No. 421

勉強法・リソース ULTIMATE CHEAT SHEET

参考書・問題集の選び方と使い切り方

参考書は「何を選ぶか」より「1冊を何周して使い切るか」で差がつく。レベルの合わせ方、周回のしかた、解説の読み方、乗り換えの判断まで。

Web版はこちら

ここだけ3行			
	1 解説を読んで8割わかる本が、今の自分のレベル	2 1冊を3周：全部→間違えた所→まだ間違える所	3 乗り換えは「終わってから」。途中で替えるのは最終手段

参考書選びの真実

評判の良い本でも、レベルが合わなければ伸びない。逆に、自分に合う1冊を **根拠まで自分で説明できる状態まで使い切れば**、それが最強の参考書になる。本棚の冊数ではなく、使い切った冊数が実力だ。

◆ 本屋で確かめる5つのポイント 5

① **はじめに・目次を読む**
対象のレベル・目的（基礎固め／入試演習）と、全体の量を確かめる。自分の目的と合っているか。

② **苦手な単元の解説を読む**
自分が苦手なページを開き、解説を読んで8割わかるか。専門用語だらけで読めない本は、まだ早い。

③ **問題を2〜3問解いてみる**
半分以上は自分で考えられるレベルがちょうどよい。いくつかの単元で試して、ほとんど解けるなら簡単すぎる。

④ **解説の詳しさを見る**
答えだけでなく「なぜその答えになるか」「なぜ他の選択肢が違うか」まで書いてあるか。

⑤ **音声・索引・付録**
英語なら音声の有無、後で引き直せる索引、復習用の一覧があると使い切りやすい。

◆ レベルの合わせ方

状態	判断	どうする
解説を読んでも半分わからない	難しすぎる	1段やさしい本に替える
解説を読めば8割わかる	ちょうどよい	この本を3周する
問題の8割以上が最初から解ける	やさしすぎる	間違えた所だけ確認し、次のレベルへ
わかるが時間がかかる	ちょうどよい	2周目以降でスピードを上げる

◆ 1冊を3周＋仕上げで使い切る 4

☐ **1 1周目：全部解く**
全問を解き、○（自力で正解）・△（迷った・勘で正解）・×（不正解）の印をつける。△も間違いとして扱う。

☐ **2 2周目：△と×だけ**
数日〜1週間あけて、印のついた問題だけ解き直す。間を空けて思い出す方が記憶に残る。

☐ **3 3周目：まだ間違える所**
2周目でも間違えた問題だけを集中的に。ここまで来ると、残った問題が自分の本当の弱点。

☐ **4 仕上げ：全体を速く1周**
最後に全体をざっと解き、答えを覚えたのではなく根拠を言って解けるか確認。これで「使い切った」と言える。

◆ 解説の読み方 4

☐ **1 正解した問題も読む**
勘で当たった問題は、根拠を言えなければ次は間違える。解説で自分の根拠と同じか確かめる。

☐ **2 間違えた理由を一言で書く**
「単語を知らなかった」「構文を取り違えた」「設問の読み違い」など。理由がわかると、次にやることが決まる。

☐ **3 解説を閉じて説明する**
読んだ後、解説を見ずに自分の言葉で答えの理由を言えるか。言えなければ、もう一度読む。

☐ **4 わからない所は印を残す**
解説を読んでもわからない所は、先生に質問するか、基礎の本に戻る。放置しない。

◆ 英語の教材の種類と役割

種類	役割	使い方のコツ
単語帳	語彙の土台	1冊を何周も。音声で発音も
文法の参考書	ルールの理解	わからない時に引く辞書として
文法の問題集	ルールを使えるように	3周して即答できるまで
英文解釈	1文を正確に読む	構造を書きこんでから訳す
長文問題集	速く正確に読む	解いた後に音読して復習
過去問	志望校の形式に慣れる	時間を測って本番どおりに

◆ 周回の記録のつけ方

問題番号の横に日付と印を書く。印の変化で弱点が見える

問題	1周目	2周目	3周目
例1	○(10/1)	—(解かない)	—
例2	△(10/1)	○(10/6)	仕上げで確認
例3	×(10/1)	×(10/6)	○(10/13)
例4	×(10/2)	○(10/7)	仕上げで確認

◆ 1冊を終える時間の見積もり 2

☐ ❶ **1日の量を逆算**
1周目は総ページ数÷使える日数で1日の量を決め、2周目以降と仕上げの日も残しておく。2周目は印のついた問題だけなので、1周目の半分以下の時間で回ることが多い。

☐ ❷ **締切を決める**
「11月末までに3周」のように期限を決め、カレンダーに書く。期限のない計画は後回しになりやすい。

◆ 乗り換えの判断 4

☐ ❶ **原則：終わってから次へ**
途中でやめると、また最初の部分だけをくり返すことになる。今の本を3周してから次へ進む。

☐ ❷ **替えてよい時①**
解説を読んでも半分以上わからない時。レベルが合っていないので、やさしい本に替える。

☐ ❸ **替えてよい時②**
目的が変わった時。基礎固めが終わり入試演習に移る、志望校の形式に合わせる、など。

☐ ❹ **替える前に先生に相談**
自分だけで判断すると、単に飽きただけのことがある。今の本のどこまで進んだかを見せて相談する。

◆ 参考書で失敗するパターン 5

☐ ✕ ~~評判の本を次々に買う~~
○ **1冊を決めて使い切る**
最初の数十ページばかり勉強することになる

☐ ✕ ~~難しい本ほど力がつくと思う~~
○ **解説が8割わかるレベルを選ぶ**
理解できないと、読んだだけで終わる

☐ ✕ ~~1周やって終わりにする~~
○ **間違えた所を2周目・3周目で解き直す**
1回だけでは忘れる。できるまでくり返すのが勉強

☐ ✕ ~~答えを写して丸をつける~~
○ **解けなかった問題は印を残して解き直す**
丸の数を増やしても実力は上がらない

☐ ✕ ~~ノートをきれいに作ることに時間を使う~~
○ **問題を解き直す時間を増やす**
書き写しより、思い出す練習の方が記憶に残る

なぜ「何周も」が効く？
時間をあけてくり返す分散学習（Cepeda et al., 2006）と、見ずに思い出すテスト効果（Roediger & Karpicke, 2006）は、多くの研究で確かめられた記憶の原則。2周目・3周目を数日あけて「解き直す」のは、この2つを同時に使う方法だ。

◆ 確認テスト

1 今の自分に合うレベルの目安は？
a 解説が半分わからない　b 全問すぐ解ける　c 有名な本である
d 解説を読んで8割わかる

2 2周目に解くのはどの問題？
a 全部の問題　b 新しい本の問題　c ○の問題だけ
d △と×の問題

3 参考書を替えてよいのはどんな時？
a 解説が半分以上わからない時　b 1周目の途中で新刊が出た時
c 少し飽きた時　d 友達が別の本を使い始めた時

◆ 解答

1 解説を読んで8割わかる 簡単すぎず難しすぎない　2 △と×の問題 勘で当たった△も解き直す　3 解説が半分以上わからない時 レベルが合っていないサイン

参考資料 Cepeda, N. J., et al. (2006). Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis. Psychological Bulletin, 132(3), 354–380. ／Roediger, H. L., & Karpicke, J. D. (2006). Test-enhanced learning. Psychological Science, 17(3), 249–255.

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）