# 集中力×暗記を最大にする　1日の勉強計画シート

ポモドーロ式・定期テスト期間用（平日版／休日版）　｜　成績UPラボ 塾長　吉敷 輝

## このシートの使い方

1. テスト期間の1日を、**ポモドーロ・テクニック（25分勉強＋5分休憩）**と、研究で分かっている「集中しやすい時間」「覚えやすい時間」に合わせて組み立てたシートです。
2. **前の晩か朝に**、🍅（25分）ごとに「教科」「テキスト名」「ページ」を書き込みます。
3. 終わったら「できた」に✓、「集中」の◎○△のどれかに○を付け、気づいたことを「メモ」に書きます。
4. 時刻は目安です。部活や塾の予定に合わせて、🍅ごと前後にずらして使ってください。

**記入例**

| 時刻 | やること | 教科 | テキスト名 | ページ | できた | 集中 | メモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20:00〜20:25 | ④ 考える勉強 | 数学 | 学校のワーク | p.24〜27 | ✓ | ◎ | 問3の連立が×→21時に再挑戦 |

## ポモドーロ・テクニックのやり方

1. タイマーを**25分**にセットし、1つのことだけに集中する（スマホは別の部屋へ）
2. タイマーが鳴ったら**5分**休む（立って歩く・水を飲む・目を休める）
3. これを1セットとして、**4セットごとに15〜30分**の長い休憩をとる

## このシートのもとになっている9つのルール

### 1 25分勉強＋5分休憩

決まった間隔で休憩をとった大学生は、自分の判断で休んだ学生より、疲れや気の散りが少なく、集中とやる気が高いと答えました（Biwer ほか, 2023）。デンマークの小2〜中2の約200万回分のテストでは、時間が遅くなるほど点が下がり、20〜30分の休憩の直後は点が上がりました（Sievertsen ほか, 2016）。

**→ 疲れる前に休む。休憩は「ごほうび」ではなく、点を取るための作戦です。**

### 2 数学は、午前中に

アメリカの小6〜高2の約200万人のデータでは、数学を1〜2時間目に受けた生徒の方が、5〜6時間目に受けた生徒よりテストの点も成績も高くなりました（Pope, 2016）。

**→ 休日は、数学を午前中に入れます。**

### 3 自分の「冴える時間」を見つける

働く大人では、集中のピークは午前11時ごろと午後3時ごろに来る人が多いとされています（グロリア・マーク）。ただし中学生ごろからは、体内時計が夜型にずれ、夜になっても眠くなりにくくなります。これは性格ではなく、思春期の体の変化です（Hagenauer・Carskadon ほか, 2009）。夜型の生徒は、朝の授業では成績が下がりやすいことも分かっています（Goldin ほか, 2020）。

**→ 「集中」欄の◎○△を1週間つけると、お子さんが冴える時間が見えてきます。◎が多い時間に、一番難しい教科を入れましょう。**

### 4 暗記は、食事の前に

動物実験では、おなかが空いたときに出るホルモン（グレリン）が記憶にかかわる脳の部分に働き、覚える力を高めました（Diano ほか, 2006）。人で同じことが起きるかはまだ確かめられていません。

**→ 夕食・昼食の前の🍅を暗記にあてます。※食事を抜く必要はありません。毎食しっかり食べましょう。**

### 5 暗記は寝る前に。翌朝にもう一度

覚えたあと数時間以内に眠ると、記憶に残りやすくなります（高校生の研究：Gais ほか, 2006）。夜に覚えて眠り、翌朝に覚え直した人は、朝に覚えて夜に覚え直した人より、覚え直しにかかる回数が約半分で済み、1週間後もよく覚えていました（Mazza ほか, 2016）。

