

中学式!超効率勉強法の師現る!?!の巻



彼らの正体は!?

中学式！超効率勉強法を 操る4人の師 ここに集結!!!

必殺技

驚異の暗記術

驚異の暗記術を操る
天才児

生まれながらにして、日本中のあらゆる駅を記憶していた…!? 最新の路線図をひと目見れば覚えてしまう、**驚異の暗記術**を持つ2歳児。

P.4へGO!



必殺技

満点ノート術

ノートのすべてを知る
スーパー教師

ノートを愛し、ノートに愛された人。どんなサイズのノートでも、必ずA++の評価を獲得できる**最強のノート**にしてしまう秘儀の持ち主。

P.24へGO!



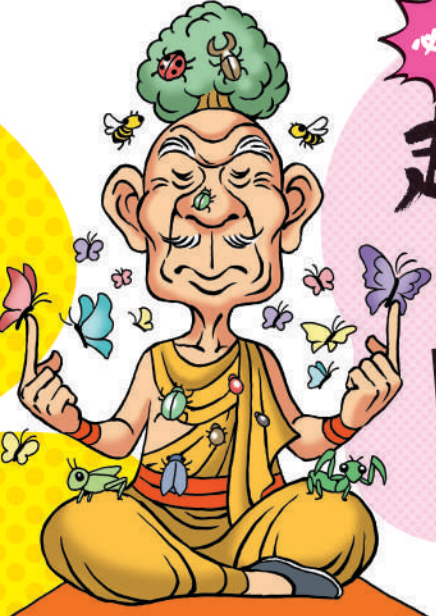
必殺技

超集中力アップ術

極限の集中力を持つ老師

毎日極限まで集中力を高める修行に励む日々。**集中力**のゾーンに入ると何人の声も耳には入らないが、彼のもとには無数の虫が集まるという**集虫力**を持つ。

P.14へGO!



必殺技

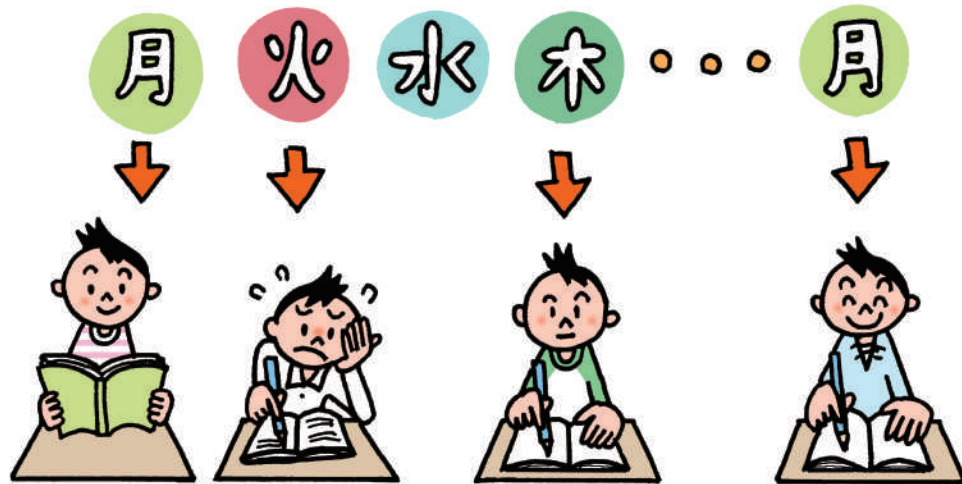
やる気爆上がり術

全人類のモチベを上げる
熱いやつ

「モチはモチ屋だ!モチベを持ち上げろ!」をスローガンに、やる気を上げるためのトレーニングにすべてをささげる日々を送る。

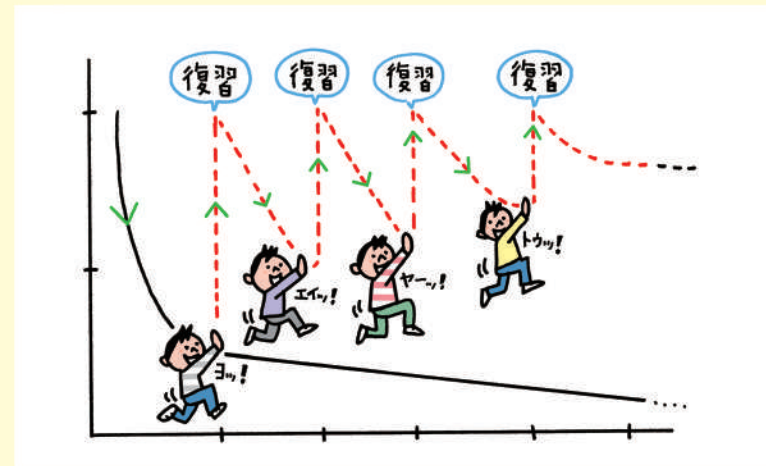
P.32へGO!





