

英語学習の鉄則 <保存版>

<成果につながるテスト勉強のポイント>



【1】「学習成果の法則」を理解しよう

テスト勉強を始める前に理解しておくべきことがあります。それは「学習時間」と「学習密度」によって「学習成果」が決まるということ。「学習時間」と「学習密度」のどちらがおろそかになってもいけません。

学習時間（学習量） × 学習密度（集中力） = 学習成果

まずスムーズなスタートは大切なポイントです。勉強する気持ちになったらそのチャンスを逃さずに1分で始められるような環境を作りましょう。

そのためには、机は常にクリア（何も置いていない状態）にしておきたいものです。

教科書や辞書をはじめとした勉強道具は定位置を決めて使い終わったらもとの場所に戻します。また、辞書や副教材はイスに座った状態から手の届くところに置くのが理想的です。机周りも頭の中も整理整頓で学習効率を最適化できます。

そして、**学習密度を高める**ためには、万全の体調で集中して学習にのぞむ必要があります。体調が万全なときと疲れて眠いときでは集中力にも大きな差が出ます。また、単語カードや弱点ノートなどのツールを上手に活用して効率良く学習することも学習密度を高めるひとつの方法です。

集中力を保つために、勉強に関係のないものを「視野に入れない」対策も必要です。例えば、スマホが鳴るたびにメールやメッセージを確認しては、そのたびに集中が途切れてしまいます。電源はオフしておくべきです。勉強部屋に勉強の妨げになるものがあれば事前に解決しておきましょう。

これでテスト勉強スタートの準備完了です。

【2】おおまかな学習計画を立て、見通しを持とう

何事にも見通しを持つことは大切です。全体像を把握することでゴールをより鮮明にイメージできるようになります。そして、そのゴールへのイメージが**モチベーション（学習意欲）**を高めます。また、見通しが立つことで安心感が得られ、平常心で勉強できるようになるでしょう。

計画は大切なことですが、綿密な計画を立てる必要はありません。学校行事や部活などあらかじめ予定がはっきりしているものもありますが、テスト勉強の進み具合、その日の体調、課される宿題などの不確定要素を考えると、綿密な計画だと何度も修正することになり時間の無駄が生じます。大まかな計画でよいです。

<テスト勉強計画のポイント>

- ① **大まかな計画**を立てる。何を勉強するか**具体的な計画は、2,3日分（今日から明後日）**で十分
- ② **すべきことの総量**を確認して1日にどの程度消化すれば試験日に間に合うのかをつかむ
- ③ 試験の前日ではなく、**2,3日前には全範囲の復習をすべて完了**させる
- ④ **勉強時間の確保**と**直前の土日の使い方**を意識する



学校で配布される範囲表をもとに、**すべきことをリスト化（見える化）**しましょう。できるだけ具体的に書きます。終わった項目を線で消していけば、進み具合がひと目でわかります。

教科書はもちろん、範囲中のワークやプリントのすべてを復習することが最低限のミッションと考えましょう。よって、テスト勉強は、「時間との勝負」でもあります。

テスト前の2週間に限っては、**食事やお風呂の時間以外はすべて勉強に費やす**くらいの覚悟がほしい

ところです。テレビ番組、ゲーム、スマホ、読書など、あなたにとって楽しい時間も、ある程度は我慢する必要があるでしょう。我慢できることは我慢する、先延ばしできるものは先延ばしするなど工夫しましょう。

「時間を制する者は、試験を制す」と言っても過言ではありません。

【3】範囲中の英単語や熟語を覚えて、何度も英文を音読しよう

英語の定期テストは、通常、主に**教科書**や**副教材のワーク**から出題されます。したがって教科書本文を丁寧に復習することが大切です。

具体的には、まず**本文に含まれるすべての単語や熟語**の意味と発音を身につけ、それから本文を音読します。

語彙力（単語と熟語）は、英語のすべてにおける基礎になります。和訳・英訳・空欄補充・読解・英作文・リスニングなど、どの種の問題を解くにも語彙力が不可欠だからです。単語や熟語の習得は地味な作業にも思えますが、ここをおろそかにすると、この先どんな勉強をしても効果が望めません。逆に、語彙をしっかり身につけることで英語力は確実にアップします。とても大事な部分です。

