

Tip 1 spice|STUDY 本



spice | STUDY





Tool 1 **資格試験・徹底解析**



Goal

- ① 資格試験の特徴を理解し、明確なゴールを定める

落ちる人の共通点

- 資格試験の特徴を捉えていない
- 明確なゴールがない
- 合格するには時間が必要だと思っている
- 完璧を目指している
- 勉強スケジュールを立てていない

短期合格する人の**SPICE!**の効いた共通点

- **資格試験の特徴**をしっかりと捉えている
- 短期合格の**明確なゴール**を定めている
- 合格するには**戦略**が必要だと知っている
- **合格ライン**を目指している
- **戦略的スケジュール**をしっかりと立てている

効率重視



資格試験・5つの特徴



択一式試験

誤りを見つける訓練



配点

勉強時間の配分



過去問題集

すべての要素を含む

過去問攻略が必須



合格ライン

正答率60-70%



制限時間

回答スピード訓練



過去問攻略必須の3つの理由



複数の専門家が
問題を作成・採点

過去問ベース



資格試験の質を保つため
例年と平均合格点を一定

過去問ベース

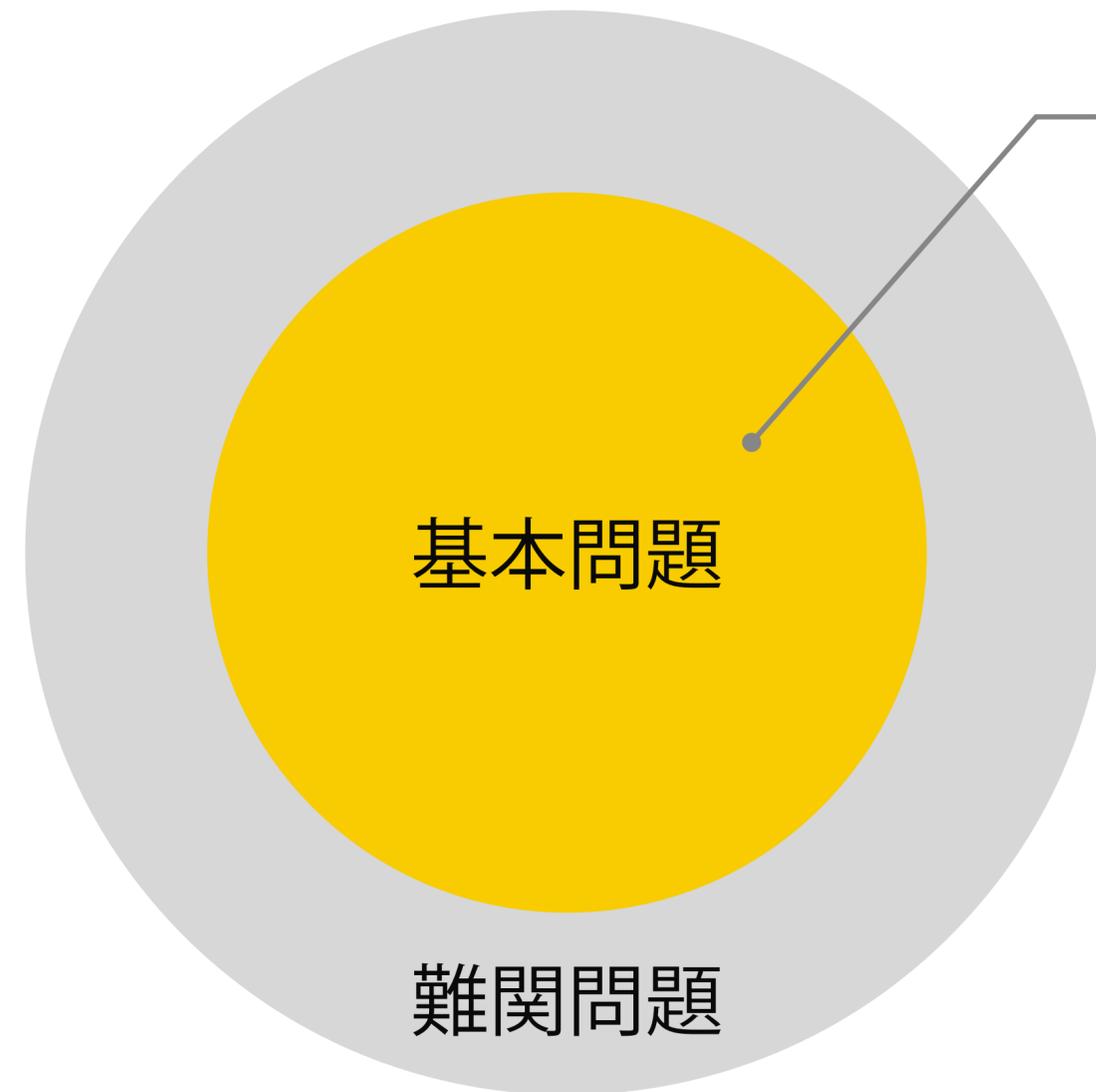


一度出た問題は、
形を変えて何度も出題される

過去問ベース

資格試験：過去問ベースの基本事項！

試験範囲



資格試験で
求められている範囲

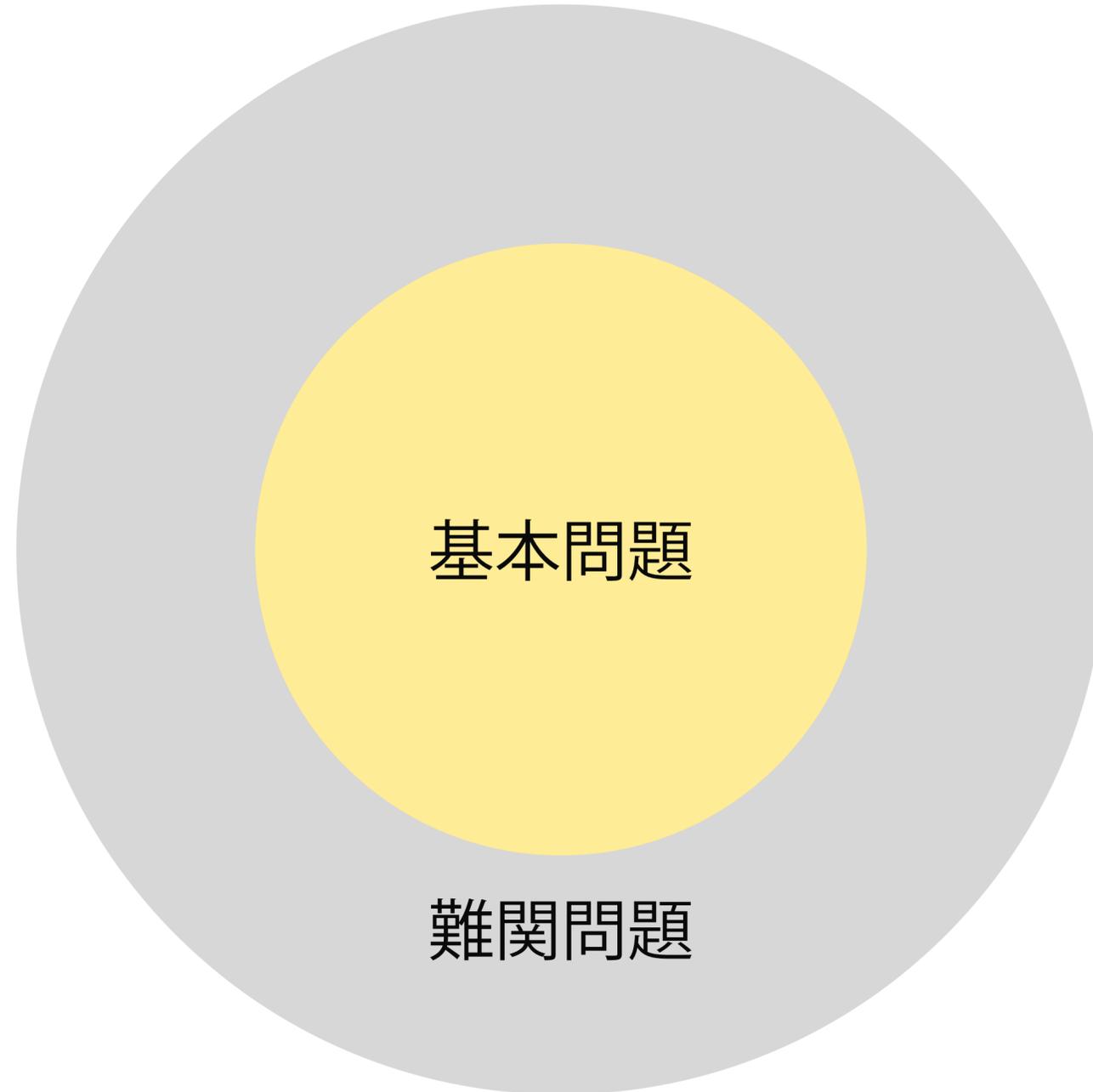
基本問題

難関問題

試驗範圍

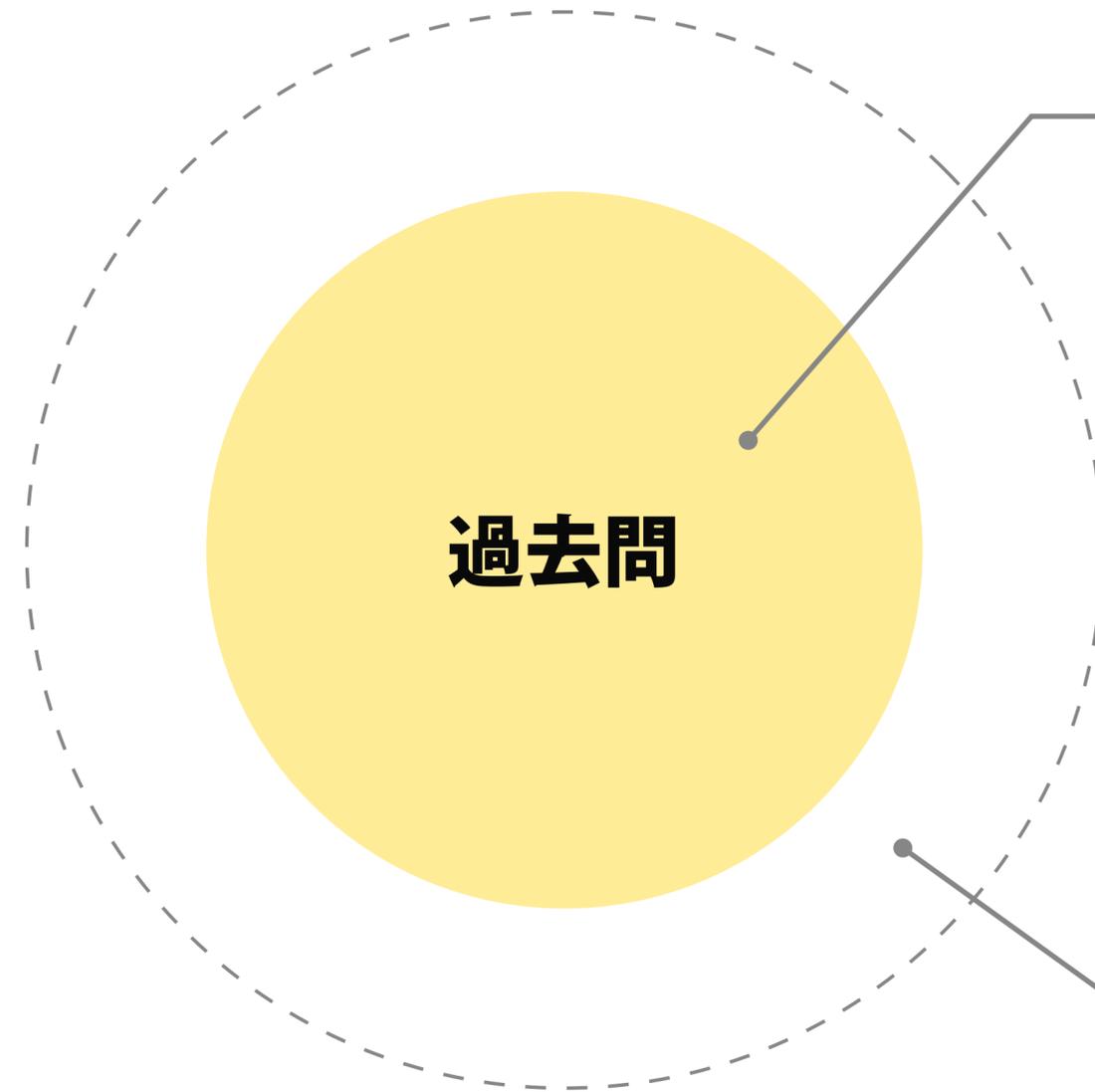


不合格



試験範囲

↑ Efficiency (効率)



