

PROLOGUE



あなたはまだ
「がんばり方」
を知らないだけ。

勉強ってしんどい。

「どんなにがんばってもどうせ無駄」

「勉強ができる人は、結局地頭がいいだけ」

なんて思えてきて、

全部投げ出したくなる時もある。

勉強する意味や、

勉強の面白さが

わからなかったらなおさら、

勉強時間って、ただの「苦痛な時間」だよな。

少なくとも私はそうだった。

私はまっったく

勉強ができなかったし、

できるようになりたいとも、思ってなかったし、

勉強ができない私を見下す人たちを、

こっちから見下してもいた。

それどころか、
なんで勉強しなきゃいけないのか
本当はよくわかってないくせに、
なんでも“勉強の出来”だけで
判断するような人たちが大嫌いで、
「勉強なんて絶対やるもんか！」
と謎の決意をしてたくらい。

ただ、
認めたくはなかったんだけど、
そのときの私は、
自分の人生を心のどこかで
諦めてもいた。
まあ、よくてそこそこ、
最悪生きてりゃいいか、って。





あなたはどうか？

「勉強やりたくない」

「勉強うまくいかない」

と感じてしまってる？

それなら「むしろすごいチャンスかも！」

って教えてあげたい。



勉強ができる人はなにも特別な人間じゃない。

勉強ができる人はただ

「正しい努力の仕方」と

「努力する楽しさ」

を知っているだけ。

大丈夫、あなたもきっとそうなれるから。

そして一度でもその感覚をつかんじゃえば、

自分でもびっくりするような、

ものすごい能力を発揮できるような人になれるから。

どんな人でも、勉強にハマれる。

これは本当。自信を持って言える。

かつての私が、そうだったように。



そのために
知っておいてほしいこと。
それをあなたに伝えるために、
この本を書きました。

はじめに

あなたも勉強にハマれる！

はじめまして。

「ビリギャル」こと、さやかです。

私の恩師・坪田^{つぼたのぶたか}信貴先生が書いた本『学年ビリのギャルが1年で偏差値を40上げて慶應大学に現役合格した話』、そして有村^{ありむらかすみ}架純さん主演『映画ビリギャル』の主人公モデルにしてもらった、「ビリ」で「ギャル」だった人間です。

勉強は学年ビリ、偏差値は全国模試で30以下。

分厚いメイクに派手なネイル、ギリギリまでスカートを上げてへそを出し、停学を何度も繰り返していた、学校の先生たちに真っ先に嫌われる「ギャル」だった。

その当時の私の学力がどれくらいヤバかったかという
と、先生から「日本地図をざっくり描いてみて」と言われてこんなふう描いたくらい。



他の教科ももちろんヤバかった。

英語でいったら、「Japan」は日本語で言うとなに？ と聞かれて「ジャパーン」（答えは日本）と答えたり、「Hi! Mike（やあ、マイク）」っていう英文は「ヒー！ ミケ」と読めたから、「とても猫にビビっている」と訳したり。

日本史なんかは、「^{しょうとくたいし}聖徳太子」を「せいとくたこ」って読んで、きっと太ってるからこんな名前つけられたんだろうなあかわいそう……と同情してたり。

国語で覚えているのは、「この言葉には、主人公のどんな心情が込められていますか？」というタイプの問題と出会うたびにイラッとしてたこと。そんなの主人公に聞くしかないじゃん。

理科や数学にいたっては……わかんすぎてずっとトイレにいた記憶しかない。

おかげで友だちや先生からは「さやかってバカだよなー」と笑われ続けていたし、私も「ほんとだよね～だから一生勉強なんてしないよ～」と謎の決意をしていて、このままゆるゆるとお気楽な大人になっていくものだと思っていた。

そんな私が高校2年の夏、当時塾講師だった「人をやる気にさせるマジの天才」坪田信貴先生と出会い、「やばい……こんな大人に私もなりたい！」と突然勉強に目覚めてしまったわけです。

