室に入るのもなんか抵抗あるし、質問しているところを友達に見られると「何かっこつけてんだ～」とか「先生にゴヤすってやがる」とかわられるんじゃないかと恐れたりすることもあるね。でも、それは妄想（もうそう）で、自分が気にしているほど、人は気にしていないんだけど、抵抗あるかもしれないね。そういう時は、タイミングをみて質問したり、塾に行っていれば塾の先生に聞いたりのればいい。でも、質問するの忘れちゃうことあるね。だから、付箋を貼っておく。付箋を貼っておけば、その付箋のピラピラがいつまでも問題集から出ているから、気になるよね。気になると人間、何とかしたいと思うようになるものだからね。そして、質問で解決したら、そのことを解答に書いておこう。なぜかって？ だって、1回聞いても忘れちゃうでしょ。だから、書いておくんだ。

【プリントの使い方】

1) プリントを配られたら日付をすぐに入れる→テスト前に楽するため

2) プリントは必ず**ファイルングをして保存**する。→あとで楽するため
ファイルは、何でもいんだけど、できれば面倒臭くないものがいい。
だからオスメしているのは、クリアファイル。これは色んな色があるよね。だから科目を色分けしておくといい。このファイルに、日付順に入れておけば保存になる。2穴パンチで穴を開けて、保存するファイルとかあるけど、面倒でしょ。面倒なことは人間長続きしないので、止めやしないけど、オスメはしないなあ。



そして、保存したプリントは定期テスト前に使用する。なぜなら、プリントから出る確率が非常に高いから。プリントをよくぐちゃぐちゃにして教科書やノートに挟んでいる子みるけど、そのような子はだいたい点数が悪いんだよね。だから保存はしておいた方がいいよ

こういったことをやっておくと必ず成績は上がるよ

ここまででは、学校のノート、問題集、プリントについて話をしてきた。そのために、蛍光ペン、色ボールペン、付箋（ふせん）、クリアファイルと、文具を最低限持っておくことをオスメしたね。これらは、文房具屋さんにいくとたくさん種類の種類があるから、自分の好きなものを選ぶといい。このような道具を揃えるというものの勉強を面白くするきっかけになるからね～

① 家での勉強（最低毎日30分から1時間ぐらいやっておくといい。するとテスト前は超楽になる。やらないとテスト前が超大変になる。どちらかを選択しておいてね）

◆宿題以外では、「数学」を学校で使用している問題集を使ってやる

- ・学校で終わった部分だけ。予習はやらない
- ・やることなくなかったら、前の部分（１回やって間違った問題のところ）をやる。
- ・合計３回転させておく。→テスト前には、『３回やって間違えた問題だけやる』ため

◆学校によっては、英語の予習が必要などところもある。私学は特に。そのような場合、予習は宿題みたいなものだから、やる必要はあるね。

【注意！】

数学はやってわからないということがあるので、わからない問題には付箋（ポストイット）を貼って、学校の先生や誰かに聞く。これ、やらないと勉強とは言わない。「できない問題→できるようになる」が勉強なんで、「できない問題→できないまま」だったら、何も学べないので、はじめからやらないほうがいい。

【覚え方】 覚えるとは書くことではなく、繰り返し「テスト」すること

漢字テストや英単語のテストがあったら次のようにやるといい。

＜漢字＞ はじめに「漢字→読み」のテストを３回転する。次に「読み→漢字」のテストを３回転する。３回目も間違えたら、その漢字だけら回書き。テスト直前にもう１回ダメ押しで見る。

漢字	読み
鑑賞	かんしょう
紹介	しょうかい
記載	きさい
・・・	・・・
・・・	・・・

＜英単語＞ はじめに「英語→日本語」のテストを３回転する。次に「日本語→英語」のテストを３回転する。３回目も間違えたら、その単語だけら回書き。テスト直前にもう１回ダメ押しで見る。

英語	日本語
school	学校
desk	机
chair	椅子
guitar	ギター
・・・	・・・

2. テストバージョン

➤ いつから試験勉強始めるか？

今まで、テスト勉強はいつぐらいから始めていたかな？または、これから初めての中学 1 年生の定期テストをいつから試験勉強始めようと思った？

これまで、色々な中学生に聞いてきたけどね、点数が取れない子は 5 日前以内、点数が取れる子は 10 日前～7 日前と言っていた。もちろん例外あるけど、日数が短いということは、それだけ試験勉強の内容を繰り返すことができないので、当然、点数は悪いよね。