資格試験で
求められている範囲



手をつけない

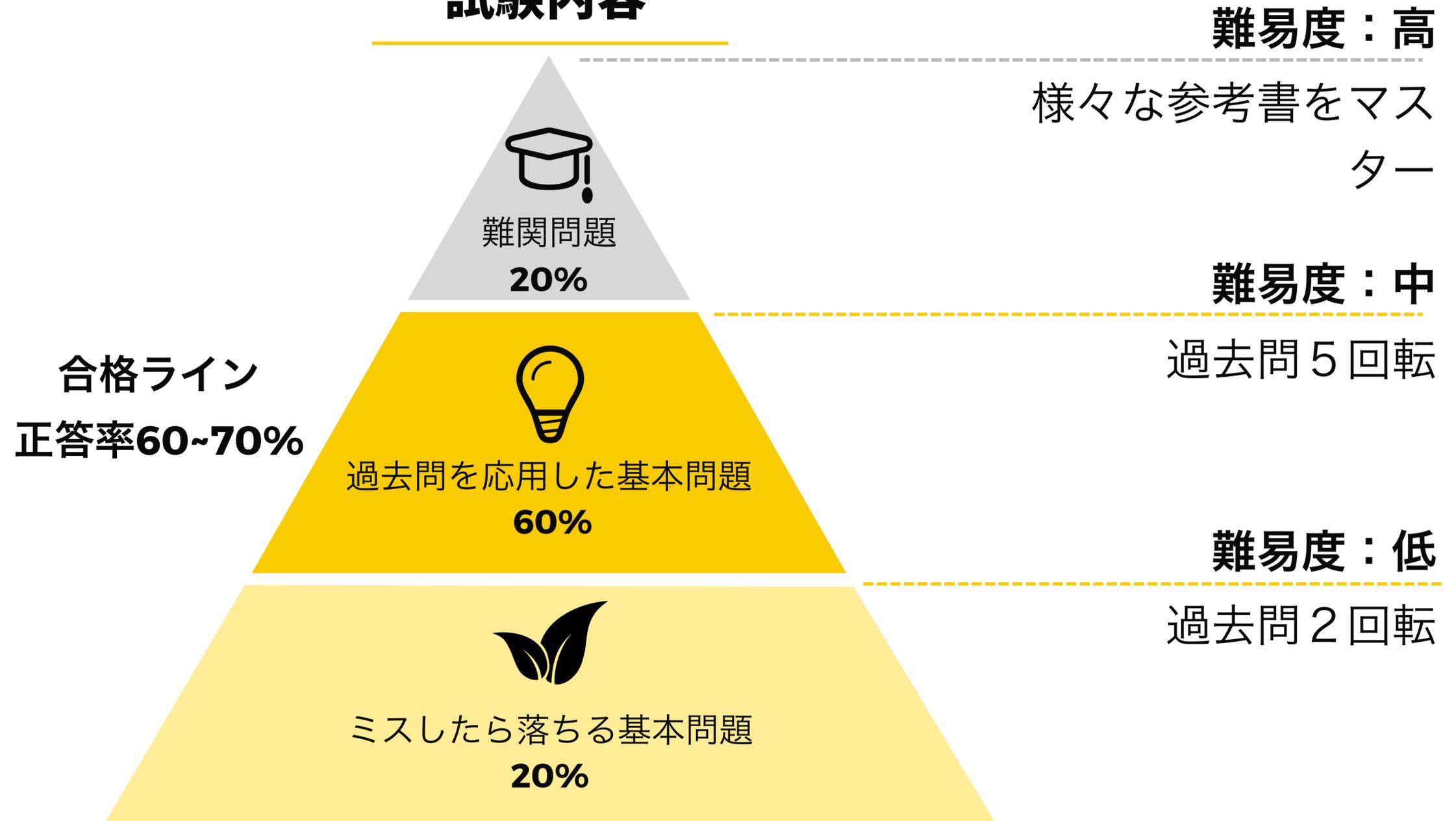
試験範囲



一発合格

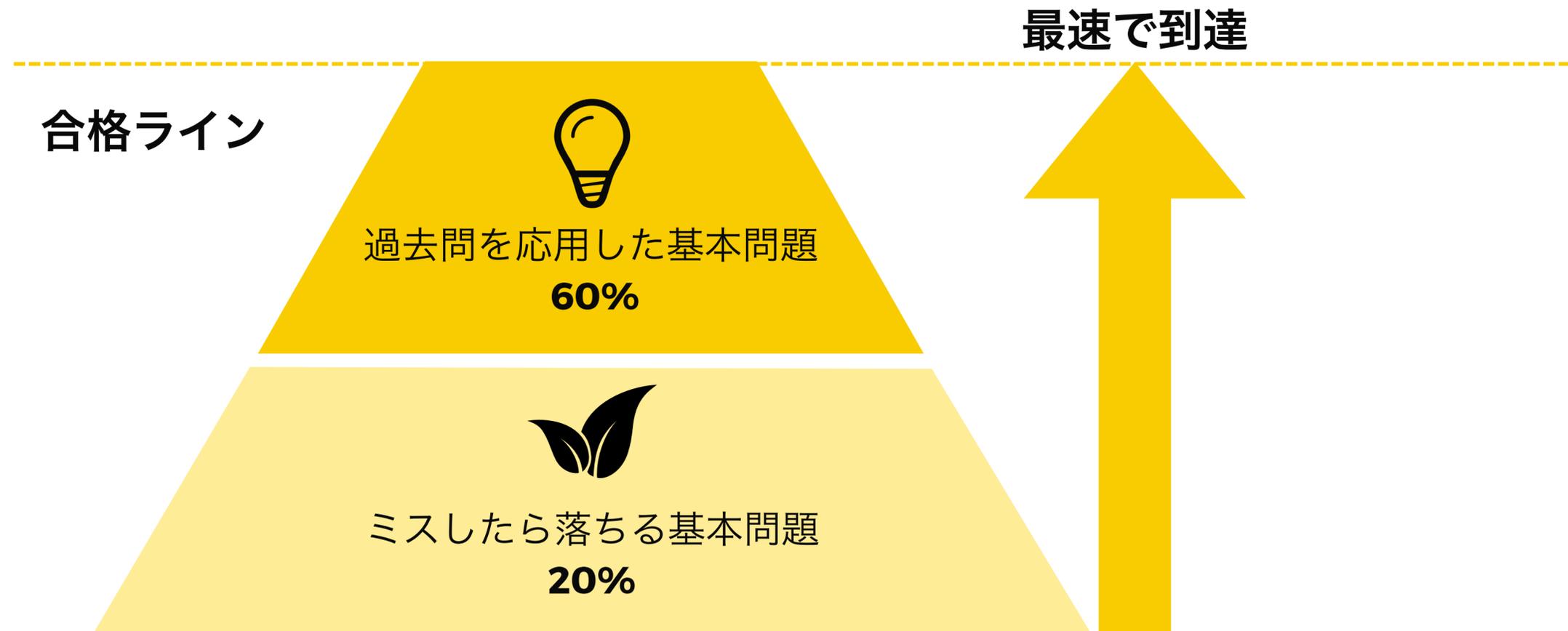


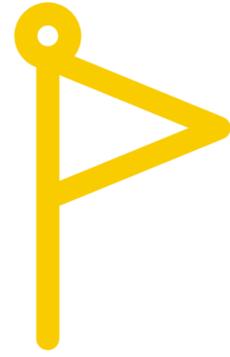
試験内容



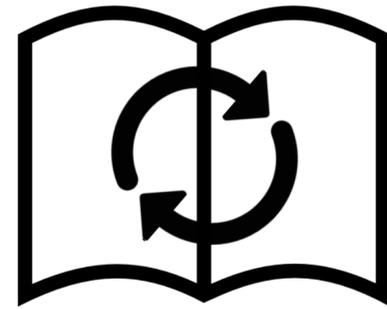
SPICE!

過去問 5 回転

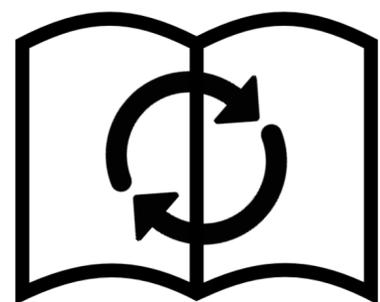




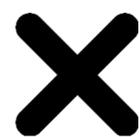
GOAL



過去問 5 回転



過去問 5 回転



短期間



戦略スケジュール



Tool 2

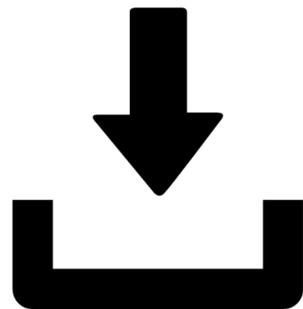
戦略スケジュール



Goal

- ① 7つのステップに従い、戦略スケジュールを完成させる

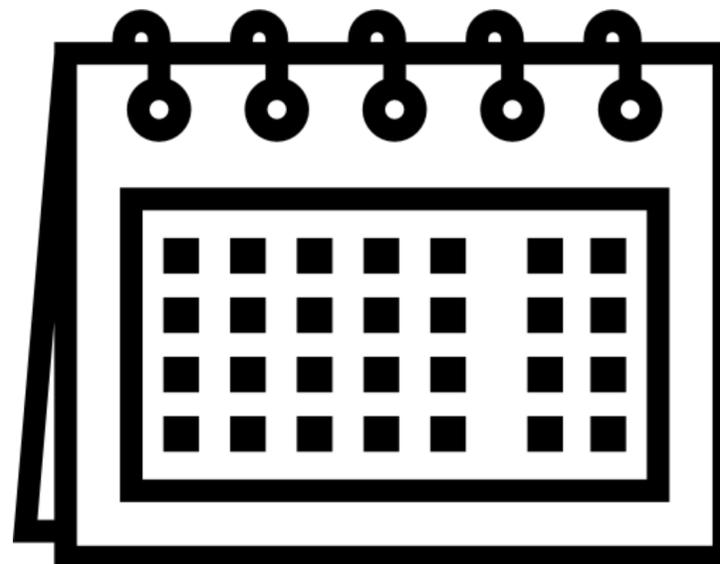
戦略スケジュール 作成テンプレートPDF



戦略スケジュール作成・7つのステップ

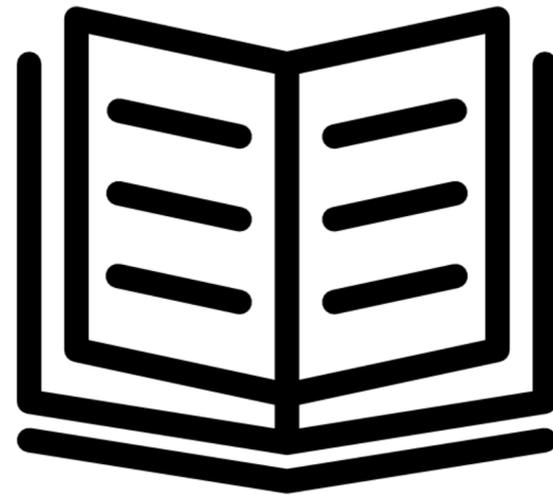
