

ドラゴン桜 東大 大学受験 漫画 勉強法 満載

✖
ドラゴン桜の イラスト

イラスト：mohe様（素晴らしすぎて涙出てきました。）

最強の記憶術とは・・・手で書きながら声に出して覚える これだけで 簡単に覚えられます

2012

アイデアのちから チップハース・ダンハース著 参考 忘れ去られることなく人々の記憶に残り続けているものにはどんな共通点があるかを調べた本。記憶に関することがたくさん載っていました。いくつかメモしておきます。白い物を思いつく限り紙に書いてくださいより冷蔵庫の中にある白い物を思いつく限り書いてくださいの方が 驚くほど 思いつく。英単語は 正義 勇氣 抽象的な言葉より 自転車 りんご 具体的な言葉の方がイメージしやすいので覚えやすい。なん百年も語り継がれている物語には イメージが難しい抽象的な言葉は 時と共にぬけおちている

昨日食べた料理の記憶 子供の頃遊んでいたおもちゃの記憶 今までで一番笑った記憶 思い出してみると 記憶は全て同じ本棚にあるのではなく ギアチェンジをするかのように 別々の場所、記憶の引き出しが違ふと感じます。記憶は思い出す時の手がかり、引っかけ、フックが大切で、フックを多く作ることは記憶を引き出す大切な要素です

不確実なことがあること判断停止になる

この本の実験では テストのあと お得な旅行チケットの申し込みをするか 判断させられます。その場で旅行に行くことを決めるか、申し込まないもしくは 試験の結果がわかってから決める)の3つの選択肢がありました。可否を伝えたグループは その場で 行くことを決めた人がほとんどでした。(不合格でも慰安を兼ねて行く人がいる) 可否を伝えていないグループは みんなが行きたがるお得な旅行にもかかわらず 結果がわかってから決める 様子見が大多数でした。不確実なことがあると 判断ができない 思考停止になる場合があるということでした。合格が決まっていなのに将来を考えると いわれても 無理があるってことですよね。

判断ができない状況は 他にもあって 選択肢の存在で判断ができなくなるケースです。(今日限りの)講演会に行くか 勉強をするか の選択肢があった場合、講演会を選んだ人がほとんどでした。そこで映画館に行く というもう一つ魅力的な選択肢を増やしてみました。そうすると 勉強を選んだ人が 2択の時よりも2倍近く増えたそうです。どんなに魅力的なものでも それ

が二つあると迷い不安になってしまうのです。

たけしの家庭の医学でやってみました。いつも目が疲れる方に朗報。一時間に一回背伸びあくびをする、そうすれば副交感神経が刺激され涙で目がうるおいます。一時間に一回行うだけでシバシバ、ゴロゴロなどの不快な疲れ目が解消されます。実験ではとても改善効果がありました。

インナーパワー 湯本優著に 受験のことが載っていたのでメモしておきます。

オリンピックに向けての練習かそれとも受験かで悩んでいた著書 悩んだ拳句医学部を受験することを決める。オリンピックに向けて練習が忙しく受験を決めた時には残された時間も少なかった。そこで 勉強が出来る人に どこがでるか、どういう問題からすべきか等徹底リサーチを開始。効果的な勉強方法を身に付けることから始めた。そしてスポーツを通して受験で特に役立ったのがテーパリング。調整というスポーツ用語です。マラソンでいえば 試合直前に走り込めば走り込むほど 本番でのパフォーマンスは落ちます。初心者ほど焦ってしまうため、直前まで必死で頑張ってしまう。不安な気持ちを抑え疲労回復に専念し本番で力が発揮できるよう仕上げていく必要があります。

受験も同じ 一発勝負だと 直前に無理をしてしまいます。絶対受かると言われていた人がうまくいかなかったのも 直前に頑張りすぎたという例がほとんど。本番の一週間前までにやるべきことを全てやっておく。それがテーパリングの極意、そうすれば 精神的に安定して 持てる力を発揮できます。テーパリングを意識して受験に備えていた著書ですが それでも 勉強量が足りず不安はあったようです。スポーツで培った調整力で 開き直り、見事合格。自分よりも勉強した人は多かったはず。それでも本番で力を発揮できなければ意味がありません。著書が本番で最大のパフォーマンスを上げることができたのは テーパリングの技術が大いに役立ったと分析しています。

運動も勉強も刺激 いつも同じ体の使い方をしていれば 同じ頭の使い方しかできません。ひとつの教科を勉強し続けるよりも 様々な教科を学んだほうが得意な科目の効率がアップします。

自分がやるべきことは徹底してやる そうしないと後悔が残る。国家試験を間近に控え 一ヶ月ほどしかない勉強期間の中で 一日20時間勉強したこともあった著者、スポーツで培った体力があったからこそ 長時間の集中が可能だった、見事合格。仕事や勉強は総合力 長時間の集中のためには 体力も必要 試験の勉強中はストレスがたまれば走る 勉強のために走ることもあったそうです。一番いいのは楽しみながら体を動かす。何かでくじけそうになった時はひたすら走る そうすることで心がニュートラルに戻る。正しい姿勢を意識することで 体の軸を鍛える 体と向き合えば 自分自身と向き合うことができるので 何をすべきかがわかってくる。

インナーパワー 湯本優著参考

ユルかしこい身体になる 整体でわかる情報ストレスに負けないカラダとココロのメカニズム [単行本] 片山 洋次郎 (著)

この本の著者は東大出身でその縁もあってか現役東大生の体を整体的に調べた本。昔と今では情報量が圧倒的に違います 情報という刺激が多いと体はどうなるのか、丁度東北の大震災もあり 体にどんな変化があったのかも書かれています。

東大生のノートについて触れている部分があり、インタビューして判明したことは 以前話題になった本 東大生のノートはかならず美しい、あれは本当だということ。昔は勉強ができる人のノートは汚なかったようですが今は本当にきれいにとっている

大量の情報を暗記し、知識をまとめるのは視覚的かつ一覽的に覚えるのが最も効率がいいとあります。(あそこには こう書いてあったなと視覚的に思いだせればいいノートとのこと。)

著者の受験生時代には受験テクニックは都会など一部の人しか知りえなかった。当時は どれくらい勉強すればいいかもわからなかったので 合格した人の中にはめっちゃくちゃ勉強した人もいたという。

今ではやみくもな受験勉強は必要なくなり 試験において できる問題かできない問題を瞬時

に判断する能力の大切さも知られるようになりました。この判断能力は受験に限らずこれからも必要になる能力です。

昔と今では情報量が圧倒的に違っていて、今は膨大な情報という刺激で体がストレスを受け呼吸で言えば吐けなくなってる人も増えています（過呼吸）必要か必要でないかを判断しあらゆる問題に対し埋没することなく、一歩離れるぐらいの距離で対応できることがこれからますます大事になってきます。

震災後の体の変化では震災後の放射能汚染の恐怖という情報で30年以上整体に携わっている著書でさえ見たことがないほどの緊張が2名ほどですが骨盤から背中にかけて走っている痕跡があったそうです。それでいて表情はいたって普通、話している内容はそれほど恐くなかったといたって冷静。体と頭の受け止め方のギャップは大きいと感じたそうです

参考：ユルかしこい身体になる 整体でわかる情報ストレスに負けないカラダとココロのメカニズム [単行本] 片山 洋次郎 (著)

脳が活発に働く時は お腹がすいているとき

睡眠不足時や緊張している時は食べ過ぎると眠くなります。試験中に眠くなります。大事な用件がある時には食べ過ぎない。試験の当日 午前中頭を働かせるなら 何も食べないことをお勧めしたいぐらいですとのこと。脳が疲れたからといって甘いものも取る必要がありません。糖を取らなくても 普通の食事でもブドウ糖になるので 脳のためにわざわざ甘いものを取らなくていいのです。そもそも 脳は疲れません 死ぬまで働き続けます。脳が疲れたと思うときは脳ではなく 目や体が疲れている場合がほとんどです。（（ 正しい姿勢なら長時間でも勉強できると語る人もいます。）

<http://www2.atwiki.jp/jikotyuu/pages/218.html>

頭を最も使う試験前には 食べないでいた方がいいという事です。

他、カフェインやタンニンを含む 飲み物は控えた方がいい。タンニンはもともとは植物が虫から守るための毒みたいなものだから（特に空腹時や育ち盛りの子供は控えた方がよい）、青魚と白身魚の違い