暗記は、くり返しやるほど効果的！ 覚えた次の日に復習して、また2
日後に復習して…と、忘れかけたころに覚え直すと、どんどん忘れにく
い記憶になっていくよ。

くり返すほど記憶は
パワーアップ！



篠原菊紀先生

諏訪東京理科大学教授。脳科学のスペシャリストとして研究を続けるかたわら、テレビや講演会などでも活躍している。著書に「子供が勉強にハマる脳の作り方」(フォレスト出版)など。

脳は、覚えたことをどんどん忘れていきます。だから、忘れかけたタイミングにくり返し復習することで、脳が「大事な記憶に違いない」ととらえて、記憶にしっかりとぎざまれていきますよ。

リピート暗記法はこう使い！



〈楽★暗記アプリ〉を使って暗記して、取り組んだ単元はチェックしておこう。次の日、2日後、1週間後…と間をあけて同じ単元に取り組んで、くり返しやり続けるのが知識定着のコツだよ。

先輩もオススメ！

わたしは、〈暗記アプリ〉をフル活用！ 声に出しながら、紙に書き出しながら、何回もくり返し覚えているよ。

(麗月夜@OBORO先輩)

〈スマート学習室〉の〈暗記アプリ〉で授業ノートやプリント、覚えたいことを写真に撮って、何回もくり返し取り組むといいよ。

(Momotaro先輩)



眠って覚えろ!!

睡眠暗記法

夜

覚えたら寝る!

朝



寝る前の30分間は、暗記のゴールデンタイム! 暗記をしたらすぐに眠り、起きたらすぐにおさらいすると、ただ覚えるよりもグンと記憶に残りやすくなるのだ。

記憶は寝ている間に整理される!



じつは脳は、寝ている間に記憶の整理をします。その際、新鮮な記憶ほど定着しやすいので、寝る前に覚えたものは、忘れにくくなるというわけです。

睡眠暗記法はこう使え!



覚えてすぐ寝る! そんなやり方にピッタリなのが〈暗記BOOK〉だよ。コンパクトだから枕の近くに置いておけるし、要点がまとまっているから寝る前の短時間でサクッと効率よく暗記できるよ。翌朝に少し早めに起きて、しっかりおさらいすれば完璧だ!

先輩もオススメ!

寝る前に、覚えたいものを熟読。読み終わったら教材を頭の上に置いて寝て、目が覚めたら覚えているかミニテスト!

(部活ガッパ先輩)

覚えたい用語などを、自分で声に出して読み上げながら録音。それを聞きながら寝ると、けっこうすぐに覚えられる!

(ふうん先輩)

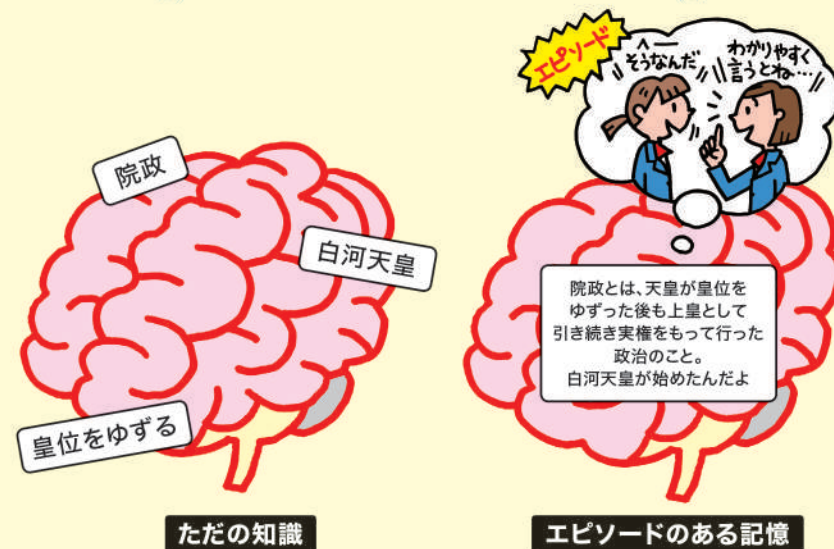
先生になりきれ!! ティーチング 暗記法



先生になった
つもりで
説明しよう

用語や公式などを覚えたら、先生になりきって友だちや家族に説明したり、紙に書いて自分に説明したりしてみよう。スラスラ説明できなかったら、復習してからまた挑戦だ!

説明すると 記憶が強化される!



覚えたことを説明すると、「友達に説明した」「ノートに書いた」といったエピソードとしても記憶されるので、忘れにくくなります。また、説明するには内容をきちんと理解していないといけませんので、理解度のチェックにもなりますよ。

ティーチング暗記法はこう使え!



〈楽★暗記アプリ〉の「一問一答」のコーナーから友だちや家族に問題を出して、解答について自分の言葉で解説してみよう! うまく説明できないときは知識があやふやなのかも? 各単元でまとまっている「ココが大切」のコーナーなどを見直してみよう。解説することでキミ自身の知識が整理されて忘れにくくなるよ。

先輩もオススメ!

