

「0から東大合格レベルを
目指すための5日間講座」

- by Mao Nishi
(Mao-24!com)

目次

はじめに.....	1
0日目.....	2
【1. 講師 Mao Nishi の自己紹介】.....	3
【2. メルマガ講座の目的とゴール】.....	8
【3. メルマガ受講生への簡単なお願い】.....	13
【4. 講座初日の予告】.....	14
1日目:「合格に至る全体像と正しい合格戦略について」.....	16
【1. 0から東大合格レベルに絶対欠かせない『必須5項目』】.....	19
【2. 東大入試の概略と正しい合格戦略の立て方】.....	27
【3. 合格レベルまで成績を上げるたった1つの方法論】.....	33
【4. 圧倒的に合格率を高める3つの分析術(入門編)】.....	39
【5. まとめと次回予告】.....	42
2日目:志望大学合格に必須の3つの分析術(実践編).....	46
【0. 前回のおさらい】.....	51
【1. 分析術1『志望大学の過去問分析』】.....	53
【2. 分析術2『志望大学の合格者分析』】.....	73
【3. 分析術3『冷徹な自己分析・内省』】.....	76
【4. 2日目のまとめ】.....	81
【5. 次回予告】.....	83
3日目:「徹底的な自己管理意識」.....	86
【0. 前回の簡単な補足】.....	90
【1. 自己管理の WHY&HOW】.....	93
【2. 合格に必要な5つの自己管理意識(前編)】.....	96
1. 食事の自己管理.....	96
2. 睡眠の自己管理.....	102
3. 運動の自己管理.....	104
【3. 5つの自己管理意識について(後編)】.....	107
4. 時間の自己管理.....	108
5. 精神の自己管理.....	110
【4. 3日目のまとめ】.....	116
【5. 次回予告】.....	118
4日目:「合格に適したマインドセット」.....	122
【0. 前回のおさらいと補足】.....	124
【1. なぜ、マインドセットが重要なのか?】.....	127
【2. 受験はポジティブ思考? ネガティブ思考? ~いずれか「だけ」の弊害~】.....	134
【3. すぐさま実践できる、効果的な3つのマインドセット】.....	138
【4. 今回のまとめ】.....	148
【5. 次回予告】.....	150
5日目:『24時間学び溢れる受験期』への突入.....	153
【0. 前回のおさらいと補足】.....	156
【1. 24時間学び溢れる受験期とは?】.....	163
【2. 24時間学び溢れる受験期に突入する『4つの視点』と『場』】.....	167
【3. 改めて問う、塾・学校・予備校・個別指導などの意義】.....	183
【4. 5日目のまとめ】.....	191
【5. 講座全体のまとめ/企画2の予告】.....	193
【真学塾 24】明後日、正式にご案内いたします。.....	199
【真学塾 24】参加費用・料金についての補足.....	204
【真学塾 24】本日、正式に募集を開始します。.....	210
【真学塾 24】参加を表明してくださった方々の意気込み.....	212
最後に.....	219

はじめに

この無料特典プレゼントPDFは、

2016年8～10月にかけて Mao-24.com メルマガ内で配信した

- ・企画1:「0から東大合格レベルを目指すための5日間の無料メルマガ講座」
 - ・企画2:「オンライン真学塾24」のご案内
- をまとめたものです。

膨大な量のコンテンツを1つのPDFにまとめ、
各々のペースで読み進められることで、
メルマガ参加者の間で、
「どのような【学びの循環】が起きていたのか」を追体験しやすくしたものとなります。

熱意を込めてお送りしたメルマガ講座ですので、
移動中、トイレの中、食後のゆったりタイム、勉強会の休憩中など、
隙間時間の間にでも、じっくり読み進めていただければ幸いです。

感想など送っていただけたら、泣いて喜びます！

どうぞよろしくお願い致します。

Mao Nishi

【サイトと連絡先】

URL : <http://mao-24.com/>

Twitter : [@Mao_24com](https://twitter.com/Mao_24com)

E-mail : mao.nishi24@gmail.com

受験や勉強に関すること、そうでないこと、何でも構いませんので、
お気軽にご連絡ください。必ず返信致します。

0日目

初めまして、Mao Nishi と申します。
当サイト Mao-24!com を訪れてくださり、

そして、メルマガ講座
『0から東大合格レベルを目指す5日間の無料メルマガ講座』
にご参加いただき、ありがとうございます。

本メールをもって、
登録完了とさせていただきます。

後でまた触れますが、
初回配信【講座1日目】の前に
[『Mao Nishi の東大合格体験記』](#)をお読みいただくと、
講座がより一層理解しやすくなりますので、

まだの方は、ぜひお読みいただければ幸いです。

このメルマガ講座は、
『受験知識0から東大合格レベルにいたるまでの全体像』
を、網羅かつ体系的に、参加者の方と共有しようとするものです。

どうぞよろしくお願い致します。

さて、早速ですが、
まずは『メルマガ講座0日目』と題しまして、
今回は3つのテーマでお話します。

【目次】

1. 講師 Mao Nishi の自己紹介
 2. メルマガ講座の目的とゴール
 3. メルマガ受講生への簡単なお願い
 4. 講座初日の予告
-

【1. 講師 Mao Nishi の自己紹介】

まずは、軽い自己紹介をします。
やはり大切なことだと思うので。

私 Mao Nishi は、Mao-24!com を運営する現役の東大生です。

人が伸びるお手伝いをするのが好きで、
大学合格直後から、指導をずっと行っています。

中学生から高校生はもちろん、
再受験の社会人受験生も含め、
3年以上に渡って個別指導だけで数十人の指導を行ってきました。

現在は、難関大学志望の英語指導をメインに、
24時間すべての時間が受験合格に向けた学びとなるような指導を心がけています。

おかげさまで、生徒からは

「こんなに英語の勉強が楽しいものだとは思いませんでした！
毎日継続して3時間は続けられるようになりました」

「勉強だけでなく、毎日24時間の全てのことで学ばせてもらってます」

「3ヶ月前は3時間しか勉強できなかったのに、
今じゃ8～9時間は淡々と勉強できるようになりましたね」

「苦手だった英語で偏差値が10以上伸びました！」

などの言葉をいただいています。嬉しいものですね。

このような書き方をすると、
「難関大学の受験指導をするのだから、高校時代も成績が良かったのではないかな？」
と思われるかもしれません。

しかし、残念ながら、私 Mao Nishi は、
受験生としては、模範どころか、いわゆる劣等生だったのです。

私 Mao Nishi は、
高校3年生の冬にやっと本格的に受験勉強に取り組みました。

それまでずっと、
サッカー部やバンドの練習に明け暮れていたため、
家庭学習時間は、高校1～2年は週に30分だけ。
高校3年生は、ほぼ0という有様でした。

文字通り、受験知識0からの遅めのスタートです。

がんばって勉強時間を増やし、
毎日10時間、必死に勉強しようとも、
熱心に最短を走っていたつもりでも、

「今振り返ってみれば」、無駄が多くありました。

もちろん、現役時代は不合格でした。

どうしてなのだろう、と思いました。

何がか？と言えば、

- なぜ、誰も東大合格への方法論を体系立ててまとめていないのか？
- なぜ、受験産業は成熟して東大対策の参考書や勉強法は出回っているのに、有名塾でも予備校でも進学校でも、毎年不合格者が出るのか？

「毎年、塾だろうと、予備校だろうと、受かる人は受かる。落ちる人は落ちる。」

「それでは、あまりに身も蓋もなくて『才能の差』とでも思いたくなってしまうではないか」

「受験はただの試験なのだから、ちゃんと学べば誰でも合格点を取れるはずだ」

そこからの1年間、自宅浪人時代を通じて自分自身を実験台にすることで、独学を軸にして東大に合格する方法論を磨き上げました。

宅浪の理由として、

『単に授業が嫌いだっただけ』も認めざるを得ませんが。笑

合格できたのは、東大だけではありません。

- 東大文科 2 類
- 慶應大学 経済学部
- 早稲田大学 法学部
- 早稲田大学 商学部
- 明治大学 商学部 特待生

たった 1 年間で、これらの難関大学に合格するレベルに至りました。

その後、

- 自分の受験ノウハウは、他の人にも再現可能なノウハウなのか
 - 人生の他の分野にも応用可能な、本質的な学びなのか
- を確かめるべく、

生徒の指導や、それに関係する勉強を 3 年間かけて徹底的に行いました。

「ただの受験ノウハウに留まる学びは、本質的な学びではない」
は私の持論です。

そのためにも、自らも学ぶ身として、
以下の活動に学びを応用していました。

- 中学生・高校生・浪人生・社会人の大学受験生などに対する勉強指導
- 大学生～社会人に対するコンサルや相談
- 接客や事務などのアルバイト
- 英語、スペイン語、フランス語、イタリア語、ドイツ語、アラビア語
といった多言語学習
- 音楽、バンド、作曲など
- ヨーロッパ 3 ヶ月間バックパッカー 1 人旅
- ニューヨーク本社 IT 系グローバル企業の CEO のもとでのインターン

「0から東大合格レベルを目指すための5日間講座」 --- by Mao Nishi (Mao-24!com)

- 年間 200～300 冊程度の読書
- ビジネス
- 起業
- メンタルタフネス
- コミュニケーション能力
- 心理学、認知脳科学
- コーチング
- 経済学
- 金融
- その他、諸々の学問
- 一人暮らし、親からの自立

そして、3年が経ち、今年の6月に確信に至りました。

「東大をはじめとする難関大学受験の方法論は、だれにでも実践可能な形で体系化できる」

「しかも、大学合格後も色々な分野で間違いなく役に立つノウハウだ」

そして、運営サイト Mao-24!com において、メルマガ講座で全体像を共有する運びとなったわけです。

簡単な自己紹介は、以上になります。

詳しくは、[『Mao Nishi の東大合格体験記』](#)をご覧ください。
受験生が『追体験』することで少しでも学びになるよう、心を込めて書き上げました。

お読みいただくと、5日間のメルマガ講座の密度がより深まってしまうこと間違い無しです。ぜひ、お読みいただければ幸いです。

稚拙な文ですが、もし感想などいただければ、泣いて喜びます。

【2. メルマガ講座の目的とゴール】

このメルマガ講座の目的は、端的に言えば、

【合格方法論の全体像の網羅】

です。

0から東大合格レベルに至る受験期において、
最短かつ最も効果的な「網羅的な」方法論の全体像を、
あなたにも「網羅」していただきます。

Mao Nishi が、

自宅浪人（1年）＋休学（1年）＋大学1～2年（2年）
＝計4年間

をかけて磨いてきた、
学びによる自己実現方法を、
受験期の枠組みに落とし込んで共有します。

サイト上に載せた70以上の記事は、すべて、
東大合格までのルートを『最短』かつ『効果的』に歩むために必要な学び
という軸に沿って書かれています。

しかし、一つひとつの記事は、文字数が多く、
70記事合わせると膨大な情報量なため、
全体像が逆に分かりにくくなっていると感じます。

受験生からの相談にも、

『今は～という状況です。これから東大（など難関大学）を目指すのですが、どうすればいいのでしょうか？』

というメールが多く見られました。

70 も個別に記事があるせいで、

ステップが分かりにくくなっているのだと思います。

なので、

ここらで東大合格レベルに達する受験方法論の全体像を共有し、

来年、あるいは再来年の受験に向けて、

より効果的な、『24 時間学び溢れる受験期』を過ごしていただく、

というわけです。

ここで、重要な学びを 1 つ、

あなたに共有したいと思います。

それは、

『ゴールを明確にしておくと、単位時間当たりに得られるモノが増える』
ということ。

受験でも、

『志望大学合格』というゴールがあるからこそ、
勉強がはかどるわけですね。

なので、

このメルマガ講座のゴールも、明確に設定します。

『メルマガ講座のゴール』

= 『0から東大合格レベルに至るまでの全体像を把握し、
自己管理方法なども含めた「受験期を通じて意識すべきこと」を知ること、
あとは日々の24時間の中で実践するだけ、という状態になること』
です。

全体像を理解し、意識すべきことを知って、
「あ〜なるほどね！じゃあ、あとは取り組むだけってわけか。あ、もういけるわ！笑」
という状態を目指します。

ただし、ひとつだけ注意点があります。

私がこの講座でお伝えできるのは、
『あくまでも全体像や視点だけ』だということです。

このメルマガ講座を受ければ、必ず、

- 『0から合格までの全体像＝ルートマップ』
- 『そのために受験期を通じて毎日意識すべきこと』

が分かるというオススメ講座です。

しかし、
「具体的に何をやればいいのか？」
「どれくらい時間をかければいいのか？」
は、人それぞれ、

つまり、あなた次第なところがあります。

- 英語が得意で、数学が苦手な人
- 数学が得意で、英語が苦手な人

両者の合格戦略や日々の勉強の時間配分は、同じで良いはありません。

もちろん、

- 英語も数学も得意でも不得意でもないけど・・・

という人もいることでしょう。

また、
目指している大学と、今現在の学力レベルの差も、
人によって異なります。

なので、このメルマガ講座を受けているときは、
「自分の場合は、どうすべきだろうか？」
という【自問自答】を、
【学びの必須ツール】として使うことをオススメします。

余談ですが、
塾や予備校に通っても成績が伸びない時の原因は、
ココにあると私は確信しています。

もちろん、私も夏期講習など受けたことがありますし、
とても面白くて貴重な学びになった授業があったのも、事実です。

しかし、

いくら高度で面白い授業を受けようとも、

- 【自分に必要なものを見極める力】
- 【自分の場合はどうだろうか、と当てはめる力】

これらを鍛えなければ、学力は身に付きません。

3年以上にわたり、
年齢も13歳～30代と様々な生徒を数十人単位で指導してきた結果、

「個別指導こそが、それぞれの生徒に必要なものを見極め、生徒自身の学習能力や学習意欲を高めることで、生徒の自学、ひいては学力を伸ばすことができる指導方法である」と確信する次第です。

話が反れました。

ここでお伝えしたかったことは、

「東大合格は全体像で言えばこういうルートでいけば最短です。その途中、どんな参考書や勉強法、時間配分が必要なのかは、その人次第ですよー」

「自分に必要な力を見極め成長し続けるには、自問自答を磨いて自分で頑張るか、それを伸ばしてくれる人に指導を受けることがオススメですよー」

ということです。

しかし、これではせっかく参加してくれた方に対してあまりにも冷たいですし、厳しすぎます。

自問自答は、とてもシビアなので、最初は難しいかもしれません。

なので、講座の度に、質問や相談などがあれば、メールしてください。メールでの無料個別相談という形で、アフターフォローとなる指導を行います。必ずお返事致しますので、ご安心ください。

また、受講生の方へ、講座をより良いものにブラッシュアップするための、アフターフォローも兼ねたお願いがございます。

次の項目で説明します。

【3. メルマガ受講生への簡単なお願い】

このメルマガ講座は、
『0から東大合格レベルまでの全体像』の『網羅』
をテーマにしています。

しかし、すでに東大にいる私は、
「受験生が本当に欲っているモノは何か？」
「本当に知りたい・聞きたいモノは何か」
という視点が、弱いのも事実です。

Mao-24!com 上には、
宅浪当時の自分がためになったことや、
指導生徒や受験相談者との対話を通じて見つけたことなど、
『受験生の役に立つであろうこと』を中心にまとめてきました。

この講座では、
メルマガ講座をもっと質の高いものにするために、
あなたの感想をいただけると助かります。

毎回、メルマガ講座の最後に、
『感想をいただける方はこちらからお願いします』
というご案内を致します。

2～3行でもかまいませんので、ご協力いただければ幸いです。
あなたの感想により、メルマガ講座の質が高まれば、
他の受講生のためにもなります。

その際は、「匿名での感想共有の可否」も教えていただければと思います。

- 【1. サイト Mao-24!com での共有 OK】
- 【2. 当メルマガ内のみ共有 OK】
- 【3. 共有して欲しくない】

から選択していただき、その旨をメールにてお伝え願います。

良い感想を共有させていただくことで、
受講生やサイト読者同士の循環も起こせると良いと思います。

※感想のお送り先はこちら
⇒mao.nishi24@gmail.com

『受講生への簡単なお願い』は、以上です。

【4. 講座初日の予告】

メルマガ講座初日のタイトルは、
【合格に至る全体像と合格戦略について】
です。

ゴールを明確に把握するために、東大合格レベルに至る方法論の全体像を俯瞰、なおかつ、志望大学合格に向けた、実践的な合格戦略の立て方についてもお伝えします。

【明日】の【夕方 18 時頃】に配信する予定です。

お楽しみに！

お読みいただきありがとうございました。

Mao Nishi

【サイトと連絡先】

URL : <http://mao-24.com/>

E-mail : mao.nishi24@gmail.com

受験や勉強に関すること、そうでないこと、何でも構いませんので、
お気軽にご連絡ください。必ず返信致します。

1日目:「合格に至る全体像と正しい合格戦略について」

どうも、こんばんは。

Mao Nishi です。

いつもお読みいただきありがとうございます。

夏は暑いですね、ほんと。

楽しいイベントが多いイメージの夏休みですが、暑さだけがネックです。

突然ですが、

『Tully's タリーズ』というカフェはご存知でしょうか？

スタバ、ドトール、エクセルシオールに並ぶ、有名コーヒーチェーンの1つですね。

個人的には、

- チェーン系にしては美味しいコーヒー
- Wi-Fi がある
- 充電できるコンセントが多い
- 長居しやすい

などの理由で、

勉強やPC作業に最もオススメのカフェとなっております。

なぜ、こんな話をするのか？というと、

今、まさにそのタリーズにいるんですね。

Mao Nishi の夏休みの1日は、

- 朝、ジムで身体を鍛える
- 外が暑すぎて帰宅挫折
- ジム近くのタリーズに逃げ込み、執筆活動 (←今ココ)
- 涼しくなった夕方に合わせて帰宅
- 帰宅後、さらなる執筆活動

というスケジュールで組まれています。

まさに今、タリーズの窓際で、このメルマガ講座を書いているところです。

「窓際にMacのノートパソコンを開き、優雅にタイピング」

そんなイメージを演じているつもりが、現実は厳しいものです。笑

暑すぎて逃げ込んだはずのタリーズですが、
窓際のブラインドが降りてこないんですね。笑

他の窓際席はブラインドが搭載されているのに、ココだけ暑さに追いやられている感があります。

これこそまさに窓際族。

暑さと必死に格闘しながらのメルマガ執筆というわけです。

背中にうだるような暑さの日差しを受けながらのメルマガ執筆、
ということはお伝えしておきたい、

そして、このメルマガ講座を読みながら、

背中の暑さと戦いながら、必死に人生初のメルマガ講座を書いている Mao Nishi を、暖かく見守っていただけるとありがたい、

そんな思いで書いている前置きでした。

「さっさと席移れよ」っていう話ですが。笑

はい、雑な前置きはこのへんにして、

本題に移ります。

メルマガ初日ということで、今回のテーマは、

『合格に至る全体像と合格戦略について』

です。

初日に目指すゴールは、

「0から合格レベルに至るまでの全体像の共有」
となっております。

この5日間のメルマガ講座の目的が、
いきなり達成されてしまうレベルの目標設定です。笑

『ゴールが高ければ高いほど、負荷がかかって成長できる』

という学び視点の応用ですね。

では、参りましょう。

【0から東大合格レベルを目指す5日間の無料メルマガ講座】

初日：合格に至る全体像と正しい合格戦略について

【目次】

1. 0から東大合格レベルに絶対欠かせない『必須5項目』
 2. 東大入試の概略と正しい合格戦略の立て方
 3. 合格レベルまで成績を上げるたった1つの方法論
 4. 圧倒的に合格率を高める3つの分析術（入門編）
 5. 初日のまとめ、次回予告
-

【1. 0から東大合格レベルに絶対欠かせない『必須5項目』】

まず、いきなりですが、

「0から東大合格レベルに至る」には、何が必要だと思いますか？

才能？ 努力？ 好きなことを我慢すること？

それとも、

進学塾や予備校？ 良い教師？

良い参考書？ Mao-24!comなどのサイト？

すべて、違います。

というか、ズレています。

本質的な要素は、たった1つだけ。

『受験期を通じて、人間的に成長すること』

これだけです。

上で触れた才能や努力、塾や先生などの要素はすべて、
『受験期を通じて、人間的に成長すること』においては、

「必要なら補うモノ」

「あれば便利な場合もあるモノ」

でしかありません。

高校生が、小学校受験を振り返って

「今なら余裕で受かるのに笑」

と思うように、

「人間的に成長することで、物事や課題が簡単に感じる、達成できる」
という面があります。

そして、逆に言えば、
人間的に成長しさえすれば、達成する方法は自ずと見えてきます。

ただ、人間的に成長する、と言っても、
なにも「人徳者たれ」と言うわけではありません。

もともとが自己中で人徳者から遠すぎる私は、
そんなこと恥ずかしくて他の人には言えません。笑

「受験期に求められる成長」は、

【マラソン系アスリート感覚の成長】です。

「自分と向き合い、壁を乗り越え続けた結果としての志望大学合格というゴールの達成」
というイメージでしょうか。

もちろん、アスリート感覚での成長といっても、
上で触れた諸要素が必要になることもあります。

もともと才能があった方が伸びやすいでしょうし、
今まで以上の努力が必要になる場面もあるでしょう。
バックアップができる指導者が必要なこともあるかもしれません。

しかし、この講座でお話しする合格方法論には、それら『補助的要素』は出てきません。

大丈夫です。

「あなたが0から自分自身で出来ること」に絞って、お伝えします。

そして、
『自分自身でできる、アスリート感覚での人間的成長ツール』として必要になるのが、

本日正式紹介する、

『1. 0から東大合格レベルに絶対欠かせない必須5項目』

というわけです。

・・・まあ、御託はいったん置いて、まずは見てみましょう。

【必須5項目（⇒メルマガ講座の全体像）】

- 合格に至る全体像と合格戦略（初日 ←今ココ）
- 志望大学合格に必須の3つの分析術（2日目）
- 徹底的な自己管理意識（3日目）
- 合格に適したマインドセット（4日目）
- 『24時間学び溢れる受験期』への突入（5日目）

※（）の中の日付けは、「この5日間のメルマガ講座のどの日に話すか」を示します。

それぞれ、「なぜ必須なのか？」、概略をお伝えします。

● 必須項目1：『合格に至る全体像と合格戦略』

初日の今回は、『合格に至る全体像と合格戦略』についてです。

『合格』というゴールの達成には、適切なゴール設定が欠かせません。

「東大合格」
という漠然としたものではなく、

「どのようにして、どれくらいの点数で、合格するのか」
というような具合。

マラソンでいえば、

「ゴールはするんだけど、どれくらいのタイムで、
どういうペース配分で、どんな走り方で、どれくらいの順位でゴールするの
か」

というイメージでしょうか。

受験＝マラソン系のアスリート種目ゆえの話です。
まずは今回、ゴール設定方法＝合格戦略について、徹底的にやります。

● 必須項目 2：『志望大学合格に必須の 3 つの分析術』

2 日目は、『志望大学合格に必須の 3 つの分析術』についてです。

ゴール設定＝合格戦略を立てるためには、詳細な分析が欠かせません。

再びマラソンを例に出せば、

- 走るルートはどうなっているのか
 - 目標スコアを出すには、何が必要なのか
 - 現在、目標スコアに対して、何が足りないのか
- という具合。

そのため、講座で紹介する 3 つの分析術は、『0 から合格レベル』に直結し
やすい、「目から鱗が落ちまくりなノウハウ」になっております。

受験生が苦勞しやすい「東大模試の有効な利用方法」についても紹介する予
定です。

そんなわけで、2 日目は、必須の 3 つの分析術について説明します。

● 必須項目 3 : 『徹底的な自己管理意識』

3 日目は、『徹底的な自己管理意識』についてです。

これは、合格を達成できなかった受験生に最も欠けがちな視点です。
これさえ徹底できれば、
合格率は 70%ほど高まるといっても過言ではありません。

具体的には、

- 食事
- 睡眠
- 運動
- 時間
- 精神

の 5 つについて、すぐさま実践できる方法や視点をお伝えします。

現在 Mao Nishi 自身も実行・改善し続けているノウハウです。
とくにオススメというわけです。

楽しみにしてください。

● 必須項目 4 : 『合格に適したマインドセット』

4 日目は、『合格に適したマインドセット』についてです。

合格者は、というか成功者は、
マインドセット、つまり心持ちが違います。

物事に取り組むとき、ひいては人生に向き合うときの意識、

とも言えるかもしれません。

『どういう心持ち、意識で受験期に打ち込むと、うまくいきやすいのか』をお伝えします。

『マインドセットさえしっかりしていれば、人生のどの場面でも上手くいってしまう』のは、すでに様々な成功者の自伝や自己啓発本などで示されている限りです。

私自身、東大受験だけでなく、
その後の様々な学びを得るのに成功してきたのは、
このマインドセットをしっかりと整えられたからだと確信しています。

サイト Mao-24!com で、
ニュアンスとしてお伝えしたかった部分を
なるべくダイレクトにお伝えする形になります。

● 必須項目 5 : 『24 時間学び溢れる受験期』 への突入

これは、端的に言えば、「学び効率が高まる」がゆえの必須項目です。

勉強以外の時間も含めた毎日 24 時間が
『志望大学合格に近づくための学び』
に変わってしまえば、

「毎日 10 時間の勉強だけをしている人」
よりも合格率が高まってしまうのは間違いありません。

私が最も大事だと個人的に思うパートです。

5日間のメルマガ講座の全体像は、以上です。

ということで、メルマガ講座初日の今回は、

【合格に至る全体像と合格戦略】
についてがメインテーマとなります。

さて、やっと導入部分が終わったところです。笑

網羅には全体像の共有が欠かせないとはいえ、少し読み疲れてしまった面もあると思います。

私の背中も日差しを受け続け、ますます暑くなっております。笑

・・・リフレッシュが必要ですね。

1分目を閉じて、背伸びをしてみてください。

.....

