No. 445

最短で伸びるチート勉強法30【研究でわかった効く勉強・ムダな勉強】

伸びない勉強の多くは「やった気になるだけ」の勉強。研究で効くとわかった原理を、受験英語の明日からの手順30に落とした。

Web版はこちら

ここだけ3行

1 「読む」より「隠して思い出す」。これが最強のチート
2 間をあけて、混ぜて、寝る。詰め込みは直後だけ強い
3 スラスラ＝覚えた、は錯覚。少し苦しい勉強が伸びる

チートの正体：教材より「やり方」を変える

10種類の学習法の研究を総まとめしたレビュー（Dunlosky et al., 2013）で、効く度が最も高いと評価されたのは**練習テスト（思い出す）と分散学習（間をあける）**の2つだけ。受験生が大好きな読み返し・マーカー・要約は「低い」評価だった。新しい参考書を買う前に、今の1冊の使い方を変える。それが最短ルート。

◆ 効く勉強 vs ムダになりやすい勉強

左はやった気になるだけ。右に置き換えれば、同じ時間で残る量が変わる

ムダになりやすい	こう置き換える	なぜ
単語帳をパラパラ眺める	意味を隠して3秒で言う	思い出す時に記憶が強まる
教科書・解説を何度も読み返す	閉じて要点を口で説明する	読み返しは効く度「低い」
マーカー・色ペンで塗り分ける	塗る時間を問題演習に回す	線を引くのも効く度「低い」
試験前日に一気に詰め込む	同じ量を数日に分ける	詰め込みは長く残りにくい
同じ単元の問題だけを続けて解く	単元を混ぜて解く	「どのルールか」を見分ける力がつく
解説を読んで「わかった」で終わる	数日後に何も見ずに解き直す	わかる≠解ける
長文を解きっぱなしで次へ	精読・音読してから次へ	1題から学ぶ量が増える
睡眠を削って勉強時間を増やす	覚えたら眠る	睡眠は記憶の定着を助ける
自分の「学習スタイル」に合わせる	内容に合った方法を選ぶ	スタイル別の効果は確かめられていない
「右脳で速聴・速読」系の方法	ふつうの速さで正確に聞く・読む	脳の俗説で、裏づけがない

◆ ① 単語・熟語：「思い出す回数」で勝つ 6

単語は眺めた時間ではなく、間をあけて思い出した回数で残る

☐ 1 隠して3秒テスト

意味を隠し、英語を見て3秒以内に言えなければ×。迷ったら×。読んで覚えるより**思い出す回数**が記憶を強める（テスト効果）。1語にかける時間は短く、周回を増やす。

☐ 2 広く浅く、何周も

1日で1ページを完璧にするより、毎日広い範囲（例：100語前後）を「言えるか」だけ確かめて回す。1周目で忘れるのは当然。周回ごとに残る語が増えていく。

☐ 3 ×だけ回す「ふるい」方式

○の語は次の周回まで休ませ、×の語だけその日のうちにもう一度テスト。3回続けて言えた語は2〜4週間後まで飛ばし、言えればさらに間隔を広げる。覚えた語に時間を使いすぎないのが最短。

☐ 4 翌日・3日後・1週間後

覚えた語は翌日・3日後・1週間後・2〜4週間後にテスト。同じ回数でも、まとめるより間をあけた方が長く残る（分散学習）。言えた語ほど次の間隔を広げてよい。

☐ 5 発音しながら覚える

黙って見るより、声に出して読んだ語の方がよく覚えていたという研究がある（プロダクション効果）。音声でアクセントを確かめ、口で覚える。発音問題・リスニング対策も兼ねる。

☐ 6 意味を予想してから見る

長文で出会った知らない語は、前後から意味を予想してから辞書を引く。答えをただ読むより、自分で答えを作ろうとしてから見る方が残りやすい（生成効果）。

◆ ② 文法・語法：「混ぜて・説明して」解く 4

章ごとに解けても、本番で解けるとは限らない

☐ 1 単元を混ぜて解く

「仮定法の章だけ20問」では、使うルールが最初からわかってしまう。一通り終えたら時制・仮定法・関係詞などを**混ぜた**問題で「どのルールか」から判断する（交互練習）。

☐ 2 他の3つが×の理由を言う

4択で正解しても、他の選択肢がなぜ×かを一言で言えなければ△。自分に説明する（自己説明）方法は、学習法のレビューで中くらいの効く度。理由はルール名で言う。

☐ 3 「なぜ？」と自分に問う

「なぜ仮定法は過去形を使う？」→「時制をずらして現実から距離を取るため」のように、理由を自分の言葉でつなぐ（精緻化質問）。理由でつながった知識は初見の問題にも使える。