白身魚は海の深いところ 青魚は浅い所にいます。青魚は太陽から守るためと鳥に狙われ 下からは大型魚に狙われるため 保護色で上は青く 下は白い色をしています。そんな青魚に含まれる 頭にいいと言われているDHAは 偏った栄養 であるサプリメントより 魚を丸ごと、栄養を丸ごと食べる方が吸収されやすいとのこと。

参考 空腹が人を健康にする 南雲吉則著

日本人のちょっとへんな英語 こみつくエッセイより 日本人の使う英語は実は死語だらけ。Fine、thank youも死語。間違えると大変!? street walking は売春の意味!? claimは和製英語などなど 面白い間違いがいっぱいです。

外国の人はたくさん話す 間違える 間違いを指摘される 印象に残る で覚えています。日本人はあと一步のところまで来ているのに 話さないからそれ以上は上達しないとありました。

参考 デイビットセイン著 日本人のちょっとへんな英語

日本の教育では間違えると×され 減点されるので 消極的になってしまいます。減点法は変えた方がいいという指摘もあります。

これからは英語と中国語。外語語を集中的に学べるのは20代まで それ以降だとやるが増えて学べる時間がなくなる。今のうちに英語を勉強しておかないと後悔する

外語語が難しいと感じるのは勉強方法が間違っているから どんな場面でもしゃべれるようになるのは難しいが 必要なシチュエーションだけに絞れば 誰でも話せるようになる。

自分が普段考えていることを全て文章にしてみても 辞書何冊分にもならない、同じことを繰り返し 考えているだけ

繰り返し考えていることを全て英語で考える癖をつければそれだけで外国人になる
話したいことを外国人の先生に英語でICレコーダーに録音してもらって繰り返し聴き暗記

もしくは

スピーチ オバマのスピーチなどを丸暗記 意味がわからなくてもとにかく暗唱。
興味ある分野に絞り 会話を覚えれば一カ月程度でリズムや発音に慣れてくる 慣れてきたら 覚えたことをベースに徐々に増やしていく。

2022 これから10年、活躍できる人の条件 (PHPビジネス新書) 神田 昌典 著 参考

人が左脳で言葉を受け取ると 右脳に移りイメージに変換する 右脳がイメージを受け取ると 左脳に入り言語化される 言語活動とは右脳と左脳の全体運動である しかし 語彙が貧困であるとこの全体運動は十分に機能しない 参考：コンサルタントの質問力

新版 続ける技術 石田淳著 参考

続けることと意思は関係ありません。続かないから意志が弱いわけではありません 方法を知らないだけです。逆にやめられなくて困ることもあります。例えば たばこ、TV、ギャンブルなどがあります。やめられない理由は 行動の効果がすぐにあらわれる点にあります。快楽やわくわく感がすぐに得られるのでなかなかやめることができないのです。

本当に続けたい行動を長続きさせるためには 行動するまでのハードルを低くすること、行動したことによる 自分へのメリットが必要です。どんな行動であっても何かしら 自分が得るものがないとなかなか続きません。ジョギングであれば服を着替えるというハードルをなくすため 家に帰ったらジョギングの服で過ごすなどです。勉強であれば 勉強道具を出す手間を減らすため のTOEIC 280点~のように 壁に掛けたボードに 英単語を張っておくとか やることを前の日に決めておくなどの方法があると思います。 行動の後にはお茶を飲むなどのメリットであるごほうびを用意しておけば 習慣化することにつながります。行動を邪魔する習慣を減らすことも重要です。例えば携帯が気になって使ってしまうのであれば電源を切っておくとか 箱にしまって引き出しにしまうなどして見えないようにしておく。使うハードルを高くすれば徐々に行動回数が減っていきます。

期限を決めラストゴールと簡単に達成できるスモールゴールを 設定し達成感をつくりだします。

期限を決めることは二つの効果があって 一つは 目標に向かって進む 頑張っているときに出る アドレナリン効果と もうひとつは間に合わないかもしれない恐怖から逃げる ノンアドレナリンが出ることです。ノンアドレナリンが出ることも 行動につながるモチベーションになります。この二つのダブル効果で 期限が近づけば近づくほど もう少しだからがんばろうと行動が急加速します。

。これに加え 家族や友人に目標を話し結果である点数を数値化したり、行動のプロセスにあたる勉強したページ数、勉強時間をグラフにして公開すれば、人目を利用した 続けられる方法になります。続けたい行動がどれだけ増えたか記録をつけることも大切。行動の成果をすぐ目に見える形にすることも とても有効です (自分でポイント発行するなど)

ツイッターで朝の勉強宣言をしたり ブログで 勉強時間の開始を書くなども 有効です。ご褒美はアクセス数や応援コメントをもらおうと長続きします。

[TOEICテスト280点だった私が半年で800点、3年で同時通訳者になれた42のルール](#)

の本を参考に自分なりに簡単にメモ

語学習得には時間がかかる。身銭を切ると もとをとろうと必死になれる。

先生の言う事を反復するブツブツ反復 (シャドウイング)

単語を付箋・紙に書いて部屋中に貼る 大好きな映画の音声を録音して可能な限り繰り返し聴く シャドウイングを続けていればどんなふうに話せばいいかわかる

シャドウイングを続けていれば英語力は飛躍的にアップする

TOEICの問題集を大量に解く 間違いのパターンがあることに気付き 間違えた問題に印をつけ 何度もやり直す。 点数アップ

外国人と会話したいのなら 海外のドラマで勉強するなど目的に合った方法で学ぶ ipodで英語のラジオを聞き ボードに単語を書いたラベルをはって眺める。時間と場所があるときはとにかく音読。音読したものほどすぐに出てくる。耳を休ませないように聴けるときは英語をひたすら書く 英語を学べば 将来の収入アップにつながると思うようにして、単語を一つ覚えると 円入ってくるとイメージして楽しく覚える

効率よく英語を身につける順番

単語 文法 発音 リスニング 表現力

これらをおある程度鍛えてからリーディングライティングに取り組むといいようです

単語は頑張っ覚えてより ボードに単語を張り付け繰り返し見る。同じ単語に何度も出会えば嫌でも覚えられます。ボードに貼った 付箋や単語のラベルは覚えたと思えばボードからはがし ノートに貼りつける。これを繰り返すことでラベルいっぱい分厚いノートが出来上がる。これだけやったんだと自身がつくから 精神面にも良い。覚えた単語の数 解いた問題の数 点数などをグラフ化しておくこともやる気につながる。単語は同義語・対義語にグループ分けして覚える。英語は文章の中で同じ言葉を繰り返し使うのは好ましくないとされているので 同義語が何度も出てくる。このルールを知っているだけでもリーディングが楽。リーディングのコツは英文は和訳せずに頭から読む その際 サイトラ という通訳の訓練法を使う /を使って区切っていく。英語の書き方のルールを学ぶには 参考書である 決定版 英語エッセイ・ライティングに目を通しておくのも良い

8割わかる単語帳を使えば2割のわからない単語がくやしくて必死で覚えてしまう

感情を伴うと記憶に残る 覚えた単語はすぐに例文を参考にして実際使って俳優になったつもりで感情こめて音読

英語の歌も覚えるために利用できる。文法はパターンで覚える 繰り返すことでこういうものなんだなと叩きこむ 理屈は後でいい

英語を大量に聞き流す・発音が正しければリスニングもできる

英語の文章は論理的な展開のパターンがある 英語的な論理展開がありそれに従って結論を見つける。このルールを身につけるためアメリカではエッセイライティングを必ず学ぶ。リーディングも目的にあった大量の英文に触れ最初は辞書を見ないでわからない単語はマーカーで印をつけて推測をしていく。ライティングは目的にあった例文を暗記 単語はひたすら書いて覚えるより 音読したり 実際使ったりして覚える方が効率がいい。あとは TOEICの攻略法などがのっていました。著者のアプリも発売されています。単語力を強化するだけで700-800点はとれるとのこと。

msサンデーで放送された 中国人なのに日本語ぺらぺらな学生の勉強法 科挙から始まった徹底的な暗記が中国の伝統的な学習法。日本語のテープを聞き文章の空欄を埋めひたすら声に出しながらの文章の丸暗記 勉強漬けで何でも覚える詰め込み学習法が紹介されていました。

実行する方法

ポイントカードを作る 一時間勉強できたら1ポイント というふうにルールを作り ポイントカードのマスを埋めていきます。

頑張ったら 必ずポイントを発行する これを繰り返すことでやる気が高まり 自然と行動できるようになります。自分へのご褒美と 成果が見える形にすることで 実行力が高まります

