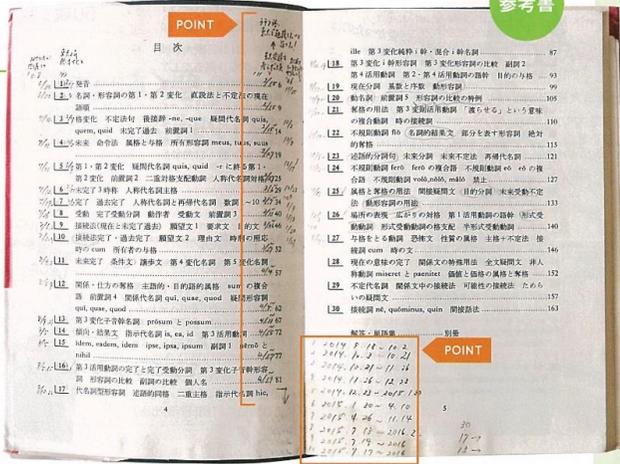


「目次」で
予定を立てる

参考書は、まず目次を見て章単位で計画を立てる。音学ジャンルは時間取るように計画し、目次の横にざっくりとした予定を鉛筆で書き込む。終わると目次の横に日付を書いた。このスタイルは東大入学後も変わらない。写真はラテン語のテキストだが、「1度で分かるようになるはずはないので、10回は繰り返すつもり」と日付でいっぱい。



参考書

脳をやる気にさせる手帳術&勉強術

30年ぶりの再チャレンジで、脳は衰えないことを証明!

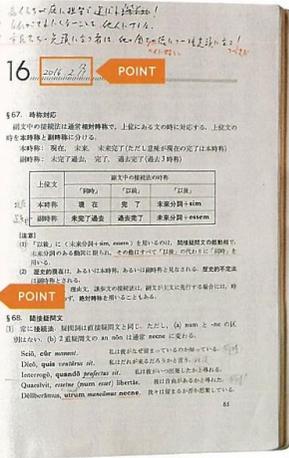
50歳で東大に合格した



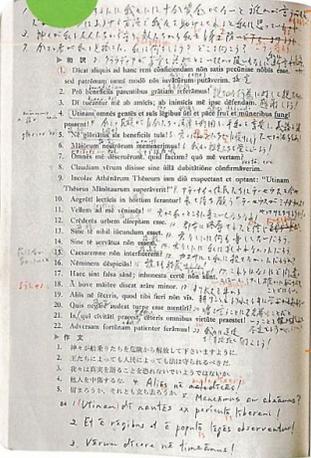
手帳術

できるだけ1冊に
まとめるために
書き込む

参考書や問題集を、きれいに使うことに意味はない。できるだけ1冊で完結できるように、参考文を書き込んだり、線を引いたりしている。また、それぞれのページにも勉強した日を書き込み、再度勉強したときに、前日どのくらい時間をかけて、次の章に進んだの分かるようにしている。理解度に応じて○×△などのマークを描くこともある。

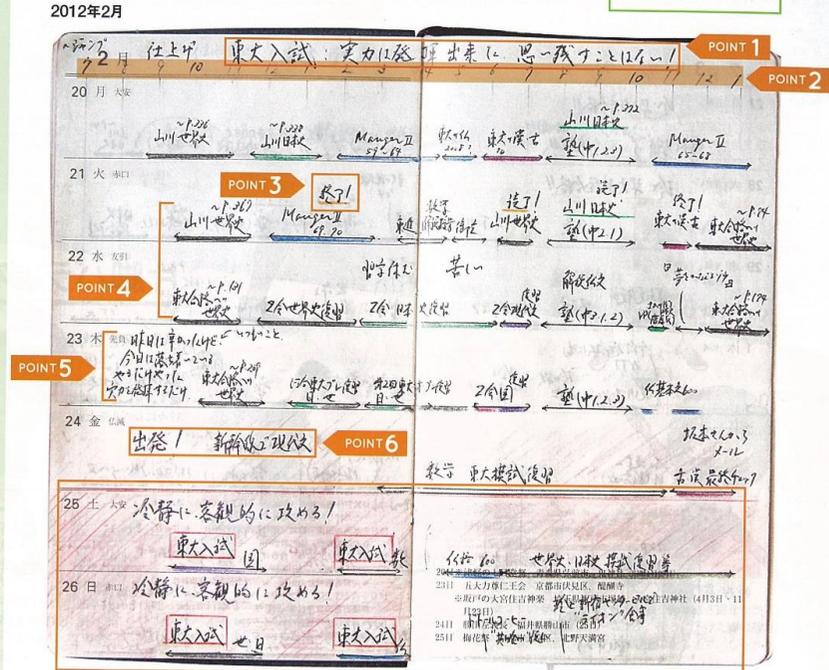


参考書



東大入試の週の手帳を公開!

