

開倫塾 2026/4 NEWS

●教科書・教材・授業ノートなどは、
学校卒業後も身近に置いて活用し続けよう

塾長 林 明夫

第447号

●長時間自己学習

太田鳥山校校長 熊谷 健

●塾生のひろば

太田東校

●下野新聞模擬テスト

佐野校 中谷克信

●私の勧める勉強方法

脳を制し、記憶を制し、勉強を制す

足利福居校校長 磯貝直希

脳を制し、記憶を制し、勉強を制す

足利福居校校長
磯貝 直希



開倫塾 足利福居校

1. 知らないと損する勉強のこわい話

人間の脳は忘れるようにできています。ある研究によれば、人間は1週間で平均70~80%の記憶を忘れてしまうそうです。日頃から頑張って覚えようとしている皆さんにとっては、「やってられるかあー！」と叫びたくなる数字ですよね。

2. 知って得する勉強のうまい話

この話だけではやる気をそぐ研究結果ですが、きちんと解決策も研究してくれています。それは、「よいタイミング」で「思い出す」こと。「思い出す」＝「復習」。これが大事だというのは、言われるまでもないですね。しかし、頭ではわかっているけど、「宿題をするだけ」「テスト前まで復習しない」という人は結構いるのではないのでしょうか。さらに、意識されていないのが、「よいタイミング」です。時間が経ちすぎて、ほとんど忘れてしまってから復習するのでは、最初から勉強するのと変わりありません。思い出すのに多くのエネルギーを必要とするからです。ですから、「あ、そうだった！」とすぐに反応できる場所に復習をすると、1回目の学習よりも短時間で手ごたえを感じながら定着を図れるはずですよ。ちなみに、暗記にちょうどよい時間帯もあります。特に寝る直前は脳のゴールデンタイムです。この時間帯に暗記したものは忘れにくいと言われています。睡眠中は脳内で記憶の取舍選択が行われ、重要な情報と判断されたものが海馬に結び付けられるのだとか…。ですから、寝る前のスマホは絶対にダメです。『寝る直前』に覚えて、『起きた直後』にその復習をする。これが上手な暗記方法です。ぜひ試してみてください。

3. 続けられる人は、強い

さて、ここまでいろいろなお話をしてきましたが、方法と同時に大切なのは「続けること」です。勉強方法を工夫しつつ、勉強習慣も身につけましょう。きっと結果がついてきますよ。



If you can dream, you can do it!

(もしあなたが夢をみる事ができれば、あなたはそれを実現することができる)

開倫塾ホームページアドレス ● <http://www.kairin.co.jp>



教科書・教材・授業ノートなどは、
学校卒業後も身近に置いて活用し続けよう

開倫塾 塾長 林 明 夫

開倫塾教育目標
高い倫理力
高い学力
高い国際理解
自己学習能力の育成

Q 今学んでいる、学校や開倫塾での勉強は、役に立つのですか。
A (林明夫。以下省略)
役に立ちます。全部役に立ちます。役に立たない教科や教科内容は、何一つありません。

(1) 学校での定期試験、入学試験で役に立ちます。しっかりと「内容を理解し」、「スミからスミまで覚える(定着させる)」ことができれば、定期試験でよい点数が取れ、
① 学校成績(校内順位)が、よくなります。
② 入学試験に合格し、第一志望校への入学が可能になります。
③ 様々な試験にも合格し、「多様な選択肢のある人生を歩む」ことができます。

(2) 学校や開倫塾の各学年で学ぶ各教科の内容は、学校を卒業後、「仕事」や「社会的活動」「日々の生活」「よく生きる」ために、全部役に立ちます。役に立たないことは何一つありません。
(3) ただし、問題が一つあります。

① それは、学んでからしばらくすると、全部ではないけれども、忘れてしまうことも多いということです。
② 短期記憶が、長期記憶として、記憶の痕跡があまり残らないということです。
③ どうしたら「記憶の痕跡」を残すことができるか。

Q 学校や開倫塾で学んだことを忘れないようにして、「上級学年」や「上級学校」、学校卒業後に、「仕事」や「社会的活動」「日々の生活」、さらには、「よく生きる」ために役立てるには、どうしたらよいのですか。学校や開倫塾で

学んだことを「一生役立てる」には、どうしたらよいとお考えですか。何かよい方法がありますか、あったら教えてください。
A (1) あります。とても簡単で、だれにでもできるやり方が、一つあります。

