

中学生勉強法

The 伝説（レジェンド）

入門編（その1）

超簡単でお手軽な勉強法

神代しん

ご注意事項

このマニュアルは、基本的に中学生のお子様をお持ちの方がお読みになって、親から子供に話をして伝えるための内容を書いたものです。

しかし、この内容を、お子様に対して上手く話せない場合も想定して、中学生のお子様がそのまま読んでもわかるように書かれています。

従いまして、ベストな方法は、この内容を、あなた（親御さん）が、あなたのお子様にとってわかりやすく、理解しやすい言葉で、口頭でお伝えいただくこととなりますが、中学生という年齢を考慮した際に、親の言葉はかえって伝わりにくかったり、このマニュアルをそのまま読んだほうがわかりやすかったりもしますので、あなたがお子様と話されるか、このマニュアルをそのまま読ませるか、あなたのご判断にお任せします。

また、このマニュアルを中学生のお子様ご本人がダウンロードされることも、可能性としてあると思います。

ですので、あなたがもし、中学生でしたら、まずはこのマニュアルを読まれて、その内容を実行して、そして、その上で、効果を感じることが出来た場合に、同封の「保護者の方へ」というマニュアルのほうも読んで下さい。

くれぐれも、実行をする前に「保護者の方へ」のほうのマニュアルは、読まないように注意して下さい。

「保護者の方へ」のほうのマニュアルを先に読んでしまうと、あなたが中学生の場合、その効果が少なくなってしまう可能性もありますので、間違いのないようにして下さい。

はじめに

はじめまして。神代しん（かみしろ しん）と申します。

今回お伝えする勉強法は、私自身が実行して成果を出したとともに、私が私自身の子供達をはじめとして、身内や知人の子供達、そして、さらに頼まれて教えた多くの子供達が実行して成果を出した、

実績に裏づけされた確実な方法です。

ですから、今回の方法は驚くほど簡単なことではありますが、軽く考えずに必ず実行をして下さい。

そもそも、人が勉強をすることで得られる（または磨かれる）力には、理解力、思考力、記憶力、読解力など、いろいろな力があります。

言い換えれば、勉強で成績を上げるには、上記のような様々な力（能力）が全て必要になってきます。

たとえば、記憶力だけでは数学の問題は解けません。

ですが、現状の中学生の試験や、高校入試を考えると、必要とされる能力のうち、記憶力は非常に重要な力となります。

極端に言えば、記憶力だけでも、十分に全ての教科で良い成績が取れます。

数学であっても、全ての問題のパターンや解き方を記憶してしまえば、数学的な思考力や理解力が乏しくても、数学で良い成績を取ることは十分に可能です。

国語も英語も、理科、社会も全て記憶力だけで充分成績は上げられます。

もちろん、将来を考えたときに、
記憶力だけに頼った勉強では、充分とは言えませんから、
記憶力以外にも思考力や理解力なども勉強によって鍛えなくてはなりません、
まずは、記憶力を良くすることで、きっかけをつかみましょう。

中学生のお子様の記憶力が向上するだけで、
成績は全ての教科において、驚くほどにアップします。

ですから、そこで自信をつければ、
必然的に勉強をしようという「やる気」も芽生えてきますし、
そして自分から勉強をすれば、他の能力（思考力や理解力など）も、
必然的に（自然に）身について鍛えられていきます。

そこで、今回は記憶力を向上させて成績アップ出来る方法を伝えます。

こう言うと、お子様の中には、
「自分は覚えることが苦手なんだ」と言う人もいることでしょう。

それはそうでしょう。大人でも、覚えることが得意な人（記憶力が良い人）と、
覚えることがとても苦手な人（記憶力が良くない人）がいますから、
中学生でも、当然のように覚えることが極端に苦手な人もいますでしょう。

しかし、ハッキリ言って、今はそんなことは、まったく問題ありません。

何故なら、今回お伝えする方法は、
拍子抜けするくらいに、つまり、驚くほどに、誰でも出来る簡単なことで、
しかも、その「簡単なこと」を実行するだけで、

自然と記憶力が良くなりますし、成績も自然とアップしますから、
今は何も心配する必要はありません。
大切なことは、「方法を必ず実行すること」それだけです。

1 . そもそも記憶力とは？

それでは、超簡単で、非常に効果のある方法をお伝えする前に、
そもそも「記憶力とは、いったいどのようなものなのか？」という事について、
間違いのないようにわかっておいて下さい。

人間は、脳で物を覚えます。つまり、脳に記憶をするわけですが、
人間の脳のメカニズム（仕組み）というのは、
IQ（知能指数）が高い低いとか、記憶力が良いとか悪いとかに関係なく、