実際に声に出して、^{じつをう}実況みたいにして書いて覚えている。そうすると、これやったなってすぐに思い出せるからいいなと思って、覚えるときは実況風にやっている。

(いっちゃん先輩)

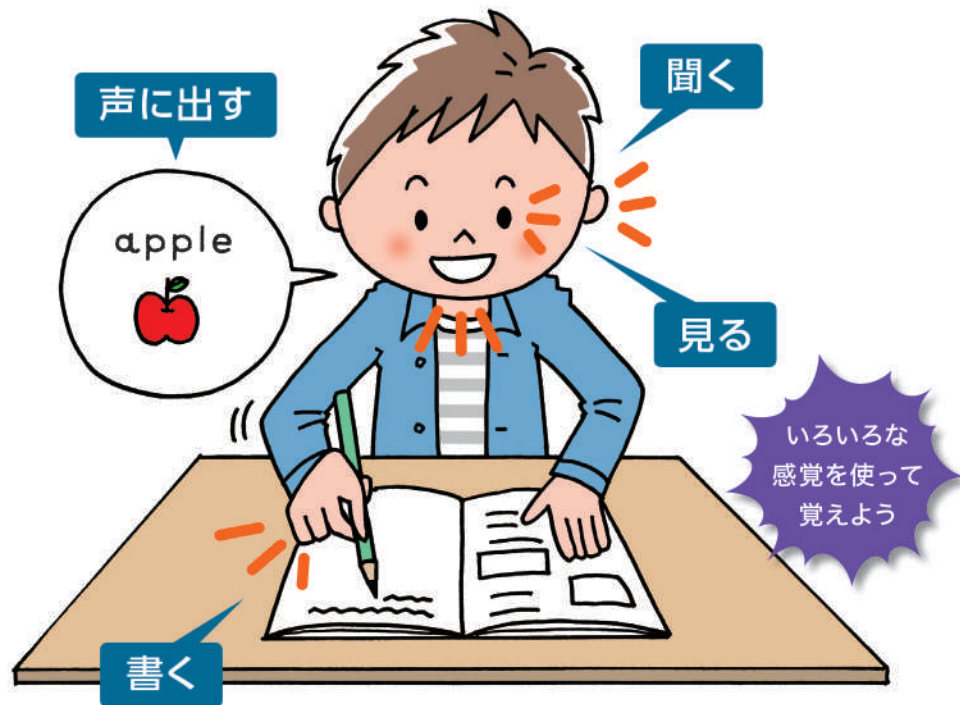
〈暗記BOOK〉から友達に問題を出して、相手のミスの傾向をチェックするのもやっているし、自分も確認している。

(46期先輩)



Don't think, but feel!!

五感暗記法



英単語や漢字などをただ見て覚えるよりも、声に出したり、口を動かしたり、耳で聞いたり、手を動かして書いたり…。いろいろな感覚を使うほど、忘れにくくなるよ。

脳をあちこち刺激しよう



いろいろな感覚を使って覚えるほど、脳の多くの場所が刺激されるので、それだけ記憶にも残りやすくなります。

五感暗記法はこう使い!



〈楽★暗記アプリ〉で英単語に取り組むときは、声に出しながら覚えよう! 「ピーオーオーケーブック。本」など、声に出しながら覚えると、脳があちこち刺激されてすんなり覚えることができるよ。

先輩もオススメ!

覚えにくい英単語や熟語は声に出す! 声に出すと不思議と雰囲気や感覚で覚えることができるからオススメ。

(めめ先輩)

手と頭と目を使っています。例えば画面に計算問題が出たら、手で書く、頭で思い出す、目で確認する、覚える、をしています。

(穂歌wrrrdWT民先輩)

吸ってはいて!!

5・3・8 呼吸集中法



呼吸

鼻から5秒吸う

↓
3秒止める

↓
口から8秒かけてはく

頭のとっぺんをひもで上に引っ張りあげられているイメージで背筋を伸ばす

浅くすわる

手のひらは上に向ける

基本の集中ポーズ

集中のカギは、リラックス！ 姿勢を正して深呼吸をすることで、リラックスして“集中状態”に入っていけるのだ。

なぜ姿勢が大事なの？

姿勢が悪いと…

酸欠

血行不良

集中できない

姿勢がいいと…

リラックス

集中しやすい



森健次朗先生

集中力プロデューサー。スポーツメーカー・ミズノの社員時代にトップアスリートから学んだことや、脳科学の知識などをもとに、さまざまな場で集中法を指導している。著書に『机に向かってすぐに集中する技術』（フォレスト出版）など。

姿勢が悪いと、体がバランスをとろうとして余計な筋力を使ってしまいます。そうすると、脳に十分な酸素や血液が届きにくくなってしまいますので、集中するためにはまずは姿勢を正して、リラックスを心がけましょう。

5・3・8深呼吸集中法はこう使い！



勉強の前にいい姿勢を意識して集中ゾーンに入るこの方法は、テスト当日にもおすすめだよ。テストのつもりで、〈厳選予想問題 デジタル〉にいい姿勢で取り組んでおけば、テスト本番もあせらずリラックスして問題を解けるようになるよ。

先輩もオススメ!

勉強を始める前に、座禅(笑)! 落ち着いてからやる!

(樺推しの吹奏楽部先輩)

勉強を始める前に少しだけ目を閉じる。そして、「今から勉強するぞ!」という気持ちになってからスタートする。

(クジラ先輩)