そして「お前は地頭が悪いんだから絶対に無理だ！ やめておけ!!」と周囲に全力で止められながらも、「おまえら全員見とけよ」と完全勉強モードに突入した私は、髪も真っ黒に染めて化粧ポーチも捨て、学校と塾の往復しかなくなり、「さやかはついに狂ったか……」と友だちや先生が次々と引いていく中、偏差値を上げて上げて上げまくって（結局40上がった）、何十万人というライバルたちをごぼう抜きして本当に慶應に合格しちゃった。

当時の私に、一体なにが起きたのか……？

この話を知った人たちの多くはこう言いました。

「さやかちゃんは、地頭が良いんだよ！」

ええ?! 「おまえは地頭悪い」って死ぬほど言われてきたのに、慶應に受かった途端に逆のこと言われ始めたよ!!

なにそれ!!! ってまじで困惑しました。まじでどういうこと???

そういえば昔、坪田先生がこんなこと言った。

「断言しよう。君がもし、本当に慶應に受かったらね、周りの人は途端にこうやって言い出すよ。『さやかちゃんは元々頭が良かったんだね』って。

逆にね、君がこのまま全力でがんばって同じだけの努力をして、慶應に受かるだけの実力をつけたとするじゃん。でも、慶應の受験当日、君が運悪く熱を出して、頭がボーッとしたりして実力が発揮できなくて、不合格になったとしようか。つまり、プロセスはまったく一緒で、結果だけが違ったとする。

そしたら周りの人はなんて言うか? 『ほら、どうせ無理だって言ったじゃん!』って、言うんだよ。つまりね、人って結果からしか判断しない。どれだけ下から這い上がってきて、死にものぐるいでがんばっても、そのプロセスなんてどうでもいいんだよ。

でもだからこそ、君に伝えておきたいんだ。君が『死ぬ気でなにかをがんばって、これをやり遂げた』という経験をもっていること。それこそが、君の、一生の宝物になるよ。だから、周りの声は気にせずに、思いっきり走ればいいよ」

人は、結果からしか判断しない。これは、本当だった。

そしてさらに困惑させられたのは、地頭良いとか悪いとか、そういう言葉にはなんの意味もないし、なんの科学的根拠もなかったということ。なのに**結局成功したら「元々DNAがいいんだわ」とか言われて、失敗したら「ほら無理っていったじゃん」**って言われるだけ。なにそれ？ だったらそんなの無視でいいでしょ。なのに、多くの人は、この言葉に一喜一憂させられてる。

そこでムカついたピリギヤルは、アメリカのニューヨークにあるコロンビア教育大学院っていうところに通って「**認知科学**」^{にんちかがく}っていう学問を研究することにした（ちなみにここに入るため、コロナ禍にまためっちゃくちゃ英語を勉強して、人生二度目の大きな受験を経験した）。これは、「人がどうやって考えたり、学んだり、覚えたりするのか」を研究する学問なんだけど、なんでピリギヤルがあんなにがんばれたのか、どうしたらみんなもあんなふうにがんばれるのか、この認知科学を何年も勉強しながら考えた。

そしてね、ついにわかってきてしまったんです。誰でも「勉強ができる人」になれる方法が。坪田先生が当時の私に、なぜあの言葉をかけたのか。どうしてあの順番で、あのやり方で勉強させたのか。すべては、科学的根拠に基づいたものだったとわかりました。

やっぱり、私が学力を急激に伸ばせたのは「私の地頭がよかったから」なんかではなく、一定の法則に基づいてい

たからです。この本は、その法則をみなさんにも伝授するものです。

「自分は勉強が苦手」と思い込んでるそのあなた。あなたの頭が悪いんじゃないです。「がんばり方」を誰にも教えてもらったこともなければ、真剣に勉強をがんばって、納得できる成果を得た経験がないだけです。周りにもきつと色々言われたでしょう。テストの結果だけを見て、「ああなたは勉強できないね」って。それで余計に強く信じ込む。「ああやっぱり自分は勉強ができない……」って。でもそれは、ただの間違った「思い込み」です。そしてその思い込みは、あなたを勉強に向かわせるモチベーションを奪ってる。