人が1度でも、見たり聞いたりした事や物は、
すべて脳に保存されます。そして、それは無くなることはありません。

つまり、もう少しわかりやすく言い直すなら、
1度でも見たり聞いたりしたことは、

人間の脳は全て完璧に記憶して、忘れるということはありません。

パソコンのハードディスクやフラッシュメモリと同じで、
1度でも保存したデータは、本体が壊れない限り無くなることはありません。

それと同じで、人間の脳も、1度でも保存したデータ（内容）は、
それこそ脳が壊れない限りは、無くなることはないのです。

これが、人間の脳の特性です。人間の脳の本来の力です。

しかし、実際の問題として、これを実感出来る人はいないでしょう。

人は覚えたつもりのことでも忘れてしまいますし、
中学生なら、テスト前に必死で覚えた（記憶した）ことも、
テストの時になって忘れてしまっていたこともあると思います。

それでは何故、1度覚えたら（記憶したら、あるいは保存したら）
無くなるはずのないのに、「忘れる」という現象が起こってしまうのでしょうか？

それは、こう考えて下さい。

忘れるとは、記憶したことが脳から無くなる状態を言うのではなくて、
脳の中のどこかには保存されているはずでも、
その保存した記憶を探し出せない状態のことなのです。

つまり、忘れるとは、「思い出せない」状態と同じです。

まあ、もっとも、脳の中にあるが無かろうが、
思い出せなかったら無いのも同じですが、
「忘れるとは思い出せないこと」ということを知っているかどうかで、
勉強法も変わってきますし、勉強の成績も大きく変わりますから、

まずは、人間の脳は、覚えたことが無くなることはない。
忘れたというのは、記憶したことが無くなったのではなくて、
見つからなくなっただけで、思い出せないだけのことだということを、
ここでは、知っておいて下さい。

つまり、一般に記憶することが得意な人とは、
「思い出すことが得意な人」のことを言うのです。

逆に、覚えることが苦手な人とは、
「思い出すことが苦手な人」のことを言うわけです。

したがって、注目すべきは、
どうやって覚えるか？（インプット、脳に入れる）ではなくて、
どうやって思い出すか？（アウトプット、脳から見つけ出す）だということ、
思い出し方という点に、重点を置いて記憶というものを知ることです。

2 . どうやって記憶力を良くするのか？

結論から言えば、「思い出し上手」になれば良いだけのことです。

それでは、話をわかりやすくするために、「たとえ話」をしてみます。

たとえば、お子様の勉強机の引き出しの中に、
消しゴムが1個だけ入っているとしましょう。

そして、その勉強机の引き出しの中は綺麗に整理整頓されていて、
その消しゴムは普段から良く使っていて、
いつも同じ場所にしまってあるとしましょう。

このような場合なら、もし「消しゴムを貸して」と頼んでも、
すぐに勉強机の引き出しの中から1個の消しゴムを出すことができますね。

ところが、せっかく整理整頓されていた引き出しの中を、
あらかじめ、ぐちゃぐちゃにかき混ぜて、
消しゴムも別の引き出しに入れてわかりにくくしたら、

たった1個の消しゴムは、簡単には探し出せませんか？

ましてや、人間の脳と言うのは、
先程もお伝えした通り、見聞きしたものを全てを、
ぐちゃぐちゃに保存してしまうほどに、
とてつもなく大きな倉庫のようなものですから、

そんな巨大な倉庫から必要なものは簡単に探せません。

その探せない状態を、一般的に「忘れた」と言うのです。

以上のことを踏まえて、
記憶力を良くする秘訣(コツ)は、

覚えておきたい事(必要なもの)を、
いつでも探し出せるように、
頭の中を整理整頓して、

すぐに取り出せる場所に置いておくことなのです。

具体的には、何度も取り出して、場所を覚えておくことが重要で、
わかりやすく言えば、

思い出す回数を増やすことが、記憶力を良くするためのコツなのです！

思い出す回数を増やすこと。
このことが、勉強でも非常に重要になります。

覚えようとするのか？(つまり、頭につめこもうとするのか？)
それとも、思い出そうとするのか？(つまり、頭から出すことを意識するのか？)

どちらを意識するかで、結果は驚くほど変わります。

もちろん、意識することは、「思い出す」という癖(くせ)をつけることです。
ほとんどの人は、ここを間違えて、
思い出す回数よりも、
覚えようとする回数(頭に入れようとする回数)を増やそうとしています。

