

## このシートを使う3つの理由

- 1 物理は演習量が多く、全部のミス先生に聞いていたら時間が足りない。
- 2 でも「気をつけよう」と思うだけでは、同じミスを必ず繰り返す。
- 3 自分で原因を見つける力が、本番で点を取る力に直結する。

## 01 使い方 (1~2分で完結)

答え合わせの直後にやる

- 1 STEP 1 1問解いて答えが×
- 2 STEP 2 6パターンに✓と◎
- 3 STEP 3 処方箋を読む
- 4 STEP 4 ミスログに1行記録

## 02 6パターン早見表 — どれに当てはまる？

✓ = 該当 / ◎ = 今回の最大原因

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <b>1 暗算ミス</b><br>容量超過<br>暗算でやって、途中の数字・桁・符号をミスった。<br>✓ ◎    | <b>2 読み間違いミス</b><br>認識の歪み<br>問題文を読み間違えた / 「ない」「以外」を見落とした。<br>✓ ◎ | <b>3 うろ覚えミス</b><br>知識の未固定<br>使う公式が思い出せなかった / 公式の条件を間違えた。<br>✓ ◎ |
| <b>4 我流ミス</b><br>手順の不安定<br>解き方が自己流でブレた / 途中で迷子になった。<br>✓ ◎ | <b>5 物理形式ミス</b><br>物理特有<br>単位・符号・有効数字・ベクトル方向で減点された。<br>✓ ◎       | <b>6 焦りミス</b><br>時間配分<br>次に進みたくて雑になった / 時間が気になって急いだ。<br>✓ ◎     |

## 03 処方箋 — 次の1問でやること

- 1 暗算ミス → 「2桁×2桁」「分数計算」「符号反転」が出たら絶対に紙に書く。
- 2 読み間違い → 問題文の「ない」「以外」「最も小さい」を○で囲ってから解く。
- 3 うろ覚え → 解く前にインプット教材(参考書・授業ノート・動画講義)で公式と条件を確認。
- 4 我流 → 解く前に基本の解法手順を確認。
- 5 物理形式 → 答えを書いた直後に「単位・符号・有効数字」を口に出して確認する。
- 6 焦り → 次の1問はスピード完全無視。丁寧に・指でなぞって解く。

## 04 先生に聞くタイミング判定

- |                                     |  |   |
|-------------------------------------|--|---|
| <b>自力で次に進む</b><br>1つに◎がついて、処方箋がやれそう | <b>後で先生に聞く</b><br>✓が2つ以上で迷う / 処方箋を見ても分からない | <b>すぐ先生に聞いていい</b><br>6パターンどれにも当てはまらない / 解説を読んで分からない |
|-------------------------------------|--|---|

## 05 もっと詳しく学ぶ — パターン別 専用記事へ

- |         |          |         |       |         |       |
|---------|----------|---------|-------|---------|-------|
| 1  暗算ミス | 2  読み間違い | 3  うろ覚え | 4  我流 | 5  物理形式 | 6  焦り |
|---------|----------|---------|-------|---------|-------|

同じパターンを3回繰り返すなら、自力では治らないクセです

まこと先生の [無料60分体験授業](#) で、あなたのクセを直接診断します。右のQRから申込み →





# ミスログ — 1問1行 (40問で1区切り)

SHEET No.

間違えるたびに1行追加。40問溜まったら、自分のクセが見える。

開始日: \_\_\_\_/\_\_\_\_

## 01 各項目の書き方

### 日付

間違えた日  
例: 5/12

### 単元

物理のどの単元  
例: 力学・波動・電磁気

### 問題番号

後で見直せる場所  
例: p82-3

### パターン

①～⑥の番号  
例: ④

### 次にやる対策

処方箋を短く1行  
例: 5ステップ書く

### 解決?

次に再発しなかった  
✓/×

#	日付	単元	問題番号	パターン	次にやる対策	解決?
01						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
02						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
03						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
04						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
05						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
06						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
07						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
08						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
09						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
10						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
11						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
12						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
13						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
20						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
21						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
22						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
23						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
24						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
25						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
26						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
27						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
28						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
29						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
30						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
31						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
32						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
33						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
34						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
35						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
36						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
37						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
38						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
39						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
40						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

### 40問記入したらやること

**集計①** パターン欄を縦に見る → 一番多い番号が、治すべき **最優先パターン**。**集計②** × が **3個以上** のパターンは **自力矯正困難** → 体験授業で診断を推奨。**集計③** 40問溜まったら **新シート**へ。前シートは **3ヶ月単位で保管**。比較するとクセの推移が見える。