

超

今日から実践！忙しくても5分で変わる!!

時短勉強テクニック5選

01

ポモドーロ・テクニック

○やり方

- ・タイマーを5分にセット
- ・その5分間は、他のことは一切せず、目の前の勉強だけに集中する
- ・1分のインターバル後、再度5分の集中スタート！

○効果

- ・短時間集中が脳疲労を抑える
- ・高い集中力を長時間維持しやすくなる
- ・余裕があれば集中時間を伸ばす

02

マイクロラーニング

○やり方

- ・通勤・待ち時間などのスキマ
- ・「5分以下のスキマ時間」で、過去問1問や、暗記カード1枚を覚えきる！
- ・5分で成果を出すことを意識

○効果

- ・短い時間の勉強が、知識の反復を促す
- ・反復するほど、理解は深まり、記憶に定着する

03

即席アウトプット

○やり方

- ・新しい情報をインプット後、即アウトプット！
- ・できるだけシンプルにわかりやすく説明する

○効果

- ・アウトプットすることで、脳に知識が整理される
- ・知識が曖昧な部分がすぐにわかるから、そこだけ勉強し直せる

04

5分無敵モード

○やり方

- ・勉強以外のすべてをOFF
- ・勉強以外のすべてが目に入らないようにする

○効果

- ・スマホが視界に入るだけで、勉強効率が落ちる研究アリ
- ・試験と同様に、勉強以外が存在しない環境を作る
- ・勉強効率UP、本番の疑似体験ができる

05

超ミニ目標マラソン

○やり方

- ・5分間で達成する目標を設定
- ・「この1問を解く！」
- ・「このページを読む！」
- ・達成したら、小休止を挟んで次の目標へ

○効果

- ・合格に向けて着実に前進
- ・小さな成功体験を積み重ねる
- ・長時間集中して勉強するためにも、短時間集中を続けるクセをつけていく



合格のためのメンタル

- ・絶対に満点は目指さない
- ・小さな成功体験を積み重ねる
- ・やる気に関係なく、行動し続ける
- ・毎日の前進は1歩で十分
- ・周囲と比べない
- ・比較すべきは、昨日の自分
- ・成長しつづける限り、必ず試験に合格できる
- ・やる気は、行動したあなたのあとから追いついてくる
- ・あなた自身を心から信じる