1. 試験日までの残された日数を数える
2. 過去問収録問題数を数える
3. 過去問5回転の合計問題数を数える
4. 1日のノルマを決める
5. 1問に対しての制限時間を決める
6. 1日の最低勉強時間を決める
7. 戦略スケジュールを完成させる

1. 試験日までの残された日数を数える



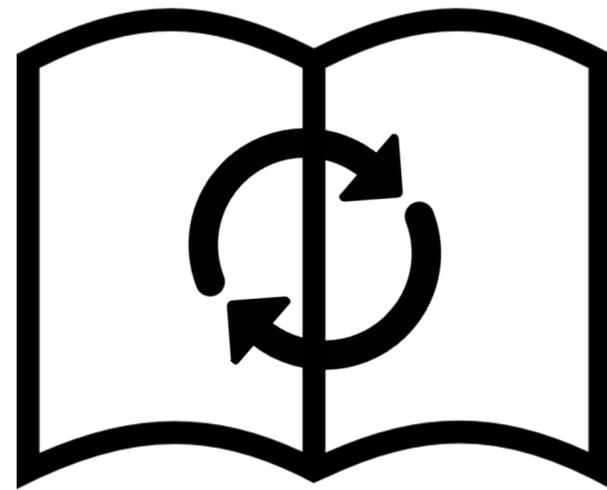
例：3ヶ月 = 90日

2. 過去問収録問題数を数える



例：学科A：250問 + 学科B：260問 + 学科C：270
問 + 学科D：250問 + 学科E：270問 = 計1300問

3. 過去問 5 回転の合計問題数を数える



例：1300問 x 5回転 = 6500問

4. 1日のノルマを決める



例：6500問 ÷ 90日 = 73問

5. 1問に対しての制限時間を決める



目安：試験本番の1問に対する制限時間 = 3～3.5分

5. 1問に対しての制限時間を決める

例：一級建築士試験

出題形式	出題科目	出題数	試験時間
四枝択一式	学科I (計画)	20問	計2時間
	学科II (環境・設備)	20問	
	学科III (法規)	30問	1時間45分
	学科IV (構造)	30問	計2時間45分
	学科V (施工)	25問	