だから、もうその負のスパイラルを一緒に抜け出そう。やり方は単純。一度、結果を出せばいいんです。そしたら自信もついて、周りの評価も変わる。そしたら、どんどん勉強のパフォーマンスも上がります。

結果を出すには「正しい努力」をすればいい。

そして正しい努力に必要な要素はたった3つ。

「モチベーション」と「戦略」、そして「環境」です。

「あ～勉強しなくちゃなあ……」と、なんとなく周りに流されて、明確なゴールもなく勉強していても、良いパフォー

マンスは期待できません。効率よく、効果的な勉強を長期間続けるためには、それに見合った「モチベーション」が必要です。

仮に、うおっしゃあ勉強するぞ！っていう気持ちになっても、手当たり次第参考書を開いたり、問題を解いていても効率が悪すぎるから、最短ルートでたどり着くための「戦略」も必要です。

どれだけやる気があって、戦略が正しかったとしても、スマホから通知がきまわったり、親にストレスを感じていたりしたら気が散って勉強できないよね。勉強に集中できるような「環境づくり」も不可欠です。

別の言い方をすると、目的地までの最短ルートとスケジュールを決めて（正しい戦略）、あらゆる障害物を取り除いて（正しい環境）、十分なガソリン（正しいモチベーション）を用意さえすれば、誰だって目的地にたどりつける。

あとは進むか、止まるか、それだけなんです。

目次

CONTENTS

PART 1 勉強を始める前に**Preparation for Good Studying**

「勉強」は「暗記」ではないことを心得よう	24
「使えない知識」と「生きた知識」	26
成功者のマインドセットをインストールしよう	30
脳はこうして変化する	35
地頭は、鍛えられる	39
さて、私たちはなぜ勉強するのか？	41
幸せになるために必要なこと	44

PART 2 モチベーション編**Motivation**

ゴールに沿ったスケジュールを立てよう	50
エンジンをかけないと始まらない	52
「モチベーション」の正体	56
勉強に「価値」を見出す方法	58
大・中・小の目標を決めよう	63
タスクの難易度は「ちょいムズ」を意識	66

「小目標」の立て方	68
難しすぎることはやらない	71
「自己肯定感」ではなく「自己効力感」を育てよう	73
自己効力感の育て方	77
成功体験がなぜ重要か	81
やる気がなくなったときの対処法	83

PART 3 戦略編

Strategy

3つの「記憶の種類」を理解しよう	92
ワーキングメモリを節約しよう	95
6割マルで、「フロー状態」に入ろう	97
ポモドーロ・テクニックを活用しよう	101
できない問題を「さがして」「つぶす」	103
学校の勉強との付き合い方	105
ストップウォッチを常備しよう	108
ノートは「あたまの整理」をするためのツール	110
「勉強日記」でメタ認知を鍛えよう	113
なかなか成果が出ない理由	116
参考書と問題集の選び方	119
プラトーンを乗り越えよう	121

眠いときは15分寝てしまえ	123
脳みそにちゃんと餌をやろう	124
ストレス解消法	125

PART 4 実践編

Practice

勉強と試験の違いを理解しよう	132
予測力を身につけよう	133
マルの問題はやらなくてOK	135
過去問を分析しよう	138
一度で暗記できるのは特殊能力者だけ	141
忘却曲線に沿った暗記スケジュールを立てよう	143
「感情」という裏技を使おう	146
「イメージ」で覚えよう	147
勝手に「ドラマ化」作戦	149
モテたいなら国語を勉強しよう	153
英語の勉強のゴールデンルール	156
模試は練習試合	162
最後の一ヶ月は過去問漬けのためにっておこう	163
テクノロジーを駆使しよう	165