だから、通常、次によって考えておいてね

- 中間テストは 7 日前
- 期末テストは 10 日前（科目が多いから）

でも、慣れないうちは中間テスト 10 日前、期末テストは 14 日前からやる必要があるね。でも、テスト範囲というのは 1 週間前に出るので、どの部分を勉強していいかわからないよね。なので、おそらくこのあたりからやるろうと予測して、始める。そのために、ノートに日付を入れておくんだよ。さっき言ったことだ。それを見ればわかる、次はどこからが試験範囲になるか。ということだね。

➤ どのように計画するか？

さて、ここで超重要なことを教えるよ～

それはね、試験勉強期間を大きく 3 つに分けるということだ。

ステップ 1～ステップ 3 まで 3 つに分けるんだ。なぜかというとな、勉強好きじゃないでしょ？ 好きでないことは、1 回で頭には入らないんだよ。1 回で頭に入るような頭脳を持っている人は世の中に極めて少ないので 3 回は回転させないといけないんだよ。ペンキ塗る時もそうでしょ。1 回だけ塗っても綺麗には塗れないよね。3 度塗りをする completion だ。そんな感じでやっていくといいよ～

そして、まだ全体像がよくわからないと思うけど、ざっくりとっておくよ。

【ステップ 1】覚えようとしないう段階→音読、黙読、ノート書き写し

→この段階は、まだ勉強やる気のない段階なんで、寝っ転がってやっても、適当にやってもいい。さらに、なんと！覚えてはいけないう段階だ。そう覚えてはいけないうんだ。面白いでしょ。覚えていけないなんて言われたことないと思うよ。でもこの段階では覚えてはいけないんだ。やることはただボケーッと「読む」「書く」だけ。実はこれは後々、もの凄～い力になることになる！やっててよかったステップ 1 だ。

【ステップ2】覚える段階→重要用語覚える、問題集3回転

→この段階は、「覚える段階」この段階になると、だんだん、勉強やる気になってくる。だって、ステップ1で適当でも、勉強らしいことやってしまっただけで、体が慣れてきたからね～そして、やることは、暗記ペンや問題集を繰り返し覚えてやることをする。

【ステップ3】だめ押し段階（テスト前日）

→最後の段階は、試験前日のこと。だから1日だけだ。ここでは、問題集や自分でやった小テスト（単語や漢字とか暗記ペインいてテストしたものとか）で3回やって間違えた部分をだめ押しでテストし覚えてしまう。3回やっても覚えられない、できない部分が、テストに出て間違える部分だから、これを試験前日に短期記憶でいいからインプットしてしまおう。すると、自己最高得点が取れる。

ざっと、こんなイメージ。詳しくはあとでまた説明するけど、だいたいイメージは作れたかな？

ちっと、イメージができるように次に図をつけておいた。この図の内容を覚えてなくていいよ。ざっと見てみて、試験前の計画ってどういう感じで作るのかというザックリイメージだけとらえておいてね～

ステップ1（試験10日前～7日前）	ステップ2（5日前～2日前）	ステップ3（前日）
<ul style="list-style-type: none">英語→試験範囲の教科書“20回音読”国語は、ノートに書いてあることを教科書に書き込んでから、現代文は黙読5回、古文・漢文は音読20回理科、社会は教科書黙読3回（歴史のみ5回）＋ノートまとめ（ノートに書いてあることを別のノートに書き写すだけ）数学はこれまでやった問題集で間違えた問題を回転させる（範囲全ての問題を解く時間はないため、テスト期間に入る前の平常期に全て数学は終わらせておく）	<ul style="list-style-type: none">国語はプリントや問題集があればそれを実行。なければノートに書いてあることを理解し覚える。英語は問題集あれば3回転し、その後最後に、新出単語のテストを行う。理科、社会は教科書準拠問題集または自分で確認テストを行う。 ※覚え方→暗記ペンで隠して繰り返しテストする。	<ul style="list-style-type: none">前日は翌日の勉強のみ翌日、数学のテストがあるときは、PM10時までには寝る試験当日は早めには教室に入り、最終確認をテスト開始ギリギリまで行う。特に暗記系。

