

REVERSING THE TIDE:  
THE ACADEMIC UNDERACHIEVER'S GUIDE TO STUDYING



改訂  
第2版

# E判定からの 大逆転 勉強法

監修:南極流宗家

著者:柏村真至、武田康、村田明彦、弓場汐莉、与那嶺隆之

偏差値

44から、東大・京大・医学部・早慶に  
合格した方法を教えます!

5教科 **英数国理社** を1冊に凝縮した **決定版!**

共通テスト  
対応

13万人  
が学んだ

KADOKAWA


「史上最強の受験バイブル」

「YouTubeでも大人気の」  
大学受験塾  
ミスターステップアップ講師が  
解説



「リケシヨの相談室」  
弓場汐莉

「よなたんチャンネル」  
与那嶺隆之



## はじめに

人は「信じるもの」があると、強くなれる。

私が塾講師として受験生を指導する中で、痛感していることです。受験生の心はいつも不安です。偏差値が高い受験生ですら、例外ではありません。

「どんな教材を、どのように使えばいいかわからない」

「このまま成績が伸びなかったらどうしよう……」

「自分の勉強法は、本当に正しいのだろうか」

私自身も、高校生の頃は、そういったことでよく不安になり、迷ってばかりいました。今思えば、その時間は非常にムダだったと思います。もったいない時間を過ごしました。あのととき、もし受験勉強の達人、南極流宗家なんきょくりゅうそうけ（以下、南極老人）に出会っていなかったら……。

そう考えると、本当に恐ろしくなります。それまでの私はまるで、どこがゴールかわからないマラソンを、ただひたすら走っているかのような状態でした。

「本当にゴール（合格）にたどり着けるのだろうか」

「いつまで走り続ければ（勉強し続ければ）いいんだろう……」

そんな私の暗い心を明るく照らしてくれたのが、南極老人の教えである「南極流勉強法」です。入試までに何をすべきか、すべて明確にわかりました。

ゴールがどこにあるのかわからずに走るマラソンは、過酷かこくです。しかし、「ゴールまであと何キロメートルだ」ということがわかっただけでも、足取りは軽く、気持ちは明るくなります。

「勉強法が変わると人生が変わる」

南極老人のその言葉を信じ、私は受験勉強に励はげみました。すると、合格までの過程で私自身にさまざまな変化が訪おとずれたのです。勉強法を変えただけで、時間管理が上手になりました。

明るく、積極的で、発展的な考え方になりました。  
自分のことが信じられるようになりました。  
学ぶことが好きになりました。

これらの変化は、ほんの一部です。  
決して大げさではなく、受験勉強を通じ、私は別人に生まれ変わっていったのです。

それは決して、自分に自信があったからではありません。当時の私なんて、学校の成績は最低レベル、模試の結果もさんざんで、自信など持ちようがありませんでしたから。

けれども私には、〆100%信じられるもの〆ができました。

その結果、手にできたのが京都大学の合格通知です。E判定からの大逆転でした。

大学合格後、私は南極老人から教わった大学受験の極意を「南極流勉強法」と名付け、それをもとにたくさんを受験生を指導しました。

そして現在は、南極老人が作った「大学受験塾ミスターステップアップ」の専任講師を務めています。

それらの指導経験の中で、さまざまな受験生に出会いました。

- ・ヤル気はあるけど頑張り方がわからない人
- ・夢はあるけど、どうしたらいいかわからない人
- ・努力しているけど成績が伸びない人
- ・将来のことも、大学進学のこと、ぼんやりしている人

実に多くの受験生が、「本当の勉強法」に出会うことができず、苦しんでいるようでした。  
〆信じられるもの〆がないせいで、エンジンがかからなくなっていたのです。

「どんな受験生にも役立つような『最高の大学受験マニュアル』を作りたい」

たくさんの方々のご協力で、ようやくその思いを実現させることができました。

この本には、南極老人から教わった、成績を上げるための考え方・勉強の仕方のコツを、誰もがカンタンに実践できるように、できるかぎり具体的に書きました。

この『E判定からの大逆転勉強法』は2009年の初版から、2014年の改定版を経て、数多くの受験生を難関大合格へと導きました。

そして2021年に大学受験変革期に入り、共通テストの出題変化に対応できるよう、講師陣で参考書や勉強法の吟味を重ね、今回の改訂版を執筆しました。  
新たな著者として、「大学受験塾ミスターステップアップ」講師の弓場汐莉、与那嶺隆之も加わり、センター試験と共通テストの違いを踏まえて、バッチリ対策できる内容になっています。

あなたがこの本を手にとったときから、私とあなたとの出会いが始まっています。  
もし、あなたが勉強中、不安に襲われたり、迷ったりすることがあれば、この本を何度も読み返してください。必ず、やるべきことが見えてくるはずですよ。そして、実践してください。