ウォーミングアップ集中法

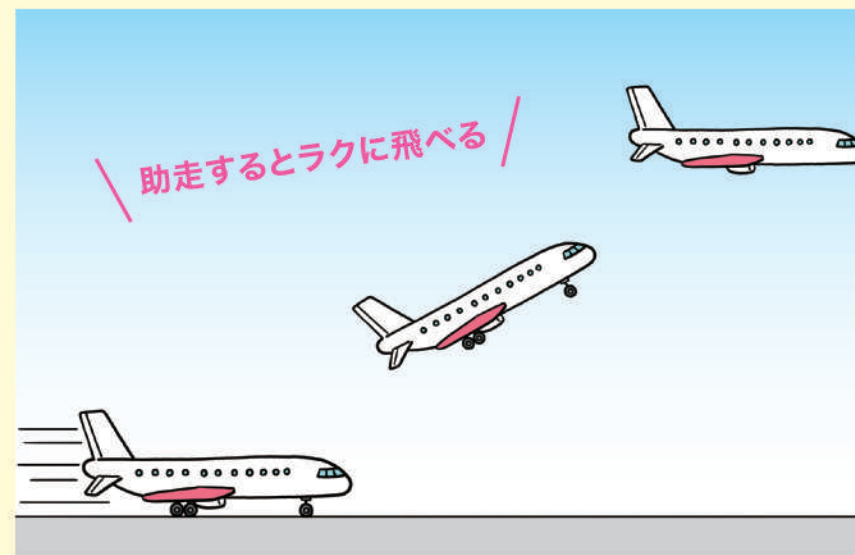
はじめての一步でゾーンに入れ!!

まずは
計算問題を
3問解こう

まずは簡単な
問題で
ウォーミング
アップ!

音読、計算問題、漢字や英単語の練習…。最初の3分間は、あまり考え
こまずにできる得意な勉強でウォーミングアップ! 集中状態に入り
やすくなるよ。

勉強も出だしが勝負!



飛行機の助走のように、勉強もウォーミングアップをするとエンジンが
かかりやすくなります。まずはラクにできることや、「やってみようかな」
と思えるものから始めるのがおすすめです。

ウォーミングアップ集中法はこう使い!



いきなり難しい勉強からスタートせずに、〈スマート学習室〉
の〈学習アプリ〉から取り組んでみるのもオススメ! サクサ
ク取り組めて、脳のウォーミングアップにもなるから、集中
力がアップして、勉強をスムーズに始められるよ!

先輩もオススメ!

5分でも机に向かうようにすると、
気づくと1時間くらい勉強できてい
ることも。そうして、毎日勉強する
習慣をつけるようにしている。
(片頭痛にやられた先輩)

やる気のない日は2周だ
け! そう思っているけど、
始めると意外とたくさん
やれたりする(笑)。
(Masukugiri先輩)

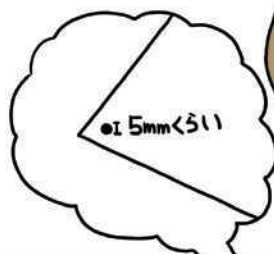
最初に得意教科の勉強
からやると、エンジンが
かかって、ほかの勉強も
はかどります。
(Kizuna先輩)

突き抜ける!!

一点見つめて 集中法



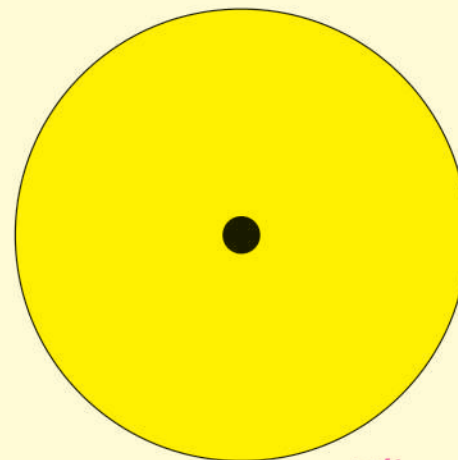
1.2.3.4.5



黒丸を
5秒間
見つめよう

集中したいときは、一点に集中! 手のほくろでも、ペンで描いた黒丸
(直径5mmくらいがおすすめ)でもいいので、5秒間じーっと見るだ
けで、イッキに集中ゾーンに入れるぞ!

集中のカギは“目”にアリ!



中央の点を
5秒間見つめよう!



集中できていないときには、目がキョロキョロしています。そこで、一点
を見つめて目の動きを止めると、気持ちも一点に集まって、集中が高ま
るんです。

一点見つめて集中法はこう使い!



〈AI学習アシスタント〉
※「LINE Clova」
はLINE株式会社
の商標または登録商
標です。

「一点見つめて集中法」で集中ゾーンに入ったら、すかさず、
〈AI学習アシスタント〉に「タイマーを立ち上げて」と声をか
けてみよう! 限られた時間で取り組むうちにいつの間にか
ぐっと集中できるよ!

先輩もオススメ!

とりあえず机につく。そうするとだんだん
「時間がもったいないな」「あ、ワークが終
わってないんだ」と勉強モードに入れます。
(青い紙飛行機先輩)

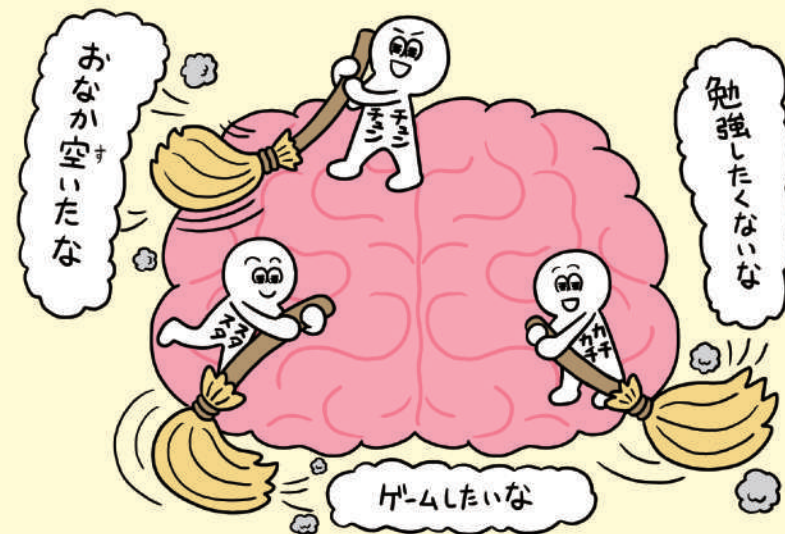
とりあえず15分とか、タイマーをセッ
トして勉強すると、カウントダウンで残
り時間が見えるので集中できる!
(スノー先輩)