	ステップ1 (10～7日前)	ステップ2 (5日～2日前)	ステップ3 (前日)	テスト 当日
英語	<p>＜ゆるい作業をする段階＞</p> <ul style="list-style-type: none">試験範囲の教科書 “20回音読” <p>→3回目まで「英語読んで、日本語の訳が言えることを確認しながら行う</p>	<p>＜覚える段階＞</p> <ul style="list-style-type: none">教科書準拠問題集3回転→一度正解したものは、次はやらない→ラーカーチェック <ul style="list-style-type: none">・新出単語を覚える→【順番】1) まずは日本語で言える2) 英語で書ける3) 3回やってもかけない単語だけ、5回書き	<p>翌日の科目</p> <p>3回間違えた問題</p> <p>↓時間あれば</p> <p>2回間違えた問題</p> <p>↓時間あれば</p> <p>1回間違えた問題</p>	

テスト 当日	ステップ 3 (前日)	ステップ2 (5日～2日前)	ステップ1 (10～7日前)	
	翌日の科目	＜覚える段階＞	＜ゆるい作業をする段階＞	国語
3 回間違えが 問題	教科書準拠問題集3回転 →一度正解したものは、次はやら ない →ラーカーチェック	・新出漢字を覚える →【順番】 1) まずは読み 2) 次に書き 3) 3回やってもかけない漢字 だけ、5回書き	・国語は、ノートに書いてあ ることを教科書に書き込んで から 現代文は黙読5回 古文・漢文は音読20回 注意) 覚えようとしな い	
↓時間あれば	2 回間違えが 問題			
1 回間違えた 問題	↓時間あれば			

	ステップ1 (10～7日前)	ステップ2 (5日～2日前)	ステップ3 (前日)	テスト 当日
理科	<p><ゆるい作業をする段階></p> <p>1) 理科は、教科書3回黙読</p> <p>2) ノートまとめ</p> <p>→ノートに書いてあることを別のノートに書き写すだけ</p> <p>*プリントしかない場合は、プリント3回目を通す</p> <p>注意) 覚えようとしない</p>	<p><覚える段階></p> <p>・ノートまたはプリントの用語に「暗記ペン」を入れて、「確認テスト」をする(3回転)</p> <p>・教科書準拠問題集3回転</p> <p>→一度正解したものは、次はやらない</p> <p>→ラーカチェック</p>	<p>翌日の科目</p> <p>3回間違えが問題</p> <p>↓時間あれば</p> <p>2回間違えが問題</p> <p>↓時間あれば</p> <p>1回間違えた問題</p>	



社会	ステップ1 (10〜7日前)	ステップ2 (5日〜2日前)	ステップ3 (前日)	テスト 当日
地理	＜ゆるい作業をする段階＞ 注意）覚えようとしな い (地理)教科書に沿って授業が行われないことがほとんどなので、教科書は役に立たないことが多い→ いきなり 「ノートまとめ」またはプリント3回黙読	＜覚える段階＞ ・ノートまたはプリントの用語に「暗記ペン」を入れて、「確認テスト」をする（3回転） ・教科書準拠問題集はおそらくないため、上記の作業を徹底する	翌日の科目 3回間違えが問題 ↓時間あれば	
	（歴史）教科書 5回黙読 （資料や欄外も）→「ノートまとめ」学校のノートに書いてあることを別のノートに書き写すだけ、または、プリント3回黙読	特にプリント、資料集から出されることは「試験範囲表」に書かれているので、その部分は、同様に重要用語は「暗記ペン」	2回間違えが問題	
	（公民）教科書 3回黙読 （資料や欄外も）→「ノートまとめ」学校のノートに書いてあることを別のノートに書き写すだけ、または、プリント3回黙読		1回間違えた問題	
公民				

【科目別勉強法】

- 英語のやり方→①音読 20 回 ②問題集 3 回転 + 新出単語テスト ③3 回やっても間違えたものをだめ押しで覚える
英語はこの順番。まずは音読 20 回から入る。これは、覚えようとしながコッ。ただ読んで入ればいい。ただし日本語訳を対照させながらね。すると、穴埋め問題、並べ方問題、訳の問題は全てできるようになる。口が覚えているので。回数は 20 回。これ以下だと効果はあまりない。また 20 回以上は何回音読しても効果は同じ。そして②の段階で、問題集をや、最後に新出単語のテスト。いいかい、新出単語の記憶は最後の段階でやるんだよ。最初にやっはダメだよ。脳は新しいことを覚えることに抵抗するので、音読、問題集をやって見慣れた単語にしたら、最後に新出単語だからね。そうすると最後の段階では新出単語のほとんどはわかるようになってるから。

