No. 433

心と体・まさかの対処 ULTIMATE CHEAT SHEET

合格に近づく朝・夜のルーティン

やる気に頼らず、毎日同じ時刻・同じ順番で英語を回す。朝の15分と夜の15分のルーティン例と、本番の時間割に合わせた生活リズムの作り方。

Web版はこちら

ここだけ3行

1. 朝は「声と耳」、夜は「覚える」。15分ずつで回す
2. 「〜したら〜する」で、今の習慣にくっつける
3. 本番の2〜3週間前から、起床と勉強を試験の時間割に合わせる

ルーティン＝意志の力を使わない仕組み

毎回「やるかどうか」を決めていると、それだけで疲れて先延ばしが起きる。決まった時刻・場所・きっかけで自動的に始まる形にすると楽になる。毎日の飲食や運動の行動が「ほぼ自動的」になるまでの日数を推定した研究では、中央値は66日、人によって18〜254日と大きな差があった（Lally ほか, 2010）。**2か月くらいは「続けている途中」**と考えて、1日抜けても気にせず再開する。

◆ 朝の15分：声と耳で英語の頭を起こす

時間	やること	ねらい
起きてすぐ	カーテンを開けて光を浴び、水を一杯	体内時計を朝に合わせる
0〜5分	前日に読んだ長文を音読（1回）	口を動かして頭を起こす
5〜10分	前夜に覚えた単語の確認テスト	寝ている間に定着したかを確かめる
10〜15分	リスニング1題を聞き、スクリプトを見てもう一度	耳を英語の速さに慣らす

◆ 夜の15分：覚えて、寝て、定着させる

時間	やること	ねらい
0〜5分	その日に間違えた問題を見直す	ミスの型を確かめる
5〜12分	翌朝テストする単語・表現を覚える	寝る前の暗記は残りやすいとされる
12〜15分	明日やること3つを紙に書く	朝に迷わず始められる
その後	画面を見ずに布団へ。いつもの時刻に寝る	睡眠中の定着を邪魔しない

◆ ルーティンを続けるコツ 5

- ☐ **1 if-thenでくっつける**
  「顔を洗ったら音読」「歯をみがいたら単語」のように、今の習慣の直後に置く。具体的に決めると行動に移しやすい（Gollwitzer & Sheeran, 2006）。
- ☐ **2 場所と道具を決めておく**
  朝用の長文と単語帳を前の晩に机の上に出しておく。探す時間をゼロにする。
- ☐ **3 最低ラインは小さく**
  忙しい日は「音読1回だけ」でよい。ゼロの日を作らないことが続けるコツ。
- ☐ **4 記録して見える化**
  カレンダーに印をつける。続いた日数が目に見えると、途切れさせたくなくなる。
- ☐ **5 抜けた日の次の日は必ずやる**
  1日抜けるのは誰にでもある。2日続けて抜かないことだけを守る（編集部の目安）。

◆ 本番の時間割に体を合わせる 4

本番の2〜3週間前から。試験時刻は最新の受験案内で確認する

1. **起床時刻を決める**
   試験開始の2〜3時間前には起きている時刻を、毎日の起床時刻にする。少しずつ早めていく。
2. **試験の時間帯にその科目を解く**
   英語が午後の試験なら、午後のその時間帯に過去問を解く。英語の時間に頭が英語モードになる。
3. **休み時間も再現する**
   過去問を続けて解く日は、本番と同じ長さの休み時間をとり、同じ物を食べ、同じノートを見る。
4. **前日は軽く**
   前日は新しい問題を解かず、ミスノートと時間配分を確認して、いつもの時刻に寝る。

◆ 週末・長期休みのリズム 3

- ☐ **1 起床時刻は平日と同じに**
  休日の寝坊は体内時計をずらし、月曜の朝がつらくなる。
- ☐ **2 午前に重い科目**
  長文や過去問など時間のかかる物は、頭が元気な午前中に入れる。
- ☐ **3 時間ではなく量で区切る**
  「3時間やる」より「長文2題と単語100個」。終わりが見えると集中しやすい。