目を閉じて、音を3つ集めよう

時計の音、鳥のさえずり、家族の足音、外を走る車の音…。目を閉じて、聞こえてくる音を3つ探してみて！ 意識がとぎすまされて集中できるよ！

音で雑念を追い払おう



「現在」の音に100%意識を集中することで、「未来」についての「タではん何かな」といった雑念、「過去」のしんどかった勉強のイメージから起こる「勉強したくないな」なんて考えごとがストップ。目をつむることで目から入る情報も遮断できるので、集中しやすくなるのです。

3サウンド集中法はこう使い！



＜AI学習アシスタント＞
※「LINE Clova」はLINE株式会社の商標または登録商標です。

毎日の勉強の前、＜AI学習アシスタント＞に「自然の音を聞かせて」と話しかけてみよう！ 静かに目を閉じて、心を落ち着けて音を探す間に集中力がぐんぐんアップ。目を開けるころには、勉強モード全開になっているはず！

先輩もオススメ！

風や雨などの自然の音をBGMにすると、けっこう集中できるよ。一曲だけ好きな曲を聴いてから、勉強を始めるのもあり！

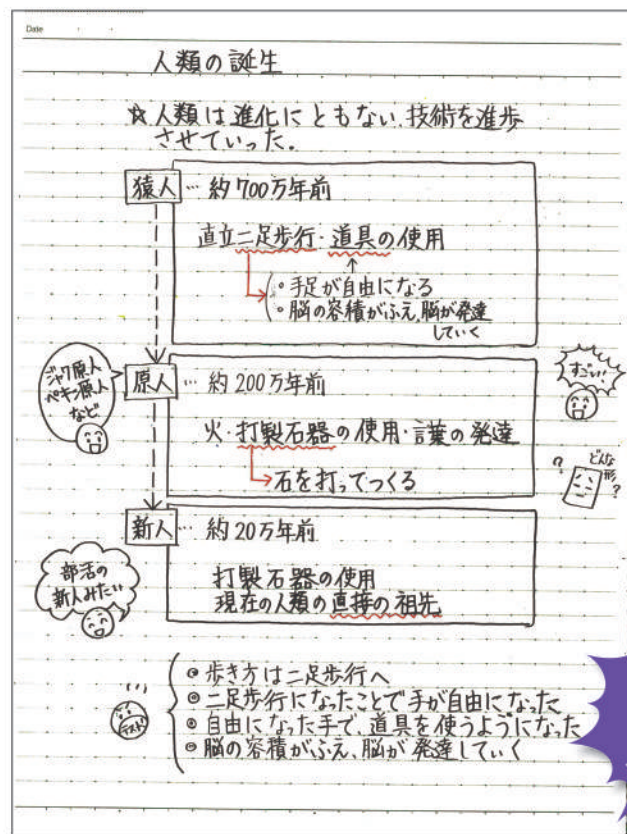
（ひなびー先輩）

教科ごとにぴったりの曲を選んで、BGMにして勉強しているよ。なかなか集中できないときは、オルゴールの曲もおすすめ！

（てん先輩）

描き出せ!!

ラクガキ ノート術

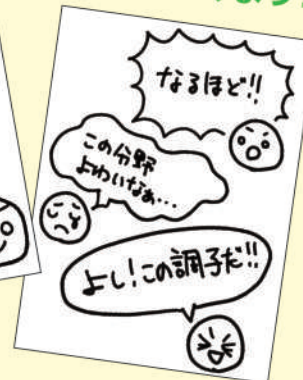
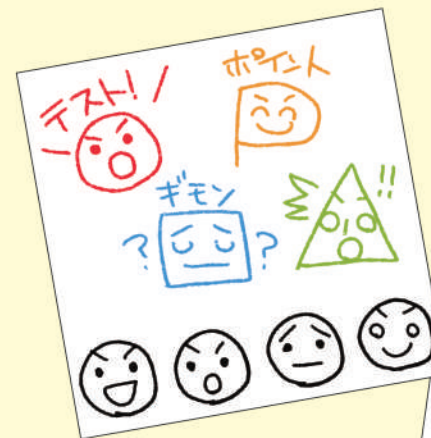


感じたことや
気持ちを
メモしておこう

「おもしろい」とか「難しい」とか、感情が動いたことって記憶に残りやすいもの。表情のイラストや、感じたことなどを残しておこう。

脳は「顔」が好き!?

気持ちに合わせて
顔やフキダシの形も
かえてみよう!



人間の脳は、「顔」に注目するクセがあると言われています。だから大事なところには、顔マークを描いておくのがポイント! さらに、そのときに感じた気持ちを表情やセリフで表しておく、記憶にも残りやすくなって一石二鳥です。

ラクガキノート術はこう使い!