いいですか？

.....

.....

では、次にいきましょう！

【2. 東大入試の概略と正しい合格戦略の立て方】

はい、やっとのことで、本題に入った感があります。

まずは、東大入試の概略です。

東大以外の難関大学にも応用が効くよう、適宜補足を入れます。

ご存知の方もいるかと思いますが、
東大入試には、2段階あります。

- 1次試験＝センター試験
- 2次試験＝本試験

この2つです。

1次のセンター試験は、900点満点（⇒110点に換算して利用）で、

- 英語
- 数学
- 国語（現代文・古文・漢文）

に加え、

- 文系は文系科目2つ＋理系基礎科目2つ

- 理系は理系科目 2 つ＋文系科目 1 つ
が必要になります。

足切りはあれど、大体 80%前後（換算後：約 90 点）とれば大丈夫です。
東大合格レベルに至れば、
直前の対策で 90%弱（換算後：約 100 点）に達するので問題なく通過できます。

2 次の本試験は、440 点満点で、

- 英語（120 点）
- 国語（文系 120 点/理系 80 点）
- 数学（文系 80 点/理系 120 点）

に加え、

- 文系は文系科目 2 つ（各 60 点、計 120 点）
 - 理系は理系科目 2 つ（各 60 点、計 120 点）
- が必要になります。

細かい科目名や点数などは、年度によって変わっていくので、
ここでは触れません。（とくにセンター試験）

ネットや本を見れば、いくらでも書いてあると思います。

さて、東大の最低合格点を調べると、1 次 2 次あわせて、だいたい

- 文系：330～350 点
- 理 1 ～ 2：310～330 点
- 理 3：370～390 点

となっており、

一次が換算後 95 点だとすると、二次で取ればいいのは、440 点中、

- 文系：235～255 点（53.4～57.9%）

- 理1～2：215～235点（48.9%～53.4%）
- 理3：275～295点（62.5～67.0%）

となります。

「日本では最難関大学と言われる東大でも、50～60%前後の点数を取れば受かる」

ということは、注目に値します。

これは、他の難関大学においても、全く同じです。

慶應や早稲田も受けましたが、

「どんな難関大学でも、だいたい50～60%前後を取れば合格する」
という点は共通しています。

50～60%前後だけ取れば良いから東大合格は簡単、とは言いませんが、

「満点に近い点数を取る必要はない」ということは、強く意識していいことです。

大学はなんにも、完ぺきにできる人を求めているのではない、ということです。

もし、あなたの志望大学が東大ではない場合、

各大学の受験情報を調べれば、

- 合計何点で、
 - 最低合格点は何点で、
 - 何%取れば受かるのか
- を知ることができます。

その点数をもとに、合格戦略を立てることをオススメします。

具体的な立て方は、後ほどお伝えします。

ここで受験生が強く意識すべきポイントは、
「合格の基準に判定や偏差値は一切出てこない」
ということ。

合格戦略を立てたり、志望大学を決めたりするときも、
「模試で判定がEだったから～」とか、
「偏差値が37しかないから東大は無理だ・・・」とかは、
一切関係ない、ということです。

なぜなのか？

偏差値は、さまざまな生徒が受けた結果としての「相対的な基準」、
点数は、各問題がどれくらいできたかを示す「絶対的な基準」だからです。

相対的な基準は、本質的には指針にはなりません。

マラソンに例えてみます。

タイムという目標設定について、
Aコースのマラソンで2時間で済んだとしても、
より長いBコースでは、2時間で済むとは言えません。

さらに言えば、順位を目標とした場合にも、
Aコースで1位だったとしても、
より上級者が受けるBコースでも1位になるとは言えないのは、
至極当然のことです。

受験でいえば、AコースとBコースの違いは、受ける模試や大学入試の違いに当てはまります。

「東大模試でD判定」と、「駿台のハイレベル模試でD判定」は、比べようがないのです。

さて、もしあなたが日本の受験産業の影響をモロに受けているのならば、

「偏差値が役に立たないって言うなら、いったい、何を指針に勉強すればいいの？」

と思われるかもしれません。

私が、受験期の指針、合格戦略の立て方としてオススメしたいのが、ずばり、

『点数』

です。

「点数を基準に勉強すること」を、強く念頭においてください。

模試を受けるときも、参考書を解くときも、過去問や模試を解くときも、すべて、「点数ベース」です。

しかも、「志望大学に入試問題における点数」のみが、最後には大切です。

「この参考書を使うことで、志望大学Aの問題の点数は、どれくらい取れるようになるのか？」

という基準で使うべき参考書を選び、

「志望大学 A の過去問や模試では、200 点取れた。」

「合格最低点は 250 前後だから、どの科目を伸ばすことで、入試本番、残りの 50 点を取ろうか？」

という基準で、志望大学の過去問や模試を解いてください。

東大受験が合格戦略を立てやすい理由は、ココにあります。

「東大模試」という模試は、本番対策として精度が良く、しかも、年間 10 回ほどの回数が受けられるからです。

東大入試対策は、模試などを参考にして点数化しやすいんですね。

それにプラスして、過去問・対策参考書・予備校講習の充実などもあります
が、

本質的には、「点数による戦略が立てやすい状況が整っているから」

というのがあります。

とはいえ、東大以外はどうするのか？と思われるかもしれませんが、
これも大丈夫です。

「過去問分析により、点数化してしまう」
という方法論を使えば、東大以外も合格しやすくなります。

というか、「点数分析による勉強法」さえできれば、基本的にはどの大学だろうと合格できるようになるはずです。

詳しくは、2 日目の分析術で触れます。

というわけで、
正しい合格戦略の立て方は、『点数を軸にする』ということでした。

「じゃあ、具体的にはどうやって戦略を立てるのか」
という、
『合格戦略の立て方 実践編』を、

次の項目『合格レベルまで成績を上げるたった1つの方法論』で説明していきます。

【3. 合格レベルまで成績を上げるたった1つの方法論】

さて、

- ・ 東大入試の概略
- ・ 正しい合格戦略の立て方＝『点数を軸にする』

について紹介したところで、

次は、東大を例にとって
『合格レベルまで成績を上げるたった1つの方法論』
に移ります。

方法論とも、合格戦略の立て方の『実践編』とも、言えるかもしれません。

まず、志望大学の過去問や模試を解きましょう。

そして、「現在の自分が各科目・合計で何点取れるのか」を確かめてください。

東大文系でいえば、440 点中、

- 英語では 60 点
- 数学では 20 点
- 国語では 50 点
- 地理・世界史で計 70 点
- 全科目合計では 200 点

という具合です。

いきなり東大の過去問を解いても、採点基準がなく、自己採点ができないと思います。

なので、東大模試の過去問を使いましょう。詳細な採点基準を知ることができます。

次に、合格最低点と比べます。

東大文系は、約 235～255 点でした。

200 点では、35～55 点足りないわけです。

ここで、どれだけ点数差が大きくても、

「ああ～。これだけ差があるなら、やっぱり無理だろうな」とは、思わないで大丈夫です。

むしろ、

「点数差が大きいほど、伸びしろがある＝やれることは多い」と捉え直すことが大切です。

そして、その 35～55 点を、どの科目で、何点ずつ上げるのか、を「配分」します。

英語が伸びしろがありそうなら、英語で 30 点、その他で 5 点ずつでもいいでしょう。

そして、各科目で伸ばすべき点数に応じて、必要な勉強時間や参考書を決めるくだりに移ります。

つまり、こうなってはじめて、受験期全体を通じて費やすべき「各科目の勉強時間の比率」や「必要な参考書」が導きだされるわけです。

「苦手だから、なんとなく、これくらいの時間」

「みんながオススメしているから、この参考書」

では、「本当に」自分自身のゴール設定に適しているのか、分かりません。

「英語でこの参考書を使えば、5 点伸びる。終わるのに〇〇時間かかるから、英語は合計で××時間必要だ。」

ここまで『説明』できるレベルになると、強いです。

「合格最低点までの、この 35～55 点をどう埋めるのか？」

この視点が、合格戦略の中では最も大切です。

この点数差を埋めることこそが、受験における合格達成を意味するからです。

「東大合格すること」

という漠然としたゴールではなく、

「東大合格に必要な 235～255 点に対して『現在の自分』が埋めるべき 35～55 点の点数差を、

数学では〇〇点、英語では〇〇点・・・、～という参考書を使い、××時間ずつかけて・・・という形で埋める」

これこそが、正しいゴール設定方法となります。

逆にいえば、

この「点数差」がハッキリしなければ、目標設定をミスることになります。

「東大模試で A 判定・偏差値を 70 にする」を達成した人でも不合格してしまう理由は、ココにあります。

大事なのは、A 判定や偏差値ではなく、

「当日何点取れるか、合格点に届くか」

なのです。

東大模試は本番より難しい部分があり、
点数が低くても良い判定が出てしまいがちです。
ちょっとした参考にしかなりません。

また、順位を目標にしてもミスっているのは、同じ。

私自身、

「東大模試で 1 位をとる」という目標を掲げ、身体を壊したのは、
『Mao Nishi の合格体験記』で触れたとおりです。

まとめます。

「正しい合格戦略の立て方 実践編」は、

- 志望大学の入試問題の『点数』を軸に、
- 過去問や模試を利用することで、
- 合格最低点と「現在の自分」の点数差＝不足を割り出し、
- 入試で使う各科目へ配分、
- それぞれの科目の必要な勉強時間と参考書を割り出し、
- 計画を立て、淡々とこなす

ということになります。

「現在の自分」が文字通り0だとしても、

合格最低点との差＝235点を、

各科目に配分し、

達成するのに必要な時間を、

各科目でこなすべき参考書にかかる時間ごとに、分配し、

計画を立てて、淡々と勉強する。

0から東大合格レベルに至る方法論の全体像は、これだけです。

この手順に沿って勉強すれば、0からでも合格レベルに達することができるというわけです。

また、もしある時点で、

「行き詰まっている感」があって悩んでいるとしても、

点数を念頭に、

「あと何点伸ばせばいいのか？」

「そのために吸収すべき参考書は何なのか」

これらさえ把握できれば、淡々とこなすだけで実力を上げ続けることができます。

最初にお伝えした通り、
偏差値も、塾も、才能も何も出てこないでしょう？

※ ここでお伝えしたのは、入試科目全体の対策方法論ですが、
「じゃあ具体的に、たとえば英語だったらどうすればいいの？」
という方は、[note](#)の『[東大英語対策方法論](#)』が参考になると思います。

今回お伝えした視点を「科目」という枠組みに応用することで、点数をグングン伸ばせました。

今回のメルマガ講座と合わせて読むことで、なぜ、Mao Nishi が夏の東大模試の英語で 97 点を取れたのか、その方法論がハッキリと分かります。

東大以外の志望大学の受験生でも、今回共有した『点数軸の合格戦略』の視点が参考になったのであれば、自分の志望大学にも応用できるはずです。

「・・・いや、言いたいことは分かったけど、その点数差を埋めるのが難しいんだよ！」
と思われるかもしれません。

私も、これを書いていて同じように思います。
不合格だった現役時代、闇雲に勉強していたときには、
考えもしなかった視点だからです。

現役時代の Mao Nishi も、先の方法論を実践困難だと感じてしまうでしょう。

そのために、2 日目以降の講座があるのです。

初日の今回は、まず全体像を示しました。

次に必要になるのが、
講座2日目の『3つの分析術』です。

ここでは、入門編として、概要だけ紹介します。

【4. 圧倒的に合格率を高める3つの分析術（入門編）】

今回の講座では、正しい合格戦略として、

『点数を軸にした合格戦略を立てる』
⇒『その戦略から出発すれば、点数を上げ続けることができる』
⇒『0からでも合格レベルに達することができる』

ということをお伝えしました。

次に必要になるのが、『3つの分析術』です。

具体的には、以下の3つ。

- 1. 志望大学の過去問分析
- 2. 志望大学の合格者分析
- 3. 冷徹な自己分析・内省

ここでは、概略に留めます。

● 分析術 1. 志望大学の過去問分析

まずは、過去問の分析の仕方です。

2日目の講座では、東大を例にとって、分析の仕方を説明します。

ポイントは、
『問題作成者の視点を見抜くこと』
です。

それさえできれば、合格に値する答えが導けるようになります。

※ もちろん、単語や文法、公式などの基本的な学力は参考書を使って身につける必要があります。

● 分析術 2. 志望大学の合格者分析

2つ目は、志望大学の合格者分析です。
ここでは、志望大学の合格者をデータとして扱います。

よく言われる、
「どんな参考書を使っているのか」
「どんな勉強法で勉強しているのか」
などの『浅い理解』だけでは、足りません。

もっと、深い部分のニュアンスが大切です。

そのためには、データのサンプル数が重要になります。

端的に言えば、
「大量の合格者情報を集めましょう！」
ということですね。

自宅浪人時、私は、
200人～300人くらいの東大合格者情報を手に入れることから始めました。

その方法もお伝えします。

● 分析術3. 冷徹な自己分析・内省

最後に、冷徹な自己分析・内省です。

その時点でどんなに成績が良かろうと悪かろうと、
その時々の『現在の自分の実力』を冷徹に分析することが、
0から合格レベルに至るまで、欠かせません。

受験期を通じてずっと、です。

受験の実力は水物です。

東大模試でも、
駿台では良い点数、河合では悪い点数、
ということはよくあります。
両方良い点数でも、たまたま解きやすい問題が出ただけかもしれません。

なので、模試の結果（偏差値・順位・判定）などの
『他を基準にした分析』だけでなく、

『徹底的に自己と向き合う分析』
が欠かせないのです。

自分の弱さと向き合う作業なので、キツイ面もありますが、
やり方は至って単純。

その方法について、お伝えします。

今回は、『3つの分析術』の入門編ということで、概略だけの紹介となります。

【5. まとめと次回予告】

はい、というわけで、

長かったメルマガ講座ですが、これで終わりではありません。

まだ初日なんですね。笑

初日ということで、たくさんの大切な視点を共有しました。

【初日のまとめ】

テーマ：『合格に至る全体像と合格戦略について』

『0から東大合格レベルに絶対欠かせない必須5項目』
⇒以下の5つ。

- 合格に至る全体像と合格戦略（初日←今ココ）
- 志望大学合格に必須の3つの分析術（2日目）
- 徹底的な自己管理意識（3日目）
- 合格に適したマインドセット（4日目）
- 『24時間学び溢れる』受験期への突入（5日目）

『東大入試の概略と正しい合格戦略の立て方』

⇒『点数を軸に戦略を立てる』

『合格レベルまで成績を上げるたった1つの方法論』

⇒合格レベルまで実力を上げ続ける方法論は、これだけ。

- 志望大学の入試問題の『点数』を軸に、
- 過去問や模試を利用することで、
- 合格最低点と「現在の自分」の点数差＝不足を割り出し、
- 入試で使う各科目へ配分、
- それぞれの科目の必要な勉強時間と参考書を割り出し、
- 計画を立て、淡々とこなす

※ 科目での対策方法論の具体例は、[note](#)の『東大英語対策方法論』を参照

『圧倒に合格率を高める3つの分析術（入門編）』

⇒詳細は、次回！

- 1. 志望大学の過去問分析
- 2. 志望大学の合格者分析
- 3. 冷徹な自己分析・内省

今回は以上です。

ぜひ消化・理解するだけでなく、実践してみてください。
実践を通じた学びが一番吸収しやすいです。

3つの分析術がないと、ちょっとまだ難しいかもしれませんが、

- ・過去問を解いてみる
- ・模試を解いてみる

など、すぐさま出来ることもあると思います。

また、【講座0日目】の中【受講生への簡単なお願い】でもお伝えしましたが、

ぜひ、感想を送っていただけると嬉しいです。

※感想お送り先はこちら

⇒mao.nishi24@gmail.com

講座受講生のフィードバックを得て、改善できる部分を改善し、さらに良い講座を目指していきたいと思います。

その際は、「匿名での感想共有の可否」も教えていただければと思います。

【1. サイト Mao-24!com での共有 OK】

【2. 当メルマガ内のみ共有 OK】

【3. 共有して欲しくない】

からの選択していただき、その旨をメールにてお伝え願います。

※感想お送り先はこちら

⇒mao.nishi24@gmail.com

さて、次回の講座のテーマですが、

【2日目：志望大学合格に必須の3つの分析術】
でお送りします。

「ココまでこだわれば、そりゃ受かるだろうね」
と、先に大学生になった友人に言わしめた秘策です。

これだけボリュームのある講座なので、1日置こうと思います。

次回配信は、【明後日の18時ごろ】です。

お楽しみに！

お読みいただきありがとうございました。

Mao Nishi

【サイトと連絡先】

URL : mao-24.com

E-mail : mao.nishi24@gmail.com

受験や勉強に関すること、そうでないこと、何でも構いませんので、
お気軽にご連絡ください。必ず返信致します。

2日目:志望大学合格に必須の3つの分析術(実践編)

どうも、こんばんは。
Mao Nishi です。

いつもお読みいただきありがとうございます。

さて、初日の講座
『合格に至る全体像と正しい合格戦略について』
は、もう読まれましたでしょうか？

さっそく感想を送ってくださった方もいらっしゃいました。

本当にありがとうございます。

今回は、そのうちの1つを紹介したいと思います。

受講生J様（匿名）の感想です。

「暑いなかお疲れ様です！

まだ初日である程度知ってることも多く、これといった感想はありませんが、二日目以降の内容が非常に楽しみです！

【自分でできること】を伝えていただけるのは凄くありがたいことで、巷ででまわってる方法論等はそんなのできっこないよみたいなものが多いので、自分でできるのはありがたいです。

～略～」

J様、感想のご提供、ありがとうございます。

「二日目以降の内容が非常に楽しみです！」

初日が長くて飽きてしまわなかったかな、
本当に読んでくれている人はいるのかな、

と心配していたので、

こういった感想をいただけることは、とても嬉しいものです。

・・・こうなってくると、自然と、2日目のハードルが必然高くなるわけで、
(初日に自分でハードルを上げた面もあるのですが。笑)

この感想のおかげで、
初日の講座執筆で疲れきっていた Mao Nishi は、
再び身を引き締め、自分に喝を入れることができました。

「絶対に、良いものをつくってお届けする！」

と、モチベーションも高まりました。

何が言いたいのか？というと、

「このメルマガ講座は、私一人で書いているわけではなく、

実は、私と受講生の全員で作っている講座だ」

ということですね。

もう少し詳しく説明すると、

J様が、

⇒『Mao Nishi に感想を送ってみる』

という行動を取ったおかげで、

⇒「これといった感想はありませんが」と言いつつも、

「二日目以降の内容が非常に楽しみです！」という感想を送ってくださる

⇒Mao Nishi のやる気が俄然高まる

⇒2日目以降のメルマガ講座のクオリティに、少なからず反映される

⇒全受講生が、より良い講座を受けられる

⇒結果として、J様も得をする

こういった形で、

「自分の行動が、他の人に良い影響を与え、巡り巡って循環して、自分にも良い影響が帰ってくる」

という『意味付け』もできるわけです。

また、

「【自分でできること】を伝えてくれるのはありがたい」
という「受験生ならでは」の『視点』をいただいたことで、

改めて Mao Nishi も、

「あ、メルマガ受講生は宅浪時の自分と同じように【自分でできること】を必要としているんだな」

「それなら2日目以降の講座も、できるだけ【自分でできること】を多くお伝えするのが良いだろうな」

という視点が得られるわけです。

もともと、この講座のスタート時に、

昔の Mao Nishi のような『0からの宅浪東大受験生』に役立つよう、自分でできることに絞ってお伝えしたい、

そういう軸なら、絶対に役に立つものができるはずだ、

と思っていましたが、

「方向性が間違っていなかった」

と実感できた瞬間でした。

ありがとうございます。

以上のように、たった1つの感想を送ってくださるだけでも、

- ・他の受講生のためになったり、
- ・結局は自分のためになったり、

と、良い影響を与えて、私や受講生の全員で高め合うことができるわけです。

もちろん、直接この場で感想を取り上げていない方もいますが、

それはそれで、
何らかの形で間接的に講座に反映されることで、
講座のクオリティを高めることに貢献してくださっている、

と、私は感謝しております。

そういう意味でも、ぜひご感想をいただければ幸いです。

「でも、あれだけ長い文章で送ってこられると、感想も長くしなきゃいけないのかと思ってちょっとキツイ・・・」

という方もいらっしゃるかと思いますが、全然気にしないで大丈夫です。

私の文が、異常に長いだけなので。笑

2～3行の感想をいただくだけでも、本当に嬉しく思っています。
お気軽にどうぞ！

⇒mao.nishi24@gmail.com

良い影響を循環させて、全員でパワーアップしていく、
そんな意識を受講生同士が共有できると理想的ですね。

さて、例によって長々し冒頭はこれくらいにして。笑

2日目の今回は、予告通り

【圧倒的に合格率を高める3つの分析術】についてです。

では、参りましょう。

【0から東大合格レベルを目指す5日間の無料メルマガ講座】

2日目：志望大学合格に必須の3つの分析術（実践編）

【メルマガ講座の全体像】

1. 合格に至る全体像と正しい合格戦略（初日）
2. 志望大学合格に必須の3つの分析術（2日目 ←今ココ）
3. 徹底的な自己管理意識（3日目）
4. 合格に適したマインドセット（4日目）
5. 『24時間学び溢れる受験期』への突入（5日目）

【2日目の目次】

0. 前回のおさらい
 1. 分析術1 『志望大学の過去問分析』
 2. 分析術2 『志望大学の合格者分析』
 3. 分析術3 『冷徹な自己分析・内省』
 4. 2日目のまとめ
 5. 次回予告
-