すごい実行力 石田淳著 参考

単語帳を一週間で完璧に覚えてくださいと言われて無理だって答える人でも 100万あげるから一週間で完璧に覚えてくださいと言われれば できるって答えると思うんです。

できると思えるなら それだけの能力はもともとあったはず。それなのに 最初にできないって 答えたのはモチベーションが足りなかったから、できるのにやろうとしていなかったのです。

ストレスを感じない方法として自分にミッションを課すという方法もあります。勉強をやり きた後の 乗り越えた先にある感動、喜びがあることを想像で作る。イマジネーションがな った時の喜びがさらなる原動力になります。

参考 すごい人の頭の中

一本線ノート術

ノートのページの真ん中に縦線を引きます。左側にインプット、右側にアウトプット系を書きま す。

脳の機能が左右違うように ノートも左右に分けることで効率のいいノートを作ることができま す。覚えたいことは左側を見て 注意点などを確認したい場合は右側をみるという感じです。

覚えたいことは 左側にまとめて 注意点や先生からのアドバイス その他メモは右側に書いてお くことで 明確に分類され 後から見た時 頭にスッと入ってきます。

真ん中に線があることで文字数も横に長くならないので 読みやすいノートになります。

+ の効果として右側の空白が多くなる場合がありますが 空白があると 脳は埋めたくなくなる性質 があるらしく 自然とアイデアが浮かんでくるなんてことも。解決方法が見つかることもあるか もしれません

参考 一本線ノート術

[試験にでる英単語 耳から覚える](#)

がちりマンデーで紹介された英単語帳。

GMOインターネットの社長 熊谷正寿さんの手帳の書き方 熊谷さんの手帳の活用術は有名に なったことがあります 将来こうしたい こうなりたいを 手帳に書くと胸がすっとした。それ 以来 生涯でやりたいことを 手帳に書く習慣がついた。書いている時や見ているとやる気が出て くる感覚がある。定量的に目標を決め期限を切りアクションを起こしていく。人生設計をして やりたいことを書きだし 優先順位をつけ 人生年表に書きだしていく とのこと

この方法を勉強計画に応用するなら

やるべきことを把握し大まかな計画を立てる (~までに 覚えるなど

期限を決め手帳に書き込み 毎日見る

毎日見ることで 細かな実行計画が浮かび上がってくる

期限を決めることで実際に勉強できる っていうところでしょうか

手帳活用方法がうまくいけば 将来も役立つ方法になるはず。

アナログ放送終了間近になって 地デジチューナー、地デジ対応TVを買い求める人が殺到しそれ らの商品が一時期品切れになりました。ほとんどの場合 差し迫った状況にならないと行動しな い 例だと思えます。

心理的な面からみると 原田翔太著の 勉強のルールに書かれているのですが 人間は最悪の状況 に追い込まれたときにしか本気になれない、メリットよりも**デメリット**に対して行動する。とい うこと

今回の地デジ騒動に例えますと エコポイントがあっても地デジ対応TVを買わなかったのに 明日TVが映らなくなる、在庫切れでTVが買えなくなる危機感で 購入に至ったケースは多いのでは ないでしょうか

勉強も同じ 試験間近になって焦り出すケースが多いことと同じではないでしょうか。受験は範

困が広くて難しいですから 時間が足りないなんていう危機を感じてからでは遅いです。原田さんの本ではあえて 最悪の状況を想定し 行動しないデメリットを考えることも必要だと書かれています。

行動に焦点をあてた計画を立て 行動計画を全体からみる この本に書かれている例では 単語を一万語覚えることが目標 紀伊国屋に行って単語帳を見比べる 一日5ページ覚えて復習を10P 30日で一冊総復習 テストで覚えていなかった単語を復習

のような感じです 行動に焦点をあて どこで 何日までに、動機などを 取り入れます。行動計画をもっと細かくして どこで実行できていないかをチェックします。目標を紙に書くことで忘れないしぶれません 期限を設定することで行動できます 毎日見ることによって効果が高まります 行動計画の全体を把握することでいろいろと気付くことができるというわけです。

メモ2つ：脳は出力依存型なので 知識を入れたらあとは参考書を解く方法がいい
得意分野 多少の雑音があった方がはかどる 苦手分野 静かな環境の方がはかどる といわれています。

参考 勉強のルール 原田翔太著 読みなおして参考になりそうな点をまたメモしてます。過去記事内容と重複している点があるかもしれませんがご了承ください

朝の勉強はいいらしい

朝飯前という言葉は 夜中いくら考えてもわからなかったことが 朝 朝食を食べる前に考えると簡単にわかったことから 朝飯前という言葉が生まれたそうです。ただ早起きすれば 誰もが 勉強できるというわけではなく ちょっとしたコツがあります。

夜ぐっすり眠り 自然に目覚め 自律神経のバランスがとれていて とてもいい状態であること。そして 起きた後 やるべきことがはっきりしていること。この二つが 早起きで得する方法のようです。夜更かしをして 短い睡眠時間の後無理に起きても 調子はそれほど上がりません。睡眠というリラックスから 徐々に 目覚めていく中でやる気も起こるからです。そして 前の晩から やることを決める。こうすることで 時間的な余裕も生まれ 集中ができるようになります。単純なようですが やることを決めておくことはとても大事で 朝 自律神経のバランスが最もいい時に 迷いなく やるべきことをやる これが一番 効果を発揮できる方法だからです。

やることがいっぱいあって 不安にでもなれば せつかくいい状態が 崩れてしまうからです。これではもったいないというわけです。

朝はアイデアを出したり 特に語学、英語の勉強がいいそうです。朝の自律神経のバランスがいい時は 耳の調子も良く 英語のヒアリングが驚くほどはっきりと聞こえるそうです。子供は自律神経のバランスがとれているから 語学の上達が早い。朝と夜では 頭の働き方が違うので、夕方以降は単純なインプット系がいいといわれています。

朝すごく緊張することがあれば その日はずっと 鬱な日になります。朝リラックスして 快適な時間を過ごすことができればその日は とてもいい一日になります。それほど 朝の状態は 大事なのです。万が一遅刻した場合は 歯磨きをゆっくりする これだけでもリラックス効果が働いて パニックにならずに済みます。

参考 なぜこれは健康にいいのか 小林弘幸著

この本は リラックスと関係がある 副交感神経の働きを高めると健康にいいと書いてある本です。

緊張が続くと頭痛や手の震えなどが起きてきます。自律神経失調症という言葉を知ったことがあるかもしれません。

日本人はせっかち屋さんタイプが多いので交感神経だけが高まり緊張していることが多く緊張しすぎると言葉が出てこないいつも不安になる周りが見えなくなる心に余裕がないなどさまざまな症状が出てきます。

リラックスできれば心に余裕が生まれ冷静になり緊張から今まで見えなかった周りや今やるべきことがみえてきます。人間関係も良くなります。

バランスを崩している状態の時はスポーツでも勉強でも実力が最大限に発揮できない状態です。緊張する神経だけが働きすぎている場合はバランスをとるためリラックスと関係が深い副交感神経の働きを良くすれば体調も良くなり頭もよく働くというわけです。

交感神経と副交感神経は両方とも高い状態でバランスがとれている時が最もいい状態です。緊張する場面が多いと思いますがその時に副交感神経を高めることができれば最高のパフォーマンスを発揮できる時に変わります。

緊張しないよう努力するより副交感神経を高める方法を試してみるのもいいかも。ゆっくり話す、ゆっくり動く、顔の緊張を緩めるため口角をあげる、周りをみる、顔をあげる（呼吸が楽になる）その他、スロトレやゆったりとしたラジオ体操もいいかもしれません。

最近はやりの銀の匙勉強法のようなスロウリーディング。これももしかしたら副交感神経の働きを高めるから緊張タイプの日本人に必要な勉強方法なのかもしれません。

ゆっくりこそが近道。目標の立て方。どんなに小さな目標でもいいので目標を立て実際に実行する。これだけで心に余裕がでます。心の余裕が自律神経を整え、心と体のコントロールを自分でできるようになります。これこそが大きな目標達成への近道。

目標を達成するにはどんな目標を設定するかが大事。どんな時に目標達成ができたかを分析していけば将来も役立ちます。どんなモチベーションの時に目標はどのくらい先に設定すればモチベーションが上がるか、どれくらいの勉強量なら実行できたか、ご褒美の有無、どんな時にたてた目標計画が実行しやすいのか。例えば悪口を言われて腹が立っているときに見返すための目標を立てたら達成しやすいなどなどなど。どんな時に、どういう目標を設定したらどれだけ達成できたかを調べる方が収穫は大きい。計画通りできなかった、落ち込む×計画通りできなかった。計画に問題、勉強量が多すぎた、自分へのご褒美のランクをあげるべきだった。駄菓子、洋菓子。参考：小山政彦さんの本。