そうやって、数多くの受験生が奇跡を起こしてきたのです。  
さあ、次はあなたの番ですよ！

著者を代表して 柏村 真至

本書は、小社より2014年に刊行された『改訂版 E判定からの大逆転勉強法』の改訂版であり、大学受験の動向に合わせて、加筆・修正をしました。



第1章  
受かる受験生の  
心構え

++++ Mindset +++++





## 受験勉強の極意とは？

私にとっては南極老人に出会えたことがすべての幸運の始まりです。

あれほどまでに受験勉強を知り尽くし、教えるのが上手な方は、おそらく地球上のどこを探しても、めったにいないでしょう。その驚くべき知識の広さと深さは、当時、浪人生だった私の500もの質問に、すべて即答されたことでもわかります。

大学受験ともなると、たった1つの教科でも完全にマスターするのは大変ですが、南極老人は全科目を極めておられました。あるとき、

「先生でも解けない入試問題ってあるんですか？」

と聞きましたら、

「たまにあるよ。3年に1問ぐらいあるかなあ。今年はまだないけどね」(笑)

と答えられました。

そんなすごい先生でも、高校生の頃は偏差値40台でした。しかも、先生はわけあって大学には行かずに風水師になりました。また、料理や書の達人でもあります。誰にも習ったことはないそうです。本当に不思議な先生です。

私は、南極老人に受験勉強のすべてを教わりましたが、実は、最も大切なことは、雑談を通して教わりました。ズバリ「受験は心理戦だ」と。これは受験勉強の極意です。

おかげで、浪人中の1年間、全くと言ってよいほど不安になりませんでした。煩惱のたまりだった私が、ラクラクと京都大学に合格できたのは「南極流勉強法」のおかげです。私だけではありません。まさに奇跡としか言いようのない逆転合格の数々……。

数学がひどく苦手な、高校の授業に全くついていけなかった林さん。1浪後、「南極流勉強法」のおかげで、京都大学に、なんと数学を4問完答(得点率84%)して合格。

現役(高3)のセンター試験で69%、1浪でも70%しかとれず、もはや医学部はムリかとあきらめかけていた2浪目で、「南極流勉強法」に出会って、センター試験で、なんと、90%以上とって、香川大学医学部にトップ合格した亀井さん。

高2の1学期の中間テストで数学0点、期末テストも数学0点。進級すら危ぶまれた森さんは「南極流勉強法」で、2学期の中間テストで数学96点。いきなり学年トップに！慶応義塾大学に合格。



センター模試の英語で、38点(19%)しかとれなかった北川君(高3)は、「南極流勉強法」で英語をイチからやり直しました。8カ月後、181点(90%)をとって、関西外国語大学の英米語学科に合格。

「南極流勉強法」で、逆転合格した受験生は数知れず!

しかし、南極流は、ただ単に、合格するだけの勉強法ではありません。



### 勉強法を変えて、別人に生まれ変わる

京大模試で、最低評価のD判定(得点率25%以下)だった弓場汐莉さん(現在、「大学受験塾ミスターステップアップ」専任講師)。そこから、わずか3カ月でA判定に。その後も成績は伸び続け、京都大学(農学部)に余裕の合格を果たしました。しかし、本人も周囲も、本当に驚いたのは、逆転合格よりも、その精神的成長でした。以前の弓場さんは、受験のプレッシャーから逃げるように、友達とダラダラ遊んでいるか、ゲームに夢中になっているか、そのどちらかでした。

本人は、受験勉強がうまくいかないのは、「(高校の)勉強が急に難しくなった」「授業がつまらない」「勉強方法がわからない」ことが原因だと思っていました。

しかし、それは表面的な原因にすぎませんでした。根本的な原因は、コンプレックスや精神的未熟さにあったのです。

自信がなくて、自分のことが嫌い。いつも人の目が気になってしまう。やる気も湧いてこない。少しやる気になっても、すぐ冷める。意志も弱く、決めたことを続けられない。

その影響は、受験だけでなく、将来への不安にまで拡がっていきます。

社会人になって、ちゃんと生活していけるのか。周り人間関係がしつかり結べるのか。良い結婚ができて、幸せな家庭を持てるのか……。

頭の中は、悩みでいっぱい。とても勉強どころでは、ありませんでした。

そんな弓場さんでしたが、「南極流勉強法」に出会い、別人に変身。

心を覆っていた不安が消え、明るく前向きになります。将来への不安がなくなり、むしろ期待が高まり、良い予感に包まれます。信じられるものができたからです。

弓場さんは、当手を振り返って、こう言います。

「自分がこんなに変わるとは、思ってもみませんでした。私は、特別なことはしていません。教わった通りに、「南極流勉強法」をやっただけです。もちろん、『これなら絶対に成績は上がる』と確信していました。でも、まさか、自分のことばかり考え悩んでいた私が、世のため人のため、誰かのために生きようと、自然と思えるようになっていたなんて、びっ