● 120分 ÷ 40問 = 3分

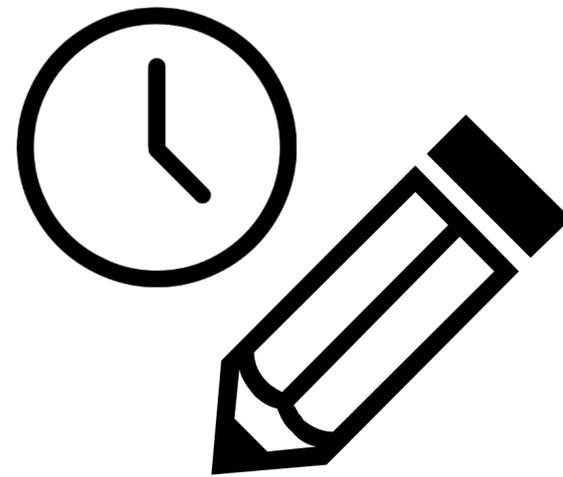
● 105分 ÷ 30問 = 3.5分

● 165分 ÷ 55問 = 3分

目安：試験本番の1問に対する制限時間 = 3～3.5分

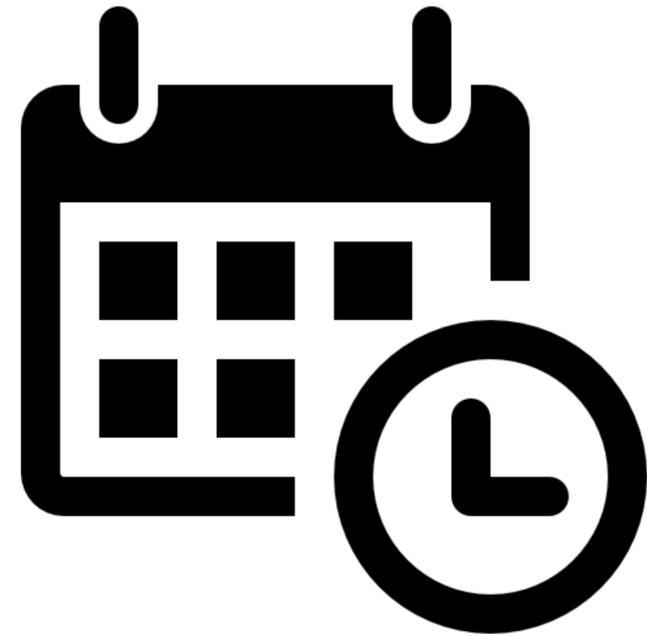
* 試験概要をチェックし、『試験時間 ÷ 出題問題数』で算出

6. 1日の最低勉強時間を決める



例：3 ~ 3.5分 x 73問 = 219 ~ 255分 (約4時間)

7. 戦略スケジュールを完成させる



記入例

週末は勉強優先

SCHEDULING I

YEAR _____

MONTH _____

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
6時起床 →			睡眠			睡眠	
			勉強 (1時間)			勉強 (2時間)	
			準備				
9時入社 →			移動			休憩	
			業務 (9 am - 12 pm)			カフェで勉強 (3時間)	
			お昼休み・ 勉強 (30分)				
			業務 (1 pm - 6 pm)			プライベート or 勉強	
	会議				会議		
	移動				移動		
	夕食・お風呂		カフェで勉強 (2時間半)		夕食・お風呂		
	勉強 (2時間半)		移動		勉強 (2時間半)		勉強 (3時間)
			お風呂				お風呂
12時就寝 →			翌日のスケジュール確認・就寝準備			翌日のスケジュール確認・就寝準備	
			睡眠			睡眠	

平日：4時間

週末：8時間

戦略スケジュール

ポイント

1. 1日のノルマ達成を目標
2. ノルマは一週間完結を厳守（週末の勉強がカギ）
3. 一週間に一度、この戦略スケジュールを見直し修正
4. 周囲の協力を得る
5. 戦略スケジュール完成 = 合格

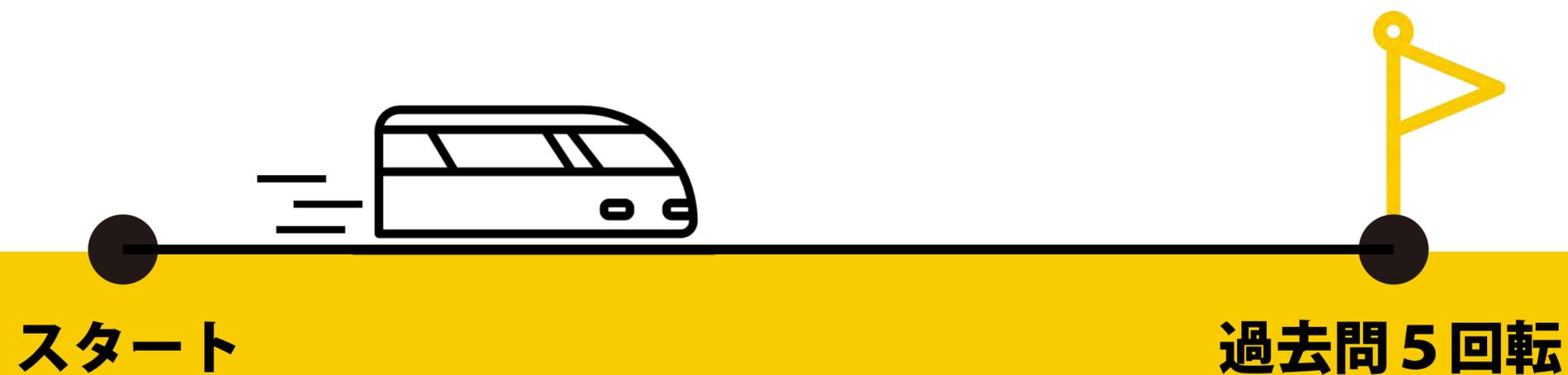
ゴールに繋がるレール



スタート

過去問 5 回転

SPICE! 最速の手段に乗るだけ



最短・最速・確実に合格



Tool 3

ダイヤモンド級の自信



Goal

- ① 成功のメカニズムを理解し、ダイヤモンド級の自信を得る

A dramatic photograph of a surfer riding a massive, curling blue wave. The surfer is positioned in the center of the wave's barrel, appearing small against the scale of the water. The wave is a deep, vibrant blue, and the sky above is a lighter, hazy blue. The overall mood is one of awe and challenge.

**IN ORDER TO SUCCEED,
WE MUST FIRST BELIEVE
THAT WE CAN.**

- Nikos Kazantzakisy

成功するには、
まずできると信じなければならぬ。

勘違いしている自信のつけ方

- 自信は、一生懸命勉強することで得られるもの
- 自信は、努力することでいつれつくもの
- 自信は、結果を出して初めてつくもの
- 自信は、これまでの自分の経験が生み出すもの
- 自信をつけるには、ある程度の時間が必要

正しい自信のつけ方

- **自信は、勉強をスタートさせる前に作れます**
- **人は、自信があって初めて、努力します**
- **人は、自信があって初めて、結果を出すことができます**
- **自信は、他人の経験から生み出すことができます**
- **自信は、今日つけられます**