(2) ① それは、学校や開倫塾で学んだ「教科書・テキスト」「ノート(授業ノ、問題集)」「ノート(授業ノ、辞書)」「問題集」「ノート(授業ノ、辞書)」「地図帳」「年表」などを、学校を卒業しても捨てないで、きちんと取っておき、身近に置くことです。
② 処分しないで、できれば全部取っておき身近に置くことです。
③ 少なくとも、「学校の教科書・まとめノート」「辞書・地図帳・年表」だけは、決して処分しないで取っておく。「一生、身近に置いておくこと」です。

(3) ① 全部取っておいて、次の学年、上級学校、学校卒業後も、「折に触れて読んでみる」「学び直す」ことが大事です。

② そうすると、学校や開倫塾で学んだことなので、「教科書・テキスト」「教材」「ノート」などを、ゆつくりゆつくり読んでいき、うちにどんだん思い出して、記憶がよみがえってくるからです。
③ 先生方や一緒に学んだ同級生の姿、教室の様子までも、思い出します。
④ 「仕事」や「社会的活動」「日々の生活」「よく生きる」ために、役立てることが出来ます。「一生、役に立てる」ことが出来ます。

Q 教科書やノートを、どのように読めばよいのですか。
A (1) ① 「声を出して読む」こと、「音読」することをおすすめします。

② 書きなごそうな語句があったら、「書き取り練習」をする。
③ 意味がわからない語句があったら、辞書を用いて意味調べをすることもおすすめですが(調べたことは、意味調べノートなどにメモする。書き写すこともお忘れなく)。
(2) 「学んだことを、自分のことばでいえる表現・説明できる」ことを目指してください。

(3) 学校や開倫塾で学んだことは、全部役に立ちますから、社会に出てからも「学んだことを自分のことばでいえる(表現・説明できる)」ことを目指せば、素晴らしい人生を歩むことができますと考えます。

最後に一言どうぞ。

A (1) ① 「学校の教科書」「開倫塾のテキスト」「教材」「参考書」「ノート」「辞書」「地図帳」「年表」は、「武士の刀」と同じです。
② 全部役に立ちますが、身近に置いておかないと、忘れたことを思い出すことが難しいので、役に立てることも難しい。
③ しかし、身近に置いておき、折に触れて読み直せば、「武士の刀」と同じように、いざというときに役に立てることが出来ます。
(2) ① 中学校や高校の「教科書」をよく読んでみると、各教科の一つ一つの内容がとても「深く」、もつともつと学びたい「本」や「人物」「ことば」は、じつ

くり読んだり、深く知りたくなるような人やことがらばかりです。
③ 興味や関心が出てきたら、その本をじっくり読んでみることをおすすめします。
(3) ① その人物やことばについて、調べてみる。興味のある土地に出かけてみる。
② 音楽や美術の作品があれば、演奏会や展覧会に出かけることをおすすめします。
③ 家庭科の教科書を学び直し、日々の生活で実行する。
○ 興味のあるスポーツを始めたり、試合の観戦をする。
○ 保健体育の教科書をじっくり読み直し、どのようにすれば、105歳まで元気に活動できるか考え、実行に移す。

(4) 入学試験のための「受験勉強」も、学年末試験のための「全教科100点満点を取ろう」という試験対策勉強も、その内容は全部、上級学年や上級学校、社会に出てから役に立つものばかりです。学校・開倫塾で、今、学んでいることは、全部役に立ちます。

(5) まずは、全教科、しっかりと理解し、身に付け、定着させ、素晴らしい点数を取ることを目指しましょう!

(6) このように、開倫塾では、学校時代だけではなく、一生役に立つ「効果の上を、学習方法を、塾生・保護者・地域社会の皆様にお伝えすることを「社会的使命」とする学習塾です。よろしくお願いたします。



(宇都宮大学大学院工学研究科客員教授
作 新学院 大学 客員教授)

長時間自己学習

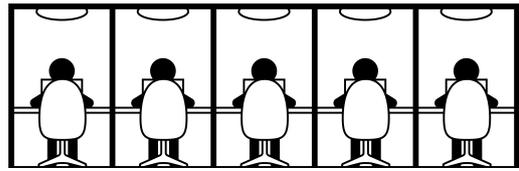
太田鳥山校長
熊谷 健

1. 「学習の3段階理論」を意識する
開倫塾では、学力の向上を達成するために「理解」・「定着」・「応用」の三つの過程を重んじています。教科書の例題を解いたり、授業を聞いたりして理解した内容を、自分自身で考えて解けるように練習を重ねて、知識の定着を図るのです。テスト問題は、必ずしも練習と同じ形式で出るとは限りません。いかなるパターンでも対応できるような、テスト形式に近い問題演習も欠かすことはできません。この三つの過程を正しく行うことが、「勉強する」ということなのです。

