

「目次」で  
予定を立てる

参考書は、まず目次を見て簡単な予定を立てる。参考書は、まず目次を見て簡単な予定を立てる。参考書は、まず目次を見て簡単な予定を立てる。



参考書

POINT

参考書



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、同じところの時間をかけて、次の章に進んだの分かるようにしている。理解率に応じて◯×などのマークを置くこともある。

か

つづいて目録と目録した東京大学に、30年ぶりに再挑戦。手帳のたて安を覚えた人は、50歳に合った手帳を選んだ。

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  
で線を引く。覚えたら  
消していく。その時点  
のポイントが一目瞭然。



赤鉛筆、黒鉛筆

# 脳をやる気にさせる手帳術&勉強術

## 50歳で東大に合格した

30年ぶりの再チャレンジで、脳は衰えないことを証明!



手帳術

## 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

2012年2月



POINT 1

まずは1週間の目標を書き、1週間後に達成感を書く

まずは目標の達成感を書く。1週間後に達成感を書く。1週間後に達成感を書く。

POINT 2

時間の割り振りは自分流にカスタマイズ

夏は長時間、冬は長時間。夏は長時間、冬は長時間。

POINT 3

「終了」を書いて達成感を得る

参考書や問題集など、1冊やり終えると、「終了」と書いて自らを鼓舞。一方、思ったように進まないときは「終了」と書き込んで、手帳は、スケジュールを立てることよりも「記録」を重視。

POINT 4

教科ごとに色分け、勉強したページ数を書く

実践した勉強は教科ごとに色分けして、手帳に達成感を書き込む。ページ数を覚えるための本なども読んで、これらを取りかかった日とタイムを記録した。一目で「どれだけやった」と思える手帳が、自分に合っている。

POINT 5

予定よりも大事なものは「振り戻り」を書くこと

東大入試2日前には、「昨日はやったけど、今日は落ちた」と書き込み、落ちたことを書いておくことで、つらいことがあっても、手帳を見て「あれとさる気持ち悪い」と思えることに発展材料に。

POINT 6

隙間時間や気分転換の予定も書き込む

試験前日の予定もしっかり書いてある。勉強に疲れたときの気分転換は、大切な予定。勉強の予定も書き込み、メリハリをつけた。



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「フランス語を講義する」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? 「一昨年、30年使う手帳の仕様が変わってスリット」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。上部に週の日表、毎日勉強の時間や科目、読書の記録が書き込まれている。袖の中の単語テーマについての書き込みもある。



単語テーマについて  
検討中

き きっかけは次男の東大受験だった。不合格通知が届いたとき、次男にとって勉強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決めたのだ。と安政さんは語る。

東大受験は単に、合格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、参考書もいままらラテン語を勉強していた、次男に行けば、ラテン語を受験できる」といふ思いもあったのだ。予備校生になった次男とともに安政さんは、次男の先生や家族のサポートもあって、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、毎日12時間以上の勉強スケジュールをおよそ20年間続けた。

安政さんは、予備校へは通わず後習することを決めた。「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し、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かったです。」

安政さんは、予備校へは通わず後習することを決めた。「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し、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かったです。」

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。

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。

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座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。



21歳のときから使い続けているテキスト



## 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

Advisor  
安政真弓さん  
Makiko Anai

1962年、兵庫県生まれ。2度東大受験に失敗し、早稲田大学へ入学。卒業後に結婚。2006年、自宅で中学生対象の塾を開く。12年に東京大学文科3部に合格し、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」(明日出版)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、通訳に突くれた息子たち。

安政さんは、予備校へは通わず後習することを決めた。「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し、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かったです。」

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。

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。

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。

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。

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。



30年愛用する書同人文庫の歴史手帳

紙質やサイズなど、書き込みやすさから入って、学生時代から愛用する歴史手帳。書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