

# スキマ時間×勉強方法 配置ワーク

あなたのスキマ時間を、“最高の勉強時間”に変えるワークです。  
無料版で書き出したスキマ時間に対して、「7つの勉強方法」から選んで当てはめます。  
さらに、あなた自身で「8番目、9番目の勉強方法」も作ります。

## ★ 必須テクニック：トイレに暗記表を貼る

トイレに『付箋が貼られた分野の重要語句』や『公式』を書いた暗記表を貼ってください。

毎日トイレに入る度に、その表を見ます。

『その内容を覚えたな』と感じたら、新しい暗記表を作ります。

**覚えたら → 次の表を作る → 繰り返す**

この繰り返しが、海馬の記憶定着を強化します。

## ◆ 7つの勉強方法

1. 単語帳をする
2. 音声流し聞き（YouTube、ポッドキャスト、自分の声を録音など）
3. 過去問を1問だけ解く
4. スマートフォンアプリで問題を解く
5. 参考書を読む
6. 『今日覚えた3つの重要事項』を脳の中で思い出す
7. スマホの付箋アプリで重要語句を記す

## ◆ ワークのやり方

**STEP 1** 無料版で書き出したスキマ時間を、下の表に記入してください。

**STEP 2** 各スキマ時間に対して、上記の『7つの勉強方法』から『合うもの』を選んで、記入してください。

**STEP 3** 『7つの方法では足りない』と感じたら、『8番目、9番目の勉強方法』を自分で作ってください。

**STEP 4** あなた専用の『スキマ時間×勉強方法配置表』が完成します。

◆ 配置表：あなたのスキマ時間に勉強方法を当てはめる

スキマ時間 1： \_\_\_\_\_  
選ぶ勉強方法： \_\_\_\_\_ (1～7から選ぶ)

スキマ時間 2： \_\_\_\_\_  
選ぶ勉強方法： \_\_\_\_\_ (1～7から選ぶ)

スキマ時間 3： \_\_\_\_\_  
選ぶ勉強方法： \_\_\_\_\_ (1～7から選ぶ)

スキマ時間 4： \_\_\_\_\_  
選ぶ勉強方法： \_\_\_\_\_ (1～7から選ぶ)

スキマ時間 5： \_\_\_\_\_  
選ぶ勉強方法： \_\_\_\_\_ (1～7から選ぶ)

※必要に応じて増やしてください

## ◆ 8番目、9番目の勉強方法（自分で作る）

あなたの生活や性格に合わせて、新しい勉強方法を2つ作ってください。

### 【例】

- 参考書の図解だけを眺める
- 動画解説を見る
- 友人に教えてもらう
- 音声メモに今日の復習を録音する

あなたの8番目の勉強方法：

---

あなたの9番目の勉強方法：

---

## ✓ 完成後

このワークが完成したら、あなたは：

- ✓ 『出る20%』を見極めた（ワーク1）
- ✓ スキマ時間を『最高の勉強時間』に配置した（ワーク2）
- ✓ トイレの暗記表で『毎日の習慣化』を作った

3つが揃いました。

あとは『毎日、この配置表通りに実行するだけ』です。

3ヶ月で合格は、確実に近づいています。