[世界一上達が速い「英語耳」勉強法](#)

英語脳を作るためには日本語は一切排除。高速の英語音声聞いた後ノーマル音声を聞けばゆっくり話しているように聞こえるので聞き取ることができます。高速スピードになれることで日本語に訳す暇がないので英語脳が作られます。この本では頭にしみこむくらい同じ音声を何度も聞く方がいいみたいです。日本語はなしで、3カ月でだいたい効果が表れてくるようです。

でもあるように3カ月が目安でまず聞き取れるようになって、そのあと意味がわかってくるのかもしれませんが。

英語の絶対音感トレーニング 船津洋著 によるとアメリカの小学4年生の子供にセンター試験の英語を解いてもらったところ、正解率が95%だったそうです。小学4年生だと本格的な文法はまだ習っていない段階です。それでも高得点をとれたということは、使える英語を身につければ高得点も可能だということです。文法が嫌い、英語学習がはかどらないのはもったいない?? この本も英語耳と同じで日本語は一切排除英語としてとらえます。3, 5倍速の音声収録さ

れています。ノーマルスピードでシャドウイング、正しい発音ができれば聞き取ることができるようになります。視覚を刺激するため英語のテキストをみながら倍速のスピードのリスニングをします。参考 英語の絶対音感トレーニング 船津洋著

一流研究者の方たちの英語学習

養老孟司氏 英文を書くため 文献を読んで自分が言いたい表現に近い文を探した これの繰り返しで英語のリズムや言い回しを身につけ繰り返し脳に定着させ英語の基礎体力をつける その結果英文の論文で ネイティブの英語だと言われるくらい上達。

松沢哲郎氏 大学院の試験で3巻組の英語書籍を丸暗記して臨む 試験問題では問題を何度も読み意味が見え、なんとか理解できた 英文テキストを読み漁った。

上野千鶴氏 英語の読み書きに自信があっても 海外では日常会話ができなかった。

一流の方たちでさえ 膨大な時間を読み書きに費やすも 話す聞くことは本当に大変だったようです。その壁を乗り越えるためには場数を踏むことが大事だという事です。参考・一部引用

SAPIO サピオ 2011/4/20号 p92

<http://chi.iii.u-tokyo.ac.jp/> 東京大学の教授 馬場章先生 社会科で オンラインゲームである大航海時代ONLINE を高専の1、2年生の生徒にプレイしてもらうという研究。6年間の研究によるとモチベーションは上昇し、実験後はコミュニケーション能力や自己表現力もアップ。肝心の知識は 先生がふつうの授業を行うクラス、ゲームだけの授業を行うクラス、先生がゲームの中でこうしなさいという課題を出すクラスに分け比較したところ 普通の授業だけ成績が上がらず 課題を出したクラスが一番成績が上昇したという事です。参考・一部引用：ファミ通 バカバトル 加藤のアノ人に聞きたい 目的もなくただゲームをやっても効果はないとのこと。vol67参考 ゲームは基本的にやめられないように作られてるので 中毒性も高い。楽しく遊んでいる間に英語が話せるようになる 夢のようなゲームも開発されているとかいないとか・・・

挑戦する経営 千本倅生著に英語のことが書かれてあったので 参考程度にご紹介します。もともと英語力に自信があった著者 9月にフロリダの大学に入学し授業が始まると愕然とした。マシンガンのような速さで話すため 何を言っているかわからなかった。何とかしようとテキストを読みふけた。それでもわからない最初の3カ月は悲惨だった。クリスマスの際には早口の英語が聞き取れるようになり 新年を迎えるころには 意味が何となくわかり なんとかやっていける 自信もよみがえったという事です。 アメリカ人が大切にしているのは何事もチャレンジすること リスクを取って事を起こすこと 参考・一部引用：挑戦する経営 千本倅生著

イングリッシュモンスターp59引用 ここから 「英語は複雑な変化を捨て、単語の数を増やして発展してきた。だから英語は、その他のヨーロッパの国の言語に比べて単語の数が多いのだと思う。極端なことを言ってしまうと、英語は単語が集まった モンスターなのだ。」ここまで引用 文法が苦手な人は多いので 徐々に慣れていけばいい。英語を短時間でマスターする方法はまずないので 文章を読んでわからない単語が出てきたら線を引いて その下に意味を書き込む これを繰り返してわからない単語を減らす。知らなかった単語を覚えるという作業は勉強したという手ごたえが得られるのも魅力。ただ忘れるのは当たり前なので 何度も覚えるを繰り返す。わからない単語が多ければ一ページに何時間もかかってしまうけれど 繰り返しているうちに読むスピードがあがり楽しくなる。わからない単語を推測することは大事だが その練習以上に単語を覚える方が大事。問題を解くことは健康診断を受けるようなもの。受けるだけでは健康にならないと同じで 毎日栄養を摂取する必要がある 健康を維持するためには問題集であれば繰り返し一冊完璧にする必要がある。答え合わせ、解説を読むに数時間かけて終わり すぐに次の問題集をはじめめるケースが多く それでは不十分 英語の勉強にラクな方法はないと著者は指摘。自分に合った勉強法を工夫してコツコツ頑張るしかない とも書いてありました。p160 TOEIC満点連発の著者 7年間の勉強で知らない単語はほとんどなくなったそうです 参考・引用 イングリッシュモンスター 菊池 健彦(著)

コミュニケーションである英語の勉強に 正解が間違っているかの教育をしていれば 実際に話す時 間違いを意識してしまい 緊張して話せなくなる 会話だからさまざまな表現方法があるのに か×かで採点されていると間違った時の恥ずかしさから言いたいことが言えなくなる。小

学校で英語のできない先生が英語を教えるより TVのセサミストリーや CNNニュースをみせたほうがまし 高校レベルの英語が完璧なら英語圏で日常生活に問題はない 中学校で教える英語が簡単すぎるため 高校で学ぶことが多くなり 消化不良になっているケースが多い。英語は積み重ねなので中学の英語ができていないと高校の英語もできない 英語四週間 半田一郎 / 松本環で中学レベルを習得し くもんの中学英単語 1500で 語彙をみにつければ高校レベルの英語についていける とのこと

SAPIO 2011/4/20 使える英語克服術参考

高島康司氏 英語の本多数 によると 留学しているとき 最初に言われたのが本の読み方、本の読み方を知らない と 気に入るか気に入らないのかの 印象だけで本を読んでいる それではだめ、読んだことにならない、ここが前提で 初期条件で だから結論がこうだと 論理的に整理する、それでやっと 本を読んだことになる、徹底的に論理的に読む訓練をさせられるそうです、クリティカルシンキング 論理的に読めたら批判できる

リスニングが聞き取れない理由

日本語にはない音がある、音が変化する英語の特徴連結の部分 見た目 文字と耳から入ってくる音 口から発する音にギャップがあるので 聞き取れない 通じない

からだそうです。英語が大好きで留学した著者は最初 地図 MAP、ゲート gate のような簡単な単語すら通じないことに自信を失っていきます 「ゲイ トゥ」に近い発音になる <http://ejje.weblio.jp/content/gate>

上達のきっかけは真似、通じる喜び

文字を見ればわかるのに聞き取れない 耳と目のギャップを埋めることが肝心 そのためにはシャドウイング英語の音声を聞いては真似をする、難しければ一文一文聞いて発声してどんどん真似をすることが上達のカギのようです。

攻略 英語リスニング NHK ラジオテキスト 2011/4号 石原真弓さんの記事参考・引用

発音できないものは記憶に残りにくいといわれています 頭の中で復唱できないと 言語として認識されにくいのでしょう

インターネット英語ラジオもおすすめ

深イイ話で銀の匙(さじ)を教材としていた伝説の国語教師が紹介されました

視聴者へのメッセージでは 好きなことをやりなさい、追求しなさい ということをお話していました。

--- 好きなことが見つからないという方は多いかもしれません。いろんな物を食しておくことで体が弱った時 必要な食べ物を身体は教えてくれます。食べた事のないものだったら 身体はわかりません。食べた事があるものならば あれがほしいとわかります。これと同じで好きなことが見つかっていないという事は まだ やったことがなかったり、学んだことがないのかもしれない。

メモ

脳はコンピュータでいうところの「メモリ」も「ハードディスク」にあたる記憶装置もなく 神経がつながりあうだけのつくりをしている。理解するとは情報をつなぐこと 理解することの本質は既知の2つ以上の情報がつながること。なるほどという場面を繰り返し経験していると、そ