**→ 寝る前の🍅は暗記。翌朝5分で、何も見ずに書き出し、忘れた分だけ覚え直します。**

### 6 睡眠は削らない

同じ研究で、眠らずに過ごすと記憶が落ち、次の夜にしっかり寝ても取り戻せませんでした（Gais ほか, 2006）。

**→ テスト前日こそ、いつもの時間に寝ます。**

### 7 勉強の前に、軽く体を動かす

20分ほど歩いたあとは、注意力のテストと学力テストの成績が上がりました（9〜10歳の子どもの研究：Hillman ほか, 2009）。

**→ 帰宅後や長い休憩に、10〜20分外を歩きます。**

### 8 解けない問題は、時間を変えて再挑戦

ひらめきが必要な問題は、本人の「冴えない時間帯」の方が正解率が高くなりました。順序立てて解く問題は、時間帯で差が出ませんでした（大学生428人の研究：Wieth & Zacks, 2011）。

**→ 解けない問題で粘り続けず、「解けなかった問題リスト」に書いて、別の時間にもう一度解きます。**

### 9 復習は、日を空けて

同じ日に何度も見直すより、日を空けて繰り返す方が長く記憶に残ります（Cepeda ほか, 2006）。

**→ 「復習カレンダー」で、翌日・3日後・1週間後に思い出します。**

# 平日版 🍅×7

日付　　月　　日（　　）　　終わった🍅　　／7

今日の目標：

| 時刻 | やること | 教科 | テキスト名 | ページ | できた | 集中 | メモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16:30 | 帰宅・ひと休み（おやつは軽めに） | | | | | | |
| 17:00 | 10〜20分、外を歩く・体を軽く動かす（ルール7） | | | | | | |
| 17:30〜17:55 | ① 考える勉強：数学・英文法などの問題演習 | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 18:00〜18:25 | ② 暗記（夕食前）：英単語・漢字・理社の用語（ルール4） | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 18:30〜19:30 | 夕食（長い休憩） | | | | | | |
| 19:30〜19:55 | ③ 復習カレンダーの分を、何も見ずに思い出す（ルール9） | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 20:00〜20:25 | ④ 考える勉強：苦手教科の問題演習 | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 20:30〜20:55 | ⑤ ワークの丸つけ・間違えた問題の解き直し | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 21:00〜21:25 | ⑥ 解けなかった問題に再挑戦（ルール8） | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 21:25〜21:55 | 長い休憩30分（お風呂など） | | | | | | |
| 22:00〜22:25 | ⑦ 暗記（寝る前）：🍅②で覚えたことを隠して書き出す（ルール5） | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 22:30 | 就寝（ルール6） | | | | | | |
| 翌朝 | 5分：昨夜覚えたことを何も見ずに書き出し、忘れた分だけ覚え直す（ルール5） | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |

**今日いちばん冴えていた時間**
時ごろ（◎の時間）

**おうちの人からひとこと**

※🍅と🍅の間には、毎回5分の休憩を入れます（表では省略しています）。

# 休日版 🍅×12

日付　　月　　日（　　）　　終わった🍅　　／12

今日の目標：

| 時刻 | やること | 教科 | テキスト名 | ページ | できた | 集中 | メモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 | 起床（平日と同じ時刻に起きる） | | | | | | |
| 8:30〜8:55 | ① 覚え直し：昨夜覚えたことを書き出す／復習カレンダーの分（ルール5・9） | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 9:00〜9:25 | ② 数学：問題演習（ルール2） | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 9:30〜9:55 | ③ 数学（続き） | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 10:00〜10:25 | ④ 考える勉強：理科の計算・英文法など | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 10:25〜10:55 | 長い休憩30分：外を20分ほど歩く（ルール7） | | | | | | |
| 11:00〜11:25 | ⑤ 一番頭を使う教科（ルール3） | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 11:30〜11:55 | ⑥ 暗記（昼食前）（ルール4） | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 12:00〜14:30 | 昼食・休憩・自由時間 | | | | | | |
| 14:30〜14:55 | ⑦ 苦手教科 | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 15:00〜15:25 | ⑧ 一番頭を使う教科（ルール3） | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 15:30〜15:55 | ⑨ 解けなかった問題に再挑戦（ルール8） | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 16:00〜17:30 | 長い休憩・自由時間 | | | | | | |
| 17:30〜17:55 | ⑩ 暗記（夕食前）（ルール4） | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 18:00〜20:00 | 夕食・お風呂 | | | | | | |
| 20:00〜20:25 | ⑪ その日の総復習（夜に冴える子は、考える勉強でもOK） | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 20:30〜22:00 | 自由時間 | | | | | | |
| 22:00〜22:25 | ⑫ 暗記（寝る前）：今日覚えたことを隠して書き出す（ルール5） | | | p. | ☐ | ◎ ○ △ | |
| 22:30 | 就寝（ルール6） | | | | | | |

