

序章

◆恐ろしく「学力」を伸ばしている学校がある

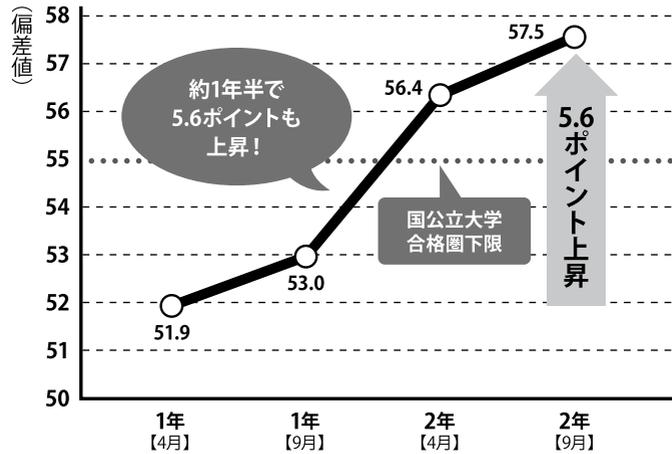
今、驚異的に生徒の学力を伸ばしている学校があります。その名は取手聖徳女子中学校・高等学校です。「百聞は一見に如かず」ということわざもあることです。その名は取手聖徳女子中学校・高等学校です。多くを語るのではなく、実際のデータを見ていただきましょう。

次ページの上のグラフは偏差値の伸び（英・国・数の3教科）を示したものです。入学当初（高校1年生4月時点）の全生徒（特別進学コース）の平均偏差値は51.9でしたが、それから約1年半が経過した高校2年生の9月には平均偏差値が57.5まで大きく伸びています。

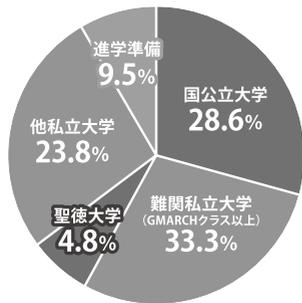
次ページの下の方のグラフは卒業生（特別進学コース）の最終進学先を示したものです。国公立大学と難関私立大学を合わせて、実に6割以上の人が難関大学に進学しています。

もうひとつのグラフを見てもらしましょう。4ページの表は、中学3年生全生徒と高校3年生全生徒（特別進学コース）の「学力の伸長グラフ」です。

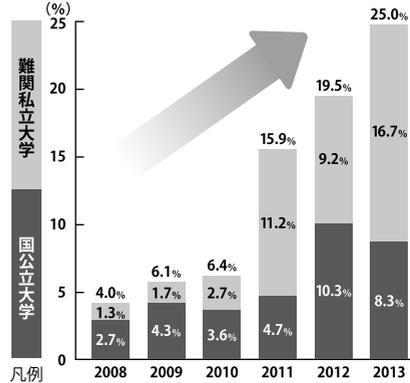
現高校3年 特別進学コース全生徒 3教科
偏差値平均推移【スタディサポート】



普通科 特別進学コース
2013年3月卒業生 進学先



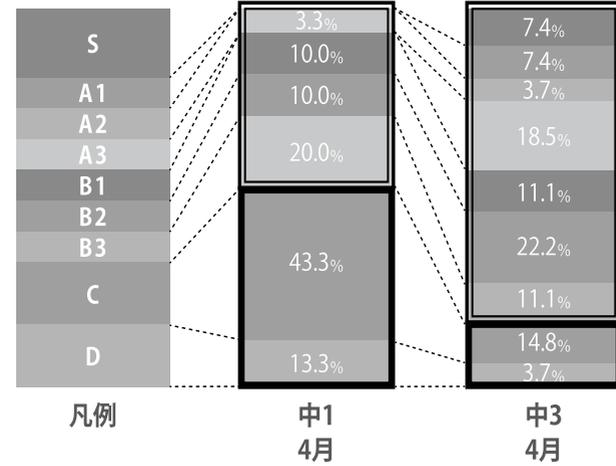
卒業生に占める難関大学合格者の比率
年度推移



- 本グラフにおける難関私立大学
- | | | |
|---------|--------|--------|
| 早稲田大学 | 青山学院大学 | 立命館大学 |
| 慶応義塾大学 | 立教大学 | 南山大学 |
| 上智大学 | 中央大学 | 西南学院大学 |
| 東京理科大学 | 法政大学 | 日本女子大学 |
| 国際基督教大学 | 関西学院大学 | 東京女子大学 |
| 学習院大学 | 関西大学 | 津田塾大学 |
| 明治大学 | 同志社大学 | |