< 単語練習のポイント >

①英単語の3要素（スペリング・発音・意味）をしっかりチェックしましょう。

すべての単語のスペリングを覚える必要はありませんが、重要単語は確実に覚えましょう。

②目標を設定して短時間で集中して取り組もう。無駄が出るので一律10回など回数は決めません。

③短い単語は3回、長い単語は5回書く間に覚えるくらいの気持ちで練習しましょう。

④動詞は、使われ方も含めて覚えましょう。〔例：live ⇒ live in Kyoto（京都に住む）〕

英単語は、たくさん覚えれば覚えるほどスペリングの法則が身に付き、より短い時間、より少ない労力で覚えられるようになります。未知語が減ると英文も読みやすくなり表現力も向上します。

音読の回数は、一概に言えませんが30~50回を目安にしましょう。5回1セットを正の字で記録する方法もおすすめです。ほぼ覚えるまで何度も練習することが理想です。

< 音読練習では「英語の語順」と「意味の固まり」意識する >

英語の文では「**主語+動詞+その他の情報**」が基本ですが、日本語では「**主語+その他の情報+動詞**」となることが多いです。英文を読むときは、いつも「**誰が（主語）+どうした（動詞）**」に注目して読むように心がけましょう。

意味の固まりというのは、例えば、[go to Kyoto（京都へ行く）],[in Japan（日本で）],[with my friend（友だちと一緒に）]というような**まとまった意味の固まり**のことです。単語1語1語ではなく**意味の固まりごと**に読み取りましょう。

< 「文法の形」と「動詞の語形」にも注目する >

「can+動詞の原形⇒できる」や「be 動詞+動詞のing形⇒～しています」などが**文法の形**です。play（原形）, plays（現在形）, playing（ing形）, played（過去形）などが**動詞の語形**です。

単語練習や音読を軽視した英語学習は、かけ算九九を知らずに数学の問題を解くようなもので、絶対にうまくいきません。各語の意味・発音、本文の音読。まずは、ここから丁寧に覚えましょう。

【4】範囲中の基本文や暗唱例文を覚えよう（英借文）

使用頻度の高い例文を覚えることで**英語特有の語順や修飾の仕方**が効率的に身につきます。

基本文や暗唱例文を中心に、範囲内の重要な英文を暗記します。単語や熟語と同じで、最初は大変で

すが、覚えれば覚えるほど覚え方のコツも身につく、短時間で覚えられるようになります。

文を覚えるのが苦手な人は、少なくとも教科書の基本文とワークの英作文問題に出題されている英文だけでも覚えましょう。

英文を覚えるときには、単語の意味や機能を理解したうえで正確に覚えます。「なんとなくわかる」状態では不十分です。意識ではなく直訳できるようにしておくことで減点のリスクを軽減できます。

①英文の意味を理解する、②英文を読める、③英文を覚える、④英文を書ける、の順序で進めます。得点力を強化するためには、最終的に「英文を書ける」状態まで高めることが大切です。

【5】副教材のワークの問題を何度も解こう

ワークの問題をマスターすることは優先的にすべきことのひとつです。少なくとも3周は勉強したいところです。とにかく、「ワークの問題は自信を持って全部解けます」と言える状態にします。

ワークの問題は、早め早めに解き進め、疑問点はすぐに調べたり友だちや先生にたずねたりするなどして解決しておきます。テスト勉強にかかわらず、疑問点をその時々で素早く解決する習慣を持っている人は知識の貯金が豊富です。

＜ワークの問題への効率的な取り組み方＞

①授業があったその日のうちにワークの問題を解く

授業の内容が頭に残っているので解きやすく、よい復習になる。
間違った問題は、あとで復習できるようにチェックを入れておく。
解説や調べたことをそばに記入しておくべター。



②テストの1週間から2週間前に2巡目の学習をする

原則、すべての問題を解くのがよい。新しい弱点が見つかる場合もある。
1回目の解答は手で隠しながら解く。
赤マーカー&緑シートなどを活用すると効率アップできる。

③試験の前日に最後の総チェックをする

チェックの入っている間違った問題のみでもOK。
テスト勉強は、徹底的な復習であり間違った問題をできるようにする作業です。



【6】短期記憶と長期記憶について理解しよう

人間の脳は覚えても次の日には半分以上忘れるようにできています。授業で知ったことや覚えたことのほとんどは短期記憶として一時的に記憶した状態だと考えてください。忘れる前にもう一度その情報に触れると、脳はその情報を重要なものと認識して記憶に残そうとします。