【0. 前回のおさらい】

分析術1に入る前に、
前回【講座初日】のおさらいを軽くやります。

簡単にいえば、こういうことでした。

「・・・合格戦略には、志望大学の入試科目の『点数』を軸にすると良く、
合格点との差＝不足分から、科目ごとに必要な参考書や時間が導きだされる。

しかし、そのためには、徹底的な分析が欠かせない。

その分析術は、3つある。

- ・分析術1『志望大学の過去問分析』
- ・分析術2『志望大学の合格者分析』
- ・分析術3『冷徹な自己分析・内省』

そして、受験期を通じてこれら3つの分析術を用いることで、

科目ごとに使うべき参考書、時間配分、自分の課題＝成長の余白などが見え続け、『現時点の自分』よりも点数を伸ばすことができ、

結果として、0からでも合格レベルまで上げることができる・・・」

Mao Nishi の東大合格戦略は、以上のような概要でまとめられます。

さて、今回は、3つの分析術の実践編ということで、
前回同様、かなりボリューム感のあるモノになっております。笑

とくに、分析術1が異様に長く、
頭でっかちなメルマガになってしまいました。。

まるで、
頭がデカすぎて、帽子が全っ然入らなくて悩むこと20数年のMao Nishiのようです。笑

おかげさまで、ニット帽しか、入りません。笑

ありがとうございます。

・・・というわけで、

適宜、休憩を挟み、「頭の中で整理しながら読むこと」をオススメします。

【1. 分析術1 『志望大学の過去問分析』】

まずは、分析術1 『志望大学の過去問分析』からです。

よく、受験参考書や勉強法の本を紐解くと、

「まずは志望大学の過去問をやりなさい！」

「過去問の徹底的な分析が大切です」

とあり、

また、数百冊のビジネス書を読んでもれば、

「ゴール設定が大切だ」

「ゴールを達成した自分を具体的に思い描くことが大切だ」

と、書かれています。

さて、現役で東大不合格が決まって、自宅浪人が始まったとき、
Mao Nishi は、まず何を考えたでしょうか？

・・・「はい、時間切れです」、

としておきます。笑

答えは、

「入試本番の採点基準が知りたいなあ」

でした。

そう。採点基準さえ分かれば、本番はそれに沿った答えを書けばいいだけで、受験期を通じての勉強も、採点基準に沿った参考書や勉強法をすれば、合格に近づくことは間違いない、
と Mao Nishi は考えました。

「本番、もし知識を忘れたり、緊張したりして分からないところがあっても、採点基準に沿った答えが部分的にでもできれば、記述式なら合格点は来るだろう。なんてったって、50～60%の点数＝半分ちょっとで受かるのだから」

受験生という自分の身分を棚上げにして、
「教授がもつ採点基準をどうにかして手に入れられないか」
と考えた私。

思い付いた選択肢は、2つ。

選択肢 A 「東大に忍び込んで盗めないか？」

これは、2秒で却下されました。笑

となれば、
選択肢 B です。

選択肢 B 「自分で採点基準を作って、限りなくホンモノに近づけてしまう」

これを、東大合格戦略のツールの1つとしました。

「は?! 何言ってるの?! 無理っしょ、そんなの」
「予備校講師でもあるまいし、私には厳しいです。。。」

そんな声が聞こえてきそうですが、笑

受講生 J 様にあやかって、【自分でできる】よう、
必要なモノとステップをちゃんと説明致しますのでご安心を。

まず、この分析術の本質的な「原理原則」の共有から。

- 【採点基準は、問題作成者が作る】
- 【採点基準は、問題に眠っている】
- 【受験生は、問題作成者と同じ視点を得ればよい】

今は何となくしか分からなくても、
「問題作成者の視点に立って、問題を解きましょう」
という受験の一般説を聞いたことがあれば、大丈夫です。

ここでは、もっと深い視点と実践的なノウハウを共有することになります。

身も蓋もないことを言えば、

「入試問題の作成者が、自分が作った入試を解けば、簡単に合格点が取れるのではないか？」

という考え方です。

誰しものが、首を縦に振ることだと思います。笑

その次に、私が導き出したのは、

「なら、入試の点数は、

【どれだけ問題作成者の視点を身につけたのか】

を表す、と言えるだろう」

ということです。

ちょっと体系的に話すのが難しいので、分かりやすく全体像から始めます。

【分析術1の『3種の神器』＝必須アイテム】

1. 素晴らしき参考書（詳細は後述）
2. 模試とその過去問（採点基準がしっかり載っているもの）
3. 大学入試の過去問（東大がベスト）

【自分の採点基準の作り方（大枠3ステップ）】

1. 参考書で一般的な採点基準を知り、真似る
2. 模試でのフィードバックを得て改善
3. 志望大学の過去問で、さらに修正する

【採点基準の作り方（具体的な7ステップ）】

1. 参考書で、『採点基準に則った解答づくり』に慣れる

2. 模試で、採点基準に合わせた解答をし、採点者のフィードバックを得る
3. 模試の解説・解答基準を読み込んで、『自分の採点基準』を反省
4. 参考書や模試の過去問で、改善
5. ステップ1～4を繰り返す
6. 過去問を解くときに、それを当てはめる
7. 模試で、再び改善

全体像は、このような具合です。

以下、全体像を具体的に説明するために、

- ・ 素晴らしき参考書とは、何か？
- ・ Mao Nishi が思う本当の『模試の活用方法』とは？
- ・ なぜ、「東大が一番対策しやすい」のか？
- ・ 過去問での採点基準の作り方とは？
- ・ 入試本番、どういう意識で解くのか？

といったことに注意して話していきます。

まず、

「自分なりの採点基準を作りましょう」
と言われても、

「いや、いきなり無理っす」
「そんなの考えたこともないよ」

という方が多いと思います。

そこで、まずは『採点基準づくり』という「課題」を、
取り組みやすいように3つのステップに砕きます。

(←大事な学び視点『課題の分割』です。)

【自分の採点基準の作り方】

1. 参考書で一般的な採点基準を知り、真似る
2. 模試でのフィードバックを得て改善
3. 志望大学の過去問で、さらに修正する

はい、というわけで。

「1. 参考書で一般的な採点基準を知り、真似る」
のために、

まずは、素晴らしき参考書を手に入れてください。

これは、この分析術に絶対に必要で、欠かせません。
言い方はアレですが、押し売りしたいレベルです。笑

※サイト上で紹介しているオススメ参考書の中で、【分析術1】に「必須」
のものをココで紹介し直します。

※どれか1冊、と言われれば、鉄緑のモノをオススメします。

大変申し訳ありませんが、

以下、参考書リストの羅列で、目がチカチカしてしまうかもしれません。

ご注意を。

★オススメ参考書リスト

【英語】

・英文要旨要約問題の解法

・英語要旨大意問題演習

・英作文のトレーニングシリーズ（入門編・実践編・自由英作編）

→点数はなくとも、採点者の目が養える良書です。

・英文和訳演習（中級篇・上級編）

【国語】

・得点奪取シリーズ（現代文・古文・漢文）

・鉄緑会の東大古典過去問問題集

（※東大受験史上、最高のテキストです。）

【数学】

・東大数学で1点でも多く取る方法（文系/理系）

→「基準」がそのまま載っているわけではないが、参考になる

・鉄緑会 数学過去問題集

→鉄緑の数学版。理系の方にオススメ。

【世界史】

・ [世界史論述練習帳 new](#)

【地理】

・ [大学入試 地理 B の入試問題が面白いほど解ける本](#)

以上のテキストをやることで、

「どのポイントを書ければ、何点加点なのか」

「何を抜かせば、何点減点なのか」

という採点基準が、それはもうハッキリと明らかに分かります。

※一般的な意味での参考書の使い方は、話題がズレるので、ココでは触れません。

勉強法系の本や、Mao-24!com 上の記事に丸投げします。

この講座は、実践的な方法論の全体像に絞りたいと思います。

これらの参考書を使うことで、

「入試問題について、どういう基準で採点されているのか」

が分かり、模倣できるようになります。

・・・とはいえ、これでは丸投げも甚だしいところ。

次のステップ

『2. 模試でのフィードバックを得て改善』

に活きるような視点で取り組まなければ、上の参考書も不完全燃焼で終わってしまうことでしょう。

そこで、1つだけ、ポイントとなる視点を共有します。

それは、

「『自分で採点しながら、問題を解く』という意識を身につけるために、上の参考書を徹底的にこなす」

ということ。

その心的状況を説明すれば、

「・・・問題(A)は、2行で5点か。

この枠の広さ・点数的に、書くべき重要なポイントは

A『～は』、

B『～であるから』、

C『～である』

の3つがあり、

それぞれ重要度の比重的に、2点・1点・2点だろう。

今、自分はAとCに当てはまるモノはおさえられているから、

5点中3点は取れるはずだ。

だけど、Cで日本語がうまくまとまっていないから、1点減点の可能性がある。

・・・となると、やるべきことは2つ。

Bを探って2点狙うか、Cの完成度を上げて1点確保するか。

・・・Bは難しいから、残り時間的にできない。Cで1点を確保しておこう・・・」

という具合です。

どうやってこの視点を鍛えるか、
は、上の参考書や、次のステップで学ぶのが最短だと思います。

これで、『自分の採点基準の作り方』の
『1. 参考書で一般的な採点基準を知り、真似る』
は達成されるでしょう。

さて、次の

『2. 模試でのフィードバックを得て改善』

に進みます。

ここに辿り着くまでにだいぶ長くなりましたが、
ココこそが、分析術1のメインポイントです。

この夏といえば、
「河合塾・駿台の東大模試を受けた」
という方は多かったと思います。

模試の最終日、分厚めの解答・解説集が配られます。

・・・多くの人は、パラパラめくって終わり、ではないでしょうか？

めんどくさがり屋界のNo.1を自負する Mao Nishi も、
気持ちは本当によく分かりますが、笑

それでは模試に費やした、いわゆる『自己投資』のコスト、

- ・ 時間
- ・ 費用
- ・ 体力
- ・ 精神的疲弊
- ・ 他の勉強をする機会費用

は、回収し切れません。

日本に住む私たちは、「もったいない Mottanai」文化でいきましょう。

最大限、活用する方法をお伝えします。

まず、模試の利用方法には、密度・視点・意味・質などのレベルで分けると、大きく3つの段階があります。

【レベル別模試の利用方法】

レベル1. 出来たところを知る。

レベル2. 出来なかったところを知る。

レベル3. 自分の採点基準の精度を図り、改善する。

それぞれ、意味があるので、レベルが低いからと言って、不要なわけではありません。

「レベル1. 出来たところを知る。」

→過去の勉強の成果、進捗度合いを冷静に分析できる

「レベル2. 出来なかったところを知る。」

→課題を知り、点数が伸びる余白部分を分析することができる。

という具合。

ココまでは、一般の受験本・勉強法書籍でもよく聞くとおもいます。

ところが、これだけだと最大限活用しているとは言えません。

「レベル3. 自分の採点基準の精度を図り、改善する。」

これを行います。

分かりやすく、解答・解説集の英語で例を示しましょう。

英語 1A は、要約問題です。

今期 (2016 年 8 月) の駿台の東大模試解答では、うろ覚えな部分もありますが、段落 1 ～ 3 で、それぞれ解説がされていたと思います。

そして、それぞれの段落で、重要なおさえるべきポイントが示されていました。

解答例と見比べれば、どの部分が書くべきポイントなのか、ハッキリと分か

と思います。

それを、重要度の比重から、点数配分してみてください。

ポイントがA～Eの5つあって、計10点ならば、

A：2点

B：3点

C：1点

D：2点

E：2点

などのように。

そして、自己採点をします。

ステップ1で先に上げた視点が生きてくると思います。

「・・・A・Eはできた。

Bは、3点の要素が2つに分けられるが、1つできなかった。

3点のうち、できなかった方は比重が低い方だから、
ゲットしたのは2点だろう。

C・Dは、できたけど日本語にミスがある。

1点ずつ減点したとして、、、計8点かな？」

そして、解答・解説集のところに、8/10と書いておきます・

これを、全教科・全問題で行います。

すると、あなた独自の採点基準に沿った自己採点が出来上がります。

そして、ルーズリーフに全部まとめ、
左側に、予想した点数を記録します。

右側には何を書くのか？ということですが、
模試が帰ってきたら、採点された答案の点数をまとめます。

そして、科目全体の得点・問題ごとの得点・問題の要素ごとの得点配分の「差」を認識します。

実は、ここに一番伸びる要素が眠っています。

「採点基準と、実際の採点結果の差が大きな分野ほど、問題作成者の視点が理解・吸収・定着できておらず、伸びしろが残されている」

という解釈ができるからです。

もし、英語の要約について何も理解できていなければ、

要約問題の採点に当たって、

- ・おさえるべきポイントの把握
- ・そのポイントの重要度の比重の把握

ができるはずはありません。

逆に言えば、要約問題を解くときも、

- ・おさえるべきポイントが理解できない

→的外れな解答をしてしまう、ポイントを見抜くのが遅い

- ・そのポイントの重要度の比重の把握

→解答の一部に無駄に時間や分量を割いてしまい、他のポイントがおろそかになる

といった事態が生じてしまいます。

これは、筆者の主張・テーマ・根拠など、おさえるべきポイントがハッキリしやすい要約問題で顕著に現れます。

そして、フィードバックが分かりやすい分、特に鍛えられます。

・・・正直、要約問題さえちゃんとできれば、文系科目はすべてできるようになる、と言っても過言ではありません。

要約は、「ちゃんと読めてますか？」が試されているからです。

ちゃんと読めているのなら、どんな問題が出ようと答えられるようになります。

さて、少し話が反れましたが、
模試の解答・解説集と、帰ってきた答案を使って、
自分の採点基準を改善していく、
ということを説明しました。

次は、【自分の採点基準の作り方】

の3つ目、

「3. 志望大学の過去問で、さらに修正する」
です。

いくら模試で採点基準を磨こうとも、実際に入試問題を作るのは、予備校の先生ではありません。

模試は、あくまでも「模した入試」であり、
言い方はアレですが、精巧なフェイクですので。

志望大学の過去問で、さらに精度を高めることになります。

ココまでくれば、
自分なりに採点基準を立てられるようになっていると思います。
過去問でも、同じことをやりましょう。

過去問を解くとき、模試のように答案を自分で作り上げ、
(ちゃんと作って、大量にコピーした方がいいです。)
そして、採点するときも、

「赤本 過去問 25 年分」の解説と照らし合わせながら、

おなじみの、

「英語の 1A を 10 点とすれば、おさえるべきポイントは 3 つで・・・」
という具合です。

まあ、方法は同じ、ということですね。

東大対策がしやすい最たる理由は、
東大模試と東大過去問の乗り入れがしやすいことなんですね。

そのまま導入すればいい、と。

本番と同じ形式の模試がない他の難関大学であれば、
同じことをやろうとしたときに、
「え、でもこの問題形式ならどうすればいいの？」ということをし、
自分自身で探っていくことになります。

どういうことか？

たとえば、

【自分の採点基準の作り方】

1. 参考書で一般的な採点基準を知り、真似る
2. 模試でのフィードバックを得て改善
3. 志望大学の過去問で、さらに修正する

この「2. 模試でのフィードバックを得て改善」のステップが、
「1. 参考書で一般的な採点基準を知り、真似る」と一体化するわけです。

つまり、

【自分の採点基準の作り方（同じ形式の模試がない Version）】

1. 参考書や「模試」で一般的な採点基準を知り、真似る
2. 志望大学の過去問で、さらに修正する

と、変化するわけです。

ちょっとレベルが上がりますよね。

さて、東大の話に戻します。

- ・ 参考書で採点基準を身につけ、
- ・ 東大模試で修正・改善し、
- ・ 東大の過去問に応用してみる、

ということでした。

ここで1つ、気付くことがあると思います。

それは、

「・・・模試の採点基準は、じつは本番よりも厳しいのではないか？」

ということ。

よく巷でも耳にする、
「模試よりも本番の方が点数が出やすい」
という、あれです。

ただし、噂程度の話ではなく、ここで言いたいことは、

Mao Nishi が、模試を 15 回分、過去問を 25 年分、
計 40 回分くらいの東大過去問セットを、
『自己採点視点で』取り組んだ結果、見えてきた視点だ、
ということ。

どう考えても、模試で鍛えられた基準で自己採点をする、

「おさえるべき要素が多すぎる・細かすぎる」などの事態が起き、

模試基準・・・7点の問題
過去問・・・5点の問題
というふうに、

「配分すべき点が余る」
ということになりました。

つまりは、

「模試基準に鍛えられた『自己採点基準』の視点で勉強・過去問演習をやる
と、
問題解答能力の精度が高まり、
本番も合格点に値する解答が作れるようになりやすい」

ということが分かりました。

そして、『採点しながら解く』という視点も合わせると、私が合格した年度、東大入試本番に受けていたときの心境は、以下のようなものでした。

「あ〜今年はこのレベルの問題が出たか。

確かに解けないのはあるだろうけど、他の人もできないだろうし、そこは仕方がない。

むしろ、問題Aの5点中、ポイントAだけはおさえられるだろうから、それを書いて2点確保して、すぐ次にいこう。
いや、もしかしたら模試基準で2点だから、3点くるかもしれないな。

ということは、ココで出来なくても、悩む必要はなく、むしろ時間を残すために、次にさっさと移るのがいいだろう」

このメルマガ受講生のみなさんにも、ぜひこの心境を目指して勉強してもらいたいと、私は思っています。

本番でも、自分が何点取っているのか知りながら解けるので、余計な不安が全くなくなるのです。

マラソンで言えば、

走りながら

「今どれくらい走ったのか、ゴールまでちゃんと良いペースなのか」が分かるというようなイメージでしょうか。

これが分らないと、やはり不安になってしまいます。

また、そういった精神的なメリットだけでなく、

- ・ 点数基準の合格戦略が、より合格率の高いものに修正できる
- ・ 採点者視点での勉強をすることで、勉強の密度が高まる

といったものが得られます。

はい、というわけで、
分析術1『志望大学の過去問分析』
は以上です。

だいぶ長くなりましたが、ここで終わりではありません。

分析術1と違い、だいぶ量が少ない（3分の1くらい）ですが、
あと2つ、残っています。

・・・今日も、リフレッシュが必要です。

はい、1分目を閉じて、背伸びをしてみてください。

.....

いいですか？

.....

.....

では、次にいきましょう！

【2. 分析術2『志望大学の合格者分析』】

分析術2は、『志望大学の合格者分析』です。

まあ、よく言われる
「成功した人をちゃんと分析しましょう！」
というやつですね。

まず、圧倒的な量が必要になります。
200～300人程度の合格体験記を読み込みましょう。

現在、巷では様々な合格体験記が売っていると思います。
東大受験生でなくとも、
一番手に入りやすく、参考になるのが東大合格体験記なので、
ぜひ手に入れてください。

ここでは、最も役に立ったものを、2冊だけ紹介します。

[・東大生が教える今まで誰も教えてくれなかった本当の東大入試完全攻略法
増補改訂版](#)

[・ドラゴン桜 全巻](#)

正直、この2冊（1冊＋1シリーズ）は、マストアイテムでしょう。

さて、巷で変える合格体験記本をたくさん手に入れるのは大前提として、

ここでは、巷では売っていない、圧倒的に役に立つおすすめの合格体験記を、この講座内だけで、ご紹介します。

既に知っている人も多いとは思いますが、他社の非売品を紹介することになるため、サイト上ではお伝えしにくかったのが、この部分です。

それは、

東進ハイスクールの、東大合格体験記です。

文1～3・理1～3の数十人分の東大合格体験記が、1冊の分厚い冊子としてまとめられています。

たしか、だいたい70人分くらいあったように思います。めちゃくちゃ分厚いやつです。

これを、「資料請求」で取り寄せます。

私は、自宅浪人に当たり、東進を利用するのも考えていました。だからこそ、資料請求をしたのですが、そこでいただいた東大合格体験記の質の良さ・量の豊富さに驚き、

「過去の方も、余っていたら譲っていただけないでしょうか？」とお願いしたのです。

その結果、3年分の東大合格体験記が手に入り、
70人×3年分=210人分
が手元におさまりました。

これに加え、上で紹介した売っている東大合格体験記の数十人分で、
200～300 人分くらいの合格者を、
すべて、詳細に分析することができたわけです。

※今でも手に入るのか、確かめてはいないですが、資料請求する価値はある
と思います。

さて、量の話の次は、質の話をします。

しかし、大量に分析するといっても、
「東大合格者がよく使っている参考書や勉強法を調べる」
という浅い視点に留まっていたら、合格には、さほど近づきません。

余談ですが、合格率・合格数などという実績を謳う言葉も同じです。

結局は、
「何人受かったのか」ではなく、
「あなたが、受かるのか」が大切ですから。

なので、
東大合格者の参考書や勉強法、予備校の利用方法を調べる時も、

「こういう人だから、こういう参考書を使ったから受かったのか」
「この人の最初の実力だと、こういう勉強法が合っていたのか」
「この人の気質だと、自宅浪人＋夏期講習の方が合っていたのか」

と、1つ深い視点で分析・把握することが大切です。

それによって
「自分自身はどうすればいいのか？」
が自ずと見えてきます。

200～300 人のデータサンプルを読み込めば、
「この人は自分と違うから参考にできなそう」
「この人は自分と似ているから参考にできそう」
と感じる時があります。

さらに、1 人の中でも、

「この人は、
数学の成績の上げ方については、自分も参考になるけど、
英語の参考書の選び方については、真似しない方が良さそう、
勉強法も参考になるけど、
計画の立て方は、自分とは合わなそうだな」

という詳細な分析が進むようになります。

この視点で、200～300 人分、分析してみてください。

自ずと、自分に合った参考書、勉強法が見えてきます。

分析術 2 『志望大学の合格者分析』は、以上です。

【3. 分析術 3 『冷徹な自己分析・内省』】

さて、長かった分析術も、最後になります。

最後の分析術3『冷徹な自己分析・内省』を紹介します。

方法は、簡単です。

「日々の記録、つまり、

- ・ 思ったこと
- ・ 感じたこと
- ・ 発した言葉
- ・ 行動した内容
- ・ 勉強した参考書とページ数
- ・ その時点での目標
- ・ 希望
- ・ ツラさ
- ・ 精神的な不安

などを、毎日寝る前にノートに書く」

「毎日休憩中に見直して、1週間後・1ヶ月後・3ヶ月後・半年後に反省する」

これだけです。

具体的に何を書くのか、
は、

「思いつく限り、全て」

です。

しかし、それではブラックボックス化してしまいますので、

ここでは、

- ・ 参考書の進捗状況を記録する方法
- ・ なぜ、記録して分析するのか

ということに絞って触れます。

方法は、いたってシンプルです。

手帳に、日々の記録をつけていきます。

- ・ 勉強した参考書
- ・ ページ数
- ・ 費やした時間
- ・ 勉強した時間帯

これを、毎日繰り返すだけです。

時間にして、たったの5分程度。

簡単な話です。

さて、
なぜやるのか？ということになりますが、

詳しいメリットは、実はドラゴン桜に載っています。

[→『ドラゴン桜 全巻』](#)

先ほど「東大合格体験記」の欄で軽く紹介しましたが、
ドラゴン桜は、漫画の枠を超えて、有用な勉強法や思考法、心持ちを紹介してくれている、受験期に必須の良書です。

- ・自分の成長度合いを確かめて、本番に自信を持って入試に望める
- ・記録により勉強法や時間帯、時間配分などを改善できる

といったメリットがあります。

【参考】:Mao-24!com の人気記事

[『東大生の勉強内容・時間帯のコツ：朝は数学を解いて、夜は英単語を覚えよう』](#)