PART 5 環境編

Environment

スマホから自立しよう	170
「自分を追い込める人」が強い	171
努力をアピールして、信頼を貯めよう	176
誰の言葉を信じるか？	178
「塾」の役割	180
塾に行かずに戦う場合の戦略	182
ピア効果を活用しよう	183
あなたをつくる言葉を選ぶ	185
受験における親の影響力	187
親をちゃんと、味方につけよう	189
お手紙を書いてみよう	192
試験当日の心得	197
■これから受験をするあなたへ	205
■親御さんへ	209
■おすすめ参考書リスト	217



学びは、未来への
最高の投資である。

PART 1

勉強を始める 前に

Preparation for
Good Studying

「勉強」は「暗記」ではないことを心得よう

わかるよ、勉強なんて意味ないじゃん、と思う気持ち。正直、私も坪田先生に出会うまで、さっぱりわかりませんでした。「もう死んだ侍の名前覚えてなんになるの?」「英語? ここ日本なんですけどお??」といちいちツッコミを入れてました。だけど、勉強してみて色々わかったことがある。まじでこれは衝撃の事実なんだけど、なんと私たちが学校で学ぶあれ全部、実はちゃんと意味があったっぽいのです。

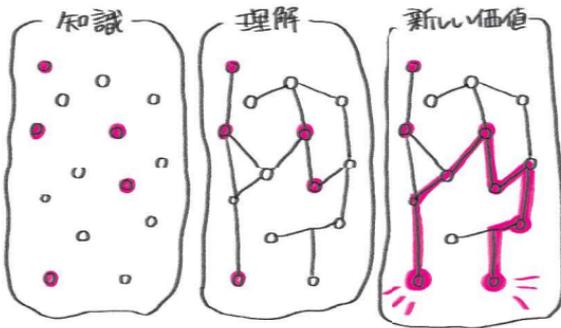
「なんで勉強しないといけないんだろう?」「こんなのなんの役に立つんだろう?」と思いながら勉強していてもあまり身にならないので、いろんな話をする前に、まず「なんで勉強するのか?」「勉強した先に一体なにがあるのか?」を考えてみよう。

勉強って、日本の受験システムの中にいるとどうしても「暗記」を連想してしまいがち。そして、「テストのために覚えて、テストが終わったら忘れる」という現象を頻繁に経験する。その、テスト前にあなたの頭に一瞬だけ入った一時的な知識を「使えない知識」と名付けましょう。

言い換えれば、日常生活ではなんにも活かせない知識。

本来活かせるような場面に遭遇しても、あなたはその知識とその場面をつなげることはできない。

こんなんじゃ、「これ覚えてなんになるんだよ、意味ねえじゃん」とあなたが思うのも当然です。なぜかって、「点」で覚えてるだけだから。知識って「点」だと意味ないからね。なにか別のものとながって始めて、新しいものが見えたり、新しい価値が生まれたりするものだから。



そしてもうひとつ、ただ大量に「点」をいっぱい頭に詰め込むような暗記を、まじでもうオワコン化しようとする存在があります。AIやロボットたちです。

彼ら(AI)は「暗記する」ということにおいては、もう人間が追いつけないくらい長けてるし、こう言ってる今もものすごい速さで進化してる。私たちは彼らにはもうたぶん一生勝てない。しかもその能力の差は開くばかり。だから、ただ「テストのために暗記して、テストが終わったら忘れちゃう」みたいな勉強は、はっきり言ってもう、いよいよ意味なくなってきました。だったらその暗記の天

才たちであるAIやロボットをうまく使いこなすためのスキル（検索力とかプログラミングとか）を鍛えたほうがよくない？ っていう流れがあるのは、そのためなんだね。

「使えない知識」と「生きた知識」

意味があって、かつ効率よく勉強するための重要なポイントは、どんな教科であっても、「思考する」ことと「理解する」ことです。ここを意識するだけで、記憶の定着率も抜群に上がる。

例えば、「坂本^{さかもとりょうま}龍馬」っていう歴史上の人物を覚えようとしているとき。ただ単に「坂本龍馬」という「単語」を何度も紙に書いたりして暗記しようとするのは、めちゃくちゃ面白いドラマを、音声なしかつ白黒で、しかも中盤の5分だけ見る、みたいな感じ。そんなつまらないことある？ これじゃあ記憶に残らなくて当然。