基本ルール
まずは鉛筆で予定を書き、
行動後にボールペンで書く



- POINT 1** まずは1週間の目標を書き、1週間後に成果を書く
- POINT 2** 時間の割り振りは自分流にカスタマイズ
- POINT 3** 「終了」も書いて達成感を得る
- POINT 4** 教科ごとに色分け、勉強したページ数も書く
- POINT 5** 予定よりも大事なものは「振り回り」を書くこと
- POINT 6** 隙間時間や気分転換の予定も書き込む

東大入試本番! 入試本番も、「冷静に客観的に攻める」と目標を書いている。結果、合格者平均点374点(550点満点)に対し、417点で合格している。

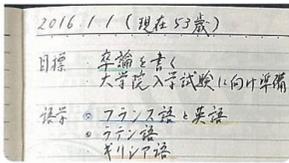
読んだ本と期間を手帳に書き込んで達成感を得る! 受験勉強中は、各教科の参考書や問題集のほか、モチベーションを高めるための本なども読んだ。これらも取りかかった日とタイトル、読了日を巻末に書き込んで、記録した。一目で「これだけやった」と思える手帳が、自信につながる。

か つて2浪して目指した東京大学に、30年ぶりに再挑戦。主婦だった安政真母さんは、50歳にして合格を果たした。

鉛筆と赤鉛筆を活用
大事なのはライン
マーカーよりも赤鉛筆
で線を引き、覚えたら
消していく。その時点
のポイントが一目瞭然。



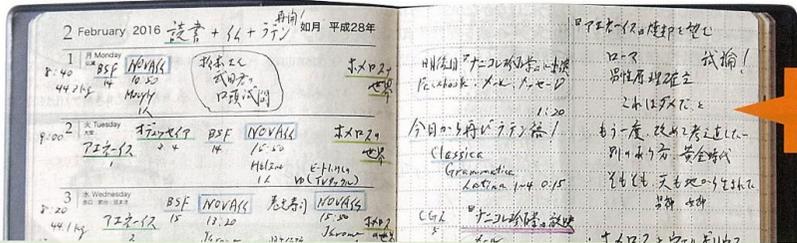
鍛えれば、何歳になっても脳は衰えることがないのだろうか? 8カ月間の受験勉強で、並み居る現役高校生さんの好成绩を羨望した安政さんの手帳とテキストを大公開。そこには、予定よりも「記録」を書くことに特化した手帳使用、徹底した「目次使」という極意があった。次ページ以降、その内容を詳しく紹介しよう。



12月31日に必ず新年の目標を書く
 毎年大晦日には、手帳に向き合って1年を振り返ると同時に、翌年達成したい目標を新しい手帳に書く。これまでも「フランス語を頑張る」ではなく「フランス語検定1級合格」など、目標はできるだけ具体的に、書くようにしてきた。

今も手帳で「脳をやる気」に!

2016年、東大に通っている今の手帳は? 「昨年、30年来使う手帳の仕様が 바뀌って大ショック! と言うが、予定よりも実践を記録する手帳スタイルは今も変わらない。上部に週の目標、毎日の勉強の時間や科目、読書の記録が書き込まれている。検討中の卒論テーマについての書き込みもある。



卒論テーマについて検討中

「これだけやってきたら」という自分の励ましもありません。時間の使い方意識したのは優先順位だ。家事もルーティンを守り、家族のことは最優先とした。それを踏まえて、優先してやらなければならぬ。教科やジャンルは、週の初めの目録で予定し、1日のうちでは、ずれ込みが少ない朝イチのスケジュールに入れた。毎晩ルーティンに翌朝取りかかるべき教科書やノートを用意してから就寝。起きたらすぐに始められる態勢をつくっておいた。

目次は勉強のルーティン 反復学習にも役立っている

自分の現状を把握したら、締め切り! 受験日から逆算して、参考書の目次を見ながら計画を立てる。行き当たりばったりで進めるよりも、目次というマップで全体像をつかんでから、自分に合った戦略を立てるほうが効率的だ。いつからいつまでに何章をやるか、計画をざっくりと立てて鉛筆で書く。実際にやった日付は項目ごとに細かく書き込んだ。「1度やっただけでは覚えられないので、「忘れた頃に見直す」の繰り返しです。目次に日付が書いてあると、「ここはだいぶ前にやったから、そろそろやり直そう」というタイミングが分かります。実際、安政さんの参考書は、同じ項目に日付が3つ、4つと入っている。なかには、日付と一緒にもどろマークが描いてある箇所もあった。「正解率や理解度に応じて、自分で○や△を付けています。覚えたいはずなのに忘れていたものが、ドロマークなんです。」ドロクロは△に、△は○になるように繰り返し、「思い残すところがない」と言える、「思い残すところ」が無事合格を果たした。昨年、東大から留學生に選ばれたランゲージ・ギリシヤ語を学ぶための1年間留学。4年生となった現在は卒論に取り組み。その手帳は既に目標と行動記録でいっぱいだ。