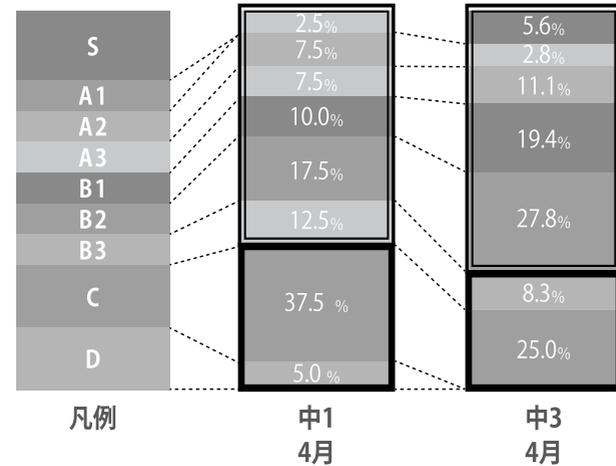
C判定とD判定（太線囲み）が激減し、その分、A判定とB判定（二重線囲み）が増えている

【現中3 全生徒】
学習到達ゾーン分布推移
(ベネッセ・学力推移調査 3教科)



D判定がなくなり、C判定も減少している（太線囲み）。その分、A判定とB判定（二重線囲み）が増えている。生徒全員の学力が底上げされているとわかる

【現高3 特別進学コース全生徒】
学習到達ゾーン分布推移
(ベネッセ・スタディサポート 3教科)



この表で特筆すべき点は、「C判定」と「D判定」の割合が減少し、「A判定」と「B判定」の割合が増えているところにあります。この結果から、一部の生徒だけの好成绩で平均点が上がっているわけではないということがわかります。ほとんどすべての生徒の学力がもれなく底上げされているところ、いわゆる「落ちこぼれ」がない状態を作り上げているところに「すごさ」があるのです。

◆学力の伸びを実現したのは行動科学に基づいた「復習継続法」だった

ここまでの実証データを見て、「どうしてこの学校の生徒の学力の伸びが著しいのか」、不思議に思う人がいるかもしれません。この素晴らしい結果を生み出した理由は、もちろん、あります。

取手聖徳女子中学校・高等学校高校では、行動科学に基づいた「復習継続法」という学習スタイルを取り入れ、実践しています。実は、この勉強法を行うようになってから、生徒の学力が大きく伸び始めたのです。

「復習継続法」とは、その名のとおり「復習」を基本スタイルにしたものです。1日の授業で習ったことをその日のうちに振り返り、つまづいたところを徹底的に反復して学習し直します。特徴は、この

「復習」という作業を細分化しているところにあります。「今、どういう行動をすべきか(何をすべきか)」「どういう順番で復習していくのか」がひと目でわかるような仕組みにしているため、誰もが迷うことなく復習に取り掛かれます。

そのうえで、「復習」を毎日継続できるようにするための支援ツールも用意しています。「継続させる」ことに重点を置いている点がポイントです。取手聖徳女子中学校・高等学校の長野雅弘校長は、次のように話しています。

「世の中には、さまざまな勉強法や研究があり、たくさん学校があります。しかし、ほとんどすべての生徒が学力を伸ばし、落ちこぼれを出すことなく、志を高く持っているという結果(進路の多様化で実証)を出している学校は本校以外知りません。本校が目指す志教育(女性キャリアの充実)において、この復習継続法が生徒の学力を伸ばすための「ひとつの柱」になっていることは間違いありません。私に言わせれば、復習継続法は究極の勉強法だと思います」

◆「行動」を重視した勉強法だからこそ、皆に通用する

勉強法というと、一般的には「●●をやりなさい」というものが多いと思います。それ自体は問題な

く、勘の良い人なら、すぐにその手法をマスターすることができるでしょう。

しかし、誰にでもできるかという点、そこにはやはり疑問符が付きます。なぜなら、「今、どういう行動をすべきか」を、明確に、細分化して、誰にでもわかるように提示しないといけないからです。

復習継続法が結果を出している理由は、まさに「ここ」にあります。「復習」という学習スタイルを進めるにあたって、「どういう行動をすべきか」「どういう行動を積み重ねていくべきか」を、具体的に示すことができたこと、さらに、復習という地道な作業を毎日継続して行うために「どういう行動を取っていくべきか」についても同時に示してあげられたことが、ほとんどすべての生徒の学力向上につながったと言えます。