の情報を忘れなくなる。さまざまな場面である単語が同じ意味で使われていることを認知するとその単語をおぼえられる、既知の情報と新しい情報をつなげる工夫こそが大切 イシューからはじめよ 安宅和人著 p65, 66, 176から引用と抜粋 悩むことと考えることは全く違う 悩むは答えが出ない 考えるは答えが出る 10分以上考えて答えが出ないものなら悩んでしまっている可能性がある。そういう時は休憩をとるほうがいい。時間を無駄にしないためにも悩まないことはとても大切と書いてありました。

韓国でも大人気
[ドラゴン桜 韓国版 DVD-BOX1\[DVD\]](#)

[ドラゴン桜 韓国版 DVD-BOX2\[DVD\]](#)

英語ヒヤリング

記憶するためには 引き出しを多くする 繰り返す ファイルのように分類する 英語の文章を読むとき 一つ一つの単語を頭に入れようとして全体のイメージを捉えていない方は日本語でも同じようにとらえている場合がある 言語中枢では 聞くと話すが一連の流れになっているので 英語のヒヤリングのためには 書き慣れる、読み慣れる 必要があります。

日本語の聞き取る聞き分ける脳の訓練法の一つに 新聞に掲載されているコラムのようなものを 1 黙読し、2 書き写すして音読するという練習をします。これは英語のヒヤリングの練習と同じで 書き慣れる、読み慣れる 必要があるからです。長文ならある程度イメージでとられていかなないと途中で忘れてしまいます。

画面上では奥行きがあっても 実際の目は壁を見続けているのと同じなので 脳にも目にも負担が大きい 外に出て遠くを見ることは眼のレンズを遠くに合わせるだけでなく 身体の内側の感覚のようなものも 遠くに焦点を合わせることになる その時脳は多くの部分が働き ダイナミックに動きます そうすることで 脳のバランスがとれるようになってきます。物事を多面的にとらえようとするときに最もバランスがとれる

会社に行きながら資格の勉強をしている人がいて 会社を辞めて勉強時間を増やそうとしたのですが 実際やめてみると 勉強の意欲がなくなってしまったというケースも 数多くあるそうです。これは 会社での不満が勉強の意欲の原動力になっていたというケースで ある程度自分のしたいことができる環境に慣れてしまうと 一日に何十時間も勉強ができなくなってしまったというわけです。勉強一本にしてしまうと万が一よくない結果が出た時にはショックも大きく やる気も全くなくなってしまいうことも少なくありません。ある程度複数のことをしていれば その不満が 別の原動力にもなるので マルチに活動していた方がいいと書いてありました。

参考：フリーズする脳 築山節著

一発勝負の試験では見えないプレッシャーがあるので学校ではいじめも起きやすい

メモ

勝間) 勉強が苦手なら成功体験しかない
勉強したらいいことがある これを繰り返す

西原) 100回以上渡航しているのに 英語が全く話せない

勝間) 勉強は実利 栄養学を勉強している人は ダイエットにもなるおいしいものが食べられるから勉強している

英語なら英語を知っているの方が同じ業種でも収入が高くなる

西原) 高校生までずっと劣等生だった 学校は監獄のイメージ

(あのなかで勉強ができなければ辛い)

また良い大学を出ても就職できない人は コミュニケーションがうまくない人が多い とのこと

メモ2 ほぼ引用

一次生産品 石油などが出る国は その利権争いになって 他の産業が成り立ちにくい、風土病 内陸か海岸沿いか 外部環境で その国の発展の可能性が決まってしまう (地政学)

参考・引用 勝間和代の日本を変えよう

メモ3

入るのは簡単?? 中央大学法学部通信教育課程など 中央大学は年間8万円で8年間在籍できる・・・らしい 興味があれば調べてみては。(話題の知恵袋で調べると20年かけて卒業した人がいるらしい。) 大学通信教育<http://www.uce.or.jp/tsukyo.html>

ほとんどの場合 目で文章を追いつつ 脳の中では目で読んだ文章を復唱しています。この処理のことを追唱といい 頭の中で再び読んでいます。目や耳から入ってくる情報は 脳の左にある ウェルニッケ中枢で追唱され 初めて言語として理解されるそうです。追唱スピードをあげることができたら脳のスピードも増す 効果を高めるためには速聴もその方法の一つです。参考：サクセスオーディオライブラリーの解説：訳者 田中考顕

日本人にあった教育法

騙されないための経済入門 中原圭介著によると

農耕民族のDNAを受け継いでいる日本人は

みんなが机を並べ

互いに刺激しながら能力を伸ばすことが適している

みんなで同じように九九や漢字を学ばせる方が向いている

集団教育は詰め込みだと批判もあったが

日本人の教育水準が高かったころは基礎学力をたたきこむ方式だったと

書かれています。

続けるためには

最終目標を設定することは大切ですが 大きすぎると挫折してしまう。段階として すぐに達成できることからスタートし 達成する喜びを感じながら次の達成を目指す。これは受験勉強法の方法論の一つですがこのとき達成したご褒美を自分自身に用意すると強力に作用します。

記録することも効果的で 行ったことの足跡が見えることは継続につながり そこに感想を付け加えて血の通ったものにするとなかなかやめられなくなります。

(いい意味で) 変わったね などの 褒め言葉を聞くとやる気はさらにますので 日頃から素直な事が言い合える人間関係を築いていくことも大切 だということです

参考 やる気メカニズム 奇跡の整体 中山 隆嗣著

[メモ]五体不満足の乙武さんの言葉

一時期小学生の担任を受け持っていた乙武さん。

担任を終えるときに生徒におくっていた言葉が印象的でした。「嫌なことなんていっぱいあるよ それでもいいから学校へ来い」 女子生徒へ涙ながらに伝えていた言葉。おとたけさんだからこそ 伝えることができる深みのある言葉でした。

[単語帳詳細 がっちりマンデーで放送された内容]

超ロングセラー本関西ではしげ単 関東ではでる単と呼ばれ 今でも爆発的に売れている。本当によく出ると受験のプロも認めた本当に試験によく出る本。ABC順ではなくよくでる順番から掲載した画期的な本でもあります。英語が必要な ビジネスマンにも売れている
著者いわく この本にのっていない英単語から英文を作ろうとしてもできない。 進藤アナは単語帳を何冊か購入。ページをやぶって利用することもあったそうです。

毎週月曜日教育テレビ 午後 6:55 ~ 7:25

再放送 毎週土曜日教育テレビ 午前 9:25 ~ 9:55

[コミック]おおきく振りかぶって：野球漫画

にも気になるヒントがいっぱい。

食事のときには おいしそうだと思う 実際に食べておいしさを味わう 食後の満足感を味わう。この123を意識することでいいホルモンがいっぱい出る。食事は毎日行う事なので 毎日いいホルモンが出て 性格も明るくなる。

手が温かい時は 派が出て集中=リラックスしている証拠。緊張する場面で集中できるよう、レモンを思い浮かべたら唾液が出るように 瞬時に手が温かくなるようイメージ訓練をする。

などなど。

[自己暗示]

何よりもまず実行したい自己暗示は 自信をつけること 一日の始めと終わりに 自分はツイていると思いつけることで 何事にも自信がつき 話し方、資格の取得の際にも 自分の潜在能力も発揮しやすくなる。

自己暗示の時は自分へのご褒美も必要。~をすれば~をする(自分がわくわくするようなメリットを用意)しておけば本気になります。

集中ができないときは 赤のボールペンで書くと集中できます。緊張するような場面では 動揺が大きくなる前に これまでも大丈夫だったのだから 今回も大丈夫と励ますのもいい。動揺が大きくなる前がポイント。参考・引用 人は暗示で9割動く 内藤 誼人著

ガッチリアカデミーで勝間和代さんが速読術を披露。

夏休みの宿題を早めに計画的にやる子は将来成績アップする

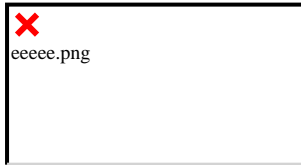
今すぐお菓子を一個だけたべるか 少し待てばお菓子を2個もらえるという実験では ガマンできるの方が将来成績がよいという結果。ガマンする方法は 欲望を忘れるように見ない、聞かない 遊ぶ、机の下にもぐる そういった子達がガマンできた。自分が食べたい子供だと思っていることを理解してもう一人の自分が制御する方法を編み出している。