☐ 4 ×は1行記録→解き直し

まちがえた問題は「要点→正解→ルール名」を1行で書き、数日後に答えを隠して解き直す。自力で正解して初めて完了。同じルールで3回まちがえたら文法書に戻る。

◆ ③ 英文解釈・長文：1題を「しゃぶり尽くす」 4

解いた題数より、1題から学んだ量で伸びる

☐ 1 読めない1文は構造で

意味が取れない文は、S・V・O・Cと修飾にカッコをつけて構造を取り、自分の訳と解説を比べる。「なんとなく読み」を放置したまま長文の量を増やしても伸びにくい。

☐ 2 段落ごとに要点を一言

1段落読むごとに本文から目を離し、「この段落は何の話か」を一言で言う。読みながら思い出す練習になり、設問で本文のどこを見ればいいかもすぐわかる。

☐ 3 根拠と言い換えを確かめる

選んだ答えの根拠の文を本文で指す。誤りの選択肢は「本文と逆・言いすぎ・書いていない・設問に答えていない」などの型で判定し、本文と正解の言い換え（prices increased→prices went up など）をメモする。

☐ **4 仕上げは音読**
復習で構造を確かめた英文を、意味がわかる状態で数回音読する。英語を語順のまま理解する練習になる。解きっぱなしで次の長文に行かない。

◆ ④ リスニング・英作文：原因を特定して、やり直す 6

☐ **1 聞けない原因を特定する**
聞き取れなかった所はスクリプトで確かめ、原因を「知らない語」「音の変化（つながる・消える）」「速さについていけない」に分ける。原因別に直さないと、同じ所で何度も止まる。

☐ **2 重ね読み→シャドーイング**
スクリプトを見ながら音声に重ねて読む（オーバーラッピング）→見ないで少し遅れて追いかける（シャドーイング）の順に。意味がわかっている英文で、1日10〜15分。

☐ **3 聞き流しは復習済みの音声で**
意味のわからない英語を長時間流すだけでは効果は薄い。すき間時間に流すのは、一度精読して意味がわかっている長文やリスニングの音声にする。

☐ **4 例文は「日→英」で覚える**
英作文は、覚えた例文の構文を内容に合わせて組み替えて書くのが最短。暗唱例文は和訳を見て英文を言うテストで覚える。書く前に「使える構文・例文」を思い出してから書き始める。

☐ **5 書いたら人に見てもらう**
自分の丸つけでは、文法の誤りや不自然な語の組み合わせを見落としやすい。先生の添削を受け、指摘は「誤→正→理由」を1行で記録して同じミスを二度しない。

☐ **6 添削後に何も見ず書き直す**
添削を読んで終わりにせず、数日後に同じ問題を何も見ずに書き直す。指摘された所が直っていれば完了。読むだけの添削は、解説を読むだけの過去問と同じ。

◆ ⑤ 過去問・模試：テストを最強の復習にする 3

☐ **1 第一志望は秋までに1年分**
第一志望の過去問を、遅くとも秋には1年分、本番の時間で解く。合格点との差と弱点がわかれば、残りの月の勉強が決まる。ゴールを知らないまま走らない。

☐ **2 ×の原因を分類する**
語彙・文法構文・読み違い・時間切れ・ケアレスなどに分け、原因ごとに対策を変える。点数より「どこで、なぜ落としたか」が次の1週間の中身を決める。

☐ **3 解いた後こそ本番**
解く時間と同じだけ復習にかけ、数日後に解き直す。テストは力を測るだけでなく、それ自体が強力な復習（テスト効果）。模試は結果より、その後の復習で差がつく。

◆ ⑥ 計画・生活：意志より仕組み、睡眠も勉強のうち 7

☐ **1 「わかった感」を信じない**
読み直しは直後の手応えが大きいが、1週間後のテストでは思い出す練習をした方が成績が上だった（Roediger & Karpicke, 2006）。手応えではなく、何も見ずに言えるかで判定する。

☐ **2 1日の最初に復習を置く**
新しい範囲より先に、昨日・3日前・1週間前の範囲のテストを済ませる。後回しにした復習は削られやすい。復習が先、新しいことは後。

☐ **3 「〜したら〜する」で始める**
「朝食を食べたら単語を50語テスト」のように、きっかけと行動を決めておく（if-thenプランニング）。目標の達成を助けることがメタ分析で示されている（Gollwitzer & Sheeran, 2006）。

☐ **4 スマホは別の部屋に**
勉強中は通知を切り、スマホは手の届かない部屋に置く。通知を見るたびに集中が途切れ、元に戻るのにも時間がかかる。調べ物は決めた時間にまとめて。

☐ **5 覚えたら眠る**
寝る前にその日の×を1回テストして眠り、翌朝すぐ確認テスト。覚えた後に眠ると記憶が定着しやすいことは、多くの研究で示されている（Diekelmann & Born, 2010）。