くりです。もし、南極流に出会えていなかったら、今の私の幸せはなかったかもしれない。私にとって南極流は、合格バイブルでもあり、人生の指標になりました」

合格へと導いてくれるだけではなく、人生を変えてくれるのが、この「南極流勉強法」です。

さあ、こんどはあなたの番です。あなたが新たな伝説を作るのです。

この本では、このノウハウのすべてをあなたに公開します。



### 受験生が、絶対に考えてはいけないこと

受験生に迷いはつきものです。しかし、「合格できるのか？」という問いは禁物です。「合格できるのか」ではなく、「合格できるとしたら」と考えましょう。

実は、心というものは、自動誘導ミサイルのように、強く思ったことの答えを自動的に見つけようとする性質があります。「合格できるとしたら、何をすればよいか？」と考えるようにすると、あなたの心は懸命にその答えを探そうとして、あるときは、勉強を教えてください。良い先生を見つけたり、またあるときは、良い教材を見つけたりします。

しかし、「自分は合格できるのか？」と考えてしまうと、探しても、探しても、答えは

見つからず、あなたの心は遂方に暮れるでしょう。

さすがの自動誘導ミサイルも、どこに飛んで行ったらいいかわからず、(心の)燃料が切れて墜落(無気力化)してしまうわけです。そもそも「合格できるのか？」なんてことは、この地球上の誰にもわかりません。考えるだけムダなんです。考えれば考えるほど、元気を失い、頭も運も悪くなります。

ところが、「合格できるとしたら」と考えると、やる気も、根気も、積極性も、アイディアも、どんどん湧いてきて、頭も運も、良くなります。

また、誰かの何気ないひと言、「おまえにはムリだ」というネガティブ(否定的)な言葉には要注意です。心の中で、「たしかに今はムリっぽいけど、近い将来、どうなるかわからないよ！」と自分に言い聞かせ、「合格できるとしたら」と考えるようにしましょう。

実は、ネガティブな言葉は、まるでウィルスのように、知らず知らずのうちにあなたの心に入りこみ、感情や思考を操って、あなたの人生を勝手に作り上げているのです。これらの心の動きのことを、潜在意識といいます。この潜在意識の活用こそが、あなたの合格のカギを握り、敵に回せば合格は遠のき、味方にすれば、奇跡の大逆転合格も夢ではありません。

では、どうやって活用するのか。その核心にせまります。





### 成績が良くても、大学に落ちる理由

医学部志望のA君。夏までは「南極流勉強法」で順調に伸び、全国模試ではA判定（合格可能性80%以上）を獲得。センター模試でも、得点率87%の好成績で、合格の可能性は十分にありました。

しかし、秋風が吹き始めた10月頃、そんな彼に異変が生じます。不安、そして、恐怖が彼を襲い始めたのです。原因は、もうおわかりですね？

そうです。「自分は合格できるのか？」と考えてしまったのです。

案の定、成績はあつという間に下がり、目にチカラがなくなり、勉強が手につかなくなり、散らすようになったのです。

そのことを注意すると、今度は、彼の目には憎しみのような感情が宿っていました。ここまでくると、もう手がつけれられません。そして、とうとう志望大学はおろか、スベリ止めの大学にすら、すべて落ちてしまったのです。

では、なぜA君は、「自分は合格できるのか？」と考えるようになってしまったのでしょうか。その答えは、次のエピソードの中にあります。



### 本番で実力を120%発揮する秘法

教育学部志望の坂井さん。日本でも有数の吹奏楽部に所属し、スケジュールは朝から晩までびっしりと部活動で埋め尽くされていました。勉強する時間は、ほとんどなかったそうです。

彼女が南極老人の塾「大学受験塾ミスターステップアップ」を訪れたのは、部活を引退した高3の6月。そのときのセンター模試の数学1Aの点数は、なんと19点。100点満点中、たったの19点だったのです。受験まであと半年。ふつうなら間に合いません。ところがです。南極老人は坂井さんにこう言いました。

「私の言う通りにやれば、今からでも9割以上とれるよ」

「エッ……、この私が9割以上も？」

当然の反応ですよ。19点しかとれていないのに、半年後に90点以上とれるなんて誰も信じられないでしょう。

ところが、南極老人から、どのように勉強すれば本番で9割以上とれるのかを聞いていくうちに、坂井さんは「できる」と思えるようになったそうです。



それから半年後。とんでもないことが起こりました。「南極流勉強法」を信じて勉強し続けた坂井さんが、快挙を成し遂げたのです。

なんと、センター試験本番の数学ⅠAで100点をとってしまったのです。9割どころか満点です。彼女は自分でも驚いていました。これで大いに勢いがついた坂井さんは、見事に第1志望の奈良教育大学に合格しました。坂井さんは当時の心境を振り返って、こう話してくれました。