夏休みの宿題を早く終わらせる方法

ちよつとずつ つまみ食いをさせるようにちよつとずつ宿題をやる、やらせる。全部の科目ちよつとずつやる 抜けている部分があると不安になるので埋めようとする 結果早く終わらせることが出来る。(ツァイガルニク効果 人は一度手をつけたことは終わるまで気になる) 数学の問題なら 順番に解かないで歯抜け状態で解くと他を埋めたくなる。速読がブーム：世界一わかりやすい速読の教科書 18万部、スポーツ速度 10万部(エチカの鏡で紹介された)あなたもいままでの10倍本が速く読めるが43万部

速読の教室も大人気 速読には2種類あって本を早く読む方法と内容をつかむ方法がある 勝間和代先生がやっているのはフォトリディング。写真の様にとらえ本を読んでいく方法。本を逆さにして読む 左脳の動きを止めて右脳だけで読み取る方法もある。読むというより把握する 本の場所で相対的に覚えるのでどのあたりに何がかいてあったかを覚えている。速読のためには まず目次をよく読む フォトリディングは論文を正しく読むために開発された どこに自分必要なことが書いてあるのかを体系的に把握する 目次で大まかな内容をつかむ 頭にミカンを載せているつもりで読む ミカンをリアルにイメージし 頭の斜め後ろ 15 - 30 cmにミカンを置く ミカン集中法 ポールRシーリィ博士が開発した集中力アップ法ミカンイメージするほ

うがリラックスできる。本の10センチ先を見る ぼやけるが 本のページが三つに分かれて見える 文章全体を写真のようにとらえることができる これがフォトリディングの第一歩。読んでしまうと頭がとまる 全体像をみていく 参考：ガッチリアカデミー 2010/6/29



WEB+DB PRESS vol57号 中島聡著 p7の記事の画像より
この雑誌はプログラムの関連の雑誌です。
興味深い記事があったので購入

チームでの仕事の場合 他の人のプログラムの関係もあって
一人が遅れてしまうと チーム全体の進行が遅れてしまう
著者は そういう経験を何度もしています。
そのほとんどの原因が ラストスパート型の人が多いこと

ラストスパート型の例として
一週間が締め切りの仕事なら
最初の何日かはのんびりと過ごし
残り日数が差し迫ってから あせり出し 必死で取り組む。
それで完了すればいいが ほとんどの場合 次々と問題が発覚し
最終的には延長。延長時間をもらってもまた同じことを繰り返し
締め切り間近になり 精神的肉体的にも追い込まれ良い物が出来ない

締め切りが迫らないと必死になれないのは人の弱さ これを認めつつ 改善できるポイントとしては2点

締め切りを自分で短く設定する 10日なら 5日程度に見積もる

間に合わないリスクを考える
試験を例にすると、試験範囲の広さ、覚えることの多さに気付かないまま
時間を無駄に過ごしてしまえば 後々後悔することになります。
最初からどれだけおぼえることがあるのか 本番間近のように勉強することで
どれだけ量をしなければいけないのか 見えてくる
試験が近くなっても 覚えきれていないことや
わからない分野が発覚することを考えると
ラストスパート型はリスクが高いことがわかります。
頑張るなら最初から頑張った方が断然有利

著者のお勧め勉強法としては 8割予習に時間を割き
2割授業の復習 試験前は ぐっすり体を休める この方法なら確実に成績がアップするとのこと
です。締切日直前にならないと必死になれない人の弱さを自覚することも大切です。

参考 2010/8/1発行 WEB+DB PRESS vol57号 中島聡さんの記事 6 , 7pを参考にしています。

2010/6/18

リビングで勉強する子は頭がいいと言われていています。集中力が切れたら 場所を移動すると気持が切り替わり 集中できることも有名です。それでは学校はどうでしょうか 壁で仕切られ 集中できそうですが 違う見方をすれば 閉じ込められストレスを感じる場所だといえるかもしれません。

仕切りは外部からの人の侵入を防ぐ意味もあるのですが 安心感が得られない場所にもなっているはず。先生の不祥事が頻繁に起きるのも 日本では特にいじめが多いのも 死角になる場所が多い 学校の施設に 問題があるのかもしれない。

以下 夢の扉 NEXT DOORで紹介された 内容を簡単にまとめました。

学校建築家 工藤 和美さんの挑戦 施設にも教育の力がある 施設の教育力 こだわるのは壁のないオープンスペース。

(1970年代イギリスのギルモント小学校でオープンスペースの 学校が開校した。そこでは先生から課題を出されると 生徒は図書室を自由に出入りしたりクラスメイトと自由にディスカッションができる その後 イギリス全土に広まる)

オープンスペースにすることで いじめや不登校が減少し 創造力、学力がアップする。一般的に見る小中の学校は 高度経済成長期の人口増加のころ 早く安くをモットーに建てられた 全国一律の学校施設。時代が変わっても学校の施設を変えようとする人は ほとんどいなかった。

学校の施設を変えることは 一種のタブーとされてきたのか 工藤さんもオープンスペースを提案するといつも反対されてきた。隣の授業がうるさくて集中できないなど

ただオープンスペースにすることで 今まで解決できなかったことが解決する可能性があるといわれています。

それが いじめであったり登校拒否。壁で仕切られていないので 先生の目が生徒一人一人にいきわたり 様子がおかしければ すぐに気がつくことができる。

学力に関しても 授業中であっても 他のクラスの先生が 自由に行き来でき それによって 他の先生の授業の進み具合 や教え方を 確認できる。先生同士の刺激にもなる

こういった利点がオープンスペース化にはあります。授業だけではなく学校施設にも大きな変化がありそうです。

2010/6/13 更新

教科書と同じ内容のもの、黒板に書かれていることをそのままノートに書き写す これは単なるメモ。

書かれていることをそのまま 書き写すことは受け身の姿勢で、脳を活性化させるためには自分の頭で考えることが重要。

ノートに書くなれば その時に考えた自分の意見や 教科書に載っていない先生の話を書いておく と効果的。教科別にしている ノートも国語なら国語 数学なら数学と教科別にわけると国語のノートでも英語と関連する分野があれば 国語のノートを使って英語を勉強する方法もあります。教科別にすると そのほうが連動して記憶に定着しやすいからです。参考 苫米地英人著 苫米地思考ノート術参考

日本とアメリカの弁護士の数 アメリカには100万人の弁護士がいるのに 日本には1万ちょっとしかないといわれ問題になったことがありました。ただ lawyer、日本でいう弁護士を指すのは弁護士だけですが アメリカでのlawyerというと 弁護士だけではなく 行政書士、弁理士 司法書士 企業の法務部で働く社員も layerに含まれるそうです。そもそもアメリカで弁理士などの資格はない(司法試験に受かった人が役割分担をしながら そういう仕事をしている)ので日本でのアメリカのlawyerにあてはまる人の数をみるとアメリカと比べてみても 人数的にはそれほど少ないそうです。

勉強の際は 何を意識してどんな問題をどれだけやるか、やったかを確認することで 有意義な時間が過ごせる 苦手克服のため 苦手問題を100問解く 計算のスピードアップのため 計算問題を10分間やったなど こうすることで無駄な時間が減る 時間制限をすることで効率が上がる 合格できた人は全員基礎をしっかりとやっている 方法論は同じだが 具体的な勉強方法に関しては人それぞれ自分に合った方法でやっている 著者は刑法の各論の分野が苦手だったことがあり それこそ朝から晩まで3日間考え続けることでようやく どういうものかが見えてきたそうです。それこそ途中であきらめれば 苦しい思い出しか残らないが わかった、ひらめいた感覚がつかめるまで 考え続ければ何ものにもかえがたい喜びが得られる。ということです参考 伊藤真著 本質をつかむ思考法

ブレインダンブ 必ず成果が出る驚異の思考法

書くことの大切さを教えてくれる素晴らしい本。受験のことが一部か書かれていたので簡単にメモ。中学生で学力が伸びない子に多いのが「書くことが嫌いな子」。その子達は 頭の中で考えたらしい、計算を書くのはめんどろだと考える パターンから抜け出せない。中学生、高校生にとって書くことは絶対に省略できないこと。学校で行われるテストなら 何とかなるかもしれない。ところが 最終的に目指さなければいけないのは高校入試問題を解くこと。高校入試は3年間の範囲の中から出される。その厳しさがわからない。考えたことを紙に書き、その上に立って先へと思考を進め、ある程度進んだらまた紙に書き・・・この繰り返しをした子だけが入試問題を解けるようになる。