本書では、この復習継続法について、これから詳しく解説していきます。今、中学生や高校生のお子さんをお持ちの親御さん、今、受験勉強に向かって頑張っている中学生や高校生、塾などの教育関係者の方々にも、ぜひ実践していただきたいと思います。

石田 淳

序章

◆ 恐ろしく「学力」を伸ばしている学校がある

◆ 学力の伸びを実現したのは行動科学に基づいた「復習継続法」だった

◆ 「行動」を重視した勉強法だからこそ、皆に通用する

000
000
000

第1章 勉強法を身につけていれば、学力は本当に伸びるのか？

第1節 「勉強のできない子」頭の悪い子は本当なのか

000

第2節 やり方を学び、それを継続できれば成績は上がる

000

第3節 「復習の行動手順」と「続けるための行動手順」を
教えてあげることが真の学力アップの近道

000

第2章 学力アップの近道 その1 ～復習という行動を選択する～

第1節 復習こそが正しい勉強のやり方

000

第2節 「結果の出る復習」をするためにすべき行動は3つある

000

第3章 学力アップの近道その2 ～行動科学で勉強を習慣化する～

第1節 「続けられない」には理由がある

000

第2節 目標(ラストゴール)の設定

000

第3節 スモールゴールの設定

000

第4節 スモールステップの設定(やるべき行動の分解化)

000

第5節 メジャーメントについて

000

第6節 継続のコツ(宣誓&褒美&ペナルティ)

000

第7節 サポーターの確立

000

第8節 まとめ

000

第4章 各家庭で「復習継続法」を実践するための行動手順

- 第1節 第4章の話が始める前に _____
- 第2節 ステップ1：なぜ成績を上げたいのか？について考えておく _____
- 第3節 ステップ2：1週間で達成したい目標を立てる _____
- 第4節 ステップ3：1日で達成すべきスモールゴールを設定する _____
- 第5節 ステップ4：授業に集中する　↳復習シートに備えて、 _____
- 第6節 ステップ5：スモールステップの順番に復習シートを埋める _____
- 第7節 ステップ6：重要ポイントの絞り込みとできなかった箇所の反復練習 _____
- 第8節 ステップ7：各スモールステップに費やした時間（行動時間）と今日一日、勉強に費やした時間を計測する _____
- 第9節 ステップ8：1週間後、ステップ2で設定した目標が達成できていれば褒美を自分に上げる _____
- 第10節 ステップ9：まとめ　↳途中で挫折しないためのコツ、 _____

コラム：「重要ポイントだけやればよいのではないか？」について

第5章 著者対談

- ◆ 復習継続法が生まれた経緯について _____
- ◆ ほかの勉強法に比べたときの復習継続法の優位性（良い特徴）は？ _____
- ◆ 復習継続法を各家庭で実践するときのポイントとは？ _____
- ◆ 子どもを褒めてあげることが大事 _____
- ◆ 親御さんへ。復習継続法を子どもと一緒にやってあげてください _____
- ◆ この本を手にとったくださった皆様へ、最後に一言 _____

あとがき

特別付録その1 復習の習慣が付いた人用 受験生用 試験直前用 「チェックシート」 _____

特別付録その2 教育関係者必見！ 授業のやり方とは？ _____

第1節 どういう授業をやるべきか

第2節 効率良く覚えてもらうための板書術

特別付録その3

エビデンス　↳先生・生徒・ご両親の声、 _____

1

「勉強のできない子＝頭の悪い子」は本当なのか

1 お子さんの現状、ご存知ですか

本題に入る前に、あなたのご家庭やクラスでの現状を、どの程度、親であるあなた自身が理解しているのかを確認してみましょう。

本書の勉強法を実践させるにあたって、学力アップの阻害要因がどこにあるのかを、あなた自身が客観的に理解する必要があるからです。

これからいくつかの質問をいたします。紙とペンをご用意いただいて、その答えを考えてみてください。

●お子さん（生徒）の学科ごとの直近の偏差値・成績を知っていますか？

- 学力を上げるためにどのような勉強法を取り入れていますか？（予習・復習・試験勉強）
- 学校以外での子どもの平均的な1週間の学習時間（または1日）がどのくらいなのか把握していますか？ また、その時間管理をしていますか？
- 学んだ内容を定着させるために、子どもがどのように取り組んでいるか知っていますか？
- 勉強しているのに、子どもの成績が上がっていないと感じませんか？
- 子どもの学力アップのために、参考書を買ったり、塾に通わせたりする以外に、何かしていることがありますか？
- 子どもは勉強を楽しんでいますか？
- 子どもを自発的にやる気にさせるために、何かを行っていますか？
- なぜ、子どもに学力をつけさせたいのですか？