このように、「勉強する」という言葉には、理解・定着・応用の三つの要素（過程）があります。それぞれどのように進めればよいのでしょうか。学校や塾の授業で習った直後は、まだ「正しく理解した」段階ではありません。自分自身で「確認する」ことが必要です。時には先生に質問して、理解不足を補うことも必要です。そして理解できた学習内容を、学校の問題集や塾の教材・プリントを使って、自分ひとりで解けるまで練習します。一度や二度ではなく、何度もコツコツと練習を重ねていくことで、初めて自分の力になるのです。

2. 「自己学習スペース」を活用する
ここまで読むと、「そんなにくさくさ勉強できない」と感じる人もいます。学校で朝から授業を受け、放課後は部活動や習い事など、やらなければならぬこともたくさんあります。ゆえに、自由な時間も、自己学習の時間も限られてきます。成果を上げるためには、いかに無駄なく効率的に学習時間をとれるのかがカギとなります。単に勉強時間をとっているだけでは、期待したほどの効果は出てはくれないのです。

そこで開倫塾は、「長時間学習」に耐えうる学力をつける一環として、塾内に「自己学習スペース」を設けています。自己学習は、学習内容をしっかりと決め、一定量の時間をかけることで成果につながります。もちろん、長時間集中し続けることは難しいと考える人もいます。しかし、筆記用具と教材、机と椅子といった、学習に必要なものだけの環境で学習することで、長時間の勉強をも可能にする集中力が生まれるのです。



3. 塾で勉強することの有用性
開倫塾の自習室を利用した生徒から、「塾で勉強したら集中できた」という感想をもらいます。これは、勉強以外の行動の選択肢がないため、「漫画を読みたい」「ゲームをしたい」といった雑念が生まれてくれないことによります。行動選択の余地があると、脳は「これを選べばいいか」と選択するのにエネルギーを使うため、「勉強を選択する」だけで疲れを感じます。当然、勉強している最中でも、「早く遊びたい」という感情が生まれるので、自宅では集中力が持続しにくいのです。そういった意味でも、開倫塾の「自己学習スペース」は、長時間学習を行うのに最適な場所だといえます。

4. さいごに
大きな目標を達成するために、短期的な課題を決め、地道な努力を重ねていきましょう。開倫塾の「自己学習スペース」は夜10時30分（東京は夜10時）まで開放されています。学校帰りに寄って勉強していくこともできます。慣れた環境で、たくさん成長してください。応援しています。

下野新聞模擬テスト

佐野 校
中谷 克信

1. 下野模試を受ける心構え
なぜ下野模試を受けるのでしょうか。目的を理解して受けることは、模試から得られる成果を倍増させる秘訣だと思います。「周りの仲間が受けるから」「親が受けるように言うので」など目的を知らずに受けるのではもったいないです。模試は開始から終了までに要する時間が5時間にも及びます。皆さんの貴重な時間を使うのですから、皆さんの貴重な時間を下野模試を受験する効果を考えてみましょう。

2. 早めの対策が大事
模試の結果を見ると、自分の学力が客観的に把握できます。現在の学力はもろろん、1年間の学力の推移が棒グラフに表されますので一目瞭然です。できれば次第に学力が上昇することが望ましいです。自分の偏差値を過去の受験生と比較して、今の位置にいるのかを知ることが、これからの受験勉強の進め方に大きく影響を与えます。ですから、模試の結果は合計点だけを見るのではなく、各教科の偏差値と出題された単元ごとの正誤を必ず確認してください。それを参考に、自分の得意な科目や単元を克服することが大事です。また、学習の結果がすぐには現れやすい科目を集中して学習するとう方法もあります。受験勉強の進め方に迷ったら、校舎の先生に相談してください。

毎年、私たち講師を悩ませるのが、成績のアップダウンが激しい場合です。どの成績を個人の平均偏差値と考えてよいのか悩むどころなのです。志望する高校に絶対に合格したいのか、ワンランク上げて合格を取りたいのか、受験生本人と保護者の方の考え方によっても目標は変わってしまうからです。受験間

