

「東大合格生の  
ノートはかならず美しい」

太田あや  
(文芸春秋, 2008)

# なぜ 「東大ノート」は 美しいのか

集まったノートは、1年前のものから半世紀前のものまで。自分で集めておきながら、受験時代のノートをみんなよくとってあったなと思う。「塾講師や家庭教師のバイトで使うから」とか「大学生になっても知識の確認をするから」とかいろいろ理由はあったけれど、でも、これだけ美しいと、処分する気になれないのも理解できる。

自分自身を振り返る。新学期、新しいノートを購入し気合を入れて授業に臨む。しかし、2週間、1ヶ月と経つにつれいつの間にかテンションが下がり、最初の数ページだけきれいに書かれたノートが残ってしまう。仕方がないので、気持ちを入れ替えるためにまた新しいノートを買う。こんな経験を何度繰り返したことがあるか。

「東大ノート」は違う。途中で投げ出したりせず、ノートの最初から最後まで同じテンションで書き綴られていく。ラインに合わせ整然と書かれた文字、参考書顔負けのレイアウト、手で描いたとは思えないくらい精巧な図——それはたまたま几帳面な人が書いたからではなく、どの東大ノートにも共通した特徴だった。

では具体的に、何が「迫力のある美しさ」のもとになっているのか。何が、「東大ノート」を東大ノートたらしめ



ているのか。

じっくりひといていくと、そこにはまさに、「東大ノート（とうだいのおと）」というキーワードで表される7つの法則が隠れていたのである。

## 東大ノートに共通する「7つの法則」

### 法則1



**とにかく文頭は揃える**

東大ノートを開いてパッと目に入るのは、きれいに揃っている文頭の位置だ。

例えば社会のノート。やみくもにすべての内容を左端に揃えているというのではない。単元名などの大見出しはいちばん左端から書き、1〜3文字分下げて小見出しを書く。さらに1〜3文字下げて、内容の箇条書きを並べる。このように、種類に合わせて書き出しの位置を決め、何行にもわたる場合は文頭を揃える。このことにより、見た目に美しくなるだけでなく、書かれてある内容をきちんと区別することができるのだ。

文頭を揃えるということは、美しいノートを書くために最初にできるテクニックかもしれない。

### 法則2



**写す必要がなければコピー**

問題演習ノートでは問題部分を、地歴・公民など知識をまとめるノートでは地図や資・史料をコピーして貼っている。東大受験は、科目数が日本一。多くの科目を勉強するためには、ただコツコツ書いているばかりではなく、から時間があっても足りない。むやみに書くのではなく、書く必要がないものはコピーをして貼ることで効率化をはかっているのだ。

### 法則3



**大胆に余白をとる**

ノートは隅から隅までびっしり使うのではなく、余白をたっぷり大胆にとっている人が多い。この余白は、ノートを見やすくするためだけではなく、授業中の教師の解説や復習の際に調べた知識など追加情報を書き込むためにとってある。それにより、知識の穴や弱点を補強し、理解を深めることができるのだ。



#### 法則4



### インデックスを活用

ノート一冊に情報を書き込むと、かなりの量になり、見直しに手間取る場面も出てくる。そこで、それぞれのページの左上などに、単元名などタイトルになる見出しをつけている。さらに、最初のページに目次を作成している人や、インデックスシートを使う人も多い。このことで、いちいち全部のページの内容をたどったりしなくても、必要な箇所をすぐに見つけることができるようになる。見出しと一緒に、内容に関連した教科書や参考書のページ数を一緒に書き込むことで、さらに、復習の際の検索機能は高まる。

#### 法則5



### ノートは区切りが肝心

日本史の一時代、数学の問題や英語の長文など、ある一つの事柄をまとめる際には、1ページ、もしくは1見開きで区切りよくまとめており、内容の途中から次のページにいつてしまうことをとても嫌っている。そのお陰で、書き留めた知識の全体像を一目で見渡すことがで

き、あとあと体系的に確認をすることができる。なお、内容が多すぎて1ページや1見開きでは収まりきらない場合は、ルーズリーフやノートの切れ端などにあぶれた内容を書いて貼り、ページをまたがないように工夫している。