こういう勉強の仕方している人めっちゃ多いんだけど、これで覚えられるのは逆にすごいです。退屈だし超非効率だけどあんまり意味ないことを必死でがんばってる人、って感じ。こうやって覚える知識が、まさに点にしかならない「使えない知識」。

「思考」と「理解」をしながら勉強するってどういうことかって言うと、点と点をつないで線にしていって絵を描くイメージ。

坂本さんは、もう死んじゃって随分経つのに、なんで今もヒーローみたいに扱われてるの？ 一体なにを目指していた人で、実際になにをした人なの？ どんな人たちとつながっていて、どんなことに貢献したの？ どんなふうに死んじゃったの？ もし坂本さんがもう少し長く生きていたら、どんなことが起こっていたかもしれない……？

こういうことを問いかけながら、音声も色もちゃんとあって、登場人物も個性豊かで面白いドラマを楽しむ感覚。こうやって、「坂本龍馬」をいろんな角度から見て、いろんなものをつなげながら勉強することで、坂本さんにまつわるいろんな出来事や関連人物がいやでも勝手に覚えられちゃう。

知識とは、こうして点と点がつながって、色がある絵を描けるものであるべきです。これを「生きた知識」と名付けようか。この「生きた知識」をたくさん持っているとうなるかっていうと、あなたの人生が格段に面白くなるし、しかもライフハックしまくれる。これが、私が強調したい「勉強する意味」のひとつです。

私の地元にある「名古屋城」、一度知識ゼロのギャルだっ

たときに行ったことがあるんだけど、なにが面白いのか1ミリもわかんなくて、10分で帰ったんだよね。あんなところにわざわざ行く人は相当暇な人なんだろうなと思ってた。でも、歴史をちゃんと勉強してからもう一度名古屋城を訪れたとき、「城、おもしろおもしろ！」ってなった！ 徳川家が豊臣家と緊迫状態にあったときに、わざわざ大坂の方向を向いた城を名古屋に建てた。これは「来るなら来いよオラァ！」というライバルへのメッセージなのではないかと言われてるらしい（なにその壮大過ぎる威嚇^{いかく}の仕方ウケる笑）。

この城を舞台に、どんな歴史的な出来事が起こったのか、どんな戦いがここで行われて、どんなドラマがあったのかを理解すると、それまで自分にはなんの意味ももたなかったものが、突然色鮮やかに、くっきりとドラマチックに見える。



歴史の話ばかりしちゃったけど、他の教科でも同じことが言えるようだよ。化学や物理をちゃんと勉強していると、私たちが生きている世界で起こるいろんな現象を理解

できるだけでなく、熱やエネルギーを使う料理で生きる知識だって得られる（私一回理科の知識無さすぎて料理してたら爆発して天井に穴開けたことある）。数学や現代史の生きた知識を持ってるか持っていないかで、今日見るニュースの理解度が違って、なにか自分たちの生活を変化させちゃうような大きな出来事（政治や経済での大きな動きもだし、コロナや地震などの天災もそれだよ）が起きても、自分と自分の家族を守る対策がとれるし、もっというとそういうのに備えておくことだってできる。

去年の夏ひとりでヨーロッパを旅してたんだけど、このとき「英語」というスキルの価値の高さを思い知ったね。もし英語ができなかったら、食べたいものも注文できなければ、行きたい場所にもたどり着けない。

学校の先生は超絶忙しいので、あなたたちが学校で学んでいることが実際にどんなふうに日常生活とつながっているかをひとつひとつ教えている余裕はないんだけど、実際はちゃんと、すべてあなたの生活で「生きた知識」となり得るものです。

「テストのための暗記」にするのか「生きた知識」にするのかは、あなたの勉強の仕方次第。テストで高い点数を取るためにも、後者の勉強の仕方のほうが圧倒的に強いです。