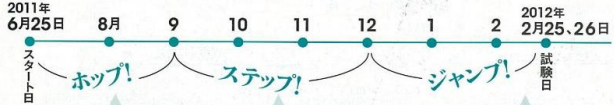


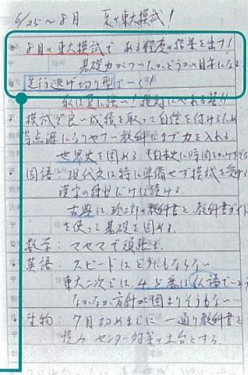
計画1 3カ月ごとに目標と計画を書き込む

受験を決意してから試験日までの8カ月を「ホップ期間（2カ月）」「ステップ期間（3カ月）」「ジャンプ期間（3カ月）」の3つの期間に分割。各期間の目標と勉強計画を立てて、使っていない住所録のページに書き込んだ。



「強みをつける期間」と位置づけ、8月の「東大模試」で良い成績を取ることを目標に、世界史など得意な教科から勉強を始めてスタートダッシュをかける。
「実力を伸ばす期間」と位置づけ、「過去問」や、8月の東大模試の復習に取り組む。英語は長文を読む、社会は細かい事項の暗記にも力を入れる。
「仕上げの期間」として、実力をさらに伸ばす。12月前半はセンター対策を進める。1月後半からフランス語を強化。2月は東大2次試験対策に、とにかく集中！

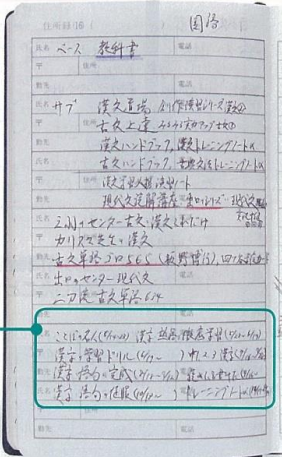
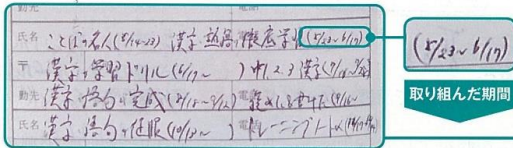
「ホップ」の目標
8月 東大模試で あり程度の結果と出た！
9月 基礎からつづいて2012年2月の目標に近づける！
10月 先行進修の計画をスタート！



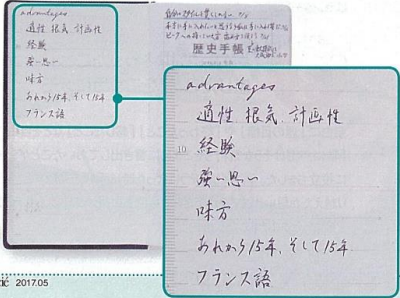
計画2 教科ごとの攻略法を書く

上の「計画1」と同様、使っていない住所録のページを使って、教科ごとに戦略を練るページを確保（各1ページ）。各教科の勉強に使う「ベース」と「サブ」の教材（テキストや参考書、問題集など）を最初に決めて、それぞれ

のページに書き出した。ページ下には、その科目で強化すべきこと（「国語」の場合、「中1、2、3漢字」など）をあらかじめ鉛筆で書いておき、終わったら、「実際に取り組んだ期間」とともにボールペンで清書した。



計画3 自分の「強み」や「現状」を書き出す



手帳の表紙をめくった1ページ目には、自分の強み (advantage) を書いた。受験で競う若い人たちと比べて、体力面ではかなわなくても、年齢を重ねている分、安政さんには「人生経験」やフランス語の語学力（フランス語検定1級の資格を取得済み）」といった強みがいくつもある。それらを書き出していつまでも目に入るようにしておくことで、自信を持って受験勉強に臨むことができたという。



安政真弓さん

Mayumi Yasumasa
1962年兵庫県生まれ。東京大学の受験に2度失敗し、早稲田大学に進学。卒業後郷里に戻り、26歳で結婚。姫路市で2男を育てながら、自宅で学習塾を経営。2011年に次男の東大不合格を機に、東大受験を決意。2012年同大入学。今年3月卒業。著書に「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)。



歴史手帳を8カ月の受験勉強の「羅針盤」に！

19歳の時から古川弘文館の「歴史手帳」一冊。手帳の後半に世界史・日本史年表などの歴史情報が満載。歴史好きの安政さんには「これ以外考えられません」。

「合格できるだろうか」「そもそもなぜ、自分はこんなことをしているのかと、挫折しそうになるたびに手帳を見返した。びっしり埋まったページを見たから、絶対に大丈夫！」と励まされたという。