これ!と見込んだテキストを30年以上使い倒す!
 かつてフランス語を勉強し始めたときに、フランス語の語学専門学校の集中講義を受講し購入したテキスト。その後、フランス語検定2級、1級に合格してからも使い続けている。問題を繰り返し解き、その都度、日付が書き込まれている。なかには、東大入試1週間前の12年2月17日の日付もあった。



LEÇON 31
 GRAMMAIRE I - L'accord du verbe
 1) Un seul sujet: sujet singulier: verbe au singulier. Le voyage me plaît. sujet pluriel: verbe au pluriel. Les voyages me plaisent. Remarques: a) après un, le verbe est au singulier: on joue. b) après une foule de, un grand nombre de... le verbe est souvent au pluriel. Une foule de gens applaudissent. c) après: beaucoup, peu, trop, la plupart, le verbe est au pluriel. Beaucoup de gens applaudissent, beaucoup rient. d) on dit: c'est un livre, c'est moi, c'est toi, c'est lui, c'est elle, c'est nous, c'est vous, mais on dit généralement: ce sont mes livres, ce sont eux, ce sont elles.
 2) Plusieurs sujets: Le verbe est au pluriel: Paul et Jean sont frères.

21歳のときから使い続けているテキスト



東大に受かったのは私です!

50歳で東大に合格した主婦の勉強術&手帳術② 覚えが悪くなったのは覚悟の上 1日12時間の勉強で難関突破

Adviser 安政真弓さん Yasumasa Mayumi

1962年、兵庫県生まれ。2度東大受験に失敗し、早稲田大学に入学。卒業後に結婚。2005年、自宅で中学生対象の塾を開く。12年に東京大学文系3類に合格し、現在4年生。「普通の主婦だった私が50歳で東大に合格した夢をかなえる勉強法」(朝日新聞出版)を上梓。

ストラスブールに1年間留学しました

留学中は授業もフランス語。激励に来てくれた息子たちと。



「不合格通知が届いたとき、次男はじめて初挑戦だったにもかかわらず「また落ちたのか」と思ってしまった。そのとき、これは自分で解決すべき問題と「つたので」と安政さんは語る。東大受験は単に、2度失敗した青春時代のリベンジだったわけではなく、語学が好きで、参考書もないままラテン語を独学していた。「東大に行けば、ラテン語を受講できる」という思いもあったのだ。予備校生となった次男とともに受験生になることに、躊躇もあつたが、次男の予備校の先生や家族の後押しもあつて、受験を決意。本格的に準備を始めたのは、6月下旬のこと。そして8月後、毎日12時間以上の勉強で合格を果たす。およそ30年間のプランク。50歳での受験勉強はハンディにならなかつたのだろうか。「物覚えが悪くなっていることは覚悟の上でした。その分、繰り返し勉強すればいい! と思つたのです。」

安政さんは、予備校へは通わずに独習することを選び、「自宅のダイニングでの勉強のほうが、私には合っていました。通学時間も不要です。勉強の合間に家事ができます。自宅で中学生対象の塾をしていたので、その準備も自宅のほうがしやすいです。」
 計画↓実践↓記録で「振り返り学習」をルーティンに
 安政さんが勉強のパートナーにしたのは18歳のときから30年以上愛用する手帳だ。
 東大合格という目標に対して、まず3カ月ごとの具体的な目標を設定。そのために、今は何をすべきか、手帳に鉛筆で毎週の目標を書いた。週末に振り返り、達成できなかったことをボールペンで書き直す。そして翌週の目標をまた返す。「小さな目標の達成」を繰り返すことで、「ダメかも」という思いにくじけない自己肯定感や、モチベーションを維持していったのだ。1日の勉強スケジュールも前夜に大きくつづいて鉛筆で書き、実際にやったことを翌日ボールペンで細かく記入した。勉強時間は本番の試験を意識して90分を1コマとし、教科やジャンルを切り替えている。「できたことを手帳に書くのが楽しみにするように、科目ごとに分けたり、そのときの思いを書



30年来愛用する吉川弘文館の歴史手帳

紙質やサイズなど、書き込みやすさが気に入って、学生時代から愛用する歴史手帳。巻末には歴史知識が満載だ。

安政さんの東大合格のツボ3カ条

- 優先順位が高いのはあくまでも家族
- 手帳をモチベーションの材料に
- 目標を立てる→実践→振り返りを徹底する