自信を

味方に





世界で初めて

「1マイル4分」を切った陸上選手

ロジャー・バニスター

『1マイル4分』の歴史



これまでの世界記録

1886



4分10秒1



パーヴォ・ヌルミ

1923



37年ぶり

『1マイル4分』の歴史

3分59秒4



ロジャー・バニスター

1954



1マイル4分

= 「Brick Wall (レンガの壁)」
超えられないもの



専門家・医者

人間にこれ以上の記録は出せない。
「1マイル4分」を切ることは人間には不可能だ。
「無謀な挑戦」は命を落とす。

3分59秒4



ロジャー・バニスター

1954

3分58秒
記録更新



ジョン・ランディ

1954

「1マイル4分」
の壁を破った

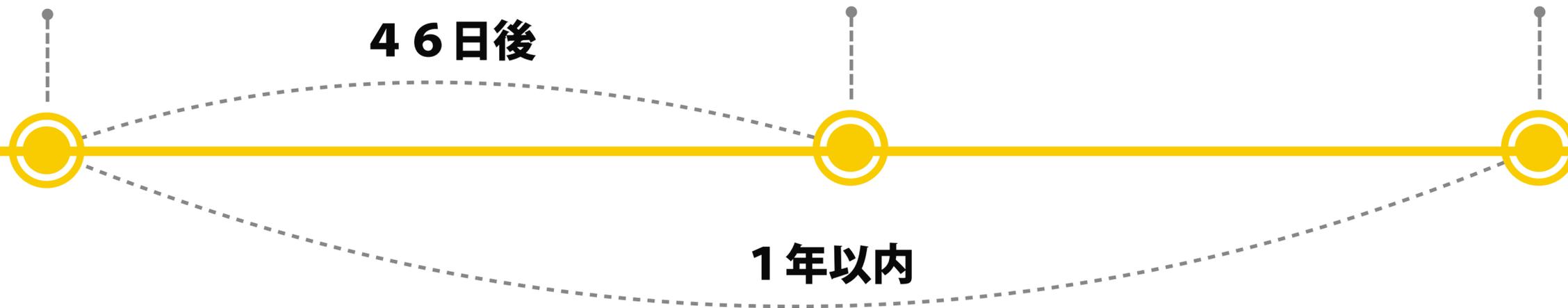


23人の選手

1955

46日後

1年以内





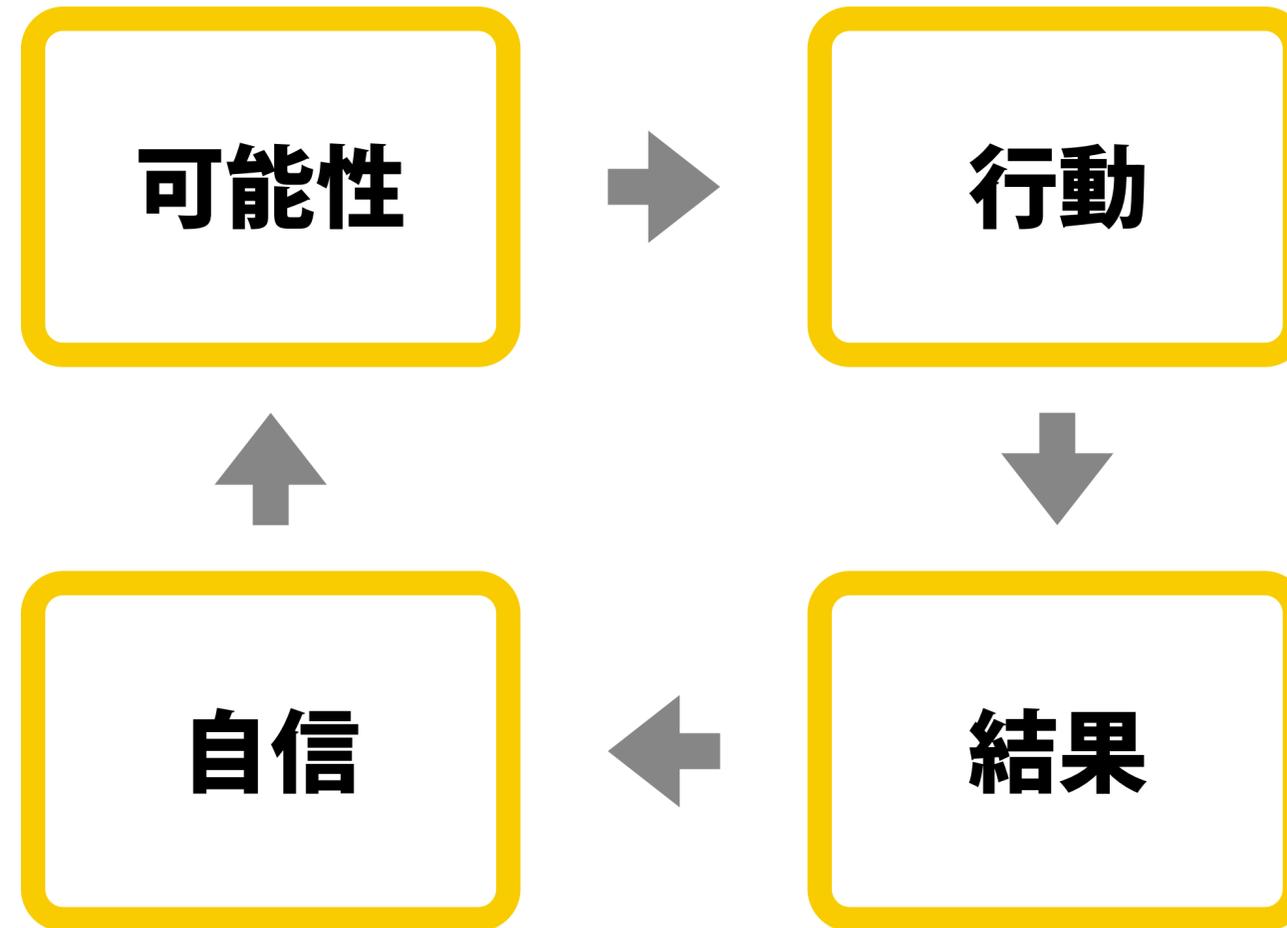
最初から**不可能だと決めつけていた**ことが原因
自分の**可能性を発揮できず**に
失敗していた事実

A black and white portrait of Anthony Robbins, a man with short hair and a goatee, wearing a dark long-sleeved shirt and a necklace with a pendant. He is standing outdoors with palm trees in the background. The image is semi-transparent, allowing text to be overlaid.