「12月の時点で7割ぐらいはとれるようになっていました。でも、まだまだやれそうな気がしました。だから最後まで「南極流勉強法」を続けました。ホント、不思議なぐらい不安はありませんでした。おかげで、本番でも実力を100%、いや、120%発揮できました！」

神戸大学工学部志望の川嶋君。バスケットボール部に所属し、定期テストは、いつも赤点ギリギリ。まじめに授業を聞いたことは一度もなく、授業中はずっと寝ていたそうです。「大学受験塾ミスターステップアップ」に入塾した高3の5月。川嶋君は、

「どうすれば、間に合いますか？」と質問しました。

南極老人、答えていわく、

「私の言う通りにやれば、今からでも間に合う。ただし条件がある」

「条件？　なんでしょうか？」

「模擬試験の評価を、絶対に最後まで気にしないこと。それだけだ」

「そっ、それだけですか。わかりました。絶対に守ります」

川嶋君は、南極老人に言われた通りに勉強し、着実に成績を上げていきました。年が明けてセンター試験の直前、川嶋君は、いよいよ第1志望の神戸大学に手が届きそうなところになりました。しかし、センター試験の前日、12月に実施された大手予備校主催の神戸大学模試の結果が返却されてきました。なんと成績表には、くっきりと「E判定」と印刷されていました。

「ハッ、ハッ、ハッ、ハッ」

川嶋君はそれを見て、高らかに笑いました。ふつう、センター試験前日にE判定の成績表なんか見たら絶望しますよね。しかし、彼の表情には少しの曇りもありませんでした。そして、淡々と、いつものように勉強をして、試験前日を過ごしました。

それで、本番はどうだったのでしょうか？

結論から言うと、今まで、模擬試験でもとったことがないような高得点をマークしてしまいうのです。実力を120%発揮したのです。そして、ラクラクと神戸大学工学部に合格



### 潜在意識と意識の違い

心には、ウラとオモテがあります。潜在意識は心のウラ側。意識は心のオモテ側です。意識（オモテ）で、どんなに強がりを言っても、潜在意識（ウラ）でビビっていたら、どんな勝負にも勝てません。意識（オモテ）で「私はお金持ちだ」と思っているも、潜在意識（ウラ）で「私は貧乏だ」と思っていたら、その人はいざれ貧乏になります。潜在意識は、意識よりも、はるかに強いのです。

意識の世界は、一歩ずつです。増えるとしても、ちよつとずつ、少しずつです。潜在意識の世界は、初めは、ゆっくりですが、途中から一気にジャンプします。

たとえば、潜在意識のパワーを英会話の勉強に活用するなら、初めは、ゆっくりゆっくりと基礎を反復練習することです。そしてある日、いきなり英語を話さなければならぬ状況に飛びこんだときに、突然、英語がペラペラ話せるようになります。

実際、南極老人は、数十年もの間、潜在意識を使ったさまざまな挑戦と実験を重ねました。その一例を挙げてみましょう。

#### ・10日間で1000題の数学入試問題を解く

しました。

川嶋君は、当時の心境を振り返って、こう言いました。

「最初から、『模試の評価を気にしないこと』と教えられていたので、E判定の成績表を見たときに、ああ、南極老人が言いたかったのはこのことやったんや、と思って、逆にうれしくなりました。僕の性格を見抜いて、『模試の評価なんか気にしないほうが実力もつくし、本番にも強くなれるよ』という意味もあつたんだと思います」

いかがでしょうか？

「自分は合格できるのか？」と考えてしまい、落とし穴にはまって失敗したA君と、逆転合格を果たした坂井さん、川嶋君との違いがわかりましたか？

その答えは……、

最後まで、信じて疑わなかったところです。

信じて疑わなかったときの絶対的な安心感こそが、「南極流勉強法」の極意であり、人生の神秘と言えるのではないのでしょうか。



### 潜在意識を活用する「とっておきの方法」

受験勉強における潜在意識活用のコツは、「絶対に、毎日できることをする」です。ど

- ・ 3カ月でハリウッド映画を字幕なしで見られるようになる
- ・ 1週間で100冊の本を読破する

このように、潜在意識は、いったんエンジンがかかれば、驚くほどのスピードです。意識がコツコツ増えるのに対し、潜在意識は一気にジャンプすることができます。

あなたが、強く心に思ったことは、時間がたてばたつほど、信じられないほどのスピードで、強くあなたに影響していきます。だから、潜在意識で「勉強ができない」と思ったのを放っておくと、そのマイナスの暗示から抜け出すのは大変なのです。

