

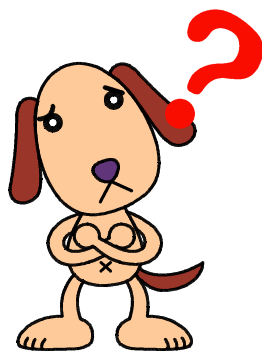
# 絶対成果が出る学習法 板中メソッド



「勉強しなさい」と家と言われる。自分でもちょっとはした方がいいかな？とは思っていても、ついついぼんやりしたり、楽しいことを先にしてしまって、気がつくともう寝ないとやばい！そんな時間になって・・・たまに「そろそろちょっとだけ勉強しようかな？」と、思うときに「勉強しな！」と言われると、急にやる気がなくなったり。

そのくせ、テスト前には気持ちはあるけど提出物をするのが精一杯で、なんなら、提出をしてもないのに、しんどくなって、他のことをして・・・

そんな感じで日が過ぎて、学校に行ったらまた、先生に「提出物は？」  
「今日は残ってやりなよ！」と言われて、答えを写してみたり・・・



自分でもこんなことを続けていても、勉強ができるようにはならないんじゃないかな？ってなんとなく気がついているけれど、どうしたらいいのかわからないし。「どうせ頑張っても大してテストの点なんて変わらないんじゃないかな？」とか、「勉強してもテストの点が変わらなかったらそれこそショック大きいかも」なんて考えてしまう。

**どうせ時間を使うなら、効果的にしたい。どうせ時間を使うなら短時間で終わらせたい。**

そんな方法があるなら、試してみたいとは思う。けど、しんどいことができる自信がない。

多くの人が思っていることではないでしょうか？

確かに、そのとおり。でも、もしもそんな魔法のような効果的な学習方法があるとしたら？試してみる価値はあるかもしれません。

ここに紹介するのは、【板中メソッド】ですが、これは「心理学」や「脳科学」という分野で世界中の学者が記憶や、学習方法について研究し、今や常識となった考えを板中生のために特別にまとめたものです。



結論から言うと、皆さんは残念ながら間違った勉強方法をしている人が多いのです。ここで紹介する方法で**3ヶ月。90日間**勉強してみると**自分でもビックリする成果**が出ると思います。  
(本当は6ヶ月間ほしいところなんです)

ポイントは脳の特徴と、記憶の仕組みを応用した方法で、残念ながら、皆さんが期待するカンタンに、寝てる間に勉強ができるようになっちゃうようなものではありません。だって、**習慣にするには脳には3週間毎日することが絶対必要**だから。習慣になってから成果が出るまでにも時間はかかるので、**最短90日！90日試してみてなんにも変化がなければやめればいだけ！**  
試してみる価値ありませんか？

# 1 メソッド7原則！

## (1)感情をごまかす

「勉強したくない」「いややな」「また間違えた」「自分はできん子や」そんなマイナスの感情を、あなたの脳は聞いている。そしてその通りにしようとする。その反対に「やった！できた」「賢いかもしれん」「できる子やん！」と思うとその通りになろうとする。

だから、まちがえたときに、どうするかがすごく大事。

ズバリ！**まちがえたときには・・・答えを見て「ふ～ん、そうなんか」**だけ。

「また、まちがえた」とか思いそうだったら、

「でもこれがいつかできるようになるんよね♡」とあえて口に出すと、脳みそはだまされてその気になってくれる。

## (2)繰り返す

繰り返すと脳は大事なことなんだと思う。だから同じ問題でも答えを覚えてしまっても繰り返したら、脳は記憶してくれる。

何回繰り返すのか？3回？5回？いいえ10回！**10回繰り返せば絶対できる！**

## (3)やってる途中を見せる

学習した結果を必ず見せる。見せる相手がいることで、手を抜けなくなる。途中でやめちゃうのは意志が弱いからではなく、人はみんな意志が弱い。決めたことが続けられない自分を気にすることなんて全然ない！

## (4)頭を使う

学習とは、脳みそを使うこと。

ただ、ノートに写しているだけでは脳は働いていないので残念ながら脳のみダ！

学習時間が何時間？そんなことを気にするよりも、**脳が働いている時間を1分でも多くすることを考える。**

そのために、キッチンタイマーを使って、10分とか15分計ってその時間はスマホが気になっても無視。

(その時間だけスマホを気にならない場所に置くか電源を切るのもアリ)



## (5)記録する

問題ができたのか、できなかったのか。必ず問題に印を書き込む。

**できたら○できなかったら×。△はつけない。**

繰り返している間に、○が少しずつ増えてくる。必ず増えてくる。**○が3回連続になったら、もうその問題はしない。脳がわかってきてる！おめでとう！**

## (6)答えは読むだけ

**答えを書き込まない。**そんな時間ももったいない。答えを見てもわからなければ「ふ～ん」ですまそう。自分の感情に気をつけて！

## (7)スピード

脳みそに無理矢理勉強したことを「ぎゅ～っ！！！」と入れるためには、ゆっくりではなく、速さが必要です。【問題を解く→答えを読む→印をつける→次の問題をする】の繰り返しをどんどん速くする！そのためには、いちいち「あ～やっぱり、あか～ん」なんて感情に左右されている時間がホントもったいない。きれいに書く？きれいにまとめる？そんな時間ももったいない！**どんどん速く、どんどん繰り返す！**

## 2 超具体的に・・・

【問題集】

問題の前にできたら○  
まちがえたら×を書く

3回連続○が  
ついたら  
その問題は次から  
しなくていい！  
だから10回くり返してい  
る間に、する問題は  
どんどん少なくなって  
いく！

問題

1 ……………

○○×○○(1)……………

○○○×○(2)……………

×○○××(3)……………

2 ……………

(2)は3回連  
続で○になっ  
たので、次か  
らはしなくて  
いい

【ノート】

○はつける  
×の時は×と書く。  
答えをじっくり読むだけ  
いい。  
意味がわからなくても  
気にしない。ただ読む  
だけ。

この方法だと、ノートに1  
ページも書かなくても  
ノートの半分とか、  
3分の1ですんじやう。  
それでいい！

P23

1 (1) …(2)…(3)…

2 (1)…(2)…(3)…

3

問題をそのまま  
書き写したりしな  
いこと！  
それは脳が働いて  
いない時間だ！

大切なのは、答えがくわしいこと。読んでわかりやすいこと。これ1冊！  
と決めたらそれを**10回くり返す**。

暗記教科も考える教科も、この方法は**すごい効果が出る**と、大学の教授も実験で確かめています。後はあなたが自分でその気になること。  
試して**自分の変化にビックリする日**が来るのをワクワクして続けてみよう！