

# 絶対にやってはいけない！ 家庭での勉強法（定期試験編）

## ① ひたすら教科書・参考書・ノートを読む

もちろん教科書を読みこむことは大切だが、読むだけで頭に入らば授業も練習問題もいらな  
いはず。勉強した気になっただけで、実際は何も覚えていない。日頃から読まなければ意味がないのだ。  
教科書に蛍光ペンで線を引く生徒ほど試験結果もイマイチ。「試験勉強はイヤだけど、とり  
あえず何かするか…」という生徒がしやすい最悪の勉強法。

## ② 試験直前になってノートまとめ

ノートまとめは本来試験1週間以上前に終わらせておくべきこと。直前になってノートをまとめ  
ると、時間がかかる割に少ししか学習できない。色ペン・まとめる方法などを考えるうちにあとい  
う間に時間が過ぎる。おまけに試験後「あんなに頑張ったのに、点数が悪い…」と落ち込む原因と  
なる。特に女子生徒がやってしまいがちな致命的ミス。試験直前は問題を解くことが優先だ。

## ③ 単語帳、単語カードをつくる

たいていの生徒は、単語帳（単語カード）を作ってもそれを使って暗記するのは2～3回。試験が  
終われば2度と使うことはないだろう。最悪まったく使わない生徒も多い。そんなものに時間をか  
けるなら、売っているものを買うほうがいい。もしくは塾の先生に語句プリントを作ってもらおう。  
「なんか作らなくちゃ」と焦りだした生徒がしやすい間違った努力の代表。

## ④ 終了条件を決めない

20ページまでやる・5時までやる、などの終了条件を決めないとやる気はおきない。「いつまでや  
ったらいいんだ…」という不安とストレスで勉強の効果はガタ落ちする。長時間机に向かっている  
のに、やる気が出ずに進んだのは4ページのみ…などの最悪の事態となりやすい。『何百mかとり  
あえすがんばって走れ』と『100mがんばって走れ』、本気で走るのはどっちだ？

## ⑤ 休憩をとる

基本的に家庭学習で休憩は不要。トイレ、軽食などはその都度すればいい。休憩しだすと「3時か  
ら再開しよう」⇒「やっぱ3時15分からにしよう」⇒「15分はキリが悪いから3時半から」⇒「も  
う4時でいいや」という地獄のループをくり返すことになる。また休憩することで高まった集中力  
がゼロにリセットされる可能性が高く、そうなるぐらいなら休憩しないで疲れるほうがまし。

## ⑥ 計画をたてずに勉強を開始する

基本は10日前、遅くとも1週間前には試験までの毎日の計画をたてよう。暗記系科目は時間があ  
ったという間に過ぎるので「気が付いたら社会ばかりを3日連続でやってた…」や、無意識に苦手教  
科を避けていて「明日の家庭科を何もしていない…」なんてこともありうる。試験の日から逆算し  
て計画をたて、どの教科もひととおり学習できるように配分すべし。

## ⑦ テレビを見ながら・音楽を聴きながらする

たまに「テレビを見ながらでもはかどる」という生徒がいるが、それはただの思い込み。本当は「テレビを見なければ、もっとはかどっていた」のだ。嫌な試験勉強を別のことで中和しようとしているにすぎない。また「ほどよい音楽があるほうが集中できる」という生徒も、ただ好きな音楽を聴きたいだけの言い訳だ。きみは試験中に音楽が流れているほうが集中できるのか？

## ⑧ 試験直前に配布されたプリントを丸暗記

授業が上手でない先生ほど、「これさえ覚えれば60点は取れるぞ!」というプリントを試験前に配る。勉強が出来ない生徒ほど、そのプリントを直前に必死で覚える。短時間で覚えたものは短時間で忘れてしまうので、試験後はゼロの状態に戻る。だからいつまでたってもその教科を理解できない。また他の生徒も同様に覚えてくるので、試験結果が平均点を上回ることは難しい。

## ⑨ 1日に何教科も勉強する

平日(学校から帰宅後)の科目数の限界は1日1~2教科。土日で各3~4教科。学校の授業と同じように1時間ごとに教科を変えていては、広く浅い学習となりほとんど身につかない。1つの教科に最低2~3時間のまとまった時間が必要だ。「気分転換にちょっと他の教科をしようかな」という生徒が多いが、そもそも気分転換という軽いノリで始めた教科が身につくはずがない。

## ⑩ 問題を1回解いて満足♪

問題集などで解けない問題があるとしよう。あきらめて解答を見て「ああ、そうやって解くんだ」と納得し、赤ペンで書きなおして終了…。そんな生徒は全く同じ問題がテストに出ても100%解けない。1回目で解けなかったのは仕方ないとして、2回目以降を自力で解いてみるべきなのだ。何にも頼らずに解けて、初めてその問題を克服したと思うこと。つまり問題集は2周やるべし!

## ⑪ まとめて最後に丸つけ

問題集は1ページごと、不安ならその問題ごとに丸つけをしていこう。丸つけを後回しにすると、問題の内容そのものを忘れてしまう。「この問題どうやって解いてたっけ?」と思い出す時間がモッタナイ。また問題集は「大問1の応用が大問2」という構成が多い。大問1を丸つけして正解かどうかを確認してから、大問2にすすむほうがずっと効率がいい。

## ⑫ 土日の時間をあてにする

「土日はたっぷり時間があるから、平日はほどほどで」は危険な考え。平日で頑張れなかったのに、誘惑の多い土日に頑張れるはずがない。逆に「せっかくの日曜なのになんで勉強しなくちゃならんのだ!」とイライラしてしまいがちだ。同様に徹夜に頼るのも良くない。もし土日・徹夜の勉強に失敗したら、もう取り返しがつかないぞ。平日こそ有効に使うべき。

## ⑬ 自分の部屋にて1人で勉強

「1人のほうが集中できる」は勉強が好きな人のセリフ。マンガ・ゲーム・携帯・ふとんがある自分の部屋で勉強が出来るほどの精神力の持ち主はそういない。理想は大人の目が届き、勉強道具しかない静かな場所。リビング・塾・図書館・学校の自習室などを活用しよう。誘惑を断ち切る精神力がないなら、自分を「勉強しかできない場所」へと閉じ込めろ!

もう気づいた人もいるだろう…。そう、この「絶対にやってはいけない」と逆のことをすれば、効果的に家庭で勉強できるのだ。  
知ってしまったからには実行するしかない。あとはきみ次第だ!