ひととおり記入できたら、客観的に眺めてみてください。これが、あなたと子どもが勉強に臨むときの現状です。ざっと眺めてみると、意識していたこと、意識していなかったことがわかると思います。

2 学力向上に近道はありません

なぜ、最初に「現状を把握していただいたのか」と言いますと、子どもの学力向上を図るためには、親子（もしくは先生と生徒）が一緒になって、ともに現状を把握し、一歩ずつ進んでいくしか方法はないからです。

このような言い方をすると、「小難しい管理や指導が必要なのか」。それを私たち（親）がしなければならぬのか」と、面倒に思われるかもしれませんが、実際には「やるべきこと」は決まっています。もちろん、学力向上のための地道な努力は必要ですが、みなさんがすべきことはたったの2つしかないのです。それは、

- （お子さんに）勉強のやり方を知ってもらうこと
- （その勉強のやり方を）継続する方法を知ってもらうこと

です。このシンプルな2つのことを実行するだけで、序章で紹介したような圧倒的な学力を身につけることができるのです。

誤解しないでいただきたいのは、「勉強ができない＝頭が悪い」わけではないということです。ですから、仮に、今、あなたのお子さんの成績が悪いとしても心配はいりません。勉強ができないのは、「やり方」と「続け方」を知らないだけなのです。ということは、やり方がわかって、それを続けることができれば、成績は上がるのです。

あなたのお子さんには無限の可能性があります。どうぞ、信じてあげてください。

2

やり方を学び、それを継続できれば成績は上がる

1 勉強のやり方を学ぶことは大前提

世の中には、さまざまな勉強法が存在しています。その証拠に、インターネットで「勉強法」というキーワードを検索してみてください。その数の多さにびっくりするのではないのでしょうか。

勉強のやり方を学ぶことは、学力をつけるうえで、絶対に必要だと考えています。事実、優れた勉強法を教えてもらうことができれば、学力は確実に上がると思います。それが自分に合っていればなおさら大きな伸びを感じるでしょう。

なお、ここでいう勉強のやり方とは、「予習をしない」とか、「復習をしない」という類のもではなく、もっと具体的に「どういう手順で勉強するのか」がわかるものを指します。

2 取手聖徳女子中学校・高等学校で起こったある問題

勉強法を学べば、確実に学力が上がるとお話ししました。それ自体は事実ですが、どんなに優れている勉強法があったとしても、結果の出ないパターンがあります。このことを端的に表すエピソードとして、取手聖徳女子中学校・高等学校でも起こった「ある問題」を紹介します。

「復習継続法」が生まれる前、取手聖徳女子中学校・高等学校では、効果的な勉強のやり方として「ポイントを絞り込んだ復習」を掲げ、そのやり方を生徒にも提示していました。ところが、思惑に反して、期待していたような結果にならなかったのです。そのときのことを、長野校長にお聞きしたことがあります。そのお話を引用したいと思います。

学力を上げようという目標に対して、努力の甲斐あって、先生方も次第に良い授業ができるようになってきました。教材の作り方についても、各自で研究して、素晴らしいものも出来上がってきました。

良い授業を提供できて、良い教材で学ばせることができるようになって、正しい勉強のやり方（絞り込んで復習）も提示できたわけですから、当然、生徒の成績も上がるに違いないと誰もが思っていました。しかし、現実はそうではなかったのです。

その最大の原因は「続かない」ことでした。効果的なやり方を提示しても続けられなかったのです。「三日坊主」という言葉がありますが、まさにその通り。3日も続かない生徒もいました。生徒たちは、面倒なことは本当に簡単に止めてくれます。「復習する」という漠然とした目標だったことも、今思えば、続かない理由だったのかもしれないですね。

「継続は力なり」という言葉があるように、どんなに良い方法でも、それを続けることができなければ、本来の効果を得られないまま終わってしまいます。だからこそ、この問題は、私たちにとって早急に解決しなければならぬものでした。