は、この記録による分析術3と、ドラゴン桜を始めとする様々な本から得た知識を統合して得たものです。

ここで、さらに一歩深い部分での話をします。

さて、私は、
分析術3.「冷徹な」自己分析・内省
と書きました。

どこが冷徹なのか、と言えば、
「自分の核をえぐり、弱い部分を直視し、それを受け入れ、開き直すことで、成長するために、分析する」
という面です。

つまり、分析術3を通じて、自分の勉強時間の少なさや、進捗度合いの遅さなどを認識することで、

- ・自分の不得意

- ・やる気のなさ
- ・ふがいなさ
- ・能力の不足

といった、いわゆる

「見たくない、目を背けてしまいたくなる自分の一面」
を、直視することにつながるからです。

しかし、その弱さから目を背けてしまうと、

「独り善がりな勉強」

に陥り、志望大学の問題作成者や採点者が求める勉強から外れてしまうかもしれません。

独り善がりにならないよう、

まずは冷徹に自分と向き合う。

そのために、まずは記録し、振り返ることを行う、

そういった意味合いで、分析術3が必要になります。

※「何を言っているのか、よく分からない」という方は、

『Mao Nishi の東大合格体験記』やサイト Mao-24!com の記事を熟読していただければ、幸いです。

いろいろな記事に、前提となる学びが散りばめてあります。

分析術3『冷徹な自己分析・内省』は、
以上になります。

では、今回の講座内容をまとめます。

【4. 2日目のまとめ】

【2日目】：志望大学合格に必須の3つの分析術（実践編）

・分析術1『志望大学の過去問分析』

⇒

【原理原則】

- ・採点基準は、問題作成者が作る
- ・採点基準は、問題に眠っている
- ・受験生は、問題作成者と同じ視点を得ればよい

【分析術1の『3種の神器』＝必須アイテム】

1. 素晴らしき参考書（詳細は後述）
2. 模試とその過去問（採点基準がしっかり載っているもの）
3. 大学入試の過去問（東大がベスト）

【自分の採点基準の作り方（大枠3ステップ）】

1. 参考書で一般的な採点基準を知り、真似る
2. 模試でのフィードバックを得て改善
3. 志望大学の過去問で、さらに修正する

【採点基準の作り方（具体的な7ステップ）】

1. 参考書で、『採点基準に則った解答づくり』に慣れる
2. 模試で、採点基準に合わせた解答をし、採点者のフィードバックを得る
3. 模試の解説・解答基準を読み込んで、『自分の採点基準』を反省
4. 参考書や模試の過去問で、改善
5. ステップ1～4を繰り返す
6. 過去問を解くときに、それを当てはめる
7. 模試で、再び改善

【レベル別模試の利用方法】

レベル1. 出来たところを知る。

レベル2. 出来なかったところを知る。

レベル3. 自分の採点基準の精度を図り、改善する。

【自分の採点基準の作り方（同じ形式の模試がない Version）】

1. 参考書や「模試」で一般的な採点基準を知り、真似る
2. 志望大学の過去問で、さらに修正する

- ・分析術2『志望大学の合格者分析』

⇒

【200～300 人程度の合格体験記を読み込む】

・[東大生が教える今まで誰も教えてくれなかった本当の東大入試完全攻略法 増補改訂版](#)

・[ドラゴン桜 全巻](#)

- ・東進ハイスクールの合格体験記を資料請求する

【質よく、分析する】

- ・「こういう人だから、こういう参考書を使ったから受かったのか」
 - ・「この人の最初の実力だと、こういう勉強法が合っていたのか」
 - ・「この人の気質だと、自宅浪人＋夏期講習の方が合っていたのか」
- 「自分自身はどうすればいいのか？」

- ・分析術3『冷徹な自己分析・内省』

⇒

【手帳に日々の記録をつける】

- ・勉強した参考書
- ・ページ数
- ・費やした時間

・勉強した時間帯

など、毎日5分。

詳細は、[『ドラゴン桜』](#)が分かりやすい。

【冷徹さ】

「自分の核をえぐり、弱い部分を直視し、それを受け入れ、開き直すことで、成長するために、分析する」

→「独り善がりな勉強にならないよう、まずは冷徹に自分と向き合う。そのために、まずは記録し、振り返ることを行う」

【5. 次回予告】

さて、今回も長くなってしまいましたが、
大事な視点を共有しました。

ちゃんと、「自分でもできる」ような内容になっておりましたでしょうか？

例によって、【感想のお願い】です。

ぜひ、この講座のご感想を送っていただけると嬉しいです。

2～3行でも、泣いて喜びます。

※感想はこちらからどうぞ！

⇒mao.nishi24@gmail.com

講座受講生のフィードバックを得て、改善できる部分を改善し、さらに良い講座を目指していきたいと思えます。

「0から東大合格レベルを目指すための5日間講座」 --- by Mao Nishi (Mao-24!com)

その際は、「匿名での感想共有の可否」も教えていただければと思います。

【1. サイト Mao-24!com での共有 OK】

【2. 当メルマガ内のみ共有 OK】

【3. 共有して欲しくない】

からの選択していただき、その旨をメールにてお伝え願います。

※感想はこちらからどうぞ！

⇒mao.nishi24@gmail.com

【感想のお願い】は、以上です。

今回紹介した3つの分析術と、前回の合格戦略方法論を使えば、
実力を上げ続ける「術」自体は、分かっていたのではないかと思います。

しかし、

「術を知れば、淡々とできます」

という人は、多くはいないことでしょう。

そこで、次回以降の講座の意味があります。

初日～2日目が、術を伝える方法論だとすれば、
3日目～5日目は、術を実行し続けるための方法論、

と言えるかもしれません。

そんな次回のメルマガ【講座3日目】のテーマは、

『3. 徹底的な自己管理意識』

です。

受験生が欠けがちな自己管理意識として、

- ・ 食事
- ・ 睡眠
- ・ 運動
- ・ 時間
- ・ 精神

の5つについて、すぐさま実践できる方法や視点、Tipsをお伝えします。

現在、Mao Nishi 自身も、「自分を実験台にして」、
実行・改善し続けているノウハウです。

いただいた感想などの様子を見て、配信しようと思います。

お楽しみに！

お読みいただきありがとうございました。

Mao Nishi

【サイトと連絡先】

URL : mao-24.com

E-mail : mao.nishi24@gmail.com

受験や勉強に関すること、そうでないこと、何でも構いませので、
お気軽にご連絡ください。必ず返信致します。

3日目:「徹底的な自己管理意識」

どうも、こんにちは。

Mao Nishi です。

いつもお読みいただき、ありがとうございます。

最近、謎の腰痛に悩まされており、

カフェでの執筆が困難になってきました。

腰「・・・ピキッ」

Mao「ッッ?! ぐわっ!!」

という対話を、10分ほど経てきたところです。

すぐさま、タリーズを出て、家に逃げ込まされました。笑

対話の中で、腰が私に伝えてきたことは3つ。

- ・「Mao Nishi の姿勢が悪いと、俺もツライ」
- ・「長時間作業するなら、もっと良いイスに座らせてくれ」
- ・「というか、そもそもベッドから落っこちるなよ・・・」

おしゃべりな腰です。

・・・というわけで、本日は、

[ホスラの「骨盤矯正チェア」](#)で、
腰のストレッチをしながらのメルマガ執筆とあいなります。

まさかこの若さで腰をやられるとは思いませんでしたが、笑

みなさまも、イスでの長時間の勉強は、

腰を痛めないよう、姿勢や背筋にお気をつけください。

さて、2日目の講座を終えて、

今回も、受講生の皆さまから感想や質問、相談などをいただきました！

ありがとうございます。

そのうちの1つを、ここで取り上げさせていただきます。

受講生I様

「今回のメールマガジンは、目から鱗という表現でしか表せないもので、

これが本当に無料でいいのかという印象を受けました、（無料のままのものがありがたいです。）

私も今高校2年生で、東京大学の理科I類を目指しているのですが、

これからの学習がより密度の濃くなるような、
新たな観点を今回得ることができて、本当に良かったです。

この後もメールマガジンを楽しみにしています。」

I様、感想のご提供、ありがとうございます。

「これからの学習がより密度の濃くなるような、
新たな観点を今回得ることができて、本当に良かった」

私は、こういった「日々の学びの密度を高めるような視点」を共有したくて、
サイト **Mao-24!com** やメルマガ講座を始めたので、

このように感じていただけて、本当に嬉しいものです。

また、
無料でありがたい、
と喜んでいただけて幸いです。

東大合格方法論に話を絞ると、

方法自体は、いずれ誰かしらの手によって広まっていくものですし、

むしろ「流布」していただいた方が、後の人のためにもなる、

と思っております。

「この講座を学んだ受験生が、
今、自分の周りにいる友達や、
大学合格後に、アルバイトなどで受験指導をする生徒にも、
与えたいような役に立つ学びを」

という意識です。

また、私の普段の有料サービスのお試し版という意味合いもあります。

なので、サイトやメルマガは、私自身、やりがいを持って取り組んでおります。

さて、前置きは このあたりにして、

引き続き、講座をお楽しみいただければと思います。

3日目のテーマは、

【徹底的な自己管理意識】

です。

受験を問わず、何か目標を持ってそれを達成に向け自分を高めるとき、

絶対に欠かせないものが自己管理意識です。

・・・腰の自己管理がなっていない Mao Nishi が、

偉そうに自己管理意識を語ろう、というわけです。笑

お付き合い願えますでしょうか。

では、参りましょう。

【0から東大合格レベルを目指す5日間の無料メルマガ講座】

3日目：徹底的な自己管理意識

【メルマガ講座の全体像】

1. 合格に至る全体像と正しい合格戦略（初日）
2. 志望大学合格に必須の3つの分析術（2日目）
3. 徹底的な自己管理意識（3日目 ←今ココ）
4. 合格に適したマインドセット（4日目）
5. 『24時間学び溢れる受験期』への突入（5日目）

【目次】

0. 前回の簡単な補足
 1. 自己管理の WHY&HOW
 2. 合格に必要な5つの自己管理意識（前編：食事・睡眠・運動）
 3. 5つの自己管理意識について（後編：時間・精神）
 4. 3日目のまとめ
 5. 次回予告
-

【0. 前回の簡単な補足】

まずは、前回の簡単な補足から。

2日目の感想として、

前回の分析術1について、

- ・「模試では、自分の答案を書き残す時間ありません」
- ・「うろ覚えでいいのでしょうか？」

という質問を、複数の受講生からいただきました。

2日目の講座では、その点に触れ忘れていたので、
ありがたいご指摘、感謝致します。

私も、自己採点意識を持ったとき、
自分が書いた答案をどうするか、悩みました。

模試の答案返却は約1ヶ月後で、
解説と自分の答案と見比べるのが遅くなるからです。

復習が遅ければ遅いほど、
記憶は忘却曲線に乗って、遥か彼方へ飛んでいってしまうことになります。
笑

結論から言えば、

「カンタンに答案要素だけ問題に箇条書きし、選択肢は丸で囲っておく」

「模試の終了直後に、自分の解答を思い浮かべながら、大まかな要素ごとで
自己採点する」

が正しいアプローチになります。

このアプローチを続けていくと、

「ちゃんと理解している」 or 「ちゃんと意図を持って答えられた」
という問題ほど、思い出しやすく、

逆に、

「思い出せない問題ほど、復習した方がいい」
ということに気付かされるようになります。

「自分の答案を覚えているかどうか」

が、理解度や定着度における1つのパラメーターにもなるというわけです。

また、別の受講生からは、

「『模試のように自分で答案を作り上げる』とは、どういうことでしょうか？」

という質問もいただきました。

ざっくりとした説明しかしていませんでしたが、

「模試や本番のような解答用紙を、自分で定規や油性ペンで丁寧に作り、それを大量にコピーすることで、普段の過去問演習から、本番を意識した演習をすることがオススメです！」

という意味合いでした。

東大現代文などは、

「2行×4問」
＋「100～120字」
＋「漢字欄5つ程度」

で、カンタンに作れると思います。

他にも、

- ・講座の分からないこと

- ・講座を受けて、出てきた悩み

などがある方は、質問・相談していただければ、今後のメルマガやサイト記事に反映させていただきますので、

ぜひ、ご連絡いただければと思います。

⇒mao.nishi24@gmail.com

前回の補足は、以上です。

では、本日の講座に移ります。

【1. 自己管理の WHY&HOW】

さて、今回は『自己管理意識』についてですが、

まず、

「なぜ必要なのか？」

「どのように取り組むのか？」

という WHY&HOW から、順にお話します。

その後で、Mao Nishi が今でも活用している自己管理方法をお伝えする流れを取ります。

まず、初日の講座内で、

「受験は、【マラソン系のアスリート種目】だ」

とお伝え致しました。

マラソンは長くとも数時間ですが、
受験は、大まかに、4月～翌年2月の約1年間。

人によっては前後するかもしれませんが、長期間なのは、間違いありません。

長期間となると、

「日々の積み重ねが、本番のパフォーマンスに大きく影響する」

という面が強くなります。

明日が本番で、準備が1日、

とかであれば、最悪、徹夜でやりきればいいわけです。

しかし、長期間の受験では、その場しのぎでは上手くいきません。

これは、学力を伸ばすのに、日々の積み重ねが大切なと同じことです。

そこで、自己管理意識が必要になります。

具体的には、

「入試本番に最高のコンディションで最高のパフォーマンスを発揮できるよう、
体調面も精神面も、整え、改善し続ける」

という意識です。

方法としては、

毎日、分析術3【冷徹な自己分析・内省】を使って、

「一つひとつの要素を変えると、どういう結果になるか、分析し、『自分なりの自己管理方法』を改善していく」

というのが、原理原則になります。

「毎日、どんな食事・睡眠・運動・時間・精神で過ごしているのか」

という視点で、分析術3を実践する、

その中で、自分を高めるのに適した生活習慣が見えてくる、

というわけです。

徹底的な自己管理意識の WHY&HOW は、以上になります。

しかし、この方法論自体、実践し続けるのは根気がいるものだと思います。

その方面での指導や講座は、

『0から東大合格レベルまでの合格方法論の全体像』

という当講座の範疇を超えてしまいますので、詳細は省かせていただきます。

そこで、以下、この講座では、

Mao Nishi が分析術3を実践してみて、

「どういう風に過ごしたら、良いパフォーマンスを発揮できたか？」

ということをお伝え致します。

とりあえず試してみて、自分に合ったらそれを取り入れてみる、
という形で参考になれば幸いです。

【2. 合格に必要な5つの自己管理意識（前編）】

まず、自己管理意識の5項目のうち、

1. 食事
2. 睡眠
3. 運動

の3つについて、解説します。

残念ながら、とくに食事は、
「どこかで聞いたことがある」
ようなものに、終始してしまっている感がありますが、

受験期とはいえ、やはり基礎が大切なのでしょう。

1. 食事の自己管理

食事では、勉強に関連して、以下の点に注意していました。

「食事後、眠くならないためには何ができるか？」

食事後、とくに昼過ぎに、眠くなってしまう受験生は多いと思います。

勉強が退屈で眠くなってしまう人もいますが、
食事の影響も大きいものです。

そこで、ここでは食事後にも眠くならないための、
受験期に手軽に実践できる食事管理方法をご紹介します。

項目は、以下の5つです。

- ・ コーヒーなどのカフェインを取る
- ・ チョコレートなどの糖分を取る
- ・ 腹八分目＝「未来の満腹感」でやめる
- ・ ゆっくりよく噛んで食べる
- ・ 夜ご飯の時間を早める

よく耳にすることで、真新しさがないかもしれません。

ですが、やはり欠かせない、基本的な自己管理方法だと思います。

以下、順に見ていきます。

【コーヒーなどのカフェインを取る】

コーヒーなどに含まれるカフェインには、興奮作用があり、眠いときに摂取することで、勉強モードに切り替えやすくなります。

食後にコーヒーを飲むと、眠気が少なくなり、
勉強に集中しやすくなる、
というわけです。

しかし、コーヒーの飲み過ぎは禁物で、毎日飲んでしまうと、効き目が表れにくくなってしまいます。

体質にもよりますが、私は週に2～3杯がちょうどいいと感じております。

「コーヒーが嫌いな人は、どうすればいいのか？」
と思われる方もいるでしょう。

私も、今ではタリーズなどのカフェに通い、コーヒーを飲むようになりましたが、
受験期には、コーヒーは苦くて苦くて飲めませんでした。

そこで飲んでいたのが、緑茶です。

- ・ お〜いお茶
- ・ 伊右衛門
- ・ 綾鷹

など、コンビニや自販機で「手に入りやすく続けやすいもの」がオススメです。

同じ緑茶とはいえ味に違いがあり、勉強に疲れたときでも和心を感じられます。

気分に合わせて味を変えてみることで、習慣化しやすくなりました。

だいたい、1日ペットボトル500mlを1～2本くらいのペースで飲んでいました。

寝る前に飲んでしまうと、興奮作用が働いて睡眠の「質」が下がってしまいがちです。

後で触れますが、睡眠の「質」は大切です。

カフェインを取るにしても、寝る2～3時間前は、控えた方がいいでしょう。

【チョコレートなどの糖分を取る】

勉強をすると、脳も疲れます。

疲れた脳を回復させるために、チョコレートなどで糖分を取るのがオススメです。

しかし、糖分を取りすぎると、

- ・肥満につながる
- ・リラックスしすぎて集中力がなくなる
- ・勉強をほっぽり出し、バクバク食べては止まらない

などの危険があるので注意したいものです。

(私は、漏れなく全て経験しました。笑)

オススメは、個別包装されたチョコレートです。

Meiji のチョコレートが有名かと思います。

それを、

「英語の長文を解いたら、1つ」

「数学を3時間勉強したら、1つ」

という風に食べていました。

時間の区切りとして「チョコレートを食べる」行為を挟むことで、メリハリが生まれやすい

というメリットもあります。

【腹八分目＝「未来の満腹感」でやめる】

巷でも、よく言われていることです。

お腹いっぱい食べてしまうと、眠くなってしまう。

そこで、腹八分目でやめることが大切だと言われます。

しかし、
なぜ、腹八分目でやめるのが、これほどまでに難しいのでしょうか？

それは、

「実際に必要な分量を食べてから、お腹いっぱいという満足感を脳が感じるまでの間に、タイムラグがあるから」

とされています。

自分ではまだお腹いっぱいだと思っていないために食べ物を口に運んでいても、

実は、胃にはすでに十分な量が入っている、

なんてことが起きがちです。

そこで、腹八分目でやめる為に必要となるのが、次の項目。

【ゆっくりよく噛んで食べる】

ゆっくりよく噛んで、食事の合計時間を長くすることも大切です。

私もあまり噛まなかったタイプなのですが、
テレビが見ずに食事だけのとき、よくよく時間を計ってみると、

「たったの15分しかかかってない・・・！」
と衝撃を受けたことがありました。

だいたい、30分くらいかける意識で食事をする、
自然と飲み込むペースが遅くなり、噛む量が増えていきます。

また、食事の時間が長くなることで、
自然と、『満杯と満足感のタイムラグ』を埋めることに繋がります。

テレビを見ながら食事をする人も多いでしょう。

ドラマの開始・終わりなどの時点に合わせて食事を取るのも、
1つの手かもしれません。

【夜ご飯の時間を早める】

これは、「食後に眠くならないため」というよりも、
「朝早く起きれるようになるため」
に必要な自己管理です。

やはり、人間のバイオリズム的に、朝型の方が適しているケースが多いかと思えます。

大学受験の本番も、朝から入試が始まります。

常日頃から、

「明日本番を迎えるとしたら、この体調でいいのか？」
を問うことが大切です。

なので、早起きを心がけました。

朝早く起きる上で、実は、夜ご飯の時間を早めることが役に立ちます。

人間を始めとする動物は、空腹時の方が、目が醒めやすいものです。

そこで、朝起きるときには、
「お腹の中に食べ物が消化し終わっている状態」
を作ることを意識していました。

2. 睡眠の自己管理

睡眠は、一般的なイメージとは違い、

「〇〇時間寝ました！」
という『量』の面よりも、

「どれだけ質の高い睡眠が取れたか」
という『質』の方が大切です。

良質な睡眠を取れば、たったの4～5時間でも十分、
というケースもあります。

そこで、受験期によく睡眠の質の面でネックになるのが

「目の疲れ」

だと思います。

ただでさえ勉強を長時間するのに、
スマホやパソコンで目を酷使する人も多いでしょう。

私も今でも毎日 10 時間以上目を酷使しています。

目が疲れているとき、なかなか寝付けない経験をした
という方も多いと思います。

そこで、オススメなのが、
「寝る前、まぶたの上にホットタオルを載せて、目の周りの筋肉をほぐす
事」
です。

これだけで、だいぶ違います。

現在指導している生徒も、毎日実践しているなかで、睡眠の質が高まり、
現在は朝 5～6 時に起きれるようになっているようです。

効果絶大、というわけですね。

他に睡眠の質に影響しやすいものとして、

- ・ 枕の質にこだわる
- ・ カーテンを開けて寝るか、閉めて寝るか
- ・ 風呂上がりの飲食を避ける

などがあります。

また、メルマガ受講生の中には、

「睡眠促進のために、アロマクリームを塗る」
という方もいらっしゃいました。

香りによるリラックス効果も、睡眠促進につながるようで、
いずれ私も取り入れてみたいと思います。

3. 運動の自己管理

次は運動についてです。

運動、と聞くと受験生にとってはヘビーなイメージもあるかと思います。

Mao Nishi は浪人時代、ジムに通っていましたが、

もともと運動部で運動の習慣がある場合を除いて、実践し続けられる人は多くはないかもしれません。

そこでオススメなのが、
誰でも手軽にできる、

「散歩・ジョギング・ランニング」

です。

受講生の方にも、日々散歩やジョギングを心がけている、という方がいらっしゃいました。

外に出て、30分だけでもいいので、スマホなど何も持たず、近所を歩いたり走ったりしていただくことをオススメします。

- ・運動不足解消
- ・気分転換
- ・手軽
- ・続けやすい
- ・お金もかからない

という諸々のメリットに加え、

- ・血行促進で脳への血の巡りがよくなる

というメリットが大きく、

イスに座り続けて足に溜まった血流を、脳に押し戻すことができます。

私も、さきほど休憩がてらコンビニまで散歩してきました。

「疲れたり、眠くなったりしたら、散歩する」

という習慣を作ってしまうのが、オススメです。

毎日続けるコツとしては、

- ・とりあえず、何も考えずに外に出てしまうこと
- ・「走りたくない日は歩く」など、『気分次第の要素』を残しておく

などが有効です。

また、「血行と脳」に関連して、

「姿勢」

は大切だと、強くお伝えしたいと思います。

たしか、『速読英単語』でも触れられていますが、

「姿勢が悪い場合と良い場合とでは、脳への血流量が30%も違う」

という実験結果が出ているようです。

脳は、血液を通じて、栄養を補給しています。

勉強で疲れたとき、姿勢が悪くなりがちですが、

「姿勢を良くすることで、脳への血流量が増え、脳の疲労が回復しやすくなる」

という面もあるということです。

大事なのは、30%という数値や、実験の出所などではなく、

「実際に自分の身体で試してみてどうなのか？」

ということです。

私は、分析術3を通じて、

「姿勢はパフォーマンスに大きく影響する」

と確信しました。

なので、イスにこだわっています。

【参考】：[「勉強用・PC作業用のイスはホスラがおすすめ！姿勢も緊張感も維持するスグレモノ」](#)

ぜひ、良い姿勢での勉強を、試してみてください。

そして、上で触れたジョギングのメリット

- ・血行促進で脳への血の巡りがよくなる

も意識して、運動の習慣を作り上げてみることをオススメします。

前編は、以上です。

食事や睡眠など、よく巷で耳にすることに終始してしまったかもしれません。。

以下、後編に移ります。

【3. 5つの自己管理意識について（後編）】

さて、後編は、

4. 時間

5. 精神

についてです。

この2つは私の得意分野で、全てお話ししようとする、それだけで卒論が書けてしまうのではないかと長さになってしまいます。笑

なので、前半同様、できるだけピンポイントに、

実践的かつ手軽に取り組めるものに絞ってお伝えしようと思います。

4. 時間の自己管理

時間管理について、
一番大切なことを、まずお伝えします。

それは、

「時間管理は、そもそも自分が何に時間を使っているか、把握することから始まる」

ということです。

「時間がありません・・・」

「勉強時間が足りない・・・」

という方の多くは、そもそも自分が何に時間を費やしているのか、
ハッキリさせることから始める必要があります。

そのための方法として、2日目の講座で、
【分析術3：冷徹な自己分析・内省】をお伝えしました。

毎日、勉強も含めて24時間を何に費やしているか、徹底的に記録することで、
「自分がどれだけ有意義な時間を過ごせていないか」を痛感し、
浪人早々、Mao Nishi はさっそく挫折しかけていたのを覚えています。笑