それでは、ダメです。忘れてしまって当たり前です。

そうではなくて、**思い出す回数を増やすことが勉強では大切なのです。**

3 . 伝説の勉強法その 1

それでは、いよいよ具体的な勉強法をお伝えしましょう。

あらかじめ言っておきますが、
今回お伝えする実際の方法（勉強法）は、知ってしまったら、

「え?! それだけでいいの?」

と思うくらいに、あっけないほど簡単なことです。
勉強の方法と呼ぶのもどうかと思うほど、
そもそも、勉強とも呼べないような簡単な方法です。

しかし、効果はバツグンですから、必ず実行をして下さい。

その方法とは、以下の通りです。

学校で授業があった日は毎日、
家に帰ったら、5分だけ、
今日は授業で何を習ったのか、それを思い出すだけです。

たったこれだけのことです。
時間も長くかけては逆に良くありません。5分で充分です。

これを毎日実行するだけで、成績は確実にアップします。

何故なら、今まではやらなかった「思い出す」ことをするからです。
そして、毎日やることで、思い出す力(=記憶力)自体もアップしていきます。

ですから、やり始めた最初の頃は、
家に帰ってから思い出しても、あまり思い出せないと思います。

しかし、思い出せなくても構いませんから、

必ず、毎日5分だけ、思い出すことを実行し続けて下さい。

そうすれば、自然と思い出せる量が増えてきます。

思い出せる量が増えてくるということは、

記憶力がアップしていることを表しますから、

覚えること自体もどんどんと得意になっていくでしょう。

もし、お子様にやる気があるなら、

授業が終わった時に1分だけ、その授業の内容を思い出すことをして、

その上で、家に帰ってから5分だけ、もう1度、思い出す。

この2段階をやってみると、さらに良い結果が得られるでしょう。

また、思い出すのは国語、数学、英語、理科、社会の5教科だけで構いません。

この勉強法の狙いとポイントは以下の通り3つです。

- ・この方法が、思い出すことのトレーニングになる。
(つまり、記憶力を良くするトレーニングになる)
- ・1度だけでも、その日のうちに思い出せば、忘れにくくなる。
(つまり、思い出せたことは、その後も覚えている場合が多い)
- ・より多くを思い出せるようになれば、試験勉強が楽になる。
(つまり、今までより後から覚えるべきことが少なくなる)

ですから、今回お伝えした勉強法を実行した上で、

さらに、今まで通りの勉強もしたほうが良いですし、

今まで通りの勉強も、この勉強法を実行することで楽になりますが、

この勉強法だけでも、実行するのとしらないのとでは大きく変わります。

この勉強法を実行するだけで、他に勉強をしなかったとしても、今までよりも成績は上がるはずです。

机に向かって勉強するという普通の勉強法と比べると、ほとんど何もしないに等しいくらいに、簡単な勉強法ですが、効果は実証済みで、非常に効果がありますから、

お子様が（あるいは、あなたが）効果が実感出来るまでは、この方法を必ず実行するようにして下さい。

効果が実感出来るまでに、それほど期間は必要ないと思います。

もちろん、効果が実感出来たら、その後はやめるのではなくて、引き続き実行し続けていくわけですが、効果が実感出来たら、実行もより楽しくなってくると思います。

たったこれだけのことで成績が上がるわけですから、ずっと実行しない手はありません。

今までに、家ではまったく勉強せず、塾などにも行かず、成績もぜんぜん良くなかったお子様も、特に勉強することなく、この勉強法（思い出すこと）だけで、確実に成績が上がりましたので、まずは、この勉強法（毎日思い出すこと）を必ず実行して下さい。

それだけで、成績は驚くほど上がります。

終わりに

とても簡単でしたが、以上が今回お伝えする勉強法です。

もし、もっと知りたいという方は、
今回の内容を応用した勉強法も無料で配布していますから、
必要な方は、以下のサイトからダウンロードして下さい。

<http://kamishiro.hokage.biz/legend.html>

このサイトの下のほうに申込みフォームがあります。
無料ですが、メールアドレスの登録だけ必要になります。

また、今回のもう1つの「保護者の方へ」というファイルも、
保護者の方は是非お読み下さい。
お子様ご自身が、これをお読みでしたら、
「保護者の方へ」のほうは読む必要はありませんが、
読んで見たいという場合は、今回の方法で効果が感じられてから、
それから読むようにして下さい。