例えばアイデアの場合 ある程度形が見えてきたら そこから新しいアイデアが浮かぶように、例えば 先人達が開発してきた物を改良していくことでさらに発展していくようにすべてのものは「積み重ね」で発展しています。何もうまくいかないという人は万物は積み重ねで発展しているのに、自分の思考だけは別物だと考えている。成績の上がない子はまさにそれで方程式を解く場合頭の中だけで考え、書くというプロセスを無視してしまうから答えが間違っている場合が多い。このパターンを繰り返していれば最終的な成績向上は望めない頭の中だけで考えてはいけないというのは「ある程度考えたら紙に書いて、それを見てまた考えを進めなさい」ということ。この方法は人生全般に言えることで、自分の思考だけは完全自由だと考え行き当たりばったりの思考だけで答えを出そうとしても 無為に上書き思考を繰り返すだけで何も形とならなわれない。ということが書かれています。面接でうまく話せない、緊張していつも頭が真っ白になってしまうというケースも いつも頭だけで完結させようとしているからうまくいかないのかもしれないね。

この本ではマインドマップの有効性も書かれています

著書が経営している塾では理科、社会でマインドマップを利用しすぐれた効果を上げています。

その他参考になった点：脳にはゲシュタルトという完結を志向する性質があるそうです。脳は途中まで見たり聞いたものの完結した姿を見ずにはいられないと書かれています。何かを始める場合まずは 方向性、全体像が見えるまで辛抱することが大切になってきます。途中であきらめてやめてしまうのは 全体が見えていない自分の目指す方向が見えていないということになります。歴史なら 最初に本を一通り読むとか、数学の証明でいえば 苫米地先生の本に書かれていたふかん的な視点から見る、全体を高いところから眺めている感覚で解く などの勉強方法はこのゲシュタルトが関係しているのかもしれませんが、人生設計でいえば具体的な目標を設定することも大切だとわかります。

黒字部分引用 ブレインダンブ 著谷澤潤

\\目標や悩みなどを紙に書くことの意味を教えてくれる本です\\ ^ ^ \\。

小ネタ TVを見続けて視力改善？

ブラウン管などのぼやけた映像とハイビジョンなどの綺麗な映像を見続けた場合視力はどうなるのか？

一見クリアな映像を見続けたほうが目に良いように思えますが 実はブラウン管などのぼやけた映像を見続けたほうが視力は改善します。というのは 普段脳は本来の視力を制限しているため ぼやけた映像を見せられると 頑張ってみようとするので 一時的ではありますが 視力は改善するといわれているからです。ただ あくまでも一時的なもので ぼやけた映像だと脳も疲れるので 綺麗な映像で見たほうが 脳にも目にもやさしいようです。

脳について 陰山英男先生の記事が朝日新聞に載っていたのでメモしておきます。早寝早起き朝ごはん 生活習慣を守ると 脳が働くようになる。偏差値の高い大学に合格した生徒は 夜11時過ぎまで起きていた子はほとんどいなかった。学習とは脳を上手に使うトレーニングで長時間やらなくても短時間でも勉強は出来る。密度がポイント 計算やソロバンの訓練をすると効果的なのは 脳というのは短時間で解答を出すシステムを作ると脳がきちんと働いて素晴らしい結果が出る。勉強がはかどらないときは小学校でやるような簡単な計算問題を スピードを上げてやっておくと良い。自分の手で文字を書くだけでも脳にとってはいいことで 夢や未来のことを日記に書けばそれだけで脳の力を引き出している。参考 朝日新聞 3/14 13版

エチカの鏡 ヨコミネ式 メモ

知りたい知識を自分で学ぶことが自立への第一歩。学校で習う漢字は大人が勝手に決めた順番で習うシステム。漢字を使いこなすため新聞の書写をする。新聞の書写をすることで文字を覚えることができるうえ 社会に目を向けることになるので将来の夢が見つかる。上級生が下級生の面倒をみる環境を作る。(お互いの刺激になる) そろばんや暗算を覚える。自分で出来ることを一つでも増やすことが自立へとつながる。茂木健一郎さん「頭の良さとは体を使うことである」ということでした。知りたい知識を自分で学ぶ大切さは銀の匙でも指摘ありましたし 28歳までに結果を出す勉強のルール著者原田翔太先生は英字新聞で英語勉強で成果。エチカの鏡ヨコミネ式教育方法は いろいろと参考になりました。

勉強でメンタル力アップ

勝間和代さんのメンタル力をアップさせたきっかけが 英語。発音がうまくできず 悩んでいたとき 小学生が使うようなテキストを使って 基礎の発音をネイティブの先生とやりとしていたそうです。その繰り返しを何年も行う中 突然、先生に発音がわかるようになったといわれ、発音がある程度できると 文法的に少々間違っている会話に通じるようになりました。その時の成功体験により 何かのスキルを達成しようと思ったとき どれだけ時間がかかっても後戻りをしなければ達成できることがわかったそうです。また メンタル筋力を高めるには 小さくてもいいので 成功体験を積み重ねることだと書かれています。学校 は成功体験を積み重ねる機会が多い場所。そこで得たメンタル力は社会人になっても役立ちます。参考：起きていることはすべて正しい 勝間和代著

2010/1/20

環境とセットで覚えれば記憶力アップ 人は物事を覚えるとき (無意識のうちに) その場所をセットで覚えます。人間の本能と関係していて エサのある場所、敵に襲われない安全な場所はしっかりと記憶に残るようになっていくからです。この性質を利用して トイレや台所 それぞれの場所に覚えたいことを貼ったり メモして覚えるようにするなど 場所と 覚えたいことを意識して覚えれば記憶力がアップします。参考 すいエンサー

2010/1/14 ドラゴン桜 外伝にあたるエンゼルバンク ドラマがはじまります

2010/1/9

28歳までに結果を出す勉強のルール (原田翔太著) の中で ドラゴン桜の著者である 三田紀房先生の言葉が引用されていました。あまり気に留めてなかったのですが 今まで読んだきた本の中で 三田先生の言葉は頻りに引用されていました。それだけドラゴン桜の影響力が強かったということでしょう。

この本で面白かったのは テレビについて書かれていた点。一般的にいう成功者は 誰一人として テレビを見ていない ということ。情報が遅いし 内容的には一時間テレビを見るより本一冊読んだほうがはるかに実りが大きい、受動的に見るので洗脳効果もある 例：自分が本当に欲しいものじゃなくてもつい買ってしまふなど。今は情報過多で 思考がパンク状態。こういう例もあります。これは情報が多すぎて何を買ったらいいいかわからない ランキングを見てその中から選んでいる。その結果 ランキング上位にくる品だけが爆発的に売れ、その他は全く売れないという状況を作り出している ということもあります。著書は まず自分にとって必要な情報だけに絞いなさいと教えてくれます。 その他参考になる点として 速読がもてはやされていますが 速く読むテクニックを身に着けるより 多読のほうが効果的だと指摘。実は **速読の極意は多読だった!** 同じジャンルであれば 本を読むたびに知識が積み重なるので一文字一文字みなくて 書いてあることだ大体わかるようになるので驚異的なスピードで本を読めるようになる。学べば学ぶほどスピードはアップします。だから楽しい。だからさらにスピードがあがる。東大生のノートはきれい ~という本がヒットしたが実際著書の周りの東大卒業生のノートのとり方は (どちらかというと) 汚い人が多い

ある程度知識をつけたら 問題集を参考書代わりにしたほうがいい それだけアウトプット中心にする方が効果あるということ とにかくはじめてみる あとは 自然とやる気になる 作業興奮という 目標を立てるならもっと具体的に。勉強を頑張るではいまいちです。~の問題集を ~時までに P 問までやる さらに詳しく書くと効果的です。ユニクロの服を着て 時にイスに

座って のページを開く などより具体的に書くと実現が早くなります。この具体的な方法 一見すると ? イスに座って そんなことまで書くの? それぐらい簡単だよ と思うかもしれませんが、それでいいようです。頭ではいろいろなことを考えてしまいましたが、実際の行動というのはそれほど難しくないので、各作業によって単純化するから、自然と目標どおり行動ができるというわけです。勉強以外にも応用がきくはずで、試してみたいかがでしょう。問題集は自腹で買ったほうが良い、親に参考書を買ってもらう人は多いと思います。余ったお小遣いは自分の楽しみに、というケースです。でも、本当に身に着けたいなら、多少いたいな、ぐらい自腹で購入したほうが身につきます。これだけ払ったのだからという精神状態になり、必死で買った以上のものを吸収するようになるからです。この方法は様々な本にかかれています。勉強もプロジェクト化するとよい。ゲーム感覚で ~ プロジェクトと称してはじめると行動が習慣化しやすい。著者は英単語一万語プロジェクトを実行し、高校生の時、英単語一万語を覚えるため英字新聞を読みながらわからない単語が出てくれば辞書で引き憶える事をひたすらやっていたそうです。その結果、全国模試で100番台という驚異的な結果を残すことが出来たそうです。

