

東大教授の父が教えてくれた頭がよくなる勉強法（PHP） 目次

はじめに

《PART 1》勉強ができるようになるために必要なこと

■勉強ができるために必要な3つの要素

- 東大生は小さいころ「勉強しろ」とは言われてない？
- 「落ちこぼれ」の生徒と超優秀な生徒の違い
- 勉強ができるようになるために最も必要なもの

■トップを目指す人の心構え

- 国際成人力調査1位の日本からは天才が出づらい？
- 私の理想の教師
- 父からもらった唯一のアドバイス
- 人と同じであることは恥ずかしい！
- トップを狙うための勉強法と平均点を取るための勉強法は違う

■覚える力より考える力

- 知識と知恵の違い
- 地図よりもコンパスを
- なお残るもの≡知恵をつかむコツ
- プロセスに注目してピラミッドを考える
- 知恵を育むために必要な力/

■本質にたどり着く最短思考法

- 飛躍的に成績を伸ばす直前に必ず通る段階
- プロセスを見る眼を養う魔法の言葉

- ビッグバンさえも疑える？
- 本質にたどりつくために「なぜ？」を増やす

《PART 2》 それでは、どのように考えればよいのか？

■ 熟考のススメ

- 父が何十年も覚えていた分からなかった問題
- 問題と真剣に対峙する
- 「脳力」を伸ばすために必要なこと
- 「白い悪魔」との戦い
- 即答より熟考を

■ 目標の立て方

- ランニングを完走するコツ
- 夏休みの失敗に学ぶ「小さな目標」作り方
- 「小さな目標」は積極的に修正する

■ 自信のつけ方

- 自己効力感
- 自分の力で解決できた成功体験こそが自信の源
- 学ぶことは人生の幸せに繋がっている

■ 楽(らく)な方より楽(たの)しい方

- 楽な方から得られるものは少なくつまらない
- 問題集の選び方
- 勉強は苦しいもの？
- 迷ったら『楽しい方』を選ぶ

《PART 3》とっておきの〈あらすじ勉強法〉

■あらすじ勉強法（問題の取り組み方）

- 俯瞰こそ問題解決の第一歩
- 問題を俯瞰するためには対象を抽象化する
- 俯瞰の訓練

■あらすじ勉強法（問題集の使い方）

- 試験に出ない問題を使って試験に備える
- 『解答』との付き合い方
- 「よくある問題」とのつきあい方
- 『解答』の作られ方

■あらすじ勉強法（復習の仕方）

- 学習の3ステップ
- 効果絶大だった『一人授業』
- ノート禁止の伝説の授業
- 『未来の自分が読みたいノート』を書く
- 『今日学んだことノート』を作る

■キッチンタイマー勉強法（時間術）

- 1日14時間の勉強
- キッチンタイマー勉強法
- 疲れる前に休む
- ゴールデンタイム
- 科目の比率
- やる気が出ないときの対処法
- 早起きのコツ

《PART 4》知識を知恵に変える〈最強の記憶法〉

■主体的に学ぶ

- 主体的勉強のススメ
- 主体的勉強の英才教育を受けたエジソン
- 調べることが少ない日本人
- 徹底的に調べる/調べる用の本を用意する

■記憶のメカニズム

- 記憶の3ステップ
- 記憶の分類
- 長期記憶の分類
- 脳が記憶する仕組み

■記憶力を高める7つのポイント

- (1) 有意味化
- (2) 組織化
- (3) 連想
- (4) 視覚化
- (5) 注意
- (6) 興味
- (7) フィードバック

■永野式記憶術①（ストーリー記憶法）

- ストーリー記憶法

■永野式記憶術②（イモツル記憶法）

- イモツル記憶法
- イモツルには感情を入れよう

・『脳の可塑性』を有効に使う

■永野式記憶術③（替え歌、語呂合わせ、・・・）

・替え歌記憶法

・語呂合わせ記憶法

・五感活用記憶法

・無意識の記憶の保持

・反復法

《PART 5》英語や数学に強くなるコツ

■手書きのススメ

・「書くこと」の学習効果を示す研究

・自分の手で書く

・書くスキル≠学力

・手は第二の脳

■科目別勉強法

<英語編>

・単語の憶え方

・訳も構文も教えない伝説の授業

・『英語脳』を手に入れる

<数学編>

・「もどりま表」を活用する

・計算ミスをする4つの理由

あとがき