余談ですが、分析術3のコツ・ポイントは、
「現状を否定しないこと」
です。

現在の自分の状況を認め、受け入れるところから始め、そこから徐々に修正
すRることが、結局は一番近道だと言えます。

これは、次の「精神の自己管理」で触れる集中力の話でも同じです。

次に、

「自分の時間を把握した上でどうするのか？」

ということですが、

自分の使っている時間は、

- ・ どうやっても欠かせない時間
- ・ 頑張れば減らせる時間

の2つに大きく分けられます。

前者は、食事・睡眠・運動などのパフォーマンスに関わるものが入るでしょうし、

後者は、ゲーム・漫画・テレビなどが該当するかもしれません。

娯楽ではなく、科目ごとの時間管理の話で言えば、

「英語が好きで英語ばかり勉強してしまい、数学に必要な時間を割けない・・・」

という人は、

英語を減らして、数学の時間を増やす作業をする必要があるでしょう。

まずは分析術3で費やしている時間を分析し、
分析術1・2で科目ごとに必要な勉強時間を割り出し、

後者「頑張れば減らせる時間」を減らす作業に入ります。

その方法は、精神面と関わるので、

次の精神の自己管理と関連してお伝えします。

5. 精神の自己管理

最後の自己管理は、精神の自己管理方法です。

精神面での自己管理は、色々な分野がありますが、

ここでは、受験相談や指導生徒の悩みでよく聞く、

「勉強していても、ゲームや漫画などに気をそらされてしまって集中できない」

に関連した、「精神の集中」面での自己管理方法をお伝えします。

精神に関連して、受講生のT様が、メールで相談をくださいました。

「はじめまして。メール読ませていただいています、Tです。

相談があるのですが、どうしても勉強するとき気が散ってしまって、イマイチ集中することができません。

またモチベーションの上下が激しく、コンスタントに勉強を続けられません。10時間以上やる日もあれば、全くやらない日もあって、良くないなと感じています。

どのように解決したらいいのかわかりません。いい方法がありましたら、ぜひ教えてください。」

T様、相談内容を共有していただきありがとうございます。

・・・そもそもの根本的な解決策として、
「その勉強に面白みを見出せるようになる」
という方法もあるのですが、

その方法は、指導やセルフコーチングの枠組みになってしまいます。

なので、この講座では、

「どのようにして、目の前の勉強に集中できるようにするのか？」

という実践的な方法を1つ、お伝えしようと思います。

まず、【大前提の話から】です。

「リンゴを、思い浮かべないでください」

・・・と言っても、あなたの頭の中には、それはもう見事に、赤いリンゴが
浮かんでしまっていることでしょう。笑

詳しい説明はここでは省きますが、

「思い浮かべまい」
と意識することで、

むしろ、

「逆に、頭は、強く捕われてしまう」

という傾向にあります。

【否定形は、頭には効かない】

ということです。

つまりは、

「ゲームやスマホをしないようにしよう」
「英語の時間を減らそう」

といった自己管理目標の立て方は、効果が表れにくい、

ということです。

なので、

勉強以外のことを考えないで、勉強に集中するには、

「そもそも、勉強以外のものが頭に入らない状況を作ってしまう」

という方法が有効になります。

簡単な例だと、

「なるべく視界に勉強以外のものが入らないようにする」

ということがあります。

例えば、

- ・ 本棚の漫画や本を、タイトルが見えないように逆さまに置く
- ・ ゲームは箱に入れて収納に仕舞う
- ・ 壁には何も掛けない
- ・ スマホやPCは電源を切って、別の部屋に置いておく
- ・ 机の上には、今勉強している科目と関係ない科目の参考書や本は置かない
- ・ 使うペン以外、ペンケースごと鞆に仕舞う

など。

最終奥義として、

- ・ 参考書とペン以外、何も持たず、カフェに逃げ込む

が効きます。

カフェが有効なのは、

図書館のように他に本があるわけでもなく、
学校や塾の自習室のように話し相手がいるわけでもないからです。

「集中したいこと以外について、何も情報が入らないようにする」

とも言えるでしょう。

これは、時間管理にも通ずる点です。

「頑張れば減らせる時間」を減らすとき、

気が紛れてしまう娯楽系の時間を減らすには、
「そもそも娯楽アイテムが、視界にすら入らない状況」
に自分を追い込んでしまう

ということが、時間管理の面でも有効だということです。

また、先ほどの

「英語の時間を減らして、数学の時間を増やす」
では、

英語の参考書を隠したり、
数学の参考書のみを持ってカフェに行ったりすることで、
時間管理がしやすくなります。

私自身、英語を勉強するときには英語の本以外持っていきませんし、
今この講座を書いているときも、
机の上にはPCとノートと水しかありません。

というか、いま住んでいる部屋自体に、余分な物を一切置いておりません。

もちろん、テレビ也没有せん。

一般的な情報が入って来にくくてツライ時もありますが。笑

それもまた逆に、面白いなあと思っています。

勉強や仕事、作業に集中するために、
まずは環境を整えてあげることが、
精神面での自己管理でも大切だと言えます。

以上が、指導生徒 A さんで有効だった
(過去：勉強時間 3 時間以下⇒現在：10 時間以上コンスタント)
方法ですが、

別の指導生徒 B さんでは、違う方法を取っていました。

それは、

「好きな数学を 30 分ほど解いてから、そこまで好きではなかった英語を解く」

という方法です。

好きな科目を解くことで、作業に対するモチベーションを高め、
そのモチベーションをすぐさま違う科目に援用する、

という方法論です。

「そんな簡単に行くものか?!」
と思われるかもしれません。

詳しい説明は省きますが、
実践してみると、その効果に驚かれる方もいることでしょう。

私も、以上のような方法を使って、

10 時間以上の勉強を毎日コンスタントに取り組んでいました。

集中できなくて悩んでいる方は、

ぜひ、取り組んでみてください。
オススメです。

取り組んだ上で、効果があった場合、

また、

「こういう風に取り組むともっと良かった！」
などの改善点があった場合、

教えていただければ、受講生の皆様に共有したいと思います。

ご連絡よろしくお願い致します。

⇒mao.nishi24@gmail.com

3 日目の講座【徹底的な自己管理意識】は、
以上になります。

【4. 3 日目のまとめ】

【1. 自己管理の WHY&HOW】

⇒

・ WHY

→受験は、長期間の【マラソン系のアスリート種目】

→「日々の積み重ねが、本番のパフォーマンスに大きく影響する」

→自己管理意識が欠かせない

・HOW

毎日、分析術3【冷徹な自己分析・内省】を使い、

「一つひとつの要素を変えると、どういう結果になるか、分析し、『自分なりの自己管理方法』を改善していく」

・基本的なことを、侮らず、コツコツ毎日実践・修正することが大切。

【2. 合格に必要な5つの自己管理意識（前編：食事・睡眠・運動）】

1. 食事

⇒「食事後、眠くならないためには何ができるか？」

- ・コーヒーなどのカフェインを取る
- ・チョコレートなどの糖分を取る
- ・腹八分目＝「未来の満腹感」でやめる
- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・夜ご飯の時間を早める

2. 睡眠

⇒「睡眠は、時間よりも質」

- ・寝る前、まぶたの上にホットタオルを載せて、目の周りの筋肉をほぐす
- ・アロマクリームなどで睡眠促進
- ・その他、枕の質にこだわる、カーテンを開けるか閉めるか、など。

3. 運動

⇒血行促進が、大切

- ・散歩・ジョギング・ランニングなど、カンタン＆手軽なものがオススメ
- ・続けるコツは、2つ。
「とりあえず、外に出てしまうこと」

「走りたくない日は歩くなど、気分次第の要素を残しておく」

- ・姿勢は、脳のパフォーマンスに関わる大切な要素。
- ・死ぬほどオススメの骨盤矯正チェア、[「ホスラ」](#)

【3. 5つの自己管理意識について（後編：時間・精神）】

4. 時間

⇒大前提：「時間管理は、そもそも自分が何に時間を使っているか、把握することから始まる」

- ・分析術3のコツ・ポイントは、「現状を否定しないこと」
- ・以下の2つに時間を分けて捉える
「どうしても欠かせない時間」
「頑張れば減らせる時間」
- ・後者を減らす。方法は、精神面が有効

5. 精神

⇒「精神の集中面」について

- ・そもそもの根本的な解決策
＝「その勉強に面白みを見出せるようになる」
- ・否定形は、脳には有効でない
- ・「そもそも、勉強以外のものが頭に入らない状況を作ってしまう」
- ・「頑張れば減らせる時間」に関係するものを、視界に触れないようにする
- ・机の上、部屋の物など、環境を整えることも大切
- ・好きな勉強でウォーミングアップして、そのモチベーションを別の勉強に活かすのもアリ

【5. 次回予告】

さて、いかがでしたでしょうか？

手軽に取り組みやすいものが多かったと思います。

例によって、【感想のお願い】です。

いつも送ってくださる方々、本当にありがとうございます。

感想といっても、

「今までの講座の内容を受けての質問・相談」

などや、

「今後取り上げてもらいたいこと」

あるいは、

「もっとこういう内容が欲しい！」

といったご意見・ご要望などでもかまいません。

必ず、返信致しますし、

もし、他の受講生や受験生の参考になるような内容でしたら、サイトやメルマガなどで反映させていただきます！

※感想はこちらからどうぞ！

⇒mao.nishi24@gmail.com

その際は、「匿名での感想共有の可否」も教えていただければと思います。

【1. サイト Mao-24!com での共有 OK】

【2. 当メルマガ内のみ共有 OK】

【3. 共有して欲しくない】

からの選択していただき、その旨をメールにてお伝え願います。

※感想はこちらからどうぞ！

⇒mao.nishi24@gmail.com

感想のお願いは、以上です。

さて、次回の講座のテーマは、

【4日目：合格に適したマインドセット】

についてです。

受験期は、精神的に不安定になりがちな時期。
とくに入試本番は、不安との戦いになりがちです。

そんな受験期に、

「どのようなマインドセットや意識、心持ちで過ごすといいのか」

を、お伝えしたいと思います。

また、4日目の講座に関連して「こういったことに悩んでいる」など、ご相談をいただけましたら、講座の中でも触れたいと思います。

配信日は、いただいたご感想などを読み、様子を見て決めようと思います。

お楽しみに！

お読みいただきありがとうございました。

Mao Nishi

【サイトと連絡先】

URL : mao-24.com

E-mail : mao.nishi24@gmail.com

受験や勉強に関すること、そうでないこと、何でも構いませので、
お気軽にご連絡ください。必ず返信致します。

4日目:「合格に適したマインドセット」

どうも、Mao Nishi です。

いつもお読みいただき、ありがとうございます。

おかげさまで、
飽き性・浮気性・めんどくさがり屋界の No.1 を自負する私が、
この講座をコツコツ 4 日目まで続けることができました。

感想、相談、質問などのご連絡、本当にありがとうございます。

「さっさとメルマガを送ってほしい」
「次の回はまだですか？」
という趣旨の、
(文面はもっと柔らかいです笑)

半ば辛い、半ば嬉しいようなご要望もいただき、

怠けがちな自分にムチを打ち、サクサク淡々と書いているところです。

・・・さて、「淡々と書く」と簡単に言いましたが、

淡々と勉強できる方は、あまり多くはないのではないのでしょうか？

- ・感情や思考など精神的な面
- ・身体の疲れなど肉体的な面
- ・その他、場所や雰囲気など環境的な面

「0から東大合格レベルを目指すための5日間講座」 --- by Mao Nishi (Mao-24.com)

これらの面に左右されず、モチベーションに関係なく、淡々とこなす。

これこそが、何かを修得したい人が目指したい境地だと思います。

今回、4日目のテーマは、

【合格に適したマインドセット】

です。

これまで4日間の講座の中で、もっとも得られる効果が高いかもしれません。

同時に、ピンと来ないとキツイ内容になっておりますので、

できるだけ、分かりやすく話そうと思います。

「淡々とやる」

その最初の一步となる視点だと思います。

では、参りましょう。

【0から東大合格レベルを目指す5日間の無料メルマガ講座】

4日目：合格に適したマインドセット

【メルマガ講座の全体像】

1. 合格に至る全体像と正しい合格戦略（初日）
2. 志望大学合格に必須の3つの分析術（2日目）

3. 徹底的な自己管理意識（3日目）
4. 合格に適したマインドセット（4日目 ←今ココ）
5. 『24時間学び溢れる受験期』への突入（5日目）

【目次】

0. 前回のおさらいと補足
 1. なぜ、マインドセットが重要なのか？
 2. 受験はポジティブ思考？ネガティブ思考？～いずれか「だけ」の弊害～
 3. すぐさま実践できる、効果的な3つのマインドセット
 4. 今回のまとめ
 5. 次回予告
-

【0. 前回のおさらいと補足】

さて、まずは「前回のおさらい」と「補足」です。

前回、【3日目：徹底的な自己管理意識】では、

以下のようなことをお伝えしました。

【WHY】なぜ自己管理意識が欠かせないのか？

⇒受験は、長期間の【マラソン系のアスリート種目】で、
日々の積み重ねが、本番のパフォーマンスに大きく影響するから

【HOW】どのように、自己管理方法を磨くのか？

⇒毎日、分析術3【冷徹な自己分析・内省】を使い、
一つひとつの要素を変えると、どういう結果になるか、分析し、

『自分なりの自己管理方法』を改善していく

【WHAT】どんな自己管理方法があるのか？

⇒食事・睡眠・運動・時間・精神の5つの要素について、
それぞれ様々な方法がある

イマイチ気付きにくい面ですが、
学力やモチベーションにモロに影響するのが自己管理です。

「なんかやる気出ないな〜」

というときに実践してみると効果があるかもしれません。

3日目の補足として、

「眠くならないための食事」
について、受講生の方から、とてもためになる情報をいただきました。

ありがとうございます。

受講生J様

「食後の眠気に関して1つ僕の知っているとお伝えすると

ただ食後は眠いという訳ではなく
炭水化物や糖類をとった後の血糖値の関係で眠くなるらしいです。

なので食事をたんぱく質中心や、糖類控えめにすると眠気は押さえられます。

この方法は実際に自分で試して効果がありました。

人に話すと、
脳の活動には糖類が必要なのに糖類を制限するなんて
とよく言われますが

糖類は体内の機能で作ることも可能な上に、
完璧な糖質制限は困難であるため、
結果必要な糖分は摂取できるのだと思います。

デメリットとしては、
主食が食べられないのがつらい、
肉やチーズ等で食事をすませようとするすると少々手間とお金がかかるということです。

長く続けるためには0にすることにこだわらないで
できるだけ減らしていく方向がいいと思います。

スーパーなどでも糖質少なめやオフの商品があるので
そうしたものも活用できると思います。

豆腐そうめんこん、にゃくそうめん、糖分控えめチョコ、チーズなどがおすすめです。

また、3食続ける必要もなく、
一般的に食後の眠くなる昼や夜に1食主食を抜いてみるだけでも大丈夫だと思います。

あるいは、
一週間、1ヶ月と期間を決めて普段より頑張る期間にする
というのでもいいかも知れません。

僕はよくテスト前に糖質制限します。

参考にしていただけたら嬉しいです！」

J様、大変参考になる情報を共有していただき、ありがとうございます。

このように、
他の受験生の役に立つ情報をこのメルマガという場を通じて共有して、
受講生の間でも学びが循環するのは理想的ですね。

「他にもこういうの知っているよー」
「こういうのはどうしたらいいんですか？」
などありましたら、ご連絡いただければ幸いです。
⇒mao.nishi24@gmail.com

参考になりそうなものは、全員に共有させていただきます！

前回のおさらいと補足は、以上です。

では、今回の内容に移りたいと思います。

【1. なぜ、マインドセットが重要なのか？】

では、本題に移ります。

まずは WHY から。

なぜ、マインドセットが重要なのでしょうか？

これはもう、何故もなにも無いくらい重要なのですが、笑

簡単にいえば、

「すべてを左右するから」

です。

勉強するとき、

一挙手一投足という身体面、
そして、頭の働きなどの思考面は、
モチベーションややる気など、精神面の影響をモロに受けがちです。

「今日は、ほどほどにしておこう」

「いや～昨日は疲れたな、ほんと」

「英語つまんないなー」

と思って勉強すると、ダラダラ勉強してしまいますが、

「絶対に今日中に終わらせなければならない」

「しかも、ちゃんと吸収しなければならない」

「2度目はない。明日になれば、このテキストを断捨離しよう」

という強い意識で臨めば、自ずと吸収率も持続時間も違ってきます。

「精神面を整えておかなければ、
たとえどんなに勉強をしようとしても、
質・密度・持続などで悪いパフォーマンスになってしまいますよー」

ということです。

結果として、学力の停滞に繋がってしまいます。

逆にいえば、

「ちゃんとしたマインドセットで勉強すれば、
勉強のパフォーマンスも上がり、
学力などの結果も自然と良いものになってしまうので、
結局はそっちの方が楽ですよー」

ということです。

勉強法や選ぶべき参考書などの要素も、
より抽象度の高い要素であるマインドセットによって、
モロに影響を受けてしまいます。

マインドセット

↓

思考法

↓

勉強法

↓

参考書

↓

内容（理解など）

と、影響が波及するイメージです。

※ マインドセットのさらに上もあります。

次に、HOW＝マインドセットを変える方法論についてです。

詳しくお話しすると、それだけで24回分の講座になってしまうので、笑

ここでは、簡単にまとめます。

まず、

分析術3【冷徹な自己分析・内省】で、

「自分が常日頃どういうマインドセットで過ごしているのか」

を自覚するところから始めます。

「勉強しているとき、どんな心持ちで取り組んでいるのか？」

「予備校や塾に通う往復中、どんな心境で歩いているのか？」

「授業を受けているとき、どんな意識なのか？」

といったことを、日常の至るところで自問自答します。

自分自身での自覚が難しければ、

コーチや講師に指導・コンサルしてもらうしかありません。

「自分のことは、自分自身が一番よく分かっている」

と思いたいことも多々ありましたが、

自分がどんな心理的な影響を受けているのか気付かないことは多く、
いわば盲点のようにになっているケースが多かったからです。

次に、「現状のマインドセット」と「理想のマインドセット」をそれぞれ認

識した上で、

「頭では分かっているけど、精神的にはそう実感できない・・・」

という状態になったら、

「理想のマインドセットがちゃんと搭載されているフリ」
をします。

ここからは、【演技力の勝負】です。

東大受験では、「優等生ぶる」のも一つの手でしょう。

「あ、俺、今日勉強あるから。また今度な」
という、アレです。笑

他にも、

「自分は優等生だから、こんなとこでへこたれない」
「疲れてきたけど、もっと勉強したくなってきた」

などと、自分自身が理想とする状態で既にあるかのようなフリをしていきます。

余談ですが、私はこの点で、

- ・レオナルドディカプリオ
- ・小栗旬
- ・チャンゲンソク

を勝手に尊敬しています。

あんまり演技のことは分かりませんが、
立ち振る舞いやマインドセットの方で参考になる方々。

・・・ただの好きな俳優トークですね。笑

話を戻します。

理想のマインドセットでいるフリをして日常を送っていると、次第に慣れてきて、

「あれ、もう当たり前のように感じているなあ」

という状態になってきます。

そうなれば、もうその意識は定着したと言えるでしょう。

再び分析術3に戻り、次なる現状のマインドセットを理想の方に変えていきます。

このサイクルを繰り返すことで、合格者と同じマインドセットで日々の勉強に取り組めるようになります。

結果として、合格者と同じ密度・質・持続力・やる気などで勉強ができるようになります。

マインドセット改善の方法論をまとめると、以下のようになります。

【マインドセット改善の3ステップ】

1. 分析術3 or 指導による現状のマインドセットの自覚
2. 演技力を駆使してフリをし続ける
3. 定着したら、次の修正に進む

概要は、以上になります。

これだけでは、

「理想的なマインドセットがそもそも何なのか」
が分からないかもしれません。

理想のマインドセットは、

- ・ 分析術 1 【志望大学の過去問分析】
- ・ 分析術 2 【志望大学の合格者分析】

を駆使することで、自ずと分かってきます。

「正解は、志望大学の過去問と合格者の中に眠っている」
とも言えるでしょう。

その正解を取り出して言語化したのが、
サイト Mao-24!com やメルマガ講座とも言えます。

または、学校や塾の先生、合格した先輩に良い見本がいれば、
その人を分析することが手っ取り早いです。

つまりは、

【マインドセット改善の 3 ステップ】

0. 分析術 1 ・ 2 で理想のマインドセットを把握 (←New !)
1. 分析術 3 or 指導による現状のマインドセットの自覚
2. 演技力を駆使してフリをし続ける
3. 定着したら、次の修正に進む

のように、前提となる 0 ステップ目が必要になる、ということです。

マインドセットに関する WHY と HOW は、以上になります。

・・・後は、実践あるのみなのですが、

3日目の【徹底的な自己管理意識】同様、
「これだけでは難しい」という方もいるかもしれません。

以下では、

「じゃあ、どんなマインドセットで臨めばいいのか？」
について、

以下、Mao Nishi が取り組んでいた
「受験期の理想のマインドセット」を紹介します。

【2. 受験はポジティブ思考？ネガティブ思考？～いずれか「だけ」の弊害～】

まず、前提として、
「ポジティブ思考とネガティブ思考について」
話そうと思います。

受験に限らず、

ポジティブ思考とネガティブ思考では、
「ポジティブな方が良い」
と安直に言われる節があります。

巷の自己啓発本でも、
「ポジティブに考えましょう」

「とにかく前向きに、明るい未来を描きましょう」
などという文言が飛び交いがちです。

そのせいか、

「私、いっつもネガティブで、ホントはダメって分かってるんですけど・・・」

「どうやったらポジティブに考えられるんですかね・・・？」

という悩みまで抱えてしまう方もいます。

・・・こんな若造が偉そうに物申すのも、本当に厚かましいのですが、

「ポジティブ思考こそ、良し」

「ネガティブ思考は、直さなければならない」

どちらも、間違いです。

というか、片方だけだと「危うい」んですね。

ポジティブ思考だけだと、自分の間違いや弱みに目を背けてしまいがちです。

私も、根が「ポジティブ×自己中」という、
どうしようもない精神から来ているので、

「英語は好きだし、受験対策とかしたことはないけど、どうせ解けるだろう」

などの自惚れに陥りやすく、不合格となりました。

あなたの周りにも、

「なにを指摘しても楽観的で、人の話を聞かず、かと言ってうまく行っているわけではない」

という方がいらっしゃるかもしれません。

「あ、Mao Nishi の同類なんだな」

とっていただいて、差し支えないありません。笑

そういう方も、マインドセットを整えるだけで伸びます。

逆に、ネガティブ思考だけでも、危ういです。

「どうせ東大を受けても、うまく行かないから」

「東大をめざして、失敗したらどうしよう」

という視点だと、

「そのマインドセットで行動しているがために」、
結果として上手くいかなくなってしまう、

ということになりかねません。

頭では願ってもいない結果を心では意識することで、
行動はそれに従ったものになり、
結果としては、良くない結果を引き寄せてしまうわけです。

当の本人は、

「なぜそういう自体になるのか」が分からず、

「勉強が足りなかったのか」

「参考書が悪かったのか」

「塾が悪かったのか」

というふうに、根本的な原因が分からなくなって困ってしまう、

そんな場合も多いかもしれません。

シビアな話ですが、冒頭で触れたように、
マインドセットが抽象度が高い位置を占めるからこそ、
自然な帰結だと言えるでしょう。

また、両方に振り切れた人が、現状を認識せず、
別のもう一方に振り切れようとしても、上手くいかないケースがあります。

というか、鬱になる可能性すらあります。

ネガティブ思考な人が、無理矢理ポジティブになろうとしても、
「ポジティブな自分」「ネガティブな自分」
と、分離してしまい、心がついていかなくなるわけです。

危険なので、気をつけてください。

結論としては、

「ポジティブも、ネガティブも、どちらか一方に振り切れるのでは理想的ではない」

ということになります。

理想は、

「両方とも統合して利用した上で、ポジティブもネガティブもどうでもよくなる」
です。

大変長くなってしまうので、ここでは
「なぜそれが理想なのか」
「具体的にはどういうことか」
には触れず、大卒の理想の共有だけに留めておきます。

身につける方法は、先の【マインドセット改善の3ステップ】がオススメです。

以上、ポジティブ&ネガティブの弊害に触れました。

次は、
「すぐさま実践できる、効果的な3つのマインドセット」
に移ります。

【3. すぐさま実践できる、効果的な3つのマインドセット】

淡々と、いきなり3つ全て並べてみようと思います。

1. 「もっと【自分に】要求する」
2. 「積極的に【自己投資】をする」
3. 「すでに合格者だという【演技】をする」

あなたはどれが、ピンと来ないでしょうか？

あるいは、抵抗があるでしょうか？

辛く、キツイ話ですが、そこに、あなたがもっとも伸びる要素が詰まっています。

これから、めちゃくちゃキツイかもしれないことをいくつか話します。

なにか説教でもされている気になってしまうかもしれません。笑
読まない方が、あなたの精神面は脅かされないかもしれません。

すべて、Mao Nishi 自身の自省録、浪人から今までの4年間以上、
自分に言い聞かせてきた「自分への戒め」だと思ってお聞き願えますでしょうか。

では、それぞれ詳しく見ていきましょう。

1. 「もっと【自分に】要求する」

まず、不合格者に共通することとして、
「自分への要求が圧倒的に少ない」
ということが言えます。

自分を過小評価している、とも言えるでしょうか。

現在の自分の状況に妥協してしまい、
自分への要求をしなくなってしまう場合が多いように感じます。

「今日はこのくらいにしておこう」
と甘えたくなるときもありますよね。

私も、常にこの甘えを抱いて生きております。笑

ただ、それは、自分への要求が小さいことによって、
現状に「満足」してしまうからこそ、生じてしまう甘えとも言えます。

自分への要求が強ければ、

「いや、お前はもっとできるはずだ」
と自分に言い聞かせ、ムチ打つことができるかもしれません。

また、他人に要求したくなってしまう場合も多いかもしれません。

「ちゃんと分かりやすく教えてくれ」
は、その代表例だと言えます。

私も、
「なんで学校の授業はつまらないんだ！」
「なんでこのテキストはこんなに分かりにくいんだ！」
「なんで誰も東大合格まで引っ張ってくれないんだ！」
と考えてしまっていた時期もありました。