脳活性化のポイント映像や音声は、倍速を上げて聞く、見る、それに慣れた後、通常再生の映像、音声を聞くと、驚くほどゆっくりに見えるし、聞こえます。脳も活性化し記憶力もアップします。

英単語の暗記方法、辞書を使わないという方法も、わからない単語は、単語帳で調べる。辞書で調べないとわからないような単語は、推測する(多くの単語を知っているほうがいいのですが、あえて効率を優先したやり方の一つです。)単語帳は試験に出やすい単語を集めた本。単語帳にのっていない単語はあえてスルーというわけ。日本語でもわからない単語はいっぱいあります。英語もわからない単語を全て調べていたらきりが無い。インターネットで調べるのも一つの方法だけど、最終確認として単語帳なら見直せる。暗記の点、効率の面でも辞書代わりに単語帳を活用するのもおすすめ。

1Q84に数学のことが芸術的に書かれていたので、メモ

数学と言うのは水の流れのようなものなんだ(略)こむずかしい理論はいっぱいあるけど、基本の理屈はとてもシンプルなものなんだ。水が高いところから低いところに向かって最短距離で流れるのと同じで、数字の流れも一つしかない。じっと見ていると、その道筋は自ずから見えてくる。君はただじっと見ているだけでいいんだ。何もしなくていい。意識を集中して目をこらしていれば、向こうから全部明らかにしてくれる。

1Q84(1) 村上春樹著P88 引用

2009/11/12 上級の勉強術 深川太郎著 古本屋で売っていたので購入。参考になりそうな点をいくつかメモしておきます。

集中力アップのコツベスト3 耳栓 勉強部屋には今やっていることと関係ないものは置かない 音読 がベスト3。その他集中して勉強するためには期限を設定することも大切で、短い期間で高めの設定をすると効果が上がる。集中が途切れてきたら迷わず軽い運動をしてリフレッシュする。これだけで再び深い集中に入ることができます。

勉強をする時間帯は朝に限ります。著者曰く、朝、太陽の光を浴び運動や体操で血流をよくして頭をスッキリさせる。気持ちのいい状態で勉強を開始する。このことを実行せず、他の勉強法をやったとしても「絵に描いた餅である」と。朝に取れた食材がおいしくて健康にいいように、朝型は自然に逆らわない生き方で、自然のリズムに合っています。記憶の方法は最初は浅く、次にだんだんと深く、繰り返し覚えるようにしますが朝と夜では、記憶の差がはっきりと出ます。夜眠い目をこすりながら覚えるより朝のリフレッシュした脳で記憶の方が効率がいいし忘れにくい。朝と夜では記憶の違いがはっきりと出ます。著者は朝勉強することの効果を知ってからは、夜型だった過去の自分を大いに反省しているとか。

朝の10分は夜の一時間に匹敵するといわれ(著者談)起きるのは大変でしょうが、頑張ると朝型にすると、集中できる、頭がさえ一日が長く感じられ、楽しく頑張れる、それが自然と合格につながる。プラスの面がいっぱいあり、夜型に戻りたいと思わなくなります。メンタル面でもプラスの作用があり、ポジティブな考え方が出来るので、決断をするときも朝がおすすめ。夜は疲れもあり不安になったりマイナス思考になりがち。そういう時はすぐに寝て朝太陽を浴び体操でもしてスッキリした後決断する。これを習慣にすると大きな効果を発揮します。

メンタル面で言えば 環境が変われば 思考も変わります。家の中だけでも 部屋によって 思考が違ってきます。勉強がはかどらないのなら 部屋を移動すればいい。勉強をする気持ちになれないのなら みんなが勉強している図書館がおすすめ。マラソンでいうペースメーカーのように周りにつられて勉強をするようになります。あと 時事問題で新聞を読むとき、コツは左のページを主に読むこと。大抵の人は新聞の左面に目がいきます。作り手もそれを意識しているので左面に伝えたいことをもってきます。試験問題でも新聞を読むのでも作り手を意識することで 効率のいい方法が見つかります。

2009/10/12

NHK総合22:45から ザ コーチという番組があります。あの学校を文庫本一冊で東大合格数日本一に導いた97歳伝説の教師型破り授業 武田鉄矢 参考になる点があるかもしれません。

銀の匙 (岩波文庫)

灘で21歳から71歳まで国語教師生活を送った 橋本先生 その授業は型破りなものだった。主な授業の教材に使ったのは文庫本一冊、銀の匙(さじ) 中勘助作 病気がちで内気な少年が同居のおばさんに育てられるという内容で 橋本先生は同年代に近い主人公に生徒は感情移入できると確信。

明治の作品で 明治の言葉が並び 度々難しい言葉が出てきた。そういう時は実際に体験させることも多かった。例えば 駄菓子を食べるシーンでは 実際に駄菓子屋でお菓子を買ってきて生徒に食べさせた。なじみの薄い百人一首の言葉という言葉が出てきたときは 授業で百人一首の大会を開き 優勝者には新品の鉛筆をプレゼントした。風をあげるシーンでは 実際にあげた。こうやって 主人公の行動を追体験させることで 国語が好きになる。

元生徒の一人は「胸があつくなるシーンが度々出てくる」と語る 橋本先生は中学から高校3年まで6年間受け持った。型破りな授業に対し 学校側は一切口出ししなかった。自由にやらせるかわりに 先生が生徒の学力を上げる責任もあった。

橋本先生が銀の匙 を使って教えるまで 準備期間は長く 1年前から研究をはじめ熟読し 単語すべて調べた。何時間かかったかわからないほど。

銀の匙の 祭りのシーンで「しじんけん」という聞きなれない言葉が出てきた。辞書で調べても全くわからない。思い切って作者の中勘助に手紙を送った。それから数日後 作者からしじんけんの詳細が書かれた返事が来た。意味がわかったとき これほど嬉しいことはなかった。わかった時の喜びを生徒にも伝えたい 銀の匙 研究ノートのヒントになった。

研究ノートでは 短文を練習させたり 意味を調べさせたり 難しい言葉には 挿絵をかいたりした。

あるとき山岸徳平が 橋本先生の授業の評判をききつけ視察にきた。授業を見終わって「横道にそれすぎ」と話したという。

これに対し橋本先生は 横道にそれていたことはわかっていた。横道にそれていることを認めてもらったと思ったという。

その横道の一部 例えば 丑紅 という言葉がでてきた時 丑 から 中国の暦 十干十二支からはじまり 甲子園の由来 方位まで教え 脱線が続いた。この頃 一向にすすまない授業に生徒は不安を感じていた。

終わらないのではという生徒の問いに 先生は「スピードが大事なんじゃない」と答えたと言う。興味をもっていることを追求していきたいという先生の思いがあったようである。なぜ 横道にそれた授業に効果があったのか? 一つには なんでも勉強というスタンスで 自分から求めていく人になってもらいたい先生の狙いがあり それが うまいかった。ある元生徒は 甲子園という言葉、言葉自体知っていたけど そこにある意味まで知らなかった。そのことを 知っているだけで 知らず知らずのうちに自身になる。普段なら見過ごす物でも 目に入ってくるようになった。

橋本先生の授業は わかる喜びを体験させる授業だった。生徒は知らず知らずのうちに 自分から学ぶようになった 灘一位快拳 そのほか橋本先生は 課題図書で感想文を書かせたり高校で古典研究、徒然草、高校3年生では過去問を徹底して行った。

当時の授業を振り返って、元生徒達は「寄り道しながらついでに勉強することの重要性」「困

難なことに挑戦する喜び」「一冊でも追求すると無限に広がる」と語っている

武田鉄也 知的体力というものがある。わからないことに耐える力。武田さんは 何を考えているかわかる女の子を口説くことが多い。本当にもてる人は 何を考えているかわからない子にアタックすること。女の子にもてるためにも知的体力は必要。現役灘教師は 源氏物語の本で教えている。伝説の授業銀の匙は 橋本先生にしかできない。と語る。現在橋本先生は97歳（新）銀の匙研究ノートを製作中である。夢はもう一度教壇に立ち 銀の匙の授業をすること！

参考 2009/10/12 NHK総合 ザ コーチ 橋本流授業 [[TOPに戻る](#)]