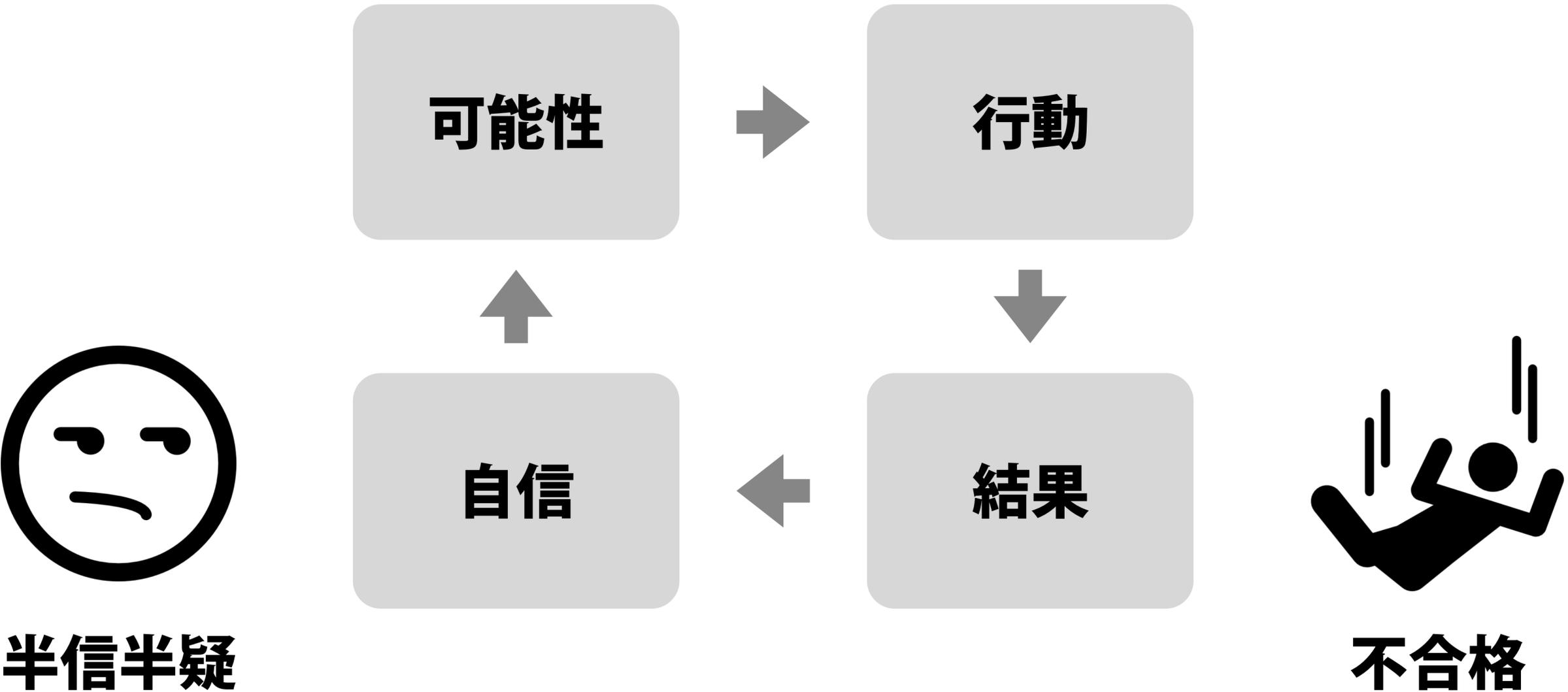
世界No.1カリスマコーチ

Anthony Robbins

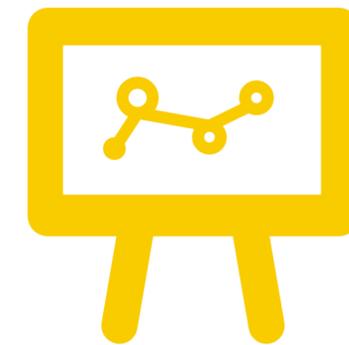
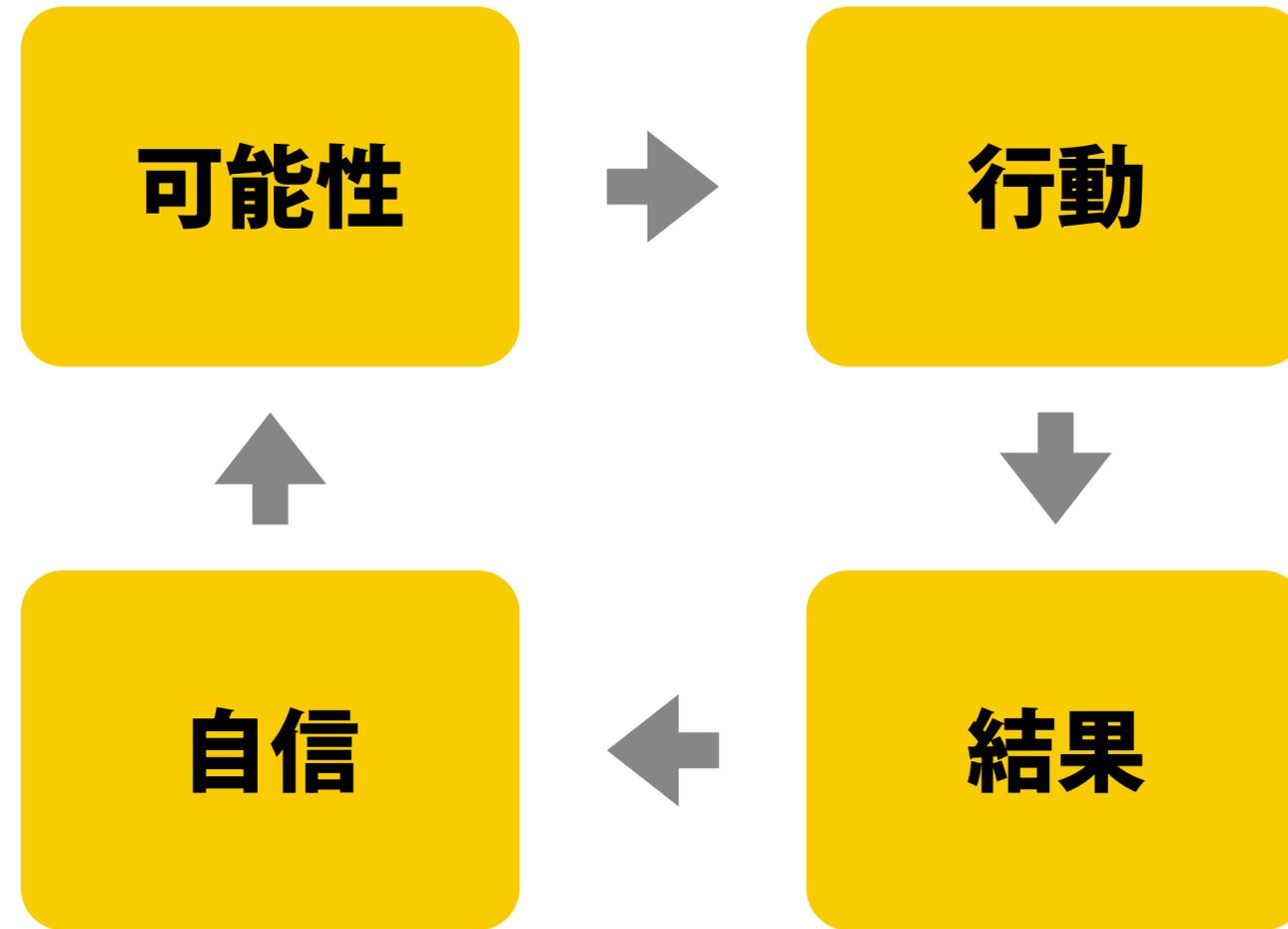
成功と失敗のサイクル



失敗のサイクル



短期合格のメカニズム



今、あなたに必要なことは

たった一つ

すでに短期合格を果たした人

= キーパーソン

をモデリング（真似）すること

成功者はやっていた



”

いろいろな人のフォームを真似たりして
何となく今の自分がいるという感じはありますよね

イチロー

キーパーソンのモデリング

成功者はやっていた



” 僕たちは優れたアイデアを盗むことを恥じたことはない。

スティーブ・ジョブズ

キーパーソンのモデリング

成功者はやっていた



” 世界の実力者たちは、モデリングのプロだ。
彼らは他人の経験から『**成功のエッセンス**』を見つけ出し、**真似**することで、自分の貴重な**時間を節約**している。

アンソニー・ロビンズ 世界 No.1 カリスマコーチ

キーパーソンのモデリング

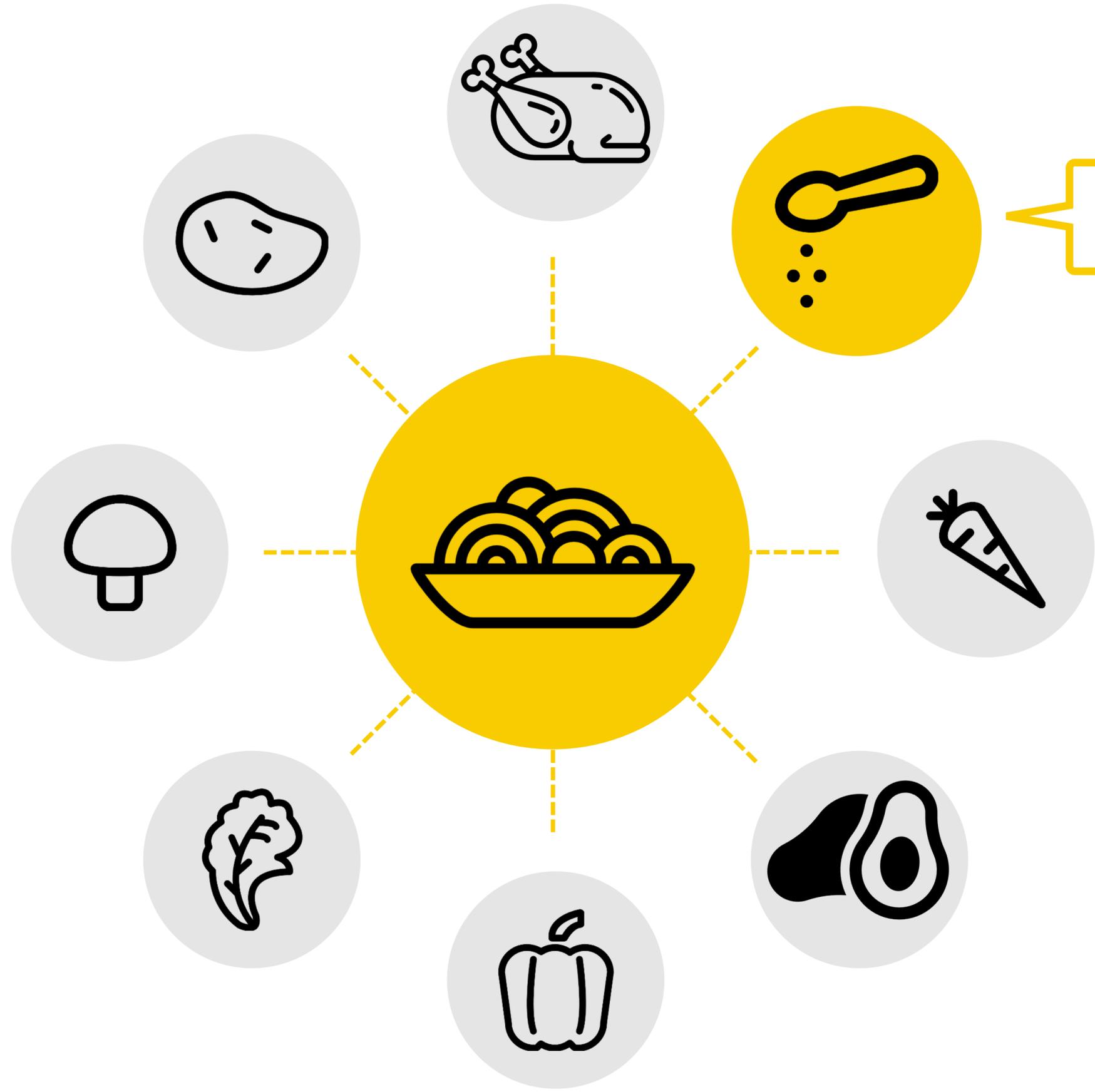
SPICE!