◆ 平日1日のモデル（高3・部活引退後の例）

時刻は一例。自分の通学時間・学校の時間割に合わせて組み替える

時間帯	やること	ポイント
起床〜朝食	光を浴びる→朝の15分（音読・単語テスト・リスニング）	起床時刻は休日も同じ
通学	単語アプリか音声で表現の復習	すき間時間は「覚えた物の確認」に
学校	授業に集中。休み時間に今日の単語を見直す	授業の復習はその日のうちに
放課後	過去問・長文など重い勉強	頭が働く時間に時間のかかる物を
夕食後	苦手分野・ミスノートの解き直し	25分＋5分休憩などで区切る
寝る前	夜の15分（見直し・暗記・明日の3つ）→画面を見ずに寝る	就寝時刻を守る

◆ 英語で言う生活リズム 10

習慣・睡眠は長文の定番テーマ。言い換えで問われやすい

英語	意味	メモ
☐ **routine**	決まった手順・日課	morning routine＝朝の日課
☐ **habit**	（個人の）習慣	custom は主に社会の慣習

☐ **form a habit**	習慣をつける	break a habit＝習慣をやめる
☐ **cue**	きっかけ・合図	習慣は cue→行動 で始まる
☐ **consistency**	一貫性・継続	consistent＝むらのない
☐ **stick to ～**	～をやり通す・守る	stick to a schedule
☐ **procrastinate**	先延ばしにする	procrastination（名詞）
☐ **circadian rhythm**	概日リズム（約24時間周期）	ラテン語 circa（約）＋dies（日）
☐ **early bird / night owl**	朝型の人／夜型の人	The early bird catches the worm.
☐ **make it a rule to do**	～することにしている	it は to 以下を指す形式目的語

◆ ルーティンがこわれる原因 5

☐ ✕ ~~朝起きてから何をやるか考える~~
○ **前の晩に教材を机に出しておく**
迷う時間がやる気を削る

☐ ✕ ~~最初から朝1時間・夜1時間~~
○ **15分ずつから始める**
大きすぎる目標は続かない

☐ ✕ ~~1日抜けたらもうダメだと思う~~
○ **次の日に何事もなく再開**
1日抜けても習慣づくりは続く

☐ ✕ ~~夜の暗記をスマホの画面で~~
○ **紙の単語帳で覚えて画面を遠ざける**
画面の光と通知が眠りを妨げる

☐ ✕ ~~本番の前日だけ早起きする~~
○ **2～3週間前から時刻を合わせる**
体内時計はすぐには変わらない

◆ 確認テスト

1 Lally ほか（2010）で、毎日の行動がほぼ自動的になるまでの推定日数の中央値は？
a 21日　b 66日　c 365日　d 7日

2 このシートの「朝の15分」に入っているのは？
a 新しい文法単元を始める　b 音読と単語の確認テスト
c 長時間の過去問　d SNSを見る

3 「歯をみがいたら単語」のような決め方を何という？
a if-thenプラン　b ポモドーロ　c マインドマップ　d 一夜漬け

4 本番の時間に体を合わせ始めるのは？
a 前日　b 合わせなくてよい　c 2～3週間前　d 1年前

◆ 解答

1 66日 18～254日と個人差が大きい
2 音読と単語の確認テスト 声と耳で頭を起こす
3 if-thenプラン 今の習慣にくっつける
4 2～3週間前 体内時計はすぐには変わらない

参考資料 Lally, van Jaarsveld, Potts & Wardle (2010) How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology 40(6)／Gollwitzer & Sheeran (2006) Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. Advances in Experimental Social Psychology 38／Gais, Lucas & Born (2006) Sleep after learning aids memory recall. Learning & Memory 13

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）