

# 成果が出る勉強法

## BEST3

【中学3年生】

PERSONAL  
STUDY

PERSONAL STUDY

## 効果的な復習サイクル

定着率が大きく上がる  
効果的な勉強方法とは？

中学でも高校でも、もちろん学年が上がる  
ごとにますますレベルが上がっていきます。

どんな勉強にも活用でき、その内容が強く  
定着できる方法をご紹介します。

その方法を紹介する前に、

「エビングハウスの忘却曲線」

という言葉はご存知でしょうか？

簡単に言えば

「人は1時間で54%、

1日で74%近く忘れしまう」

というものです。

おそろしいですね。

しかしこれには別の研究結果もあります。

実は、

「学習した内容を 24 時間以内に 10 分間  
復習をすると、記憶率が 100%に戻る」  
という結果も出されているのです。

そして

「1 度復習した内容は、わずかな時間で  
元に戻すことができる」  
という結果も出ています。

これらを実際に勉強に活用すると、以下の  
勉強方法が効果的とされています。

- 1 日目：暗記したいところを勉強する
- 2 日目：1 日目に勉強したところを 10 分で  
復習する
- 7 日目：同じ箇所を 5 分で復習する
- 30 日目：同じ箇所を 5 分で復習する

単純ですが、非常に高い効果があり、これだけで記憶の定着率はググッと上がります！

この勉強方法のポイントは、  
1日目に勉強したことをずっと覚えている  
必要がないということです。

人間の脳は忘れるようにできているので、  
一度勉強したことをずっと忘れないように  
するということは不可能になっています。

しかし、定期的に思い出すことで、長く  
覚え続けることができるようになります。

お子さまにとっても、「忘れていい勉強」と  
いうのは精神的にも楽になることでしょう。

この方法は学校の勉強だけでなく、大人に  
なっても資格の勉強や、仕事を覚えることにも  
応用できる優れた勉強方法です。

是非、実践してその効果を感じてみてください。

## 目標を達成するために大事なことは？

単純に勉強方法だけでなく、この項目も非常に重要です。

東大生はもちろんこれをしていましたし、多くのお子さまからやってよかったという声をいただきます。

中学3年生で大事なことは3つ。

1. 目標を決める
2. 行動を決める
3. 行動を継続する

当たり前と言えば当たり前ですが、これが

大人も子供も関係なくなかなかできません。

これらをどのようにすれば実行できるのかをお伝えします。

## 1. 目標を決める

何か新しいことを始めるときは、

「これをできるようにする」

「これを達成する」

と目標を立てることから始まると思います。

そして、目標を達成するためにどうすれば良いか考えます。

目標ですが、

難しく考えることはありません。

「次の通知表ではオール4にする」

「次のテストは〇点とる」

という大きな目標から、  
「単語を 50 個覚えよう」  
「テキストを〇月〇日までに終わらせる」  
など何でも構いません。

大事なことは

数字目標があるかどうか、  
期限・期日が入っているかどうかです。

ここだけは、保護者様が確認してあげてください。

余談ですが、小さな目標でもそれを達成していくことで、「達成感」が得られます。

大きな目標ほど得られる達成感は大きいですが、長期間で1度しか味わうことができません。

小さな目標は、達成感は小さいかもしれませんが、短期間で数多く達成感を味わえます。

積み重ねれば大きな「自己効力感」となります。

さらにお伝えすると決めた目標は誰かに伝えてみてください。

保護者様は、ぜひお子様の目標を聞いてあげてください。

一緒に決めてあげるのもいいです。

意外と一緒に決めたことは覚えているものです。

それは私が生徒と面談しているときによく感じます。

前回の通知表が返ってきたときに話したことを「きっと覚えていないだろうなあ」と思いながら前回約束したことを聞いてみる

と、「〇〇だよね！」とすぐに返してくれる子が多いです。

保護者様にとっては、お子さんを褒める機会を増やすことにつながります。

お子さんも目標を達成できる上にお母さん・お父さんに褒めてもらえて二重に嬉しいと感じることが出来ます。

何か「これ！」というものを決めてから取り組めば思った以上の結果が出るはずです。

## 2. 行動を決める

先ほどの1で目標を決めたら、次は達成するために行動を決めます。

「1日単語を3個覚える」

「1日テキストを2ページやる」

などの毎日達成できる目標にします。

大事なことは、

“これなら出来るかもしれない”  
というものを見つけることです。

人間は急激な行動の変化は継続できないの  
です。

まずはこれならできるとイメージできるこ  
とから始めましょう。

### 3. 継続する

実はここからが一番大事で一番難しいこと  