#### 法則6



### オリジナルのフォーマットを持つ

例えば、英語の予習ノートの場合。左ページに長文を書き、その下に調べた単語・熟語を書く。右ページには訳を書き、その下に授業での解説を書き込む。このように、東大合格生は、何をどこに書くのか、各自がいちばん使いやすいフォーマットを決めてノートをとっていた。このことで、予習の段階で書いたものなのか、授業中に書いた新しい知識なのか、さらには復習の際に追加したメモなのか、確認作業がやりやすくなる。

#### 法則7



### 当然、丁寧に書いている

東大ノートは、めくってもめくっても筆圧が一定で、文字も同じテンションで書かれている。それは全問記述



式で行われる東大の2次試験を見越し、採点者にとって見やすい答案とはどういうものかを想像し、「読みやすく書こう」と意識しているからだ。常に実際の試験のことを見据え、普段からノートを書いているのだ。しかし、時と場合によってはただ丁寧に書けばいいというわけではない。授業ノートの場合には、「時間内に情報量を確保し、見直すときの取りこぼしをできるだけ少なくするため」に必死で書く、という丁寧さもある。

以上が「7つの法則」である。(時間のある方は、この法則を踏まえて、もう一度傑作選をご覧ください。)もちろん、法則だけで東大ノートができているわけではない。集まったどの東大ノートからも、義務感にとらわれただらだとノートを書くだけでは得られない、明らかにノートづくりを楽しんでいる様子がうかがえる。授業中もただ板書を写すだけではなく、何のためにノートをとるのかを考え、テスト前に復習するときにより頭に入ってきてやすいようにという意識を働かせている。

「ノートづくりを通して、自ら何かを見つけようとする姿勢」。そこにこの7つの法則が活かされることで初め

て、「迫力のある美しさ」をもつ東大ノートが生まれるのだ。そんなノートは、自分にとって必要な知識が一冊まるごと詰め込まれたオリジナルの参考書になる。

と、ここまで読んで、「所詮、もともと優秀だった人たちだから、そういうノートがつくれたんでしょ」なんて投げたしまわらないように。彼らだって、最初から7つの法則を活用できていたわけではない。教師や友達からのノートづくりのアドバイスを素直に受け入れ、「どうしたら自分にとって勉強しやすいノートになるか」と試行錯誤していく中で、つくり方を身につけていったのだ。

そこで、次の第二章「東大生のノートをめぐる物語」では、どんな人が、このような「迫力のある美しい」東大ノートをつくってきたのか、彼ら自身に触れてみたい。そして、第三章「どうだいのおと」の黄金ルール」では、実践編として東大生のノートを分析しながら、東大ノートのつくり方に迫っていききたいと思う。

どうだいのおと



# 法則 1



とにかく文頭は揃える

# 東大ノート 7つの法則

とうだいのあと

大見出し

小見出し

内容

No	
Date	
大見出し	前漢 (BC202 ~ AD8)
小見出し	劉邦 (高祖)
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・首都 長安</li> <li>・郡国制</li> <li>・首都周辺一帯</li> <li>・匈奴の臣民に敗北</li> </ul>
	景帝
	BC154 呉楚七国の乱
	↓
	中央集権化

内容ごとに文頭の位置を揃えているよ



# 法則 3



大胆に  
余白をとる

あとでいろいろ  
書き込める余白!



例えば、数学のノートの場合

<p>対数と対数関数</p> <p>指数関数 <math>y = a^x</math>  <math>a &gt; 0, a \neq 1</math>  <math>x: \text{実数}</math>  <math>y &gt; 0</math></p>	<p>例題1</p> $\log_2 4, \log_2 8$ $= \log_2 2^2$ $= 2 \log_2 2$ $= 2 \times 1$ $= 2$
--	--

# 法則 2



写す必要が  
なければコピー

ノートづくり  
の効率化だね



地図や

史料や

英文や

問題など



	<p>切って貼る</p>
--	--------------



# 法則 5



ノートの  
区切りが肝心

書ききれない内容は  
ノートの切れはしに  
書いて貼るんだね



明治時代	
<ul style="list-style-type: none"> <li>政治</li> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> <li>4. _____</li> <li>経済</li> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>外交</li> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> <li>社会</li> <li>1. _____</li> <li>2. _____</li> <li>3. _____</li> <li>4. _____</li> </ul>