成功のエッセンス

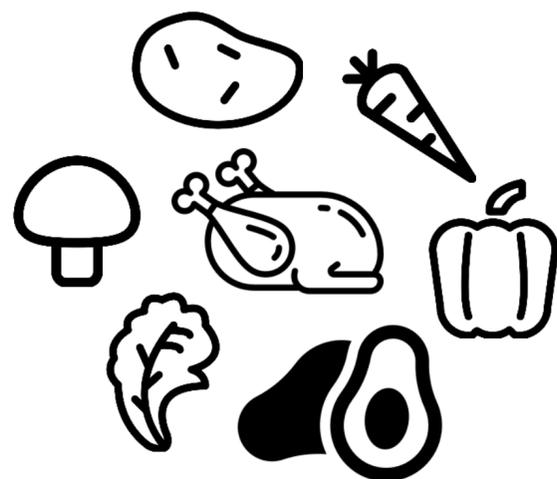
SPICE!

成功のエッセンス





SPICE!



食材

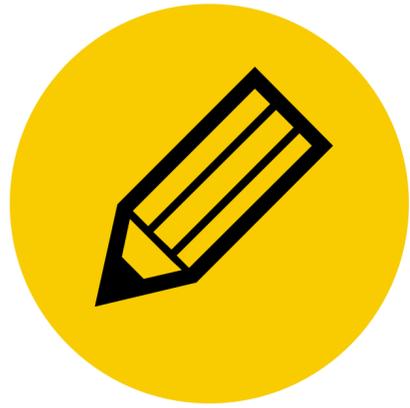


道具



レシピ

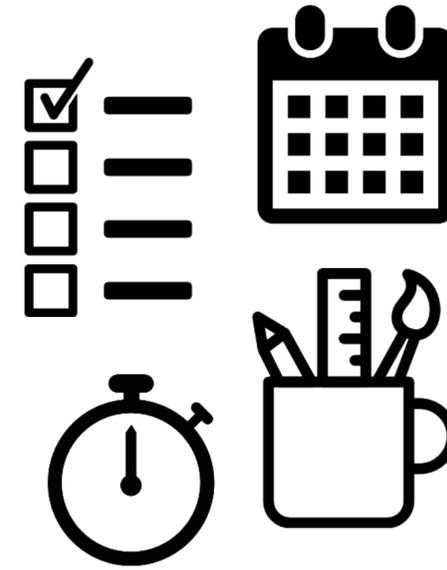
シェフと同じ味が再現できる！



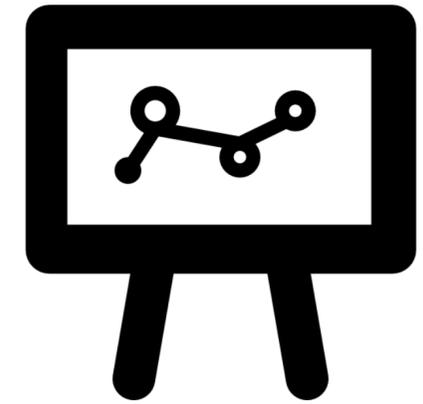
SPICE!



教材



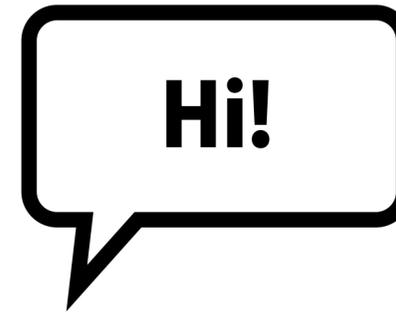
道具



戦略

ノイローゼの状態から、3ヶ月で1発合格！！

SPICE!



短期合格を果たした**キーパーソン**を**モデリング**



Tool 4

アクションプラン



Goal

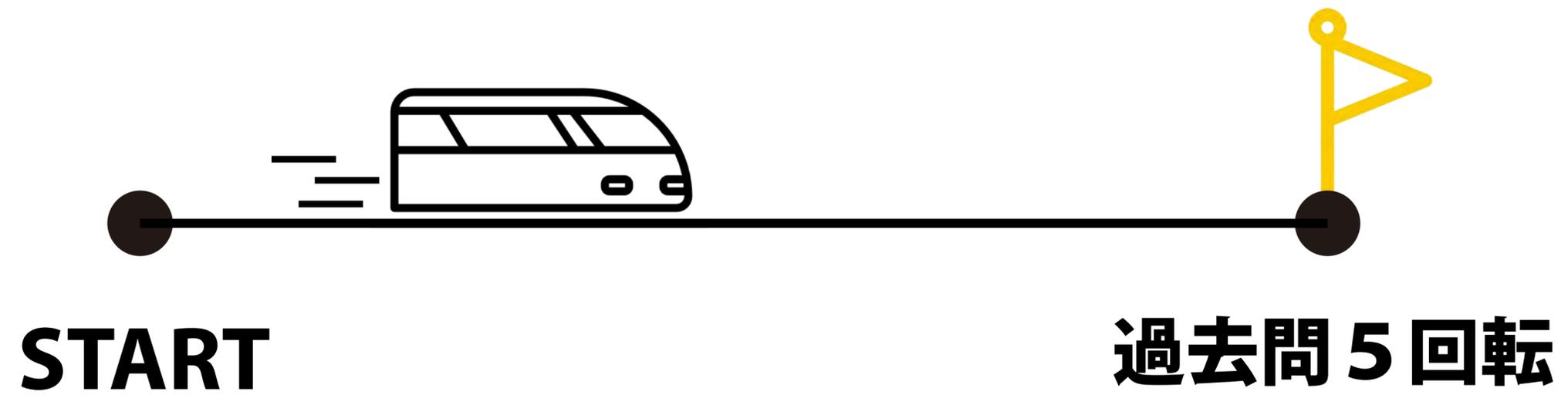
- ① ゴールまでを視覚化・測定可能にする。

**A GOAL
WITHOUT A PLAN IS
JUST A WISH.**

-Antoine De Saint-Exupéry

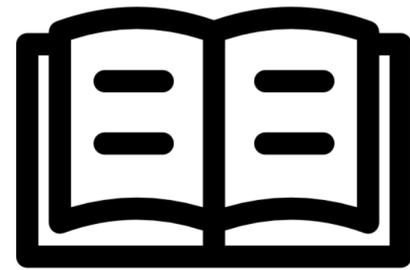


プランのないゴールは
ただの願いに過ぎない。



ゴールまでを視覚化・測定可能

小学生がドリルを終わらせることができる秘訣



ゴールまでを視覚化・測定可能



ゴールまでを視覚化・測定可能

アクションプラン作成の6ステップ

1. 過去問の目次から分野名を確認する
2. 分野ごとの問題数を数える
3. プログレスバーにそれぞれを記入
4. プログレスバーを5回転分コピーする
5. アクションプランに1日のタスクを記入
6. プログレスバーを塗りつぶしていく

1. 過去問の目次から分野名を確認する

学科Ⅰ 計 画

- 1 住宅・集合住宅
- 2 公共建築
- 3 商業建築
- 4 計画一般
- 5 積 算
- 6 都市計画・住宅地計画・建築史

学科Ⅱ 環境・設備

- 1 室内環境・換気
- 2 伝熱・結露
- 3 日照・日影・日射
- 4 採光・照明・色彩
- 5 音 響
- 6 空気調和設備
- 7 給排水衛生設備
- 8 電気・輸送設備
- 9 消火・防災設備
- 10 環境工学・設備融合

学科Ⅲ 法 規

- 1 総 則
- 2 構造強度
- 3 防火関係規定
- 4 内装制限
- 5 避難規定
- 6 道路・用途地域
- 7 容積率・建ぺい率
- 8 高さ制限
- 9 建築協定・建築設備
- 10 建築士法・職業倫理
- 11 その他の関係法令

1. 過去問の目次から分野名を確認する

学科Ⅳ 構 造

- 1 静定構造物の応力
- 2 断面の性質と応力度
- 3 変形・座屈
- 4 不静定構造物
- 5 全塑性モーメント・崩壊荷重
- 6 荷重・外力、固有周期（振動）
- 7 耐震設計・構造計画
- 8 地盤と基礎構造
- 9 鉄骨構造
- 10 鉄筋コンクリート構造
- 11 木質構造
- 12 その他の構造
- 13 建築材料

学科Ⅴ 施 工

- 1 施工業務一般：工事請負契約約款
- 2 施工管理
- 3 仮設工事
- 4 地盤調査
- 5 土工事・山留め工事
- 6 基礎・地業工事
- 7 鉄筋工事
- 8 型枠工事
- 9 コンクリート工事
- 10 鉄骨工事
- 11 PC工事・防水工事
- 12 設備工事・改修工事

2. 分野ごとの問題数を数える

学科Ⅰ 計 画 250

- 1 住宅・集合住宅 41
- 2 公共建築 35
- 3 商業建築 32
- 4 計画一般 **72**
- 5 積 算 28
- 6 都市計画・住宅地計画・建築史 42

出題数の多い分野

学科Ⅱ 環境・設備 270

- 1 室内環境・換気 **42**
- 2 伝熱・結露 22
- 3 日照・日影・日射 28
- 4 採光・照明・色彩 20
- 5 音 響 18
- 6 空気調和設備 28
- 7 給排水衛生設備 24
- 8 電気・輸送設備 30
- 9 消火・防災設備 38
- 10 環境工学・設備融合 26