この長野校長のお話の中に出てきた、「**効果的なやり方を提示しても続けられなかった**」という一文に、学力アップに必要な最大のポイントが隠されています。

3 継続することができなければ結果はついてこない

学力を定着させる（＝成績を伸ばす）ためには、地道な努力が必要です。継続する力が絶対に欠かせません。魔法のように、短期間で学力を定着させる方法は残念ながら存在しないのです。

例えば、一夜漬けで学んだことがほとんど身につかない理由も、まさにそうです。「継続して（＝地道な努力で）身につけた学力」がないからこそ、覚えたことがすぐに剥がれ落ちてしまうのです。一夜漬けの勉強は目先の試験に対応するだけで、一生ものの学力が身についたとは言えないわけです。

ここまでのお話でもうおわかりのように、やり方を学んだだけでは学力の伸びは期待できません。やり方を学んだうえで、それを継続してはじめて、学力が身につくのです。

どんなに優れた方法を学んでも、それを続けることができなければ、結果はゼロです。逆に言えば、続けることさえできれば、どんな方法でも結果を出すことはできるのです。

3

「復習の行動手順」と「続けるための行動手順」を
教えてあげることが真の学力アップの近道

1 「やり方」と「続け方」がセットになってはじめて効果が出る

ここまで、「勉強ができるかどうか」は頭の良し悪しに関係なく、

- 勉強のやり方を知っているか
- 勉強の続け方を知っているか

にかかっているというお話を展開してきました。ここからさらに話を掘り下げてみましょう。

本気で学力を定着させようと考えたならば、やはり定着しやすい方法を探らなければなりません。結論から言うと、そのためにすべきことは次の2つだけです。

- ◎ ひとつ目は、学力を定着させるためのやり方を学ぶこと
- ◎ 2つ目は、そのやり方を続ける方法を学ぶこと

やり方を学び、さらに、その続け方を学ぶ。このことさえできれば、学力は必ず定着します。

さて、「学力が定着しやすいやり方を知ること」と「そのやり方を続ける方法を学ぶこと」が大事だとわかったとして、具体的にすべきことは何なのでしょう。

ここでも結論から先に述べます。やり方としては「復習」という学習スタイルを取ることであり、さらに「学校で習ったことをできるだけその日のうちに覚えてしまう」という行動を、毎日欠かさず続けるようにすることです。「やり方」と「続け方」。この2つがセットになってはじめて最大の効果が出るのです。

2 どういう行動を取れば良いのかがわかれば実行できる

「復習を毎日続ける」というと、それはある意味、王道の勉強法のように聞こえるかもしれませんが、人によっては、「そんな当たり前のことを今さら……」と思うことでしょう。

でも、実際は、そんな当たり前のことすらできていない人が多いのです。なぜなら、やり方とその続け方が「具体的」に明示されていないからです。もっとはっきり言うならば、どういふ行動を取るべきかが明らかにっていないから、できないのです。

仮に、「復習をしなさい」と言われたとします。このとき、授業で習ったことをもう一度勉強するにあたって具体的に何をすればよいのか、わかりますか。「復習を続けなさい」と言われたとして、続けるために何をすればよいのか、わかりますか。

このように「復習を毎日続けなさい」と言うだけでは、実はまったく意味がない提案になってしまうのです。復習には復習に適した行動があります。継続には、継続させやすい行動があります。それらを明らかにしない限り、結局、頭の中だけで完結して、実行に移せないまま終わってしまう可能性が高くなります。

3 復習継続法は「行動」に焦点を当てたノウハウ

「復習継続法」がほかの勉強法と大きく違う点は、「学力アップのためにすべき行動が明示されていること」にあります。次のように行動に焦点を当てていることが最大の長特です。だからこそ、誰がやっても結果が出るのです。

◎学力を定着させるために必要な「行動」を学び、実行する

◎そのやり方を続けるために必要な「行動」を学び、実行すること

「今、何をすべきか」がわかれば、迷いは軽減されますから行動しやすくなりますし、それが毎日の作業にまで落とし込まれてしまえば、あとは自然と継続することができます。

ポイントは「ノウハウを学ぶ」ことではありません。「ノウハウを学んだうえで、それを続けて実行できるかどうか」です。ノウハウというものは、それを地道に続けることができはじめて、真の成果（最大限の効果）をもたらしてくれるのです。

次章以降で、具体的に、復習はどのような手順でやるのか、継続するためにどのような行動を取らなければならぬのかを紹介していきます。