だから授業があったその日に復習することはとても大切です。この習慣がつくだけでも学習効果はかなりアップすると考えてよいでしょう。

コツコツと復習を繰り返すことで学習内容は次第に長期記憶となり定着していきます（忘れない記憶になる）。徹夜に代表される多くの情報を一気に覚える方法は一見効率的に思えますが、そのままでは定着せず復習しなければいずれほとんど忘れてしまいます。

だから、テスト対策としてワークを何度も繰り返し解くことは定着という点から見ても重要なのです。

テストは1回で終わりません。定期テストの先にある実力テスト・模試・入試までを視野に入れ、長期記憶を意識した学習を心がけましょう。

その点において、自室や浴室などの毎日必ず目にする場所に単語一覧や活用表を貼り付けておくなどすれば定着の大きな助けとなるでしょう。

【7】具体的な目標を立て、家族に「がんばる宣言」をしよう

順位や得点について**具体的な目標**を設定すると気持ちに張りがでます。今までに達成していないレベルの目標で、かつ現実的な目標がいいでしょう。目標が多すぎるとフォーカスできないので、1つか2つくらい。その目標を紙に書いて、リビングや勉強部屋にデデーンと貼りつけましょう。「よし頑張ろう」という気持ちになるでしょう。こうすることで家族も応援してくれます。

<目標の例> ①今日からテスト日まで毎日3時間以上勉強する ②5教科のスコアで平均80点を達成する

さらに、目標を公表することには別に大きなメリットがあります。目標を周囲に公言した方がその成功率が高まる傾向にあるという研究があるのです。公表効果（パブリックコミットメント）と呼ばれるもので、自分の目標や決意の公表が一種の約束となり、その約束を守ろうと行動するために成功確率が高まるというものです。

失うものは何もないので試してみる価値はあると思いませんか。小さなことであっても成功に向けて積極的に取り入れる姿勢があれば、きっとプラスの効果があると思います。

【8】休憩と睡眠を大切にしよう

より多くの時間を確保するために**極端に休憩や睡眠をけずることは非効率なので避けましょう。**

人間は一定時間集中した状態が続くと集中力が低下し、作業効率も低下します。夜に遅くまで勉強を頑張っているうちに頭が全然働かなくなったことがあるでしょう。そして、休憩や睡眠をはさむことで**集中力や思考力が回復**することも、私たちは経験上よく知っています。

だから、疲れた脳が休息を得たあとに復活して前日解けなかった問題の解法を急に思い出したりすることがあるのだと考えられます。

集中して作業を続けられる時間には個人差があります。基本的には、**学校の授業の時間に準じて休憩時間を入れる**と良いでしょう。皆さんの体や脳はそのリズムに慣れていきます。「50分の勉強で10分程度の休憩」のリズムをベースに、学習内容によっては「25分の勉強で5分の休憩」というように自分で調整するといいでしょ。脳を休めるという意味では、**短時間の仮眠も有効**です。

脳は一定時間情報が遮断されると直前に記憶した情報を整理し始める特性があります。つまり、学んだことは睡眠中に脳内で整理され、**知識や情報などは活かされやすい状態に最適化される**のです。これを知っておくだけでもずいぶん学習の効率化に役立ちます。

アメリカのある心理学者の実験によると、無意味な言葉の羅列を学生たちに覚えさせたところ、**記憶した直後に眠ったグループは、睡眠をとらずに通常の活動をしていた学生のなんと5倍以上も憶えていた**というのです。

つまり勉強が終わったあと、**ゆっくり頭を休めるべき**なのです。ゲームで脳を酷使したり、深く考えたり悩んだりする作業を脳に強いることのないように気をつけましょう。

試験前夜の一夜漬けの勉強も効率の良い勉強とは言えません。早め早めに取りかかり、適度の休憩をはさみながら**リズムカルに勉強**するように心がけたいものです。