「まゆ」「目」「口」を工夫するだけで、こんなにいろいろな表情が描けるよ。参考にしてね。

先輩もオススメ!

カンタンなキャラクターとフキダシを描いて、先生が口だけで説明したこととかをメモしておくといよ。

(緋馬ノへつどふおん先輩)

文章だけでわかりづらいところには、ちょこっと絵を描いています。印象に残ってテストで思い出しやすいよ。

(かぼちゃころっけ先輩)

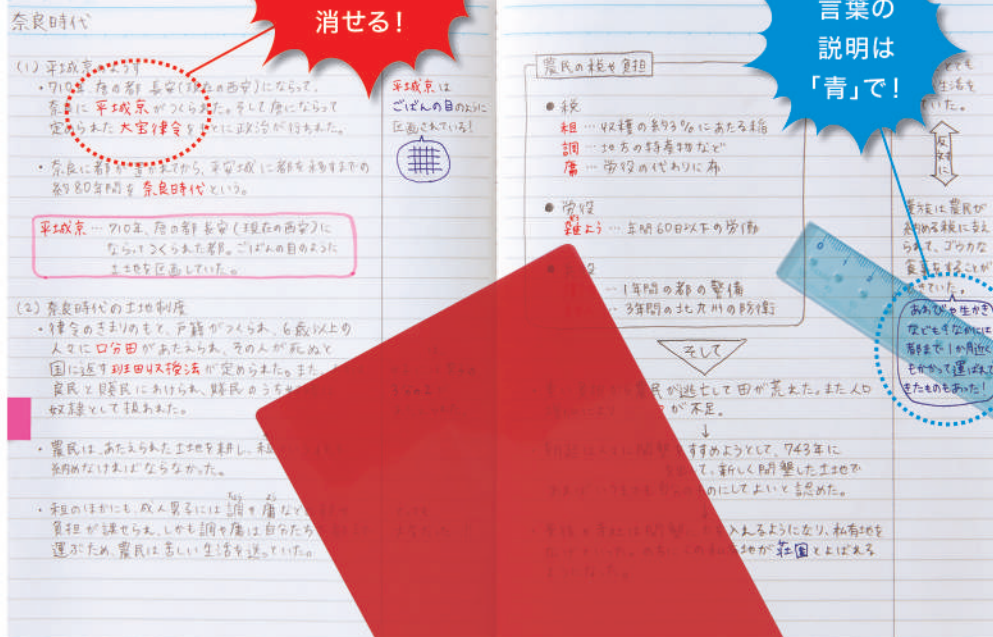
色をあやつれ!!

3色ノート術



大事なところを
「赤」で書けば
赤シートで
消せる!

言葉の
説明は
「青」で!



黒板を丸写しするのは、ちょっと待った! 「重要ワード=赤」「言葉
の説明=青」などと色のルールを決めて、大事なところを目立たせて
おくと、見直しがしやすくなるよ。ただし、ごちゃごちゃしないように、
色は3色程度にね!

色を決めると 見直しもしやすい!



色のルールを決めると、先生の話をはじくりと聞くことができ理解が
進んだり、見直しがしやすくなったりといいことずくめ。どの色をどう使
うかは、色の持つ効果に合わせるのもおすすめです。

3色ノート術は
こう使え!

色の持つ力を活用しよう

色のパワーに合わせて、例えばこんなルールにするのもアリ。好きな色を使う
のも、書くのが楽しくなっていいかも!

赤

やる気を
高める

絶対に覚えたい
重要ワード

青

気持ちを
落ち着ける

じっくり読みたい
説明・解説

黄

注意をひく

注意したい
見直しポイント

先輩もオススメ!

ノートのページごとに、重要語句を赤ペ
ンで書き出しておく。テスト前に重要語
句をパッと確認できるし、ミニテストとし
ても使えるよ。

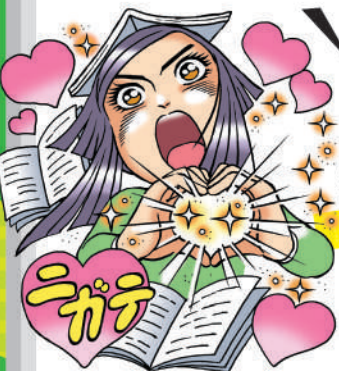
(私は暇人@crew先輩)

先生の話し方から「テストに出そうだ
な」と思ったら、好きな色のマーカーで
囲んでいるよ。

(キュアハッピー先輩)

ニガテを集めて限界突破!

ニガテ専用ノート術

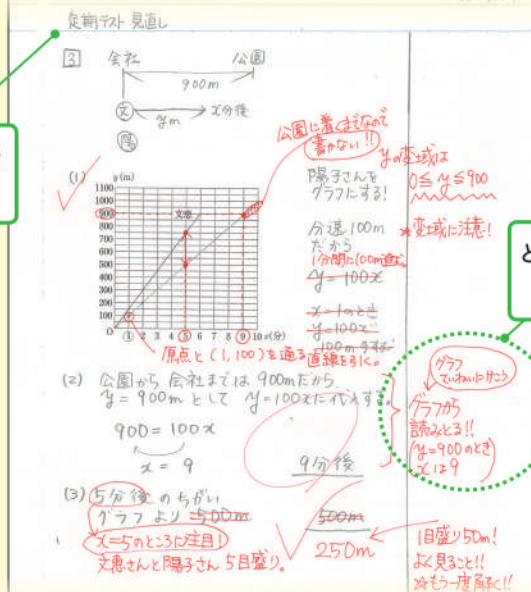


解けなかった問題は1冊のノートに集める!