しかし、他人に要求するばかりで、
自分自身には強く要求していなかったのも、
全然うまくいきませんでした。

その中で、自分自身の全責任は、自分にしかないと悟りました。

世に出れば、絶望するくらい、誰も自分の責任をとってはくれません。

【参考】：[「偏差値37から宅浪合格！予備校よりも自宅浪人が良い理由」](#)

さて、

「じゃあ、自分への要求を強くするために、どうすれば良いのか？」
ということになりますが、

私のオススメは、

【自分オリジナルの自省録を磨くこと】

です。

自分自身に強く要求する自省録を作り、その強度を高めていくということです。

「毎朝5時に起きて、すぐさま布団から出て勉強する」
「どれだけ忙しくとも、筋トレやランニングを欠かさず定期的に行う」
「毎日、どんな気分でも語学は欠かさない」
「都合の良い言い訳は、未来のことだけにする」

壁に貼る人もいますし、手帳やノートに書きまとめる人もいるでしょう。

最初は辛さも半端じゃないですが、そこから逃げることなく、向き合い続け、ひたすらに高めることが欠かせません。

分析術3を用いて、日々の記録の中で、自分への要求を強くしていくことがおすすめです。

1つ目の理想のマインドセットについては、以上です。

2. 「積極的に【自己投資】をする」

自分への要求に関連して、
「積極的に自己投資をする」

というマインドセットが大切です。

自己投資とは、为什么呢？

一般的には、

「お金や時間を、

使って終わりにする（＝消費・浪費）のではなく、

その先にも消えることのない、

むしろ、

連鎖的に増え続けてしまうような能力アップ

などに変えるために使うこと（＝投資）」

などと言えるでしょう。

福沢諭吉「学びて富み、富みて学び」

などは、学びへの自己投資に近いニュアンスがあるかもしれません。

受験に関連して言うならば、

「大学合格にためになることであれば、何でも、時間とお金を惜しみなく使う」

ということです。

私も、自己投資は大切にしてきたからこそ、

これまでの学びがあると実感しています。

受験一般では、高校や塾や予備校などへの通学も、
参考書やテキストの購入なども、自己投資の一環と言えるでしょう。

まあ、

「自己投資は大切」

は、大学以降になればどんな人でも知っていることなので、

ここではちょっと違う視点で捉えたいと思います。

「【積極的に】自己投資する」マインドセットとは、

なにも、

勉強のためにどんどんお金や時間を使え、

と言っているわけではありません。

(それも本当に役に立つので大切ですが。)

もちろん、意味があるといえ、

Mao Nishi みたいに姿勢や集中力のために高額なホスラの椅子を買う、

なんてことをしなくとも、

合格に近づく方法は他にも色々あることでしょう。笑

ここで言いたいことは、

「コストとして費やしている全てのものが、積極的に学びに活かしているかどうか、見極め、整えていく」

です。

コストとは、なんでしょうか？

上で見た自己投資のコスト
＝時間・お金

だけではありません。

その他のコスト
＝体力・労力・手間ひま・意識・精神・モチベーション・感情

などをふくめ、

あらゆるコストを、

すべて、

「合格に向けて意味のあるものに費やしているか」、
自己点検し、整え、積極的に学びに変えていく、

ということです。

特に気を付けたいのが、感情です。

一喜一憂して、必要以上に感情を浪費し、
次なる勉強へのモチベーションが消えてしまっていないですか？

好きな漫画をまとめて読んだり、ドラマを全話見て、満足した結果、
「見て良かったな面白かったな」
と感じているのに、

「さて、勉強しようか」
とならず、

「あれ、次に何もやる気が起きないなあ」

なんてことはありませんでしたか？

私は、散々あります。笑

だいぶ前の話ですが、
ドラマ「ウロボロス」を見終わったときの無気力感は、大変なものでした。
笑

小栗旬が、切なすぎてもう、、

・・・はい、話を戻します。笑

淡々とやる、淡々と勉強するためには、
どんな出来事や結果にも、喜びも悲しみもせず、
それを学びへの活力に変えていく必要があります。

その結果として、毎日10時間以上、
果ては16時間も勉強し続けるような「ぶっ通しの作業」が、
苦もなく集中してこなせるようになっていきます。

この心境をすぐさま定着させるのは、最初はとても難しいと思います。

なので、

「積極的に自己投資をする」というマインドセットを理想として、

「自分が、時間やお金や労力や精神や感情を、日々何に使っているのか？」

それを見極めていくところから始めてみることを、おすすめします。

2つ目の理想のマインドセットについては、以上です。

3. 「すでに合格者だという【演技】をする」

さて、3つ目は、

【すでに合格者だという演技をする】
です。

あなたの中には、

1つ目「自分に要求する」も、
2つ目「積極的に自己投資する」も、

「難しい」「実感を持てない」と思う自分もいるのではないのでしょうか？

ピンと来ない、頭では分かる、など、色々思うところはあるかもしれません。

理想として、徐々に慣らしていくことをオススメします。

さて、今回の講座のはじめに、マインドセットの方法論として、
「演技力が大切」
ということをお伝えしました。

そこで、この3つ目の理想のマインドセット
【すでに合格者だという演技をする】
となります。

行うべき自己問答は、たったの1つです。

「合格した後の自分は、今のこの言動・精神・思考・感情を取るだろうか？」

と問うこと。

例えば、
すぐに諦めてしまう自分がいるとして、

「東大合格後の自分は、そんなにすぐに諦めるような人なのだろうか？」

と問うてみます。

小学校の勉強や部活が、高校に入ってみると
「あれ、なんであんな大変だったんだろう」
と簡単に感じるように、

合格後の自分は、
今の自分が取り組んでいる勉強をちょっとやそつとで諦めることはないで
しょう。

くじけそうなときでも、大抵の自己問答の答えは、
「否」
「東大合格後の自分は、こんなんじゃない」
でしょう。

「合格後の自分」がイメージしにくければ、
「オリジナル自省録」を、
できるだけ合格した人の生活習慣や言動・思考に整えていくことをオススメ
します。

問答の結果「否」が返ってきたのならば、
「合格後の自分」のフリを、演じます。

そして、日々、いろいろな場面で、このセンサーを立てておき、
「東大合格後の自分は、こんなんじゃないはずだ」

と感じた瞬間、リセットし、修正する、

慣れるまで、絶対にセンサーを張り続ける、

という具合です。

最初は、ピンと来なかったり、
今までの自分のイメージと違うために難しかったりするかもしれません。

慣れると、むしろその変化が当たり前のようになり、
過去の自分を超えていく感覚が面白くなります。

慣れるまでは、本当にキツくて笑うしかないものですが。笑

理想のマインドセット3つ目は、以上になります。

結局、どのマインドセットも、
分析術1～3を使うことで磨かれ、
分析術1～3を鍛えることに繋がる、
というサイクルによる向上があると言えるかもしれません。

【4. 今回のまとめ】

【4日目】：合格に適したマインドセット

【0. 前回のおさらいと補足】

⇒補足：「眠くならない食事」のコツの1つは、『糖質制限』

【1. なぜ、マインドセットが重要なのか？】

・ WHY？

⇒「すべてを左右する」から。

※マインドセットによって、抽象度の低い面は、モロに影響を受けてしまう。

マインドセット

↓

思考法

↓

勉強法

↓

参考書

↓

内容（理解など）

・ HOW？

⇒【マインドセット改善の3ステップ】

0. 分析術1・2で理想のマインドセットを把握

1. 分析術3 or 指導による現状のマインドセットの自覚

2. 演技力を駆使してフリをし続ける

3. 定着したら、次の修正に進む

【2. 受験はポジティブ思考？ネガティブ思考？～いずれか「だけ」の弊害～】

⇒

ポジティブ・ネガティブいずれかだけ⇒弊害のみ。

理想のマインドセット

＝「両方とも統合して利用した上で、ポジティブもネガティブもどうでもよくなる」

【3. すぐさま実践できる、効果的な3つのマインドセット】

1. 「もっと【自分に】要求する」

⇒自分オリジナルの自省録を磨く。自分自身に強く要求する自省録を作り、その強さを高めていく。

2. 「積極的に【自己投資】をする」

⇒時間・お金・体力・労力・手間ひま・意識・精神・モチベーション・感情など、あらゆるコストを「合格に向けて意味のあるものに費やしているか」自己点検し、整え、積極的に学びに費やしていく

- ・まずは、日々の自己点検から始めてみる

3. 「すでに合格者だという【演技】をする」

⇒自己問答＝「東大合格後の自分は、こんな感じか？」

「否」なら、リセットする。

- ・伸びる要素が詰まっているのは、ピンと来ない or 抵抗があるもの。
- ・演技力が欠かせない
- ・感情の浪費に気をつける
- ・分析術1～3が役に立つ& 1～3の役に立つ

【5. 次回予告】

さて、いかがでしたでしょうか？

マインドセットということだけあって、
学校や塾でもなかなか教わらない、
馴染みの薄いものばかりだったかもしれません。

ただの受験勉強の相談だけでなく、

「自分を変えたいです」

という相談やご連絡をしていただくことが多くなってきましたが、
今回は関連した内容になっていたと思います。

例によって、【感想のお願い】です。
ぜひ、この講座のご感想を送っていただけると嬉しいです。
2～3行でも、泣いて喜びます。

※感想や相談、疑問などはこちらからどうぞ！

⇒mao.nishi24@gmail.com

講座受講生のフィードバックを得て、
改善できる部分を改善し、
さらに良い講座を目指していきたいと思います。

その際は、「匿名での感想共有の可否」も教えていただければと思います。

- 【1. サイト Mao-24!com での共有 OK】
- 【2. 当メルマガ内のみ共有 OK】
- 【3. 共有して欲しくない】

からの選択していただき、その旨をメールにてお伝え願います。

※感想や相談、疑問などはこちらからどうぞ！

⇒mao.nishi24@gmail.com

【感想のお願い】は、以上です。

次回、最終日のメルマガ【講座5日目】のテーマは、

【5.『24時間学び溢れる受験期』への突入】です。

24時間おもしろき学び溢れる受験期への突入方法として、
そもそもの勉強の目的の見出し方や、本質的なモチベーションを生むものなど、大切なことについて、話そうと思います。

一連の講座の中で、もっとも重要なパートになると思います。

配信のタイミングですが、
いただいた感想や相談、質問など、様子を見て、配信しようと思います。

お楽しみに！

お読みいただきありがとうございました。

Mao Nishi

【サイトと連絡先】

URL : mao-24.com

E-mail : mao.nishi24@gmail.com

受験や勉強に関すること、そうでないこと、何でも構いませんので、
お気軽にご連絡ください。必ず返信致します。

5日目：『24時間学び溢れる受験期』への突入

どうも、こんばんは。

Mao Nishi です。

いつもお読みいただき、ありがとうございます。

今回は、最終日の5日目です。

これまでの講座の内容は、消化&吸収できていますでしょうか？

さらに、ちゃんと学ぶために、実践まで至っておりますでしょうか？

ざっと振り返ってみると、これだけの内容を網羅してきました。

【これまでの講座テーマ】

1. 合格に至る全体像と正しい合格戦略（初日）
2. 志望大学合格に必須の3つの分析術（2日目）
3. 徹底的な自己管理意識（3日目）
4. 合格に適したマインドセット（4日目）

0日目から数えてみれば、4日目までで、合計約5万8000字。

これだけインプット量が多いと、それだけアウトプットも重要になります。

5日間のメルマガ講座にしては、相当なボリューム感のある内容だけに、読むだけでなく、ちゃんとアウトプットまで実践している人は、どんどん伸びていくことでしょう。

また、講座の内容を受けて、感想や質問、相談などを送ってくださった受講生は、「Mao Nishi にメールを送る」という形で、アウトプットをしていたこととなります。

少なからず、送らないで読むだけよりも、送った後で気付くことも見えてくることも多々ありますので、

「まだ一通も送っていなかった！」

という方は、今からでも構いませんので、ぜひこの機会に感想を送っていただければ幸いです。

※感想や質問などは、こちらからどうぞ！

⇒mao.nishi24@gmail.com

その際は、「匿名での感想共有の可否」も教えていただければと思います。

【1. サイト Mao-24!com での共有 OK】

【2. 当メルマガ内のみ共有 OK】

【3. 共有して欲しくない】

からの選択していただき、その旨をメールにてお伝え願います。

さて、今回の5日目のテーマは、

【『24時間学び溢れる受験期』への突入】

です。

「0から東大合格レベルまでの全体像をお伝えする」

という趣旨に則って、

Mao Nishi が『超・重要項目』だと考えるテーマ。

しかし、タイトルだけ決めて、
具体的には何を話そうか、全く決めていませんでした。

話したいこと、お伝えしたいことは多々あれど、
この講座の受講生の方にとって役に立つことに、
的を絞らなければならないからです。

そこで、いただいた感想や相談を読んで具体的な内容を考えることにしました。

その中で、

「あ、やっぱりこのテーマで、ちゃんとお伝えする必要があるな」

と強く実感した次第。

なので、
今回はいただいた感想などを適宜引用して、お伝えしていきます。

・・・まあ、いつも通りというわけですね。笑

ただ、引用が長い分、
最終日は、さらにボリューム感があるものになりそうです。

必ず、

「自分自身に置き換えて考えてみる」

「何か思うことがあれば、感想や質問などの形で Mao Nishi に返信する」

といったことを通じて、アウトプットを意識してみてください。

では、どうぞ！

【0から東大合格レベルを目指す5日間の無料メルマガ講座】

5日目：『24時間学び溢れる受験期』への突入

【メルマガ講座の全体像】

1. 合格に至る全体像と正しい合格戦略（初日）
2. 志望大学合格に必須の3つの分析術（2日目）
3. 徹底的な自己管理意識（3日目）
4. 合格に適したマインドセット（4日目）
5. 『24時間学び溢れる受験期』への突入（5日目 ←今ココ）

【目次】

0. 前回のおさらいと補足
 1. 24時間学び溢れる受験期とは？
 2. 24時間学び溢れる受験期に突入する『4つの視点』と『場』
 3. 改めて問う、塾・学校・予備校・個別指導などの意義
 4. 5日目のまとめ
 5. 講座全体のまとめ/企画2の予告
-

【0. 前回のおさらいと補足】

さて、まずは「前回のおさらい」と「補足」です。

前回、【4日目：合格に適したマインドセット】では、

以下のようなことをお伝えしました。

「・・・なぜ、マインドセットが大事かと言えば、マインドセットは参考書や勉強法、内容などよりも抽象度が高いために、全てを左右するからであり、

方法は、
分析術1～3を使って、
マインドセットが定着したフリをすること。

具体的に理想とするべきマインドセットとしては、

ポジティブ・ネガティブのいずれかに振り切れるのではなく、

- 【もっと自分に要求する】
- 【積極的に自己投資する】
- 【すでに合格者だという演技をする】

の3つの例がある・・・」

というわけで、

なかなか難しい内容だったかもしれません。

実践は、できていますでしょうか？

ここで、
受講生の方から参考になる感想・質問をいただいたので、
共有したいと思います。

受講生 E 様

「第3回と第4回も、非常に参考になりました。

第4回のマインドセットという観点は、現役時の自分には足りていなかった
と思い、

浪人が決まってから調べてはいたのですが、

Mao さんのメルマガ講座が一番詳しく、本当に参考になりました！

質問があるのですが、

第4回のところで糖質と炭水化物が眠気を誘う、

という意見があって、

自分も炭水化物が眠気を誘うというのは以前聞いたことがあるので、

入試のお昼は炭水化物を抜いたのですが、

第3回のメルマガで書かれているように、

わたしもチョコレートなどの糖分を取るようにならなくて、

入試のときは休憩中にチョコレートをよく食べていました。

なので、糖質削減するのがよいという情報にかなり戸惑っています。

一般的に糖質は頭の回転を高めてくれるとか言われるので、

自分で調べてみてもやはりそのような情報しかありません。

大切なのは自分の体質に合うものを見極めることだとは思いますが、

第3回のメルマガでは、

眠くならないためにおすすめされていたチョコレートなどの糖分を取るという
行為が、

第4回のメルマガでは

糖分が逆に眠気を誘うという見解が示されていて、混乱してしまっています……。

どちらが正しいのでしょうか？」

E様、感想のご提供と共有、ありがとうございます。

はい、これは私も受験生時代、悩んでいたことでもあります。

というか、受験以外でも「色々な場面で」悩まれる方は多いのではないのでしょうか？

一方では「〇〇が正しい」
とされることが、

もう一方では「いや、〇〇は間違っている」
とされる。

健康番組をながめても、受験番組をながめても、
はたまた政治や経済などの問題でも、

立場や見方によって、主張が真逆になってしまうことも多々あります。

それら「一見すると矛盾した2つの考え」を聞かされる側にとっては、

「いったいどっちが正しいんだ？！」

と戸惑ってしまいがちです。

さて、結論から言います。

「結局は、あなたや立場や状況次第です」

・・・これだと身も蓋もなさすぎるので、
具体的にちゃんと解説します。笑

具体的な部分では、
個人個人や環境、
さらにはその時の様々な諸条件によって差異が含まれます。

「糖質制限」という1つ大きな枠組みの中で、
具体的な「炭水化物」・「チョコレート」という個別の要素について、
差異があるわけです。

そこでは、「正解も間違いも、個別に異なる」という事態が発生します。

だからこそ、受講生E様が困ったように、

「第3回のメルマガでは、
眠くならないためにおすすめされていたチョコレートなどの糖分を取るという行為が、

第4回のメルマガでは
糖分が逆に眠気を誘うという見解が示されていて、混乱してしまっています
……。」

という事態が発生するわけです。

だからこそ、

「大切なのは自分の体質に合うものを見極めることだとは思いますが、」

とおっしゃる通りなのですね。

そこで、
ひとつ枠組みを俯瞰して出てくる結論が、
糖質制限も具体的な部分も包括した『正解』となります。

【糖質制限における包括的な正解】

⇒「分析術3を用いて、個々にあった糖質制限を導き出す」

⇒「ヒントとなる具体的な要素としては、炭水化物やチョコレートなどの変数がある」

というわけです。

身も蓋もない話になりますが、

「具体的な要素や変化」については、自分に合ったものを見つけるしかない、
というのが真理です。

しかし、「大枠」については、全員で共有できる正解がある、と言えます。

私がこのメルマガ講座内でお伝えするのは、

「0から東大合格レベルまで至る全体像」
と設定しました。

全体像という大枠に限定した理由も、ココにあるわけです。

個別の例については、
自分で分析術3を磨くか、
コーチやコンサルを用いて指導してもらうしかありません。

【参考】『受験生相談 10「東大以外は考えられない。でも、距離が遠すぎて・・・」』

(URL : <http://mao-24.com/jukenquestion-10>)

さて、前回のおさらいと補足は、以上になります。

ここからは、本日のテーマ

【『24時間学び溢れる受験期』への突入】

に入ります。

適宜、休憩を挟んで受講していただければ幸いです。

・・・

・・・

では、参りましょう。

【1. 24 時間学び溢れる受験期とは？】

まず、

「24 時間学び溢れる受験期とはなんぞや？」
というところから。

詳しくは、こちらをご参照ください。

【参考】：[『Mao Nishi の東大合格体験記』](#)

・・・と、内容的に分かりやすく説明するのが難しいだけに、本来は上の記事に丸投げしてしまいたいくらいなのですが、笑

要点を、まとめて話したいと思います。

まず、【24 時間面白い学び溢れる受験期】を説明すると、

・「東大など志望大学への合格ルートを最短最速で歩んでいるのはもちろん」、

・「その過程で出てくる日々の悩みや辛さ、苦しみさえも面白い学びに変わり、

受験期にかつてない成長を経て、
人生のターニングポイントだと自負できるほどの充実感をもって過ごす」

カジュアルに言えば、

「毎日毎日、勉強はもちろん、
24 時間至るところで充実して過ごしているし、
このまま行けば、加速度的に成長して、

自然と合格レベルを超えてしまうんだろーな」

というイメージ。

「24時間面白き学び溢れる受験期」は、そんな心境、

4日目の講座で言うところの
様々な「理想的なマインドセット」を統合した心境を意味します。

理想的な境地の極地と言えるでしょう。

サイト Mao-24!com を立ち上げてから
これまでの期間、様々な受験生から多くの相談や質問をいただきましたが、

東大合格体験記をまとめてからと言うものの、
「勉強の目的」や「受験期の意義」
といった本質的に大切なことを問う意識を持った受験生が増えてきたと感じております。

あと、一歩です。

今回の講座の締めくくりとして、
その本質的な部分を学んでいただこうというわけです。

概要、つまり WHAT については、話しました。

ここで、前回同様、WHY&HOW に移ります。

【WHY】

なぜ、Mao Nishi は、
24時間学び溢れる受験期に突入することをオススメするのでしょうか？

理由だけでも山ほどあるので詳しくは割愛しますが、笑ざっと並べると、こんな感じです。

- 学び効率が飛躍的に高まったから
- 一般的には辛いイメージの受験期なのに、充実感が半端じゃなかったから
- 成長速度が速く、日々自分の成長を実感できたから
- 10～16時間でも淡々と勉強できたから
- 成績で悩むことがなくなったから
- E判定の偏差値37の底辺層から、わずかな期間で東大合格者の上位層に上り詰めることができたから
- 独学でもダレずに頑張れるようになったから
- 単純に、受験期の毎日が面白くなったから
- 大学合格後に歩める人生が変わったから
- 受験期を通じて、「自分には自分がついている」という確固たる自信が生まれたから
- 「自分なりの成功法則」「勝ちパターン」を見つけ出せたから

もっとありますが、これくらいにしておきます。

これだけメリットが多ければ、

Mao Nishi がゴリ押ししたくなるのも無理はないと思っていただけるかもしれません。笑

「やっぱり、受験期はツライことも多々ありますが、ちゃんとツラさや弱さとも向き合って、悩みながらも学んで乗り越え、そこに面白さを見出して生きていく、そしてそれを他の人と共有して高め合って乗り越えていく方が、楽しくて面白い」