たとえば、口癖で、

「私、数学できないんです」

「国語は、ぜんぜんダメです」

などと言い続けていると、潜在意識が「できない」と思いこんでしまいます。

しかも、時間がたてばたつほど、深く思いこんでしまう。そうになると、あなたの才能や能力にブレーキがかかってしまうわけです。

逆に、プラスの暗示がかかっている場合は、とつてもラクです。「できる」「大丈夫」「なんとかなる」を口癖にしている人は、潜在意識が「できる」と思いこんでいますから、現

状で少々成績が悪かろうが、「自分は勉強ができる」「必ず合格できる」と信じているので、すぐに挽回ばんかいできます。

それだけではありません。プラスの暗示がかかっているときには、あなたの才能や能力にエンジンがかかっているので、あなたにとつて有利な情報や、タメになる話や、成績アップのコツが、どこからともなくどんどんあなたの耳に入ってきます。

- ・ 入試の前日に勉強したところが入試本番で出た！（佐藤君・防衛医科大学校・医）
- ・ 夜、夢で見たところが、入試に出た！（辻君・京都大学・農）
- ・ 友達と電話で話していたところが、偶然、入試に出た！（亀岡君・慶応義塾大学・経済）
- ・ 3年間で、まじめに解いた古文は1問のみ。それが本番で出た！（宮君・京都大学・文）

このような、単なる偶然では片付けられないような話は、数えきれないくらいあります。実は、それらの偶然を引き起こしているのが潜在意識なのです。



んなことがあってもコレは毎日できるぞ、ということをやり返けるのです。

- 英文を毎日欠かさず音読する。慣れないうちは10分でもよい。5分でもよい
- 毎日、英単語を10個覚える。10個が多いなら、3個でもよい
- 数学なら、必ず毎日1問、解法を暗記する。または解いてみる。計算練習でもよい

このように、「絶対に毎日できること」を作ります。「昨日はやったけど、今日はやめた」なんていうのはダメ。カンタンなことでもいいですし、ラクなことでもいいのです。

潜在意識を説得するコツは毎日、必ず実行することです。そうすることで、潜在意識が味方になってくれます。

最初からできないことをやるのではなく、絶対にできることから始めてみる。それを毎日続けると、あなたの潜在意識のロックが自然とはずれ、今までできなかったことができるようになるのです。そのあとは勉強がとてスムーズに進みます。

「絶対に毎日できること」を完ぺきに実行できるようになったら、こんどは「完ぺきにできる教材」を1冊作ります。

この場合の「完ぺきに」とは、「この教材なら、たとえどんな状況でもできる。たとえ

39度の熱があってもスラスラ解ける。失恋で頭が真っ白になっても、しっかりと覚えている」と言えるほどのです。

たとえば、数学なら、

#### 『大学入試短期集中ゼミ 基礎からの数学 Express』シリーズ (実教出版)

などの薄っぺらい教材でいいので、完全にマスターした教材を作るのです。薄っぺらいものでも完全にマスターするには、7、8回は反復練習しなければなりません。

7、8回と聞くと、「エッ！ そんなに？」と思うかもしれませんが、苦しいのは1回目、2回目で、それ以降は、時間もかかりませんし、だんだん楽しくなってくるはずですよ。

そういう完ぺきにできる教材を、各教科で、まず1冊ずつ作るのです。

そうすることによって、あなたの中の潜在意識が、「私は、この教科はできる！」とプラスの思いこみをしてくれます。

こうして潜在意識を説得し、味方に引きこむことができるわけです。



### 勉強が進んだときに出てくる悩み

問題数は多くありません。たったの22問です。たった22問を完璧にマスターするだけで、センター漢文で、わずか8分で満点がとれるようになったのです。つまり、解説が多い教材を読んで「わかったわかった」と満足感に浸るのではなく、いついかなるときも、自分のことを裏切らない教材を作るのです。難しすぎる教材も、同様の理由で、使いこなすにはかなりの「準備」が必要です。そういう教材は、1回やり通すだけでもしんどいのです。それを反復練習していくというのは、そりゃ大変！ というよりも不可能に近いでしょう。潜在意識も拒否してしまいます。さらには、難しい教材をやって挫折したりすると、その教科に対してさらに嫌悪感が出てきてしまいます。

できるだけカンタンで、できるだけ早くやり通すことができる教材を選び、それを毎日やって、1冊が完ぺきになるまで反復練習します。そうするだけで、あなたの潜在意識にはプラスの暗示がかり続けます。少々なことではへこたれない、本番に強い心が育ちます。そして、それこそが学力を超える、ホンモノの合格力なのです。