Q：単語の覚え方

英単語と漢字の覚え方は同じ。「簡単な作業→難しい作業」の順にテストをして覚えていきます。英単語であれば、まず「英単語→日本語訳」の順番でテストをします。その際、日本語で言えるかどうかのチェックをします。だからいちいち書く必要はない。書いていると時間がもったいないからね。それができたら、次に、「日本語訳→英単語」が書けるかどうかのテストをします。「英単語→日本語訳」のテストをしているときに、単語を見ているし、音読でも目に触れているので、意外と英単語のスペルが書けるので驚くことでしょう。そして、書けない単語だけ、2 回転目、3 回転目とテストを 3 回繰り返します。3 回繰り返してテストをしても間違えた単語だけ、5 回書きします。ここで「書いて覚える」という作業を登場します。はじめから、「単語を書いて覚える」という時間の無駄なことはやらないように！

- 数学のやり方→テスト前の勉強期間（7 日前とか 10 日前）に数学はほとんどやらない。数学は日常で終わっている。日常 3 回やっても間違える問題をテスト前勉強期間中にやる。この期間中に数学に多くの勉強時間を費やしている生徒は全科目点数が低い。テスト前の勉強期間中の数学は、平常に 3 回解いても間違えた問題だけをやる。だから問題数多くないし、時間も短くてすむ。この 3 回解いても間違えた問題が『テストにでる問題』
- 国語のやり方→①ノートに書いてあることを教科書に書き込んで 5 回黙読 ②教科書準拠問題集 3 回転、プリントがあれば、その問題も 3 回転 + 新しい漢字のテスト ③3 回やっても間違えたものをだめ押しで覚える * 古文と漢文は外国語扱いなので、英語と同じやり方で。
- 理科のやり方→①教科書の試験範囲部分 3 回黙読 + ノートに書いてあることを別のノートに書き写す ②重要用語を暗記ペンで塗り、3 回転テストする + 教科書準拠（学校使用）の問題集を 3 回転 + プリントに問題あればそれも 3 回転 ③3 回やっても間違えたものをだめ押しで覚える（一分野と二分野ではやり方が若干異なる。詳細は第 4 章見てね）

- 社会のやり方→①教科書の試験範囲部分5回熟読（ただし地理除く）＋ノートに書いてあることを別のノートに書き写す ②重要用語を暗記ペンで塗り、3回転テストする＋教科書準拠（学校使用）の問題集を3回転＋プリントに問題あればそれも3回転 ③3回やっても間違えたものをだめ押しで覚える

以上のようなことをスケジュール化して実行するけど、見ればわかるとおり、繰り返しの作業が多いよね。だから、時間が足りないことがわかるよね。ということなので、テスト勉強期間中は時間がある限り勉強しているんだ。そうしないと時間が足りない。月曜～金曜は、一日あたり3時間～4時間、土日は8時間～10時間は必要になってくる。でもこれってテスト前だけの話で、年間4回～5回しかないんだから、この期間ぐらい、『本気』で点取ろうと思っていれば、絶対に行動するようになってちやうんだよね。

じゃ、どんな感じで、スケジュールを立てているのかというと次のような感じなんだ。このサンブルは、「塾に行っていない」「部活は停止している」「習い事はない」という状態でのパターンなので、塾や部活、習い事がある場合は、さらに時間が削られていく。学校の授業スタイルや使用する教材によって、様々なパターンが考えられるけども、普通は次のような形でテスト前の全体を計画している。

確実に点数が取れるスケジュールの立て方

〈たとえば計画はこんなふうに立てる〉 テスト前 1 週間モード

	水 7 日前	木 6	金 5	土 4	日 3	月 2	火 前日
6:00							
7:00	起	起	起	起	起	起	起
8:00							
9:00				数学 3 回間違問題	英語問題集②		
10:00				数学 3 回間違問題	英語問題集②		
11:00				英語問題集①	数学 3 回間違問題		
12:00							
13:00				英語問題集①	理科問題集①		
14:00				理科記憶	理科問題集①		
15:00				理科記憶	地理問題集①		
16:00							
17:00				地理記憶	地理問題集①		
18:00				地理記憶	英語問題集③		
19:00				英語問題集①	理科問題集②		
20:00							翌日の科目
21:00	理科教科書黙読	理科教科書黙読	地理ノート写す	国語黙読	英単語・漢字	地理問題集②	翌日の科目
22:00	国語教科書書き込み	国語教科書書き込み	国語黙読			地理問題集②	就寝
23:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	
24:00							

★青色は学校滞在部分。空いている時間帯は生活時間（食事、お風呂など）
計画は通常その通りにいかないので、土日で時間調整する。土日が勝負。
夜は 1 2 時を過ぎて寝ない方がいい。1 2 時以降は活動力が落ちるので。