**今日いちばん冴えていた時間**
時ごろ（◎の時間）

**おうちの人からひとこと**

※🍅と🍅の間には、毎回5分の休憩を入れます（表では省略しています）。

## 解けなかった問題リスト（ルール8）

その場で粘らずに書いておき、別の時間帯にもう一度解きます。解けたら✓。

| 教科 | テキスト名 | ページ・問題番号 | 1回目の時間 | 再挑戦の時間 | 解けた | メモ（どこでつまずいた？） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | p.　問 | : | : | ☐ | |
| | | p.　問 | : | : | ☐ | |
| | | p.　問 | : | : | ☐ | |
| | | p.　問 | : | : | ☐ | |
| | | p.　問 | : | : | ☐ | |
| | | p.　問 | : | : | ☐ | |
| | | p.　問 | : | : | ☐ | |

## 復習カレンダー（ルール9）

覚えた範囲を書き、翌日・3日後・1週間後に何も見ずに思い出せたら✓。

| 覚えた日 | 教科 | テキスト名 | ページ | 翌日 | 3日後 | 1週間後 | メモ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ／ | | | p. | ☐ | ☐ | ☐ | |
| ／ | | | p. | ☐ | ☐ | ☐ | |
| ／ | | | p. | ☐ | ☐ | ☐ | |
| ／ | | | p. | ☐ | ☐ | ☐ | |
| ／ | | | p. | ☐ | ☐ | ☐ | |
| ／ | | | p. | ☐ | ☐ | ☐ | |
| ／ | | | p. | ☐ | ☐ | ☐ | |

## 参考にした研究・資料


- Biwer, F., et al. (2023). Understanding effort regulation: Comparing 'Pomodoro' breaks and self-regulated breaks. *British Journal of Educational Psychology*, 93(S2), 353–367.
- Sievertsen, H. H., Gino, F., & Piovesan, M. (2016). Cognitive fatigue influences students' performance on standardized tests. *PNAS*, 113(10), 2621–2624.
- Pope, N. G. (2016). How the time of day affects productivity: Evidence from school schedules. *Review of Economics and Statistics*, 98(1), 1–11.
- グロリア・マーク『ATTENTION SPAN（アテンション・スパン）デジタル時代の「集中力」の科学』（日本経済新聞出版）
- Hagenauer, M. H., Perryman, J. I., Lee, T. M., & Carskadon, M. A. (2009). Adolescent changes in the homeostatic and circadian regulation of sleep. *Developmental Neuroscience*, 31(4), 276–284.
- Goldin, A. P., et al. (2020). Interplay of chronotype and school timing predicts school performance. *Nature Human Behaviour*, 4, 387–396.
- Diano, S., et al. (2006). Ghrelin controls hippocampal spine synapse density and memory performance. *Nature Neuroscience*, 9, 381–388.（マウス・ラットの研究）
- Gais, S., Lucas, B., & Born, J. (2006). Sleep after learning aids memory recall. *Learning & Memory*, 13, 259–262.
- Mazza, S., et al. (2016). Relearn faster and retain longer: Along with practice, sleep makes perfect. *Psychological Science*, 27(10), 1321–1330.
- Hillman, C. H., et al. (2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, 159, 1044–1054.
- Wieth, M. B., & Zacks, R. T. (2011). Time of day effects on problem solving: When the non-optimal is optimal. *Thinking & Reasoning*, 17(4), 387–401.
- Cepeda, N. J., et al. (2006). Distributed practice in verbal recall tasks. *Psychological Bulletin*, 132, 354–380.
- ポモドーロ・テクニック：フランチェスコ・シリロが考案した時間管理の方法


※研究の結果は、すべての人に同じように当てはまるとは限りません。お子さんに合わせて、時間や長さを調整してください。