どれほどすごい勉強法を知っていても、勉強が進んでいくうちに不安になり、ほかの勉



### 成績を爆発的に伸ばす教材の使い方

南極老人が、まだ若かりし頃。漢文が好きだったので、分厚くて解説の多い教材を選んだそうです。それで一生懸命、勉強したのですが……。

全くと言っていいほど、成績は伸びなかったのです。

好きなのに、なぜ伸びなかったのでしょうか？

原因は、反復練習不足でした。

たしかに、分厚くて解説の多い教材というのは、非常にわかりやすく、満足感があります。しかし、反復には不向きです。ページ数が多すぎて、とても7回、8回と反復できません。「反復できない＝潜在意識に入りにくい」のです。

では、南極老人の漢文の成績は、いつ伸びたのでしょうか？

それは、薄っぺらい漢文の教材を1冊、完璧にマスターしたときです。

その薄っぺらい教材に掲載されている漢文の書き下し文を、自分でテープに録音して、何十回も何百回も聞いて、さらに音読して覚えたそうです。その教材がボロボロになるまで。



強法や教材に目移りしてしまう時期が訪れます。受験生はいつも不安です。

「本当に合格できるのだろうか？」

「自分の勉強法は正しいのだろうか？」

「この教材でいいのだろうか？」

そんなときには、友人の使っている教材や、友人が通う塾や予備校に目移りしてしまいます。そうこうしているうちに、自分の問題集や参考書を変えてしまうのです。

そうすると、不思議なことに、今まで伸びていた成績が、ピタッ！と止まります。まるで呪いがかかったように、です……。

南極老人が塾講師だった頃、物理の偏差値が80以上の受験生がいました。南極老人は、

「どうして偏差値80になったの？」

と尋ねました。すると彼は、

「いやあ、『ファインマン物理学』を読んだからですかね。あれで目覚めました」と答えました。その答えに南極老人はどうしても納得できませんでした。

「では、『ファインマン物理学』を読む前は、何を読んでたの？」と聞き直すと、

「雑誌の『ニュートン』を読みました」と。

「じゃあ、その頃は、どんな教材を解いていたの？」と聞くと、

「基礎レベルの教材を7、8回はやりましたね」というところに行き着いたそうです。

南極老人は、何千人もの受験生にリサーチしました。その結果、

「どんなに偏差値の高い受験生でも、最初は基本〜標準レベルの教材を完ぺきになっている」という共通点を発見したのです。

特に、物理に関しては、物理の偏差値がめちゃくちゃ高い受験生166人中、163人までもが、基本〜標準レベルの教材を3〜9回も反復練習していた、という事実があったそうです。多くの教材をただ解き散らかしただけで点数が上がった、という例は1つもありませんでした。

偏差値60までは、基本〜標準レベルの教材の反復練習だけで到達します。

同じ教材を何回も繰り返し返してやる。ただ、それだけです。その代わり、最低7回はやることです。



## 勝敗の分かれ目は、何か？

偏差値が50台から60台に、60台から70台に上がる前に、ある危機が訪れます。心の中に、また新たな疑心暗鬼が生じるのです。疑いの心です。

「このままでいいのかな？」

「教材を変えたいな」

という気持ちが生まれます。そこで踏みとどまって同じ教材を解き続けられるかどうか。それで勝敗が分かります。

南君と北君という2人の受験生がいました(ちなみに、本名です)。

南君も、北君も、京都大学工学部志望でした。

南君は模試で、E判定。数学がチョー苦手でした。

北君は模試で、A判定。数学がめっちゃ得意でした。

この2人の勉強法もそれぞれ異なりました。

南君は、駿台予備校の『X#(数学ⅠA・ⅡB)』というテキストを使っていました。

当時の駿台のテキストは、前期(120問)と後期(120問)に分かれていました。

南君は、前期の120問を8、9回、テキストに穴があくほど反復練習しました。

後期の問題は難しすぎるので、結局やらなかったそうです。また、『B#(数学ⅢC)』というテキスト(200問)も、穴があくほど徹底的に反復練習しました。

一方、北君は教材を解き散らかしていました。『大学への数学』(東京出版)、『解法のテクニク』(科学新興社)など。かなり難しい教材を解き散らかしていました。数学が好きな受験生には、こういう人が多いですよね。解くことに快感を感じるタイプです。

それで、どんどん新しい問題を、次から次に解き散らかす。

もちろん、それ自体が悪いわけではありませんが、南極流では、そういうやり方はおススメしません。この2人のやり方を比べると、南君のほうが南極流です。

そして、入試当日。

E判定だった南君は京都大学の数学で、なんと、6問中3問を完答できました。

そのうち1問は、駿台の『X#』から全く同じ問題が出て、完答。あと2問も『X#』と似ている問題が出たので答えることができました。そして残りの3問は、部分点をかすめとり、見事、京都大学に合格しました。

