No. 432

心と体・まさかの対処 ULTIMATE CHEAT SHEET

受験生の毎日の心得30

合格は特別な1日ではなく、ふつうの毎日の積み重ねで決まる。勉強・生活・心の3つに分けて、毎日大事にしたい30の心得を「なぜ」つきで。

Web版はこちら

ここだけ3行

1 毎日英語に触れる。間があくと感覚が鈍りやすい

2 復習の時間を先に確保し、新しいことはその後で

3 比べるのは他人ではなく、昨日の自分

心得の使い方

30個を全部いっぺんに守る必要はない。**今週はこれ、と1〜2個を選んで机の前に貼る**。1週間続いたら次の心得へ。印をつけていくと、自分の生活がどこまで整ったかが見える。

◆ ① 勉強の心得10 10

☐ **1 毎日英語に触れる**
10分でもいい。単語・音読・リスニングのどれかを毎日。英語は間をあけると感覚が鈍りやすい。

☐ **2 復習の時間を先に取る**
1日の計画は「復習→新しいこと」の順に組む。新しいことで時間が埋まると復習が消える。

☐ **3 読み返すより思い出す**
ノートを眺めるより、閉じて思い出す方が長く記憶に残る（テスト効果: Roediger & Karpicke, 2006）。

☐ **4 間をあけてくり返す**
同じ量でも、一度に詰め込むより日をあけて分けた方が長く残る（分散学習：Cepeda ほか, 2006）。

☐ **5 間違いは宝の地図**
間違えた問題に印をつけ、なぜ間違えたかを一言書く。点を伸ばす手がかりが詰まっている。

☐ **6 時間を測って解く**
過去問・問題集はタイマーで時間を測る。本番は時間との勝負。

☐ **7 わからないは翌日まで持ち越さない**
印をつけて、翌日までに先生・友達・解説で解決する。積み残しは雪だるま式に増える。

☐ **8 1冊を仕上げる**
新しい参考書に手を出すより、今の1冊を3回まわす。

☐ **9 声に出して読む**
音読は発音・語順・リスニングにつながる。黙読だけで済ませない。

☐ **10 今日やることは前の晩に決める**
机に座ってから考えると、迷う時間がもったいない。前夜に3つだけ書いておく。

◆ ② 生活の心得10 10

☐ **1 寝る時刻を守る**
睡眠は覚えたことの定着を助ける。睡眠不足は勉強の効率や記憶の定着を下げやすい。

☐ **2 同じ時刻に起きる**
休日も起床時刻をそろえる。体内時計が整い、本番の朝に頭が働く。

☐ **3 朝ごはんを食べる**
脳のエネルギー源のブドウ糖を補給。少しでも口にする。

☐ **4 スマホは別の部屋へ**
手の届く所にあると、つい触りやすい。通知を切り、勉強中は手の届かない所に置く。

☐ **5 机の上は今使う物だけ**
目に入る物が少ないほど、注意がそれにくい。

☐ **6 毎日少し体を動かす**
歩く・ストレッチだけでもいい。座りっぱなしの時間を区切る。

☐ **7 休憩は時間を決めて**
「25分勉強・5分休憩」など、休みも計画に入れる。だらだら休まない。

☐ **8 手洗いと換気**
受験期の風邪予防の基本。外から帰ったら石けんで手を洗う。

☐ **9 水を飲む**
のどが渇く前に少しずつ。甘い飲み物をだらだら飲まない。

☐ **10 1日の終わりに机を片づける**
翌朝すぐ始められる。片づけが今日の区切りの合図になる。

◆ ③ 心の心得10 10

☐ **1 比べるのは昨日の自分**
友達の点数ではなく、昨日より1つ進んだかを見る。

☐ **2 できたことを数える**
寝る前に、今日できたことを3つ書く。できなかったことは数えない。

☐ **3 5分だけ始める**
やる気が出ない日は「5分だけ」。始めると続けられることが多い。

☐ **4 結果より行動を目標に**
「偏差値60」ではなく「毎日単語50個」。行動は自分で決められる。

☐ **5 不安は書き出す**
頭の中で回る心配は紙に書くと整理しやすい。書いたら閉じる。

☐ **6 失敗を責めすぎない**
友達に声をかけるように、自分にも声をかける。立て直しが早くなる。

☐ **7 人に話す・頼る**
一人で抱えない。先生・家族・友達に話すだけで楽になることがある。

☐ **8 ごほうびを用意する**
1週間続いたら好きなことを。楽しみがあると続けやすい。

☐ **9 息抜きを悪と思わない**
休むことも勉強の一部。休んだ後に戻れれば大丈夫。

☐ **10 感謝を言葉にする**
支えてくれる人に「ありがとう」を伝える。周りとの関係が整うと心も落ち着く。

◆ 英語で言うと：今日の一言 5

机の前に貼るなら、短い英語で

- ☐ **A little every day.** … 毎日少しずつ
  every day(毎日)と everyday(形容詞：日常の)を混同しない
- ☐ **Review first, then move on.** … まず復習、それから先へ
  move on＝次へ進む
- ☐ **Better than yesterday.** … 昨日の自分より一歩前へ
  比べる相手は昨日の自分
- ☐ **Just five minutes.** … とりあえず5分
  やる気が出ない日の合言葉
- ☐ **Sleep is part of studying.** … 睡眠も勉強のうち
  be part of ～＝～の一部だ

◆ 心得をこわすよくある行動 4

- ☐ ✕ ~~ノートをきれいに書き直して満足~~
  ○ **閉じて思い出すテストに時間を使う**
  書き写しは勉強した気になりやすい
- ☐ ✕ ~~週末にまとめて10時間~~
  ○ **毎日1時間ずつ**
  分けた方が長く残る
- ☐ ✕ ~~スマホを机の上に伏せて置く~~
  ○ **別の部屋に置く**
  手の届く所だと、つい触りやすい
- ☐ ✕ ~~できなかったことを数えて寝る~~
  ○ **できたことを3つ書いて寝る**
  翌日の始めやすさが変わる

◆ 確認テスト

1 長い目で見て、ノートを読み返すより記憶に残りやすいのは？
a 眺める　b 蛍光ペンを引く　c 書き写す　d 閉じて思い出す

2 同じ勉強量なら、長く残りやすいのは？
a 日をあけて分ける　b 一度に詰め込む　c 週末にまとめる
d 寝る時間を削る

3 1日の計画を組む順番は？
a 好きな科目だけ　b 新しいこと→復習　c 復習→新しいこと
d 決めない

4 A little ＿＿ day.(毎日少しずつ)
a everyday　b each of　c every　d all

◆ 解答

1 閉じて思い出す テスト効果
2 日をあけて分ける 分散学習
3 復習→新しいこと 復習が消えないように
4 every everyday は形容詞

参考資料 Roediger & Karpicke (2006) Test-enhanced learning: Taking memory tests improves long-term retention. Psychological Science 17(3)／Cepeda ほか (2006) Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis. Psychological Bulletin 132(3)

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳(PDF印刷)・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート
(全439本・無料)