安政さんの東大合格までの流れ

●次男の東大不合格を機に受験を意識（2011年3月）

●東大受験の決意を固める（6月25日）

計画1

3カ月ごとの目標と計画を書き込む

計画2

教科ごとの攻略法を書く

計画3

自分の強みや現状を書き出す

実行

粘り強く計画を実行

●東大合格！（2012年3月）

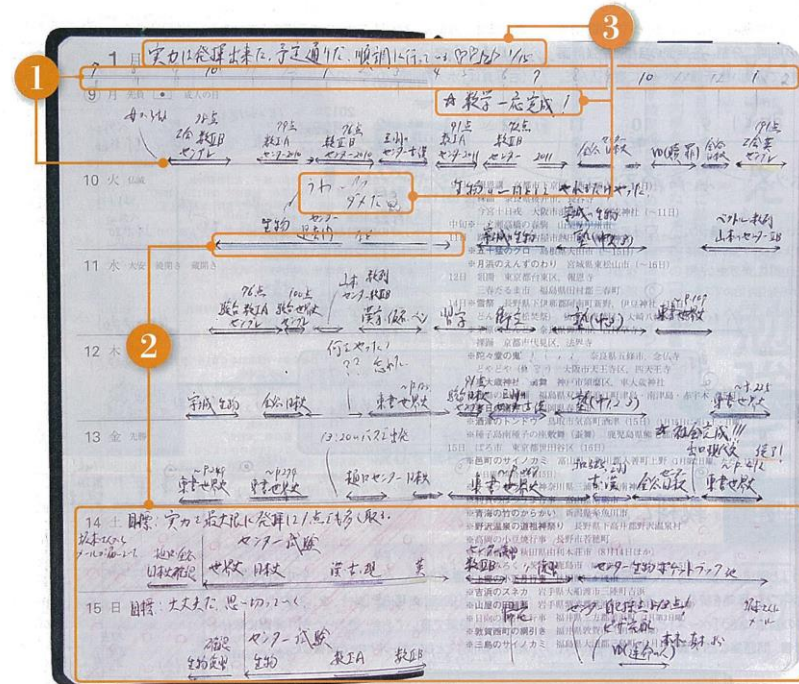
新年度から資格取得などを目標として、新たに勉強を始めたビジネスパーソンも多いだろう。参考になるのが、50歳で東京大学合格を果たした主婦の「勉強手帳術」だ。中たるみや挫折を防ぎ、必ず結果を出すための「手帳活用」のポイントを聞いた。

50歳で東大合格した主婦の「勉強手帳術」

語学の強化や資格取得を目指して勉強しているビジネスパーソンは、50歳で東京大学に合格した安政真弓さんの手帳術を参考にしてみよう。目指すところ、明確に。主婦業の傍ら、自宅で学習塾を営んでいく。安政さんが受験を決意したきっかけは、次男が東大に落ちたことだった。「私自身、若い頃に東大受験に2度失敗しています。それが心のどこかで引っかかっていて、次男の不合格の知らせを聞いた時、私自身の悔しさが蘇り、もう一度挑戦して今度は合格したいという思いが湧き上がりました」

自宅での勉強による受験勉強に励む安政さんを合格まで導いたのは、長年愛用してきた「歴史手帳」だ。「計画」面ではまず、受験を決めた6月から翌年2月の試験日までの8カ月間を「ホップ」「ステップ」「ジャンプ」の3つの期間に区切り、各期間の開始時に具体的な目標を定め、手帳に書き込んだ。「期間を区切ったのは中だるみ为了避免するため。最初に「先行逃げ切りで攻める」という方針を立てたので、「ホップ」では得意な科目から勉強を始めた。スタートダッシュをかけた。

実行 「勉強したこと」を細かく記録しながら、受験日まで走り切る!



ポイント 1 独自の時間軸を書き、「勉強したこと」をボールペンで清書

ウイークリーページは、右ページの歴史情報欄も気にせず見開きで使う。朝起きてから寝るまでの時間軸(夏は朝6時~深夜1時、冬は朝7時~深夜2時)を書き足し、どの時間に何を勉強したか、細かく記録した。毎日寝る前に、翌日の勉強予定を大まかに鉛筆で下書きし、当日は、1教科終わるたびに「勉強したこと」をボールペンで清書してから、鉛筆で書いた予定を消した。「予定を守ることより、実際に何をしたかを記録することが大切。暗記ものが続いてはかどらないと感じたら数学に切り替えるなど、臨機応変にその日の計画を変更しながら、マイペースで取り組みました。

わずか8カ月の受験勉強で合格!

平成24年度東京大学入学試験(前期日程)に合格しました

ポイント 2 色や線の「マイルール」で振り返りやすく

色鉛筆も併用。教科は色や矢印の形で区別して、いつ何を勉強したかを一目で分かるようにした(例えば生物は水色、英語は黄色、数学は二重矢印など)。「1週間が終わって振り返った時、勉強が特定の教科や分野に偏っていた場合もすぐに気づいて修正することができました。模試や試験日は、赤の色鉛筆で薄く塗り潰すのが「マイルール」。写真のページの土日はセンター試験だった。

ポイント 3 「週の目標」「終わったこと」「感じたこと」をこまめにメモ

余白に「週の目標」や「終わったこと」「感じたこと」などを自由にメモした。「特に、くじけそうな気持ちをこまめに書き出しておいたことが、後から非常に役立ちました。再びくじけそうになった時に手帳を見返すと、以前、どう乗り越えたか思い出すことができる。今回もきつと乗り越えられると信じて、突き進むことができました。