というのが、
私の「24 時間面白い学び溢れる受験期」における実感です。

24 時間学び溢れる受験期の WHY は、以上です。

【HOW】

次に、HOW に移ります。

【24 時間学び溢れる受験期】に突入するために必要なもの、
いわば「必須アイテム」とは、いったい何なのか？

ということになります。

『Mao Nishi 東大合格体験記』の冒頭で、私は、以下のことをお伝えしました。

『毎日の学び効率を高めて志望大学合格への最短ルートを進む』ことはもちろん、

『受験期を、人生のターニングポイントのような充実感をもって過ごす』ためには、

- ・「勉強時間だけでなく、日常の 24 時間すべてが学びになる思考法、『視点』の大切さ」

- ・「その視点を、他の受験生や友人と互いに共有して高め合う『場』の大切さ（塾・友人・家族などのコミュニティ、受験サイトなど）」

この 2 つの大切さを痛感せざるをえない

つまりは、

「ただただ合格するという目的だけでなく、

充実感に溢れた面白い受験期、
人生のターニングポイント
になるような受験期を送るためには、

『視点』と『場』の2大要素が欠かせない」

ということをお伝えしたかったのです。

東大合格体験記は、
その大切な『視点』と『場』の概念を、
ストーリー形式でお伝えしたものになっております。

では、どのような視点や場が、大切なのでしょうか？

さらに具体的な方の WHAT です。

次の項目にて、ご紹介致します。

【2. 24 時間学び溢れる受験期に突入する『4つの視点』と『場』】

さて、前の項目で、
「24 時間学び溢れる受験期への突入」の重要性と、
その方法についてお話ししました。

方法としては、視点と場が欠かせない、と。

どんな視点と場なのでしょうか？
というのを、これから話します。

【4つの視点】

まずは、視点から。

受験期に大切な視点と言っても、たくさんあります。

サイト Mao-24!com の記事でも、この講座でも、
お伝えしていることは、すべて大切な視点です。

とくに、4日目のマインドセットなどは、重要度が高いものと言えます。

ここでお伝えしたい視点は、
24時間面白き学び溢れる受験期に突入するために必要な視点。

端的に言えば、

「受験期の勉強の目的として、どのような視点で日々を送っているか」

ということになります。

重要な視点は4段階あり、
視点1から視点4までステップアップするにつれて、
学びの密度は加速度的に増えていきます。

以下、『Mao Nishi の東大合格体験記』に沿ってお伝えしていきます。

【視点1 楽しさ・面白さのために勉強する】

まず、1つ目の視点は、自分の楽しさ・面白さのために勉強すること。

私は、好きな英語や数学だけは「楽しかったから」、熱心に勉強し、それ以外の生物や化学は、全然勉強しませんでした。

しかし、好きな科目だからといって、得意とは限りません。

独り善がりなために、
「問題作成者の視点」が抜けているため、
いくら好きな勉強をしようと、受験においても上手くいかないのです。

その結果、東大模試でも、
得意だと自惚れていた英語ですら、
偏差値40代という点数を叩き出すことになってしまいました。

2日目の分析術1「自分なりの採点基準を作り、それを問題作成者の基準にすりあわせていく」は、

このような「独り善がりな勉強」を避けるための必須ツールです。

「視点1だけでは、合格レベルには足りない」

ということでした。

そこで次に、視点2となります。

【視点2 自己成長のために勉強する】

自宅浪人に突入したことで、
日々やるべきことを自分で調整する生活が始まりました。

自己管理を徹底するなかで、
「日々成長していくために勉強する」という意識が芽生え始めたのです。

ただ、好きだから勉強するのではなく、
勉強を通じて自分を高めていくために、勉強する。

そして、勉強内容だけでなく、
自己成長に面白さを見出して過ごすことで、充実感が芽生えてくる。

勉強を通じて成長した自分は、
さらに勉強密度が高まっているため、
どんどん加速度的に成長していきます。

ほとんどの受験生は、この視点2のレベルだけでも合格に至ります。

「24時間面白き学び溢れる受験期の入り口に入ったところ」
とも言えるでしょう。

しかし、もっと勉強密度を加速させるような上の視点が、まだあります。

それが、3つ目の視点です。

【視点3 自己成長を通じて、他者と高め合うために勉強する】

自己成長をひた向きに続け、充実感も芽生えてきた。

一見順調な受験ライフを送っているかと思いきや、
なぜか糞詰まりが待っているわけです。

彼女との関係性ですね。

浪人中、彼女に振られて2週間引きこもった私は、
里中李生の本に気付かされたわけです。

「ただの自己成長では、独り善がりは乗り越えられていない」
と。

「自己成長の先に、他者への貢献が繋がっていないと、学びは加速しない」
と。

そこで私は、
予備校に通う高校時代の親友たちに対し、
自分の勉強法や自己管理方法を伝えることを始めました。

一緒に東大を目指す仲間として、
自分が日々学んでいることを、共有し高め合おうというわけです。

やはり、講座2日目の「分析術1～3」や講座3日目の「自己管理方法」も
含め、
目から鱗な学び視点も多々あったようで、みんな喜んでくれました。

そこからは、シンプルな話です。

勉強する内容だけでなく、毎日の24時間において、
「ちゃんと学んで、親友たちにちゃんと共有するために、もっと真剣に、密
度濃く学ばなくては！」
という意識になりました。

講座4日目の「積極的な自己投資意識」がさらに磨きがかかった、とも言えるでしょう。

ライバル関係とはいえ、東大には毎年3000人も受かります。

身近な仲間を蹴落とす勝負ではなく、

「各々のベスト記録を本番に発揮する」というマラソン系アスリート同士、互いに高め合う意識が大切だと気付かされました。

夏期講習中も、予備校のラウンジに集まっては、

- ・親友と問題の分からないところを教え合ったり、
- ・普段どんな過ごし方を意識しているか共有したり、
- ・単純に悩みを相談して励まし合ったり、

と、親友と支え合い、高め合えたことで、私は活力に満ちあふれて勉強に打ち込むことができました。

どんどん学びが加速していった私は、ついに、夏の東大模試で気付きます。

「あれ、気付いたら、全国20位になっていた・・・！」と。

「現役時代にE判定・偏差値37の最下層だった自分が・・・しかも自宅浪人で・・・！」

そこで、最後となる視点4が顕在化するのです。

【視点4 将来の受験サイト"Mao-24!com"という『場』のために勉強する】

夏、圧倒的な成長を経た私には、使命的な意識が芽生えました。

「自分が自宅浪人を通じて高めた方法論をまとめることで、

日本全国の来るべき後の受験生がそれを学び、

もっと充実感をもって受験期を送れるような『場』をインターネット上に作りたい。

そのためにも、今は自分自身がまず先陣を切って、

最大限の充実感をもって東大合格を果たさなければならない！」

当時、東大受験生によるブログやサイトはあれど、体系的かつ具体的に役立つノウハウがまとまっているとは言いがたく、

また、進学校や予備校の教師も、

「充実感をもって受験期を送るための方法や意識」について伝えてくれる人はおらず、

受験生の間では、殺伐とした空気感が漂っていたのです。

「せっかく 10 代の大切な 1 年間を使って受験に打ち込むのだから、人生のターニングポイントにならなければ、割に合わない！」

「将来受験する人たちも充実感を持って受験期を送れるようになるために、

まずは自らがモデルにならないといけない」

そう感じていました。

そして、そのような意識で勉強をしていると、
24時間の1時間ずつが、自分だけの1時間ではなくなっていました。

1時間の学びの密度が、圧倒的に違うのです。

「この1時間は、自分の受験や成長のためだけの1時間ではない。
日本全国の来るべき大学受験で悩む人たち全員に役立てるための1時間だ」

このような心境では、どうしたって学びの密度が高まってしまいます。

後の受験生、この講座を受けているあなたの存在を意識できからこそ、
Mao Nishi の受験勉強の密度は飛躍的に加速したと言えるでしょう。

ありがとうございます。

24時間面白い学び溢れる受験期に突入するための視点は、以上になります。

【場】

次に、『場』についてです。

場は、自分で設定できれば、なんでも場になってしまいます。

- ・友人という場
- ・家族という場
- ・クラスという場
- ・学校という場

- ・塾という場
- ・予備校という場
- ・サイトという場
- ・受験業界という場

そして、このメルマガ講座も学びが循環し合う場だと言えるでしょう。

受講生の方からいただいた感想や疑問を共有することで、他の受講生の学びにもなっていました。

なぜ、場が大切なのかといえば、

場は、RPGゲームの「エネルギーフィールド」みたいなものだからです。

よく分からないという方のために解説すると、

「一人の魔法使いが自分の周りの一定のフィールドに魔法をかけると、その場所にいるだけで、魔法使い自身も含め、他の仲間もエネルギーが回復したり、攻撃力が増加したりするようなもの」

です。

受験に置き換えると、

「自分が勉強することで、同じ場にいる友達も感化され勉強に打ち込み、それを見た自分も感化されて、結局は全員が高まっていく」

そんなイメージでしょうか。

だからこそ、

「自分が参加している場がどのような様相なのか」が、

とても重要になってきます。

その場に参加するだけで感化され高められることもあれば、

整っていない場だと、
逆にマイナスの効果が働いてしまうこともあるからです。

以上、『4つの視点』と『場』の概念をまとめると、以下のようになります。

【24時間学び溢れる受験期に突入する『4つの視点』と『場』】

【4つの視点】

- ・視点4 自己成長し高め合う受験生が集う『場』のために勉強する
- ・視点3 自己成長を通じて、他者と高め合うために勉強する
- ・視点2 自己成長のために勉強する
- ・視点1 楽しさ・面白さのために勉強する

【場】

＝「学校、塾、予備校、友人、家族、受験サイトなど、学びを共有して互いに高め合う仲間が集う環境」

⇒場の様相が重要。

※さらには、視点1の下に視点0として、

「視点0 宿題など押し付けられた義務感のために勉強する」

もありますが、私には分からない心境なので、割愛します。
やりたくない宿題はやらず、成績が下がっても気にしなかったのです。笑

合格体験記を読んでもくださった方の中には、お伝えしなかった以上の4つの視点を汲み取っていただけた方もいらっしゃいました。

「Maoさんのサイトの記事はほとんどすべてに目を通させていただきました。

参考書は、Maoさんがおすすりめされていたものでほとんど揃えました。

どの参考書もとても良書で、出会えてよかったと思います。

最近の東大合格体験記の記事は、
もう3〜4回読み直して、大切だと思った部分は手帳に書き込みました。

自己成長→他者への成長、楽しませるという視点を意識して生活するようにします。

また、この記事を読んでMaoさんが以前投稿されていた、
勉強する目的は？というような記事の理解がさらに深まりました。

世のため、人のためという目的をもてば成長する、（うろ覚えで申し訳ないです）というようなことが書いてあって、
そのときはピンとこなかったのですが、
他者への貢献という視点を持つことが大切なんだなと思いました」

【参考】：[「東大受験生相談9「予備校の講習、何個受けようか迷ってます・・・」」](#)

ここでいう「世のため」とは、場のエリアをもっと広げたイメージになります。

将来、国を問わず世界で活躍するような人が多い

東大受験生などが集う「受験業界」という場を整えれば、
日本全体、巡り巡って世の中全体に、良い影響が波及してしまうだろう、

そのために自分自身、積極的に学ばなくてはならない、

と私は思っています。

さて、24時間学び溢れる受験期に突入する

『4つの視点』と『場』について、お伝えしました。

このような心境を、

4日目の「合格者のマインドセット」を定着させる方法を使って自分に搭載
すれば、

学び効率は飛躍的に高まっていくことでしょう。

しかし、です。

- ・ 現在、自分の参加している場があまり好ましくないものだったら？
- ・ 身の回りに、自分の仲間になるような受験生がいなかったら？
- ・ 何故か、自分の夢や目標を妨げる働きをする人が身近にいたら？

これに関連して、ある受講生の方が、

メルマガの感想にて大切な相談をよせてくださいました。

受講生U様

「いつも、執筆お疲れさまです。そして、ありがとうございます！

(～中略～)

さて、今回の感想を書かせていただこうと思います。
わたしは東京大学文三を2年生の夏から志望しているのですが、
なかなか成績は上がらずじまいで、いまだに判定はEです。
しかも進研記述模試では、棒グラフの一番下のところに位置していて、
愕然としたところでした。

その成績を母に見せると、

「やっぱりあんたには無理だ、東京大学なんて諦めなさい。
予備校にも行かないで行けるわけないでしょう？
ましてや、この成績よ？馬鹿じゃないのお金ももったいない。」

と、ひたすら受験をするなという内容で、怒られました。

そう言われて、諦めそうな自分がいるのです。

「もう、いいんじゃないかな…」と。

実は最近体調を崩しがちで、

朝が起きられない、
ずっと風邪をひいている、
必ず身体のどこかが痛い、
7時間くらいの十分な睡眠時間をとっているのにも関わらず、
昼も夜も知らぬ間に眠っている…など、

勉強にとっても集中できない状況が続いていて、
その姿を見て母もきつく言うんだと思います。

それでも、
心の中では東京大学に行きたくて行きたくて、
行かなきゃ、諦めれば、絶対に後悔するとなぜか確信しているんです。

mao nishi さんのメルマガを見て、
もう少し足掻いてみたい、と思いました。

それに、悩んでいた体調のことや、精神力など、
必要なことを教えてくださっています…！！
ほんとうに、すごいです。ありがとうございます！

5日目も楽しみにしています(*´▽`*)」

U様、感想のご提供と共有、ありがとうございます。

体調が少しでも良くなるよう、祈っております。

親御様も、U様の現在の体調や、もし上手くいかなかったときの精神的な
ショックなどを心配して受験から遠ざけるようなことをおっしゃっているの
かもしれません。

受験期を問わない話ですが、
「一見反対しているように見える親でも、心の奥底では、自分の子供のため
を思っていて、それがたまたま子供の望まない形で現れてしまっている」
というケースが少なからずあるようです。

とはいえ、親御様のご理解を得られないと、
受験生としては本当に辛いことと思います。

目指したいという気持ちが強いほど、
他者と支え合い励まし合い、高め合えるような場が欠かせません。

反対に、

- ・周りの友達は東大を目指していない

- ・ 家族の賛成を得られない
- ・ 学校が進学校ではない
- ・ 地方在住で、東大合格者が少ない
- ・ 自宅浪人で、高め合う仲間が意識しづらい

このような辛い環境に置かれているとき、
「他者」を意識しなければ持ち得ない視点、

「視点4 自己成長し高め合う受験生が集う『場』のために勉強する」
「視点3 自己成長を通じて、他者と高め合うために勉強する」

これら3・4の視点は身に付きにくくなってしまいます。

視点2の自己成長意識も、すでに身につけた人が周りに多いほど、
「自分も自己成長のために学ぼう！」
と感化され、すぐさま身に付きやすい、という面があります。

つまりは、

「合格までの学びを加速させるのに必須となる視点2～4は、
参加している場の影響をモロに受けてしまう」

ということです。

場は、すべてを左右します。

4日目に「マインドセットがすべてを左右する」とお伝えしました。

場は、マインドセットよりもさらに抽象度が高い位置を占めることから、

場

↓
マインドセット
↓
思考法
↓
勉強法
↓
参考書
↓
内容（理解など）

という具合に影響していくのです。

場は、マインドセットすらも左右する、
ということ。

よく言われる

「人は環境や周りの人の影響をモロに受けますよー」
というレベル以上に、受験生にとってはシビアに影響があります。

「いや、言いたいことは分かるけど」
「じゃあ、今いる環境が望ましいものではない人は、どうすればいいんですか？」

という声が聞こえてきそうです。

では、そんなとき、私たちはどうすればいいのでしょうか？

色々と解決策はありますが、自分だけの力では厳しいというのが、本音です。

場は、必ず他者とは切っても切れないもので、自分だけの問題ではないからです。

次の項目が、私の回答、私が考える根本的な解決策となります。

結論から言えば、

「もっと自分が他者と高め合えるような、別の場に参加してしまう！」

ということになります。

【3. 改めて問う、塾・学校・予備校・個別指導などの意義】

別の場に参加してしまうことのメリットに関連して、

著名な経営コンサルタントの大前研一は、次のように言っています。

「人間が変わる方法は3つしかない。

- 1 番目は時間配分を変える。
- 2 番目は住む場所を変える。
- 3 番目はつきあう人を変える。

この3つの要素でしか人間は変わらない。

最も無意味なのは『決意を新たにすることだ。』

大前研一

この講座の内容に照らし合わせれば、

1 番目⇒分析術 3 『冷徹な自己分析・内省』

2 番目・3 番目⇒『自分が参加する場』

をそれぞれ示しています。

自分を変える方法として大前研一が提唱する 3 つの要素のうち、
実に 2 つは場に関するものです。

どれだけ場の影響が大きいかが透けて見えることでしょう。

なので、

「いや、キツくでも俺はここで頑張るんだ！」
と、人間の性質的な面に逆らうのではなく、

「場の影響をモロに受ける」という性質を逆に利用して、
サクッと別の場に移ってしまう、別の場にも参加してしまう方が、
効率的かつ効果的だと言えます。

勉強中で言えば、

- ・ 自宅での勉強で飽きたら、カフェに移動する
- ・ カフェが集中できない場所に化してしまったら、部屋に戻る

という戦略が有効な由縁です。

ここで、改めて塾・学校・予備校・個別指導の意義を問いたいと思います。

一般的には、

「最初は自分でやるよりも高度な内容を効率良く得られることや、
プロ講師の授業を受けられること」
だと思われているかもしれません。

しかし、Mao Nishi が考えることは、違います。

・・・サイトや講座内でも散々お伝えしているので、クドいかもかもしれませんが、笑

予備校や学校で得られるメリットは、
「受験勉強に必要な具体的な内容」 だけではありません。

というか、
具体的な内容は、参考書など格安で流布しているため、
ほとんど価値がありません。

そこを勘違いしてしまうと、

「浪人の1年間で、予備校代とか夏期・冬期講習代とか、
なんだかんだ合計100万円以上の費用をかけて授業を受けてきたのに・・・
結局合格できなかった・・・」

「予備校のプロ講師しか教えられない受験ノウハウを習わないと、
東大合格はできないに決まってる」

「高い費用をかけて進学校に通っているのに、
なんでうちの息子は勉強が全然できるようにならないのでしょうか・・・」

このような具合になってしまいます。

私たちは内容に重きを置き過ぎがちですが、

大切なのは、内容だけではないのです。

塾や予備校、進学校に通う本当の価値は、たったの1つだけ。

「場」

です。

「所属しているメンバー同士で感化し合い、高め合える」

「受験期にも関わらず、日々、充実感を持って過ごせる」

「互いに相談し合い、励まし合える仲間や講師がいる」

そんな場に参加することに、高い価値があるのです。

つまり、参加すべき場を選ぶときに重要なポイントは、

「場が整っているか、高められているか」

ということになります。

私は、予備校や塾、学校に通う本質的な意義は、

「現在自分がいる場がどんなものであれ、
別のコミュニティに所属することで、
現在の自分の状況と関係なく、自分を高めることができるしまう」

ということだと思っています。

【参考】：「【夏期講習のメリット】なぜ、宅浪東大合格者は予備校の講習を受けたのか？」

なので、自宅浪人とはいえ、私はそのような場に参加すること積極的に行っていました。

- ・ 予備校の講習
- ・ 予備校にいる親友
- ・ 大学にいる先に合格した親友

などです。

また、先にも触れましたが、
このメルマガ講座も、ある意味では『場』だと言えるでしょう。

私は、上記のような恵まれた場には参加できていないという方のためにも、
このメルマガ講座を企画したかった。

関連して、メルマガ受講生のL様はこのような感想を送ってくださいました。

現在、自宅浪人生で、
私が指導を受け持っている生徒の1人です。

受講生L様

「メルマガ読みました。

(～中略～)

メルマガを最後まで読んで1つ重要な事に気づきました。
その点について先生に感謝したいです。

僕に仮想ライバルを作ってくれてありがとう。

どういうことかと言うと、
確かに宅浪と違い塾には無駄が多いですが、
塾や学校にも長所はあります。
特に卒業生である今の僕から見れば最大の長所が。

それは塾や学校には同じ目標を持つ切磋琢磨し合えるライバルがいることです。

確かに宅浪生にも全国の受験生というライバルはいますが、
合格するまでは縁もゆかりも無い見知らぬライバルなので
ライバルだという実感が沸きづらい。

つまり、
もっと実感しやすい身近なライバルを提供してくれるのが
塾や学校の役割ではないかと思うのです。

確か先生のサイトの他の記事で読んだ記憶によると、
先生は宅浪時代に、
たまに高校の同級生の方々と会って気分転換することがあったそうですが、
今の僕には、そういう存在さえも一人もいません。
まさに孤軍奮闘状態。
先生がいることが、せめてもの唯一の救い。

先生は僕らメルマガ受講生に対して
非常に献身的な心強い最高の味方ではありますが、
先生も実際に一緒に模試を受けてくれたり一緒に受験してくれるわけではな
い。
確かに先生も過去は受験生だったという意味では、
過去の先生は受験仲間と言えなくはないですが実感しづらい。

従って現在の目標と一緒に目指す受験仲間はいないので、
昔の自分にはあった仲間へのライバル意識がいまいち芽生えない…
と困っていたところ、

このメルマガ講座のおかげで、
このメルマガ読者という名の仮想ライバルができました！

つまり
先生の教えるを受ける他のどの読者にも負けたくないという
ライバル意識が沸々と芽生えてきたというわけです。

日本全国津々浦々、
空間的には離れ離れな受講生同士かもしれませんが、

インターネットという便利な手段によって、
このメルマガ講座という場を通して、

他のメルマガ受講生という名の
身近なライバルを作ってくれてありがとうと、
先生に感謝したいのです。」

L様、感想のご提供と共有、ありがとうございます。

L様も含め、私が現在指導している生徒は、
どの方も「他の受験生との高め合い」の要素が希薄な環境にいました。

- ・ 自宅浪人で、基本的に独学
- ・ 周りに難関大学を目指す生徒がいない
- ・ 集団塾に通っていない
- ・ 受験勉強意識が希薄な高校に通っている

そしてそれは、Mao-24!com を訪れて、
メルマガに登録してくださったあなたも同じかもしれません。

そのために、私は、

「インターネットを使うことで、
この講座を、できる限り双方向性にしたい、
そして、受講生同士が意識し合い感化し合えるようなものにしたい」

そんな気持ちで、
Mao-24!com における受験生相談のコーナーをヒントにして
運営しておりました。

感想、質問、相談を送っていただいた方、本当にありがとうございます。

Mao Nishi が講座を書くモチベーションになっただけでなく、
他の受講生の方を感化することになったのではないか、
と思えば、感謝し切れません。

がつつりした講座自体は、
今回で最後になりますが、

今後も不定期で受験期に役立つ情報を配信致しますし、
感想や相談や質問は、このメルマガを通じて共有させていただくので、

そんな受験生が間接的に交流し高め合うオープンな場として、
引き続きご参加いただければ幸いです。

・・・さて、話は反れましたが、

結論としては、

塾や予備校や学校の価値・メリットは、受講生L様がおっしゃるように、

「学びが循環し、互いに励まし合い、感化し合うことで、
参加している全員が高まっていく」

「そんな環境に身を投じること」

と言えます。

逆に、
24時間面白い学び溢れる受験期に突入できていないという方は、
そのような場に積極的に参加していくことが、根本的な解決策になるはずです。

5日目の講座は、以上になります。

【4. 5日目のまとめ】

【0. 前回のおさらいと補足】

⇒個別に正解が異なる問題は、ひとつ枠組みを俯瞰して出てくる結論が、糖質制限も具体的な部分も包括した『正解』となる。

ex) 糖質制限における包括的な正解

- ・「分析術3を用いて、個々にあった糖質制限を導き出す」
- ・「ヒントとなる具体的な要素としては、炭水化物やチョコレートなどの変数がある」

【1. 24 時間学び溢れる受験期とは？】

＝「東大など志望大学への合格ルートを最短最速で歩んでいるのはもちろん、その過程で出てくる日々の悩みや辛さ、苦しみさえも面白い学びに変わり、受験期にかつてない成長を経て、人生のターニングポイントだと自負できるほどの充実感をもって過ごす」