先に読んでしまわないで下さいね。

それでは、最後に、私自身の簡単な自己紹介を致します。
ですから、ここから後は読まれなくても構いません。

私は、神代しん(かみしろ しん)と申します。

自慢話のような内容になりますが、きっかけは、
私が中学生の頃に、その中学校で伝説になるくらいの、
驚くほど短期間で、驚くほどの成績アップを成し遂げたことです。

このような話をすると、

「それは、あなた（神代）の頭が良かったのでしょうか」
という人がいます。

しかし、それは違うのです。
何故なら、まず、私は小学生の頃、成績は散々でした。
まったく勉強が出来ませんでした。

勉強が嫌いでしたが、まったく勉強をしなかったわけではなくて、
たぶん、人並みか、人並み以下かもしれませんが多少は勉強しました。

それでも、テストで100点満点中4点とかの一桁の点数も多かったですし、
通知表も当時は相対評価で（現在は絶対評価）
小学生の頃は1～5までの5段階で1か2しかありませんでした。

つまり、ぜんぜん勉強が出来ない生徒の代表だったわけです。
それに、私の両親は、どちらも中卒です。
二人とも高校さえ行っていませんでした。

ですから、当時は、うちの親の頭が悪いから自分も悪いんだと、
自分の成績の悪さを親のせいにしていたくらいです。

ところが、中学校に入学するときに、
「このままでは自分も高校へ行けないな」
と思って、中学校に入ってからは、もう少し真面目に勉強を始めました。

すると、最初の間テストでは、
今までにないくらいに良い成績が取れたのです。

そうは言っても、250名少々いる学年で半分くらいの120番くらいでした。

しかし、私にとっては飛躍的な成果でしたから、

その成績で結構満足してしまって、
中学校2年生が終わる頃までは、その辺りを行ったり来たりしていました。

つまり、3年生になるまでは、順位が学年の真ん中辺りだったわけです。

しかも、2年生の最後の学年末テストでの順位は過去最低でした。
そこでまた、ふと思ったのです。

「このままで本当にいいのだろうか？」と。

そう思うと、何か急に心配になってきたのを覚えています。

それで目が覚めたと言いますか、
私は2年生の終わりから、3年生になるまでの約2ヶ月の間は、
かなり頑張って勉強をしました。

その結果、3年生になってすぐに実施された実力テストでは、
私の学年順位は、なんと16番まで上がったのです。

クラスで16番ではありません。
250人以上いる学年で16番です。

この順位には先生たちも驚きましたし、私の親も驚きました。
もちろん、誰よりも私自身が一番驚いたのですが、
そうなってくると、欲が出てきて、もっと頑張ろうと思えました。

ですから、3年生の1学期は、本当に一生懸命に勉強しました。

すると、4月、5月、6月と、わずか3ヶ月の勉強で、
7月の初旬にあった実力テストでは、学年1位になったのです。

たったの3ヶ月で1位です。

さらには、最悪だった2年生の学年末テストからは、わずか5ヶ月で、

250人以上いる学年のトップになることが出来たのです。

この時には、担任の先生や教科担当の先生たちだけでなく、
当時の校長先生まで驚いて、私は職員室に呼び出されました。

そこで、担任の先生だけでなく、校長先生をはじめとして、
職員室にいた先生たちから「よく頑張った」と褒められて、
「いったいどんな勉強をしたのか？」とも聞かれました。

そのときは、自分のやったことは内緒にして、

「だって頑張ったもん」

としか答えませんでした。そのときにやったことのひとつが、
今回お伝えした方法です。

その後も、私は中学校では、常に学年のトップクラスを維持して、
私の住む地域では最も難しいと言われる高校へ進学しました。

私のような急激な成績アップをした生徒は今までにいなかったようで、
私が中学校を卒業してからも、
入学式の時には「こんな生徒がいた」と私のことを校長先生が話したそうです。

つまり、私は中学校での伝説的な存在になったのです。

私には4つ年下の弟がいますから、
弟も中学に入学したときに、入学式で私の話を聞いたと教えてくれました。

半年たらずで1位になれるのだから、
君達は、これから3年間頑張れば、全員、凄い成績アップが可能だ。

そのようなことを校長先生は言っていたそうです。

まあ、実を言うと、この校長先生の話は、
生徒にとってはあまりプラスになる話し方ではなく、
かえってマイナスに、つまり逆効果になりかねない話ではありますが、
それはさておき、このように、私は中学校で伝説を作ったのです。

そして、実は、私は高校でもまた伝説を作って同じようなことをしたのですが、
その話は、ここでははぶきます。

それよりも、私のお伝えした方法をきっかけにして、
あなたのお子様が(あるいは、あなたが)
私以上の伝説を作ってくれることを願っています。

中学校の勉強は、「やったことは必ず報われます」
是非、頑張ってください。

私が教えた子供達の中にも何人かは、新しい伝説を作りました。
次に伝説を作るのは、あなたのお子様(あるいは、あなた)です。

念のため、このレポートをもう1度読み直して、
間違いなく、確実に、必ず実行をして下さい。

神代しん