際になってそのようなことが起こらないためにも、早い時期からの準備が大切です。

3. 間違えた問題を大切に
間違えた問題は宝物です。それらを解き直すことで、今の自分の成績を客観的に見つめ直し、次の試験への期待を高めることにつながります。もし自分で解決できない問題があれば、校舎の先生を頼りましょう。早く引き受けてくれるはずですよ。また、間違えた問題は、自分の弱点を見つけたチャンスでもあります。必ず解き直しをしてください。

4. 真の実力を身に着けよう
模試は受けて終わりではなく、テスト後の復習も大切です。各回の範囲表にしたがって復習しましょう。下野模試は実力テストですので、普段の学力で受験すれば普段通りの自分の成績が現われると考えるのは間違っています。学校の定期テストを例にお話しましょう。定期テストでは、範囲表が与えられ、範囲表に沿って猛勉強してきたことで、その範囲の集中的な勉強が皆さんの成績をぐっと押し上げていることはご存じだと思います。中には、定期テストの成績はよいが、実力テストになると成績が落ちてしまうという人がいると思います。そのような場合は、定期テストの出題範囲が広がったと考えればよいのです。範囲が広がりますから、十分な準備も必要です。それができるとなると、実力テストでも徐々に満足いく成績が取れるようになってきますよ。

以上、下野模試を受験する効果を紹介してきました。私たち講師も、模試を武器として活用し、皆さんが自信を持って本番に臨めるよう全力でサポートします。頑張ってください。

4月日程表		
1	水	春期講習⑤ ①
2	木	春期講習⑥ ②
3	金	春期講習⑦ ③
4	土	開倫模試(北関東全塾生) 栃木放送開倫塾の時間 ④
5	日	
6	月	高校部新学期スタート(北関東・東京)
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	栃木放送開倫塾の時間
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	栃木放送開倫塾の時間
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	月例テスト 栃木放送開倫塾の時間
26	日	北辰テスト(中3)①
27	月	
28	火	
29	水	昭和の日
30	木	

↑春期講習第2(東京)↓

私の勉強方法

塾生のひろば 太田東校

◆私は漢字を勉強するときに、まずは書く練習をします。そして、覚えられたかどうかを確認し、大丈夫だったら次の漢字を練習する、ということをしています。

中2 H・R

◆私は、寝る前に明日の勉強の計画を立てるようにしています。「何の教科のワークを何ページやる」と決めておくだけでも、効率よく学習に取り組みます。

中2 N・Y

◆私の勉強方法は、国語・数学・英語はワークを一度解いた後に、赤シートを使って復習することです。また、社会・理科は、寝る直前に解き、朝にもう一回やっています。

中3 M・R

◆私の勉強方法は、苦手だと思う教科のワークを、何度も解き直すことです。また、問題を解くときは、大事な所にマーカーを引くようにしています。

中3 S・H

◆私の勉強方法は、まずはワークの問題をすべて解き、間違えた問題を何度も繰り返し解くことです。また、「一問一答」も活用し、テストに備えています。

中3 K・T

◆私の勉強方法は、簡単な問題を先に解き、わからなかった問題は、一度答えを見た後に、答えを見ずに解いてみる、ということを繰り返すことです。

中3 T・M

◆私は、ワークでわからないところがあったら、1周目は教科書を見て空欄を埋め、2周目は何も見ずに自力で解くようにしています。英単語は何度も書いて覚えます。

中3 S・K

◆私は、勉強に集中できるよう、テレビの音を小さくしたり、スマホやゲーム機を遠ざけたりして、集中力が切れなないようにしています。

中3 K・Y

太田東校では、「ワークは何度も解くこと」と、そのために「ワークは早めに取り掛かること」を塾生の皆さんにお話しています。取り掛かりが遅いと、ワークが1周しか解けなかったり、問題の解き方が雑になったりするからです。じっくり時間をかけて解き、確実に解き方を身につけてほしいと思っています。

太田東校 窪田瑞己

「開倫塾ニュース」2026年4月1日号
編集者＝開倫塾教務部
発行所＝開倫塾
(栃木県足利市堀込町145 TEL0284-72-5945)

※2月28日現在の予定です。

CRT 栃木放送「開倫塾の時間」・ラジオ栃木放送(1530kHz、1062kHz、864kHz <http://www.crt-radio.co.jp/>) 毎週土曜日午前9時15分～25分。塾長林明夫が、塾生だけでなく社会人も含めて一生涯活用できる「効果の上がる勉強方法とは何か」をテーマに、40年間語り続けている世界に1つしかないラジオ番組です。