です。

継続する。

これを可能にする行動原理として行動科学  
で「ABC理論」というものがあります。

## 継続を可能にする ABC 理論

- A: 先行条件(ここでは目標を決める)
- B: 行動
- C: 結果

行動を継続させたいのであれば、

「結果」に着目しなければいけません。

日本人は特にですが、先行条件に重きを置く傾向があります。

子どもであれば期末テストの目標や志望校など。

そして、目標を決めれば継続でき、継続すれば達成する、と安易に考えがちですが、目標を決めただけではなかなか継続できないのです。

それができれば、子供も大人もみんな目標達成していますよね？

なぜ目標を決めただけでは継続できないか  
というと、「目標」は行動をやり始めるという『きっかけ』としては非常に効果的なのですが、「行動を継続させる」という部分に関する影響力は10～20%しかないからです。

そこで何をしないといけないか？

何が行動の継続率に影響があるのか？

それは行動した後の「結果」です。

「行動を継続させる」ために「結果」が与える影響力は「80～90%」と言われています。

例えば、

「新規のケーキ屋さんができる」

これは A の先行条件、きっかけです。

↓

「食べに行った」

これは B の行動です。

↓

食べた結果、おいしかったら「また食べに行く」

これは C の結果に当たります。

おいしかったという結果からまた食べに行くという行動につながり、つまり行動は継続されるということです。

もしここで食べた結果がおいしくなかったとしたらもう食べに行くという行動は継続されないでしょう。

この C の「結果」によって人は行動を継続するのかもしれないのかを決めています。

ただし、C をよく考えていくと結果は様々あります。

例えば、子どもたちの「勉強をする」という行動に絞って考えてみましょう。

「勉強をする」という行動をお子様がしました。

お子様はどういった結果を得ることができ  
るのでしょうか？

例えば、

- ・ 単語を覚えることができた
  - ・ 難しい問題ができた
  - ・ 今度のテストで点数が取れそうと自信が持てた
  - ・ 勉強をしたという達成感を得た
- などなど。

ここで重要なのは、

「マイナスの結果もある」ということです。

- ・ 難しい問題があり結局進まなかった
- ・ 単語が全然覚えられなかった
- ・ 見たかった TV が見られなかった
- ・ ゲームをやる時間がなくなった

どうでしょうか？

人によって結果は様々です。  
その時その時の気分でも結果は変わります。

そこで何をしないといけないのか？

保護者様にしていただきたいのは、勉強が  
終わったら必ずフィードバックするという  
ことです。

「今日は何を覚えたの？」

「今日は何分やったの？」

「できるようになったところは？」

これらの問いかけに対して、お子様がプラスの事を言ってきたとします。

であれば、お子様はプラスの結果を得ていますので、特別な事をしなくても「すごいね！」と一言かけてあげるだけで大丈夫です。

明日も行動を継続しやすくなっています。

ただし、マイナスの言葉を言ってきたお子様もいるでしょう。

「全然わからなかったからやめた」

「勉強やるだけムダ〜」

自分自身にマイナスの結果になってしまうと、行動の継続率は下がります。

そこで保護者様の出番です。

マイナスの結果をプラスの結果に切り替えてあげてください。

「この問題難しかったんだ。でもこっちのほうはできてるよね」

「4 ページも進めることができたんだ！」

「30 分机に向かえたのはすごいよね」など。

プラスの結果に置き換えてあげる事で「行動の継続率」が上がります。

結果の部分を保護者様がコントロールしてあげるとお子様の行動が継続していきますので、ぜひご活用ください。

## 過去問を活用する

また、高校受験を控えているのであれば、効果的な勉強方法として過去問を活用するのも手

です。

過去問には過去問を解き始める時期については、様々な意見があります。

確かに過去問を早いうちに全部解ききってしまうと予行練習が出来なくなってしまうます。

おすすめは、過去3年分は受験直前に取っておくことです。

それ以前のものについては、どんどん解いて解答を覚えてしまうくらいやりこんだ方が良いでしょう。

過去問を解くことによってその学校の問題傾向が分かりますので、次にどのような勉強をしたらいかが分かるようになります。

まだ基礎が固まっていないからといって過去問に手をつけない人がいますが、それはおす

すめ出来ません。

夏が終わっても基礎が固まってないなら、  
共通試験の過去問を解いてみましょう。

20年分くらいを何回か解き、答え合わせと  
復習を繰り返すと自然に基礎は固まっている  
はずです。

これらのことを活用し、今一度普段の  
勉強を見直していただければ幸いです。  
す。