一方、A判定の北君は、本番では、結局1問も完答できず、部分点で点を稼ぐも合格点





には届かず、京都大学に落ちてしまいました。

北君が失敗した理由は勉強法にあります。

数学において難しい問題を解いたとき、「解けた！」という強い快感を得ることがあります。これは数学好きの人、得意な人には共通してあることだと、よく聞きます。

しかし、その「解けた！」という感覚が好きで、新しい問題にばかり挑戦していると、反復練習がおろそかになります。

その結果、ハマッたら強いが、ハマらなかつたら全然解けないという状況になるのです。要は、問題によって（または分野によって）、できるできないがはっきりしてしまうということです。北君はひらめかないときは、全くひらめかないという状態でした。

こういう勉強をしている人は、調子さえ良ければ点数がとれます。もともと得意なわけですから。しかし、調子が悪ければ部分点もとれない、ひらめかないという最悪な状態になってしまいます。普段から反復練習せず、解けたときの快感を得るために、問題を解き散らかしていたのが原因です。そのため本番では、完答はおろか、部分点すらとることができなくなってしまうのです。

たった320問を反復練習した南君。彼は反復練習を重ねた結果、その320問の問題

を完ぺきに解くことができました。

もちろん、解けるだけではありません。すっかり頭の中に入ってしまったって、

「あっ、この問題は、あれとそっくりだ。だからこうすれば解ける！」

ということが、問題を見た瞬間に、自動的にひらめくようになっていたんです。

「ほかの教材が解きたい」

「もっと難しい問題に挑戦したい」

と思うことがあるかもしれませんが、そこをぐっとこらえて、ぜひ反復練習を続けてみてください。詳しくは教科別対策のところ解説しますが、反復練習する教材は、3つの段階に分けて、各段階に1冊あれば十分です。

- 教科書レベルのものを1冊
- 標準レベルのものを1冊
- やや難しいレベルのものを1冊

受験当日、あなたが不安に襲われたときに、唯一あなたが信頼できて、あなたを安心させてくれるもの、それは何度も反復練習した教材と、その経験からくる自信です。



### 合格するための戦略を立てる(序盤・中盤・終盤)

あなたは、次の質問に答えることができますか？

- ① 試験本番までに何をすべきですか？
- ② 今月中に何をすべきですか？
- ③ 今週中に何をすべきですか？
- ④ 今日中に何をすべきですか？

これらの質問に対する答え、それが戦略です。

「すぐに答えることができなかった」

「何をどれぐらいのペースでやればよいかわからない」

そんな受験生のために、受験までに何をどのようにやればよいのかを、自分で知ることが  
できる方法をお伝えします。

#### 〈戦略の立て方〉

- ① まず、初めに入試までの日数を数える。
- ② その日数を3(序盤・中盤・終盤)で割る。
- ③ 何をするべきかを考える。

たとえば、入試までに残された日数が、180日だったとします。

序盤・中盤・終盤に分けるために、日数を3で割ってください。

180日 ÷ 3 = 60日  
序盤 ↓ 1 ~ 60日目  
中盤 ↓ 61 ~ 120日目  
終盤 ↓ 121 ~ 180日目

本書の中では、各教科について、序盤・中盤・終盤の時期に分けて、どのような勉強をするべきなのかを示しています。

ですから、序盤の期間内には、序盤で使うべき教材をマスターできるように、逆算して



勉強を進めてください。

そうすれば、「今月は、何をするべきか」「今週は、何をするべきか」「今日は、何をするべきか」が、自然にわかるようになります。

たとえば、英語の序盤の教材『合格英単語600』（こま書房新社）を2カ月（60日）で覚えるなら、1日あたり覚える単語は10個です。

### 600単語÷60日＝10単語／1日

ただし、暗記を進めていく際に気をつけてほしいことがあります。

多くの受験生は、どんどん暗記をしていくばかりで、復習をほとんどしません。そのため、ひと通り終わったあとに、最初に戻ってみると、スッカリ忘れてしまっていることも多いのです。一度覚えた英単語を完璧に定着させるため、次ページの図のようなやり方で暗記を進めていくことです。ここは非常に重要なので、具体的に説明しましょう。