という受験期における理想的な心境の極地。

・突入するための2大・必須アイテム＝『視点』と『場』

1. 「勉強時間だけでなく、日常の24時間すべてが学びになる思考法、『視点』の大切さ」

2. 「その視点を、他の受験生や友人と互いに共有して高め合う『場』の大切さ（塾・友人・家族などのコミュニティ、受験サイトなど）」

⇒「ただただ合格するという目的だけでなく、充実感に溢れた面白い受験期、人生のターニングポイントになるような受験期を送るためには、『視点』と『場』の2大要素が欠かせない」

【2. 24 時間学び溢れる受験期に突入する『4つの視点』と『場』】

【4つの視点】

- ・視点4 自己成長し高め合う受験生が集う『場』のために勉強する
- ・視点3 自己成長を通じて、他者と高め合うために勉強する
- ・視点2 自己成長のために勉強する
- ・視点1 楽しさ・面白さのために勉強する
- （・視点0 宿題など押し付けられた義務感のために勉強する）

【場】

＝「学校、塾、予備校、友人、家族、受験サイトなど、学びを共有して互いに高め合う仲間が集う環境」

⇒場の様相が重要。

・「視点2」も、すでに身につけた人がいる場に参加すると身に付きやすい。

・場が整っていないと、「他者との高め合い意識」が欠かせない「視点3」・「視点4」が身に付きにくい。

「もし、参加している場が整っていなかったらどうするか？」

⇒根本的な解決策：「もっと高め合えるような、別の場に参加する！」

【3. 改めて問う、塾・学校・予備校・個別指導などの意義】

⇒「受験勉強に必要な具体的な内容」→参考書など格安で流布しているため、ほとんど価値はない。

- ・予備校や学校で得られる本当の価値は、
「所属しているメンバー同士で感化し合い、高め合える」
「受験期にも関わらず、日々、充実感を持って過ごせる」
「互いに相談し合い、励まし合える仲間や講師がいる」
そんな場に参加すること。

- ・Mao-24!com やメルマガ講座も、場の機能を担っております。

【5. 講座全体のまとめ/企画2の予告】

さて、5日間の講座は以上になります。

長い間、ありがとうございました。

初日に予定していたことが全て、漏れなくお伝えできたのではないでしょう
か。

初日【合格に至る全体像と正しい合格戦略】では、
効果的に合格に至る5大必須アイテムとして

- ・合格戦略
- ・分析術1～3

- ・ 自己管理意識
- ・ マインドセット
- ・ 24 時間学び溢れる受験期への突入

を紹介し、点数による合格戦略が大切だとお伝えしました。

2 日目【志望大学合格に必須の 3 つの分析術】では、合格戦略を磨き続けるために、

- ・ 志望大学の過去問分析
- ・ 志望大学の合格者分析
- ・ 冷徹な自己分析・内省

の 3 つの分析術を紹介しました。

3 日目【徹底的な自己管理意識】では、自己管理方法として、

- ・ 食事
- ・ 睡眠
- ・ 運動
- ・ 時間
- ・ 精神

の 5 つについて、

すぐさま実践できる方法・視点・Tips をお伝えしました。

4 日目【合格に適したマインドセット】では、マインドセットが重要な理由とその方法論、具体的に理想とするべきマインドセットとして、ポジティブ・ネガティブのいずれかに振り切れるのではなく、

【もっと自分に要求する】

【積極的に自己投資する】

【すでに合格者だという演技をする】

の 3 つの例を紹介しました。

そして最終日の今回、
5日目【『24時間学び溢れる受験期』への突入】では、

受験期を人生のターニングポイントとなるほど
面白い学び溢れる時期とするためには、
『4つの視点』と『場』が欠かせず、
別の場に参加してしまうことが根本的な解決策にもなるということをお伝え
しました。

以上、5日間の講座をもって、0日目に掲げた
【0から東大合格レベルまで至る全体像をお伝えする】
という当講座の目的は、達成されたことでしょう。

総文字数、合計7万5000字を超えるだけに、

私一人では、この講座を作り上げることはできませんでした。

感想のご提供や共有、本当に感謝しております。
数々のメールをいただき、私も励みになりました。
本当にありがとうございました。

講座内で私がお伝えした方法論は、現時点でベストを尽くしたものです。

ぜひ、講座で学んだ視点を、実践してみてください。
そして、結果が出たら、
それがどのような結果であろうと、ぜひ共有してください。

フィードバックをいただいた上で、さらなる改善目指して参ります。

例によって、【感想のお願い】です。

ぜひ、この講座のご感想を送っていただけると嬉しいです。

「まだ一通も送っていなかった！」

という方は、どの日の講座内容についてでも、5日間の講座全体についてでも、なんでも構いません。

2～3行でも、泣いて喜びます。

※感想や相談、疑問などはこちらからどうぞ！

⇒mao.nishi24@gmail.com

講座受講生のフィードバックを得て、改善できる部分を改善していきます。

その際は、「匿名での感想共有の可否」も教えていただければと思います。

【1. サイト Mao-24!com での共有 OK】

【2. 当メルマガ内のみ共有 OK】

【3. 共有して欲しくない】

からの選択していただき、その旨をメールにてお伝え願います。

※感想や相談、疑問などはこちらからどうぞ！

⇒mao.nishi24@gmail.com

【感想のお願い】は、以上です。

そしてここからは、企画2の予告、宣伝です。

ここまで読んでくださった方に、特別なご案内を致します。

この5日間の講座の中で、様々な感想や相談をいただき、

「合格体験記や講座の内容に共感していただけた方には、もっとお伝えでき

ることがたくさんある」

そして、

「もっと深く密度の濃い学びや視点をたくさんお伝えし、参加した人同士が高め合う場として、もっと整えたものを用意する必要がある」

そんな場の必要性を感じ、現在、次なる企画を練っております。

企画2：【オンライン真学塾24】です。

今年高校3年生・浪人生だという方のためにも、
今月半ばまでには、なるべくならもっと早く、スタートしようと考えております。

Mao Nishi が自信を持ってご案内できる、最高の企画となります。

詳しい詳細は、
後日、このメルマガ内限定でご案内致します。

サイトにも概要のみご案内を載せておりますが、
興味のある方・なるべく早くの参加をご希望される方は、
メールにて個別にお問い合わせいただければ幸いです。

⇒mao.nishi24@gmail.com

企画2の予告は、以上です。

【最後に】

最後になりますが、

私 Mao Nishi は、

Mao-24!com やメルマガを通じて、今後も情報を発信していきます。

少しでも皆様の参考になるものがお届けできるよう、
日々精進して参ります。

陰ながら、あなた様のご成長と合格を祈っております。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

お読みいただき、本当にありがとうございました。

Mao Nishi

【サイトと連絡先】

URL : mao-24.com

E-mail : mao.nishi24@gmail.com

受験や勉強に関すること、そうでないこと、何でも構いませんので、
お気軽にご連絡ください。必ず返信致します。

【真学塾 24】明後日、正式にご案内いたします。

こんばんは、Mao Nishi です。

いつもお読みいただきありがとうございます。

5日間のメルマガ講座、お疲れ様でした。

受講生の皆様、ご参加いただきありがとうございます。

今後の日々の学びがガラッと変わる、
そんな視点を共有できたのであれば幸いです。

今回は、
オンライン真学塾 24 について、途中報告をいたします。

「ご案内開始の予告」という、よく分からないメールなのですが。笑

なので、ここからは、
興味のある方のみお付き合いいただければ幸いです。

すでに、数名の方がご参加の旨をお伝えしてくださりました。

正式なご案内は明後日致しますが、
残りあと若干名の参加希望者がいましたら、
一旦募集を締め切らせていただきます。

すでにサイト上にも反映しましたが、

『オンライン真学塾 24』は、

受験期を通じて、自分の人生と徹底的に向き合い、
その成長の中で、学びの密度を圧倒的に高めていく、

そんな高い志を持った方が、互いに良い影響を与え合い、

単なる「進学」だけでなく、
24時間「真学」するような『場』となる塾です。

私と塾生同士、全員がお互い高め合うことで、
24時間面白い学び溢れる受験期に全員で突入するものです。

そして、

- ・「半年間」
- ・「双方向性」
- ・「完全少人数制」
- ・「Mao Nishi の個別コンサル付き」

という特徴を持っており、

現在の受験業界における
一般的な高校、進学塾、予備校、オンライン塾、家庭教師などとは、
毛色が全く異なるものとなっております。

その点、ちゃんと消化できるかどうか、
不安な方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

ご連絡いただいた方の中には、

「メルマガ講座の数倍以上の密度と聞いて、
ちゃんと消化できるか心配です・・・」

と悩まれていた方もいらっしゃると思います。

大丈夫です。

今回の塾は、私自身、非常に思い入れがあり、
ちゃんと消化して実践できるよう、
個別にちゃんとフォローできる体制を整えております。

理解を促進するためにも
Skype 合宿や個別コンサルなどがあり、
講座の内容を吸収して実践できるよう、
半年間かけてじっくり Mao Nishi がサポート致します。

また、同時期に入る他の塾生の方と
感化し合うことも加わることで、
一人でメルマガ講座を学んでいたときよりも
遥かに学びやすい環境となるはずです。

ご安心ください。

また、このような塾の性質上、
この企画は『完全少人数制』とさせていただきます。

一人ひとり、ちゃんと個別で対応し、
私が徹底的にコンサル・フォローできる人数となると、
極小数になります。

空きが残れば随時参加を受け付けますが、

次に正式な募集ができるのは、
2017年の3月以降になります。

また、1年後、
私は海外留学に飛び立ちますので、
来年以降の新規の募集の目処はまだ立っておりません。

ただし今回ご入塾していただいた方は、
ちゃんとフォローしていきますので、ご安心ください。

参加費用なども含め、
詳細の正式なご案内は、明後日となります。

それをご覧になってからのお申し込みでも構いませんが、

オンライン真学塾24に興味がある方、
迷われている方、参加の席を確保したい方は、
なるべく早めのご連絡をお待ちしております。

優先的に詳細をご案内し、
希望される方には席を確保させていただきます。

どうぞよろしくお願い致します。

・・・というわけで、途中報告は以上です。

ではまた、明後日の夕方頃、ご連絡致します。

お読みいただきありがとうございました。

Mao Nishi

【サイトと連絡先】

URL : mao-24.com

E-mail : mao.nishi24@gmail.com

受験や勉強に関すること、そうでないこと、何でも構いませんので、
お気軽にご連絡ください。必ず返信致します。

【真学塾 24】参加費用・料金についての補足

こんばんは。Mao Nishi です。

いつもお読みいただきありがとうございます。

先日予告させていただいたオンライン真学塾 24 についてです。

多くの方から興味を抱かれているようで、
ご参加を希望される旨と、
参加料金についてのお問い合わせをいただきました。

熱いメッセージの数々、本当にありがとうございます。

不覚にも、うるっと来てしまいました。笑

Mao-24!com、メルマガ講座、真学塾 24 など、
私のお伝えする学びに対して価値を感じていただけているのならば、
本当に嬉しい限りです。

先日すでに一部の方には費用を含め詳細をご案内し、
数席埋まっておりますが、
具体的なコース内容や費用は、明日正式にご案内致します。

昨日、今日と多忙につき、
昨日の配信以降にお問い合わせいただいた方々に対しては、
大変申し訳ないことに、お返事ができておりません。

そこで今回は、この場を借りて、
参加費用・料金などについて補足させていただきます。

※個別にご連絡いただいた方には、
必ず今夜～明日午前中にお返事させていただきます。ご安心ください。

真学塾 24 は、
現在の受験業界における一般的な高校、進学塾、予備校、オンライン塾、家庭教師などとは、
毛色が全く異なるものとなっております。

受験業界に、真学塾 24 以外には無い形で、
全く新しい1つのオプションを受験生の選択肢として加えよう、
というわけです。

無料メルマガ講座も、新しいオプションですが、
真学塾 24 の無料お試し版の意味合いもあり、

お試し版ながら、
今の受験業界では得られない重要な視点を流布させるためにも、
自腹で多額の費用と膨大な時間をかけてお伝えしました。

ちゃんと読んでくださった方にとって、
5日間の講座の価値は、計ることができないものだったと思います。

なので、あえて価格は付けませんでした。

真学塾 24 は、さらにそれ以上を求める方のみを対象にしており、

半年間・完全少人数制・Skype などを用いた個別対応コンサル付きで、

講座も、より吸収しやすいよう、

文字だけでなく肉声での音声配信や図解資料も適宜ご用意致します。

そのため、
最低限見合った費用をいただかなければ、
絶対に運営できません。

費用は、
一般的な東大プロ講師による少人数制の個別指導塾や、
有名予備校など、場合により合計 80~100 万円前後かかる塾に比べれば、
大幅に抑えております。

また、現在プロ講師として生計を立てている
私 Mao Nishi の個別指導を半年間受けることに比べても、格安です。

その上、真学塾 24 は、受験内容に留まるものではなく、
圧倒的に密度の濃い視点講座もコンサルもあり、
さらに、
最も重要な、高め合う仲間が集う『場』を提供するものです。

なので、現在の状況や学力は一切関係ありませんが、

「ただ合格するだけでなくそれ以上を求められる方」、
「Mao Nishi の考え方や思いに、共感・賛同していただける方」、

すなわち、

「学びを通じて自分を高め成長したい」
「学びにおいて自己投資したい」
「自分に高く要求したい」
「24 時間面白い学び溢れる受験期に突入したい」

「受験期を、今後の人生で振り返って意味あるもの、人生のターニングポイントのようなものにしたい」

「今後の人生に役立つ学びを、受験の枠組みで学びたい」

「受験期を通じて、そういった自分になりたい」

そんな、

「真学塾 24 に、是が非でも参加したい」

「真学塾 24 の他の塾生と高め合いたい」

「他ならぬ Mao Nishi の指導を受けたい」

という方々にとってのみ、役に立つものとなります。

浪人時代の私は、

大学合格後に向けて真学塾 24 と同程度の費用を分割で自己投資しましたが、

社会人受験生の方はともかく、10 代の受験生の方は、

親御様に対してお願いをせざるを得ない金額かもしれません。

そういったことも踏まえ、

参加をご希望される方は、明日、正式にご案内するに当たって、

親御様にご自身で自分の気持ちを伝え、

話を通していただくほかありません。

とは言っても大げさな金額ではなく、

大学生になりアルバイトをすれば、たった数ヶ月で返せる金額です。

本気で真学塾 24 で学ばれたい方は、

親御様に頼み込んで前借りしてでも入塾してください。

私は、あなたと同じ歳の頃、同じことをしました。

それ以降、現在 20~30 歳前後のほとんどの方よりも
多くのお金と時間と労力を、学びに自己投資してきました。

今振り返れば、19 歳のあのとき
自分に強く要求し自己投資を決意できたのが、
人生の変わり目だったと思っています。

人生をかけて参加される方と、
私も人生をかけて高め合います。

社会人受験生の方も、
相応の覚悟をもってご参加ください。
お応え致します。

参加していただいた方には、
当時の私以上の貴重な経験が得られると思います。

真学塾 24 に思い入れがあるのは、
以上のような意味合いもあり、
参加していただいた方とは一生涯を通じて高め合うつもりでいます。

今回は、以上です。

・・・補足と言いながら、だいぶ熱がこもってしまいましたが、笑

ここまでお付き合いいただいた方々には、

本心、本音をお伝えしたく、このようなお話しさせていただきました。

受験期を通じて本気で取り組みたいと、
真学塾24の趣旨に賛同していただける方へのメッセージでした。

では、また明日、ご連絡致します。

興味のある方は、サイト上で概要をご確認いただければ幸いです。

このメールを読んで、改めて、

「是が非でも参加したい」
「今すぐにでも席をおさえたい」

と思われた方は、ご連絡いただければ、優先的にご案内させていただきます。
→mao.nishi24@gmail.com

明日の詳細のご案内を読むまで参加を考えたいという方は、明日、お届けするメールをお読みいただければ幸いです。

お読みいただきありがとうございました。

Mao Nishi

【サイトと連絡先】

URL : mao-24.com

E-mail : mao.nishi24@gmail.com

受験や勉強に関すること、そうでないこと、何でも構いませんので、
お気軽にご連絡ください。必ず返信致します。

【真学塾 24】本日、正式に募集を開始します。

こんばんは。Mao Nishi です。

いつもお読みいただきありがとうございます。

先日から予告しています、オンライン真学塾 24 についてです。

本日、今この瞬間をもって、正式に募集開始とさせていただきます。

詳細・お申し込みは、こちらです。

約半年間の講座配信期間の都合上、
来年 2017 年に受験される方は、今すぐのご参加をおすすめ致します。

また、『完全少人数制』での運営を維持するために、
席数が埋まり次第、予告なく募集を締め切らせていただきます。

ご検討どうぞよろしくお願い致します。

追伸：

このような形でオンライン真学塾 24 の開催をお約束できるのは、
この 1 年間で、最後になります。

真学塾 24 に対して少しでも魅力を感じられている方は、
後悔のないよう、なるべく早めのご参加をおすすめ致します。

詳細・お申し込みは、こちらからどうぞ。

個別にご要望・ご相談などがございましたら、気兼ねなくご連絡いただければ幸いです。

どうぞよろしくお願い致します。

お読みいただき、ありがとうございました。

Mao Nishi

【サイトと連絡先】

URL : mao-24.com

E-mail : mao.nishi24@gmail.com

受験や勉強に関すること、そうでないこと、何でも構いませんので、お気軽にご連絡ください。必ず返信致します。

【真学塾 24】参加を表明してくださった方々の意気込み

こんばんは。Mao Nishi です。

いつもお読みいただきありがとうございます。

受験生の皆様は、怒濤の勢いで過ぎ去っていく日々をお過ごしかと思います
が、

怒濤の台風シーズンですね。

じめじめした暑さが苦手で、

乾燥した涼しい10月のヨーロッパに思いを馳せる Mao Nishi としては、

「この台風シーズンを乗り越えれば、最も好きな季節、秋が来る！」

と思えるだけでも、一踏ん張りできるものです。

受験生の皆様方は、

「この大学受験を乗り越えたら、遊びまくれる！」

「バイトして、サークルして、海外旅行に行くんだ！」

などと、合格後に想いを馳せているかもしれません。

はい、というわけで、

本日も、そんな受験生の方々に、

「受験期自体も、面白き学び溢れる時期となるような充実感が生まれる場」
としてご提案する『オンライン真学塾 24』についての途中報告です。

「真学塾の案内メールばっかしてくる・・・」

と思われた方、ご安心を。

私も、同じ気持ちです。笑

真学塾 24 に興味をお持ちでない方には、大変申し訳ありません。

※ 来週からは、通常の配信となりますので、ご安心ください。

さて、先日募集開始した真学塾 24 ですが、

おかげさまで、まとまった人数が集まりました。

来週月曜日から開校できる見込みです。

まだ席はございますので、
参加を悩まれている方は、ぜひご検討くださいませ。

詳細・お申し込みはこちら
⇒

開校後でも、いつでもご参加・キャッチアップできるようなシステムを整えておりますが、

来年1～2月に受験される高校3年生、浪人生の方々は、お早めのご参加を
オススメ致します。

今回は、

「真学塾24には、どんな人が参加しているの？」

ということをご紹介します。

やはり、オンラインは顔が見えないため、
「興味はあるけど、自分以外参加しないのではないか」
と不安に思われる方もいらっしゃるかもしれませんので。

参加を表明し、登録をご完了いただいた方のうち2名様から、意気込みや目
標などをご共有いただきました。

匿名にて共有させていただきます。

【塾生F様】

「この場を通して、今よりさらに精進し

ここで学んだことを多くの人に役立てたいと思っております。」

【塾生O様】

この方は、2つに分けて送っていただきました。

- ・ 現状、意気込み

「東大の中でも最難関の理科3類を目指しているのにも関わらず、やる気にムラがあり、

調子が乗れば一気に集中できるフロー状態になるものの、

フロー状態になるまでに苦勞する。

理科3類を目指す者が、こんなんでもいいわけがない。

もっと淡々と苦もなくコツコツと勉強できるようになりたい！

という強い願いから、この塾で御指導して頂きたいと熱望している次第です。」

- ・ 目標など

「東京大学の理科3類に合格して、

理科3類に合格するためのノウハウ（主に理系科目）を、

マオニシ先生のように献身的に他の受験生に伝えると共に、

外科医としても研究医としても、優秀なドクターとして社会に貢献できる人になること。」

共有は、以上です。

ご提供していただいた意気込み以外にも、また、ご提供いただいた方以外の塾生とも、個人的にメールでやり取りさせていただいたのですが、

皆様ともに、

自分の成長を通じて、他の人々、さらには社会への貢献を意識されている、
目指されているのを感じました。

このような方々が集まる塾は、なかなか無いかもしれません。

やはり、自分一人で行き詰ることは、どうしてもキツイものがあり、限界を
感じやすいものですが、

志の高い人たちが集まる場に「えい、やっ！」と飛び込んでしまうことで、

他の参加者との高め合い、相乗効果で、加速度的な成長が生み出される場合
が多くあります。

真学塾への参加を悩んでいる方も、
参加しないで自分で頑張る！という、私が陰ながら応援したいような方も、

「こんな受験生がいるんだ！自分もがんばろう！」

と感化されるならば幸いです。

また、異なる様々な事情により、

「参加したいけれど、悩んでいる」

という方もいらっしゃいました。

経済的な事情しかり、現状の成績への悩みもしかり。

受験期という大切な時期を左右する決断をするわけで、
真剣に悩まれることは、大切なことだと思います。

ご事情や意気込みによっては、
最大 24 分割まで対応させていただきますし、
(別途、多少の手数料はかかってしまいますが・・・)

「真学塾に入りたいけど成績が・・・」と悩まれている方も、
ご相談いただければ、個別にコンサル致します。

とは言え、無理に参加を薦めることも致しませんので、ご安心を。笑

正直なところ、真学塾 24 ではお役に立てない、と判断した方には、
それ以外の方法をお選びになることをオススメしております。

※ご相談のご連絡はこちらまでどうぞ。
⇒mao.nishi24@gmail.com

また、真学塾 24 への参加を希望される方は、

幸いにもまだ席は空いておりますので、こちらからお申し込みください。

⇒

今回は、以上です。

お読みいただき、ありがとうございました。

Mao Nishi

追伸：

受験生の新しいオプションとしてご案内させていただいた真学塾24も、新しいが故に、飛び込むのが怖い、という方もいらっしゃるかもしれません。

なので、今回の企画への参加について、質問や、不安なことなどございましたら、気兼ねなく私にメールしてください。

もし、Mao Nishi と電話がしたいのであれば、直接電話にてお話しさせていただきますので、メールにてその旨お伝えいただければと思います。

誠心誠意、対応させていただきます。

どうぞよろしくお願い致します。

※ご相談のご連絡はこちらまでどうぞ。

⇒mao.nishi24@gmail.com

Mao Nishi

【サイトと連絡先】

URL：mao-24.com

E-mail：mao.nishi24@gmail.com

受験や勉強に関すること、そうでないこと、何でも構いませので、お気軽にご連絡ください。必ず返信致します。

最後に

いかがでしたでしょうか？

長々とお付き合いいただき、ありがとうございました。

膨大な量だったので、消化不良に陥らないよう、
実践&定着をこつこつ長期間かけて取り組んでいただければ、
と思います。

「0から東大合格レベルを目指す5日間講座」についてのご感想や、
「オンライン真学塾 24」についてのお問い合わせなどは、
こちらのメールアドレスから、直接ご連絡いただければ幸いです。

※ご連絡はこちらまでどうぞ。

⇒mao.nishi24@gmail.com

重ね重ね、
お読みいただきありがとうございました。

今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

Mao Nishi

【サイトと連絡先】

URL : mao-24.com

E-mail : mao.nishi24@gmail.com

受験や勉強に関すること、そうでないこと、何でも構いませんので、
お気軽にご連絡ください。必ず返信致します。