ノートの切れはし

のりづけ

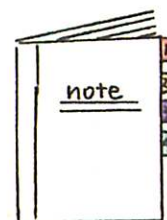
# 法則 4



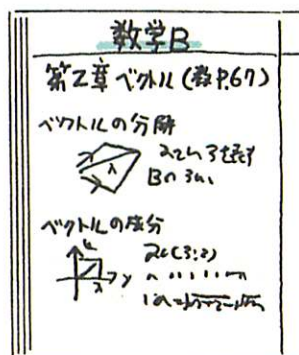
インデックスを活用



最初のページに  
目次を書いたり



インデックスシール  
を貼ったり



ノートの左上に  
タイトルをつけたり

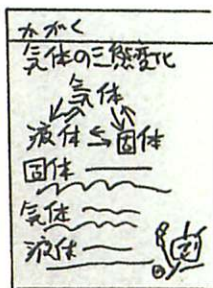


見直しが楽  
になるね

# 法則 7



当然、  
丁寧に  
書いている



未来の自分に向けて  
書くつもりで



あとからみても  
わかるように  
丁寧に書かないとね

# 法則 6



オリジナルの  
フォーマットを持つ

どこに何を書くかフォー  
マットが決まっているの



Lesson8 (教科76)	
英語の長文	日本語訳
予習で調べた単語	授業で習った知識



ノートは  
区切りが肝心

## 法則 5



明治時代		
・政治	・外交	・文化
1. _____	1. _____	1. _____
2. _____	2. _____	2. _____
3. _____	3. _____	3. _____
4. _____		
・経済	・社会	
1. _____	1. _____	
2. _____	2. _____	
3. _____	3. _____	
	4. _____	

第三章で解説するノートには、  
いろいろな所に「7つの法則」が使われています。  
ここで、もう一度「7つの法則」を  
おさらいしてみましょう。

# 東大ノート 7つの法則

もう一度おさらい

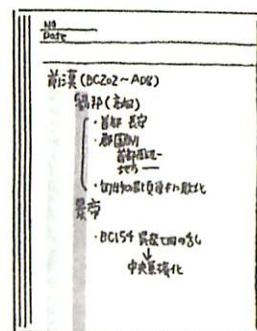
とんだいのおと



## 法則 1



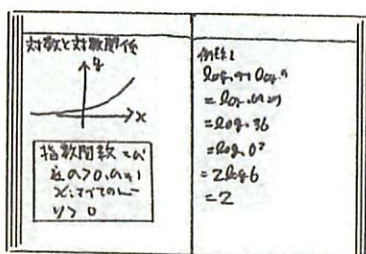
とにかく  
文頭は揃える



## 法則 3



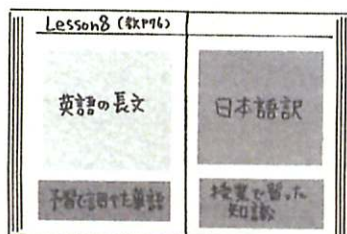
大胆に  
余白をとる



## 法則 6



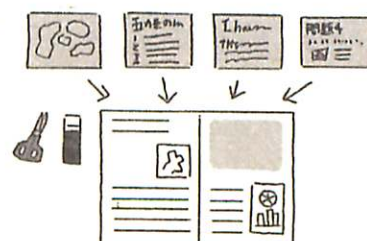
オリジナルの  
フォーマット  
を持つ



## 法則 2



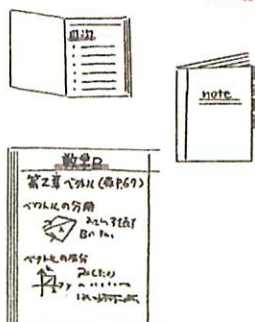
写す必要が  
なければコピー



## 法則 4



インデックス  
を活用



## 法則 7



当然、丁寧に  
書いている