勉強で大事なものは、理解できていないところを「わかった!」に変えていくこと。解けなかった問題やニガテだと感じる言葉などは、専用ノートに集めて、集中的に見直していこう。

線を引いて“カタ”をつくらう

間違えた問題を書き写す



演習系のニガテ専用ノートの例

どう間違えたのかを書いておく



ニガテ専用ノートはとくに、“カタ”を決めておきましょう。スッキリと整うと、「どこを見たらいいか」「どうして間違えたのか」がすぐにわかって、復習がちょっぴり楽しくなるかもしれませんよ!

ニガテ専用ノート術はこう使い!



〈厳選予想問題デジタル〉に取り組んで丸つけをしたら、間違えた問題だけをニガテ専用ノートにまとめてみるのがオススメ。解説を読んで「なぜ間違えたのか?」を、自分の間違いポイントとして書いておくといいよ。

先輩もオススメ!

間違えた問題は、「なぜ間違えたか」も書いておいて、同じミスが続かないようにする!!

(都愛#T.sax先輩)

数学などで間違えた問題は、復習するときに見落とさないように、消しゴムで消さずにペンなどで直すようにしているよ。

(キノコ先輩)

いつもと同じがいちばん強い!!

ルーティン やる気アップ法



勉強
始めるぞ!
の
ポーズ

スポーツ選手が決まったポーズをやって、集中力を高めているのを知っているかな? 勉強でも、始めるときに必ず同じことをしていると、脳が「始めるサイン」だと思いこみ、やる気が高まりやすくなるよ。

手や口を動かす ルーティンをつくろう



音読する

口を大きく動かしながら、好きな文を声に出して読もう。



指を動かす

1から10まで指折り数えて、最後に「ゲー」を5秒間!

ガッツポーズ

「やるぞ!」と言いながら力強くガッツポーズしよう。



体を動かすと、やる気のエンジンもかかりやすくなります。ただし、脳が「始めるサイン」と思いこむまでに少し時間がかかるので、まずは続けてみてくださいね。

ルーティンやる気アップ術はこう使い!



〈AI学習アシスタント〉
※「LINE Clova」はLINE株式会社の商標または登録商標です。

勉強を始める前の儀式として、AI学習アシスタントに「やる気の出る音楽をかけて」と話しかけてみよう! 1曲聞いたら勉強する、という行動を習慣化できれば、「まずは音楽を聞こう」という行動がルーティンとなって、スムーズに勉強が始められるようになるはず!

先輩もオススメ!

勉強始める前に1曲音楽を聴くというルーティンをつくっている!

(プリン先輩)

好きな曲を聴くもよし! ゲームするもよし! 楽しいことをしてから勉強にのぞむよ。ただし、没頭しがちなゲームは控えたほうがいいのかも…。

(全日本黒板消し協会先輩)

ガシガシカリカリ！ イメージ やる気アップ法



勉強しなきゃいけないのに、やる気が出ない…。そんなときは、自分が勉強を始めるところを頭の中でイメージしてみよう。「サッと立って」「ガリガリと書く」などとオノマトペ※を使うとなお効果的だよ！

※心情や動きなどを音であらわした言葉

「ガシガシ」でやる気に火をつけよう



勉強する自分をイメージするだけで、脳が本当に行動しているとカン違いして、実際に行動しやすくなります。さらに、オノマトペを使うことで、やる気に火がつきやすくなりますよ。

イメージやる気アップ術はこう使い！



〈みんなのクチコミ〉

〈デジタルチャレンジ〉に取り組む前や息抜きとして、やる気アップルームにある〈みんなのクチコミ〉のコーナーをチェックしよう！チャレ友のオススメの勉強法や、やる気アップ方法がわかるから、自分もどんどん勉強を進められるイメージが持てるよ！

➤先輩もオススメ！

チャレ友のコメントが見られるサイトなどを読んで、やる気をわけてもらっているよ！

(SKYLINER先輩)

自分の目標や自分へのエールを書いたフセンを好きな写真にくっつけて、部屋の壁にはり出してやる気を盛り上げてます。

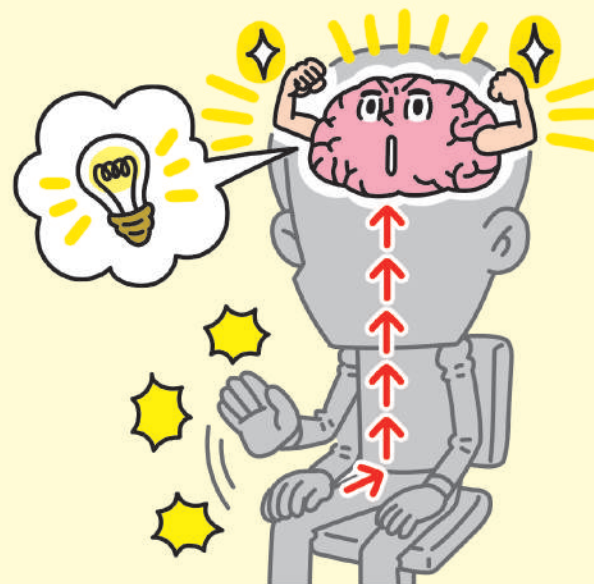
(ひだまり先パイ)

たたいてドバドバドーパミン! タッピングやる気アップ法



目を閉じて、1秒に1回のペースで太ももをタンタンと「タッピング」しよう。足ぶみも加えると、みるみる気持ち落ち着いて、勉強モードに入れるよ。

リズムが
脳をやる気にさせる!