☐ **6 睡眠は削らない**
中高生の睡眠の目安は8〜10時間（厚生労働省の睡眠ガイド2023）。徹夜の翌日は新しいことを覚える力が落ちる。試験前夜もいつもの時刻に寝る。

☐ **7 本番の時刻に頭を合わせる**
多くの入試は朝から始まる。志望校の開始時刻を確かめ、直前の1〜2か月は起きる時刻をそれに合わせて固定し、過去問も本番と同じ時間帯に解く。寝る時刻より、起きる時刻を先に決める。

なぜ効く？3つの原理

①**テスト効果**：思い出す作業そのものが記憶を強める。直後のテストでは読み直しが勝つため、効果を実感しにくい（Roediger & Karpicke, 2006）。②**分散学習**：同じ回数なら、間をあけた方が長く残る（Cepeda et al., 2006 のメタ分析）。③**交互練習**：種類を混ぜて練習すると、練習中の正答率は下がるのに、後のテストでは上回った（Rohrer & Taylor, 2007、数学の問題で）。どれも**練習中は少し苦しく、後で効く**のが共通点。心理学ではこうした負荷を「望ましい困難」と呼ぶ。ただし研究の多くは大学生などの実験で、効果の大きさは条件で変わる。記録をつけて自分で確かめる。

◆ 最短の1日メニュー（例）

30個のうち毎日やる分を1日に入れた一例。量は自分のレベルに合わせて調整する

いつ	やること	使う原理
起きてすぐ	前日の×と、3日前・1週間前の範囲の単語テスト	分散学習・睡眠後の確認
通学中	精読済みの長文の音声を聞く・単語を隠して言う	テスト効果
勉強の最初	文法を混ぜて10問。他の選択肢が×の理由まで言う	交互練習・自己説明
メイン	長文1題→構造の確認→段落の要点→音読	思い出す・精読
夜	英作文1題 or リスニングの原因分析とシャドーイング	フィードバック
寝る前	今日の×を1回テストして、いつもの時刻に寝る	睡眠と記憶

◆ 明日から切り替える5ステップ 5

① **今の勉強を仕分ける**
この1週間の勉強を書き出し、「ムダになりやすい」側に当たる時間に印をつける。

② **1つだけ置き換える**
全部を一度に変えない。まず単語を「隠して3秒テスト」に変えるなど、1つから。

③ **復習を先に予定に入れる**
覚えた日に、翌日・3日後・1週間後の復習をカレンダーに書き込んでおく。

④ **数字で確かめる**
1週間後、前の週の範囲を何も見ずにテストし、言えた数を記録する。手応えでなく数字で判断。

⑤ **2週間続けたら次の1つ**
慣れたら「文法を混ぜる」「段落の要点を言う」などを1つずつ足していく。

◆ 確認テスト

1 学習法のレビュー(Dunlosky et al., 2013)で、効く度が「高い」とされたのは？
a 読み返し　b 要約　c 練習テスト　d マーカー

2 Roediger & Karpicke(2006)で、1週間後のテストの成績がよかったのは ＿＿＿ をした群。
a 思い出す練習　b マーカー引き　c 要約　d 読み直し

3 時制・仮定法・関係詞などの問題を混ぜて解く練習を ＿＿＿ という。
a 速読　b 交互練習　c 多読　d 集中学習

4 覚えた単語は、一度に何回も見るより ＿＿＿ 方が長く残る。
a 10回ずつ書く　b 一晩で10回くり返す　c 1回で完璧にする
d 間をあけてくり返す

5 効果が確かめられていないのはどれ？
a 単元を混ぜて解く　b 覚えたら眠る　c 隠して思い出す
d 学習スタイルに合わせる

◆ 解答

1 練習テスト 分散学習も「高い」評価
2 思い出す練習 直後のテストでは読み直しが上だった
3 交互練習 練習中は苦しいが、後のテストで効く
4 間をあけてくり返す 分散学習(Cepeda et al., 2006)
5 学習スタイルに合わせる Pashler et al. (2008)のレビュー

参考資料 Dunlosky et al. (2013) Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques. Psychological Science in the Public Interest／Roediger & Karpicke (2006) Test-Enhanced Learning. Psychological Science／Cepeda et al. (2006) Distributed practice in verbal recall tasks. Psychological Bulletin／Rohrer & Taylor (2007) The shuffling of mathematics problems improves learning. Instructional Science／Slamecka & Graf (1978) The generation effect／MacLeod et al. (2010) The production effect／Gollwitzer & Sheeran (2006) Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-analysis／Diekelmann & Born (2010) The memory function of sleep. Nature Reviews Neuroscience／Pashler et al. (2008) Learning Styles: Concepts and Evidence. Psychological Science in the Public Interest／厚生労働省「睡眠対策」(健康づくりのための睡眠ガイド2023)

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445本・無料)