たとえば、2カ月で600個を覚えようとしたら、毎日10個ずつ覚えるようにします。

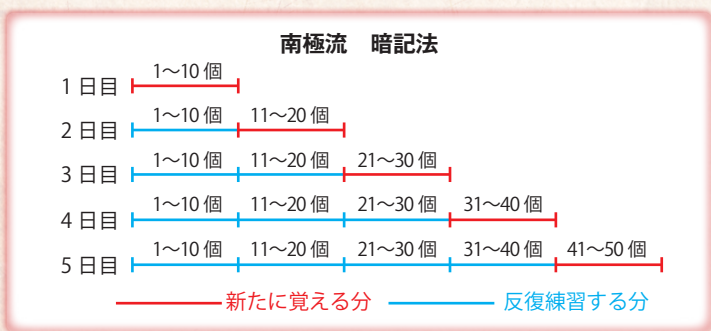
まず1日目は、1～10個目を覚えます。その翌日は、まず1～10個目を復習してから、11～20個目を新たに覚えます。同様に、その翌日は、1～20個目を復習してから、新たに

21～30個目を覚えるようにします。

こうすると、5日目には、すでに1～10個目は、5回も反復練習しています。11～20個目までは4回、21～30個目までは3回の反復練習ができています。そして、約2カ月後には、1～10個目を60回以上も反復練習することになります。英語を見て、日本語の意味が言えれば、OKです。復習の部分（下図の青線の部分）は反復の回数を重ねるたびに、スピードを上げていきましょう。復習にかかる時間が短くなります。

反復のスピードを上げるコツをYouTube動画『よなたんチャンネル【ゴールを決めろ！】の【30分で1周】参考書を最短で完璧にする復習法』でも解説しているので、ぜひ参考にしてください。

このように、確実に勉強を期間内に終わらせるには、ゴールからの逆算がポイントになることがおわかりになったでしょうか。





では、さっそく自分で、勉強の計画を立ててみましょう。まず、各教科に使える勉強時間の割合を決めます。

国公立文系・理系、私立文系・理系に応じて、教科のバランスが異なるので、下の表を参考にしてください。

次は、各教科に割り振られた時間に応じて、1日の目標を決めます（どの教材を1日で何ページ、または何時間勉強するかなど）。

たとえば、国公立理系の受験生が、1日に10時間勉強するという場合は、英語2時間、数学3時間、国語1時間、理科（物理・化学を合わせて）3時間、社会1時間となります。

その時間を教科別に、さらに詳しく割り振ります。たとえば、

英語2時間 ↓ 英単語（10語）30分  
英熟語（10語）30分  
音読30分

英文法（4ページ分）30分  
数学3時間 ↓ 数学IA 1時間  
数学II B 1時間  
数学III 1時間  
国語1時間 ↓ 漢字20分  
古文単語20分  
古典文法20分

という具合です。

勉強の計画の立て方について、さらに詳しく知りたい方は、拙著『ゴールから発想する合格手帳』（学研プラス）も参考にしてください。

勉強の計画は、序盤・中盤・終盤ごとにテーマが変わることを知っておいてください。

▼序盤

できる問題を増やし、できる教材を作り、できる感覚を育てる。

良い潜在意識を作る。

志望校別勉強時間の割合（目安）

		英	数	国	理	社
志望校	私立 文系	5	0	3	0	2
	私立 理系	3	4	0	3	0
	国公立 文系	3	2	2	1	2
	国公立 理系	2	3	1	3	1

※この表の割合はあくまで目安です。毎日、絶対にこの割合に従わなくてはならないわけではありません。1週間の勉強時間を足し合わせたときに、各教科の勉強時間の割合が、およそこの表のようなバランスになっていれば大丈夫です。



南極流

### 受験生の心構えのまとめ

- ▼「合格できるのか？」と考えてはいけない。迷い、心の燃料が切れてしまうから。「合格できるとしたら」とプラス発想すると、その方法を潜在意識が教えてくれる。やる気も、根気も、積極性も、どんどん湧いてきて、頭も運も良くなる。
- ▼潜在意識の効果は、初めはゆっくり。ある日、突然、スピードアップする。
- ▼受験は心理戦。どんなに成績が良くても、潜在意識を育てていなければ失敗する。
- ▼良い潜在意識を育てると、本番で120%実力を発揮することができる。
- ▼潜在意識を育てる極意は、7回以上の反復練習。毎日絶対できることを続けること。まず1冊、完ぺきにマスターしたと言える問題集を作る。

▼中盤

潜在意識が目覚め出す。

問題を解けば解くほど、成績はグングン上がっていく。

▼終盤

すべての知識を総動員して、過去問をどんどん解いていく。

問題を見たら、頭の中に解き方が浮かんでくる。

がむしゃらに勉強しても、効率よく勉強することはできません。

ゴールから発想した戦略に基づいて勉強すれば、成績を爆発的に上げることができます。

自分に合った序盤・中盤・終盤の計画を立てたなら、あとは「南極流勉強法」にすべてのエネルギーを注ぐだけです。