リズムカルに太ももをたたくと、体から脳に刺激が伝わって、やる気に関係するドーパミンという物質を放出! さらに、リズムカルな運動は、心を落ち着ける効果も期待できるのです。

タッピングやる気アップ術はこう使い!



ホーム画面のBGMにあわせて太ももをたたいたり、足ぶみをしたりしてみよう。いつもの決まった音楽とリズムカルな刺激が、キミの脳を勉強モードに導いてくれる! 心も落ち着いてきてオススメだよ。

先輩もオススメ!

眠いときは、ほっぺたを9回たたく。それでもダメなら、軽くストレッチする。

(ゆめの先輩)

ツボマッサージをする。主に手のひら。

(不死川実弥先輩)

好きな音楽を流しながら、「この曲が終わるまでニガテなところをがんばる!」と決めて勉強すると、けっこうはかどる!

(とろんぼーん先輩)



くたびれた～



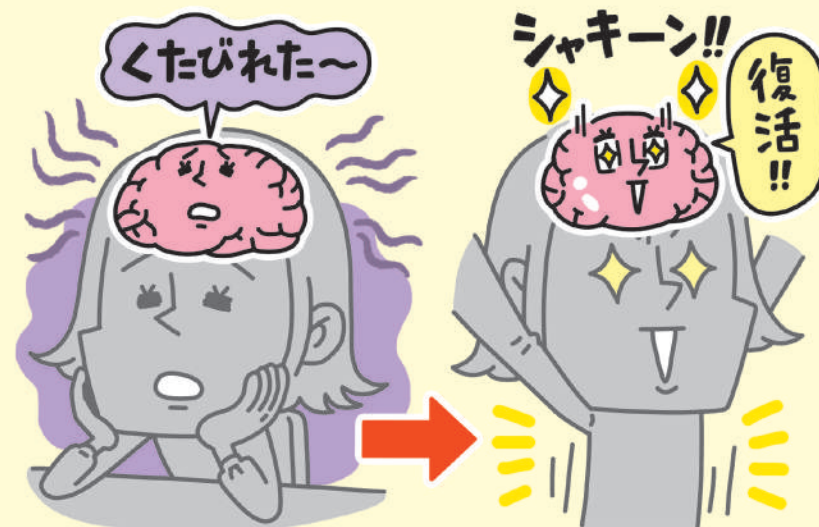
シャキーン!!



目に入る
景色を
変えよう

やる気が途切れてきたら、景色を変えてみよう。といっても、すわる向きや部屋を変えるだけでもOK。脳が刺激を受けて、またやる気になれるのだ。

脳だってくたびれる



脳だって、同じことを続けていたらくたびれてきてしまいます。そこで、視界に入る景色を新しくしてあげると、脳が刺激を受けて、やる気が戻ってくるわけです。

プチ旅やる気アップ術はこう使い!



気分転換がしたくなったら、勉強以外のことをするのではなくて「違う教科」や「違う景色」で勉強を続けよう。タブレットだけを持ってソファに移動して〈楽★暗記アプリ〉、リビングに移動して本番さながらに〈予想問題デジタル〉に取り組むなど、〈チャレンジタブレット〉さえあれば家のどこでもやる気をキープできる!

先輩もオススメ!

好きな教科から始めたり、途中でやる気が切れたら、違う教科に変えたりしているよ。

(なっかん先輩)

普通に勉強するときは自分の部屋でやるけど、暗記のときはリビングや学校でやるなど場所を変えてやっている。場所を変えてやると記憶に残りやすいから。

(Pomupomu先輩)

誰よりも三倍、四倍、五倍
勉強する者が天才だ。



野口英世



諸葛孔明

学ぶことで
才能は開花する。
志がなければ、
学問の完成はない。

天才？

そんなものは決していない。
ただ勉強です。方法です。
不断に計画しているということです。



オーギュスト・ロダン
(「考える人」をつくった彫刻家)



パブロ・ピカソ

できると思えばできる、
できないと思えばできない。
これは、ゆるぎない
絶対的な法則である。

偉人に聞いた！

やる気爆上がり名言集

やる気
アップ術

やる気が上がれば、どんな困難も乗り越えられる！ 偉業をなしとげたエライ

人たちが残した名言を唱えれば、キミのやる気もアップすること間違いなしだ！



津田梅子

環境より
学ぶ意志が
あればいい。

どんなに勉強し、勤勉であっても、
上手いかないこともある。
これは機がまだ熟していないからであるから、
ますます自らを鼓舞して
耐えなければならない。



渋沢栄一



太宰治

学問なんて、覚えると同時に
忘れてしまってもいいものなんだ。
けれども、全部忘れてしまっても、
その勤勉の訓練の底に
一つかみの砂金が残っているものだ。
これだ。これが貴いのだ。
勉強しなければいかん。