学科Ⅲ 法 規 278

- 1 総 則 28
- 2 構造強度 32
- 3 防火関係規定 18
- 4 内装制限 25
- 5 避難規定 **43**
- 6 道路・用途地域 32
- 7 容積率・建ぺい率 32
- 8 高さ制限 19
- 9 建築協定・建築設備 25
- 10 建築士法・職業倫理 13
- 11 その他の関係法令 11

3. プログレスバーにそれぞれを記入

『Progress Bar』

記入例を参考

4. プログレスバーを5回転分コピーする



5. アクションプランに1日のタスクを記入

『Action Plan』

記入例を参考



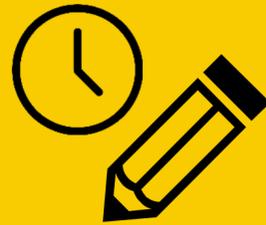
Tool 2 戦略スケジュール

1日のノルマ



73問

最低勉強時間



4時間

1問の制限時間



3分

記入例

戦略スケジュール

SCHEDULING I

YEAR _____

MONTH _____

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
6時起床 →			睡眠				睡眠
			勉強 (1時間)				勉強 (2時間)
			準備				
9時入社 →			移動				休憩
			業務 (9 am - 12 pm)				カフェで勉強 (3時間)
			お昼休み・ 勉強 (30分)				
			業務 (1 pm - 6 pm)				プライベート or 勉強
	会議				会議		
	移動				移動		
	夕食・お風呂		カフェで勉強 (2時間半)		夕食・お風呂		
	勉強 (2時間半)				勉強 (2時間半)		勉強 (3時間)
			移動				
			お風呂				お風呂
12時就寝 →			翌日のスケジュール確認・就寝準備				翌日のスケジュール確認・就寝準備
			睡眠				睡眠

平日：4時間

週末：8時間

分野ごとに過去問を進める

回転： 1

Progress Bar

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
計画	住宅 41	公共 35	商業 32	一般 72	積算 28	都市 42							
環境・設備	換気 42	熱・結 22	日照 28	採光 20	音響 18	空調和 28	給排 24	電気 30	消火 38	環境 26			
法規	総則 28	構造 32	防火 18	内装 25	避難 43	用途 32	容建 32	高さ 19	協定 25	論理 13	関係 11		
構造	静定 13	断面 24	変・座 26	不静定 21	モメン 17	荷重 38	耐震 42	地盤 21	鉄骨 11	コン 28	木質 21	その他 8	材料 15
施工	一般 21	管理 16	仮説 23	地盤 18	土工 26	基礎 32	鉄筋 21	型枠 28	コンク 41	鉄骨 26	PC 17	設備 21	

問題のパターンが見えてくる

Action Plan

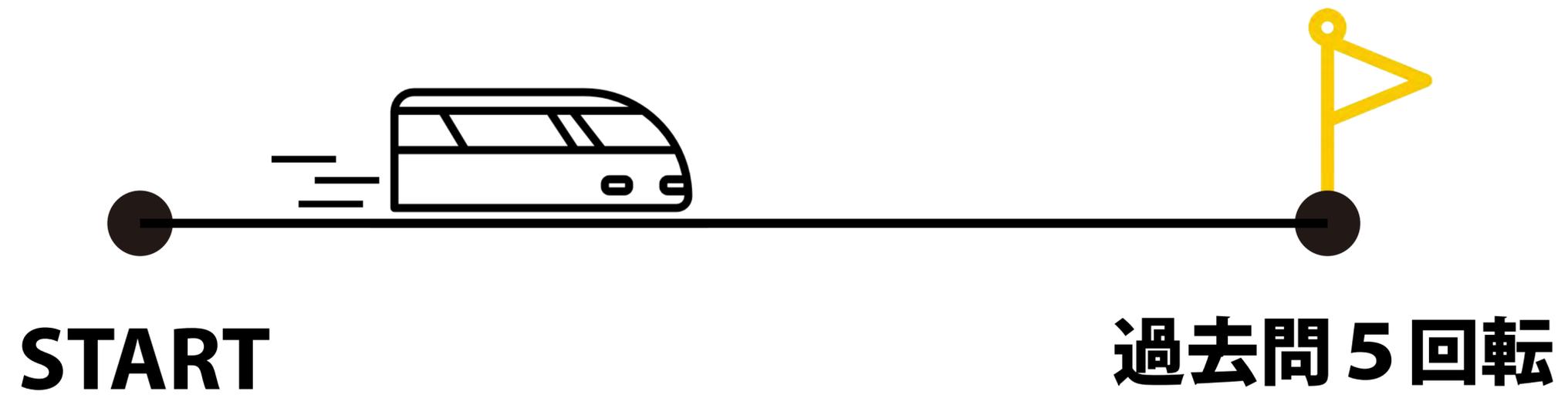
Month: 5月

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1 <input checked="" type="checkbox"/> 計画 1 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 1	2 <input checked="" type="checkbox"/> 法規 1・2	3 書類締め切り <input checked="" type="checkbox"/> 構造 1	4 <input checked="" type="checkbox"/> 構造 2・3	5 <input checked="" type="checkbox"/> 施工 1・2 <input checked="" type="checkbox"/> 計画 2	6 <input checked="" type="checkbox"/> 環境 2・3 <input checked="" type="checkbox"/> 法規 3・4 <input checked="" type="checkbox"/> 構造 4・5
7 <input type="checkbox"/> 施工 3 <input type="checkbox"/> 計画 3・4	8 <input type="checkbox"/> 法規 5・6	9 <input type="checkbox"/> 構造 6・7	10 <input type="checkbox"/> 施工 4・5・6	11 <input type="checkbox"/> 環境 4・5 <input type="checkbox"/> 計画 5	12 <input type="checkbox"/> 計画 6 <input type="checkbox"/> 環境 6・7	13 <input type="checkbox"/> 環境 8 <input type="checkbox"/> 法規 7・8 <input type="checkbox"/> 構造 8・9
14 <input type="checkbox"/> 法規 9・10 <input type="checkbox"/> 施工 7	15 <input type="checkbox"/> 施工 8・9	16 ランチ会議 <input type="checkbox"/> 環境 9・10	17 <input type="checkbox"/> 法規 11 <input type="checkbox"/> 構造 10・11	18 <input type="checkbox"/> 構造 12・13 <input type="checkbox"/> 施工 9・10	19 <input type="checkbox"/> 施工 11 <input type="checkbox"/> 法規 1	20 <input type="checkbox"/> 法規 2 <input type="checkbox"/> 構造 1・2・3 <input type="checkbox"/> 環境 1
21 <input type="checkbox"/> 施工 1・2 <input type="checkbox"/> 計画 1・2	22 <input type="checkbox"/> 環境 2・3 <input type="checkbox"/> 法規 3・4	23 <input type="checkbox"/> 構造 4・5 <input type="checkbox"/> 法規 5・6	24 <input type="checkbox"/> 施工 3 <input type="checkbox"/> 計画 3・4	25 ディナー約束 <input type="checkbox"/> 構造 6・7	26 <input type="checkbox"/> 施工 4・5・6	27 懇親会 <input type="checkbox"/> 環境 4・5 <input type="checkbox"/> 計画 5・6
28 <input type="checkbox"/> 構造 8・9	29 <input type="checkbox"/> 法規 7・8・9	30 <input type="checkbox"/> 施工 7・8				

6. プログレスバーを塗りつぶしていく

『Progress Bar』

例を参考



ゴールまでが視覚化・測定可能



Tool 5

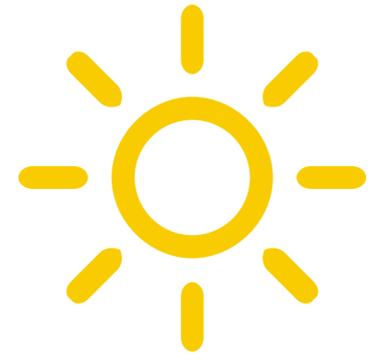
沖縄雪まつり暗記法



Goal

- ① 回転ごとに変わる過去問の解き方をマスター。





戦略を立てる

2周目を投入

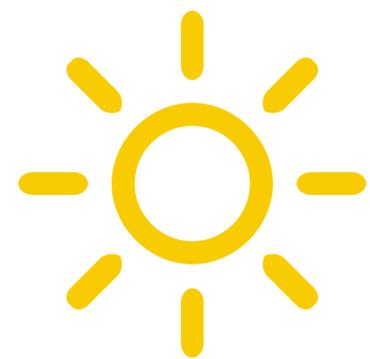


1周目が完全に溶ける前に

8 cm

範囲を限りなく狭く





戦略を立てる

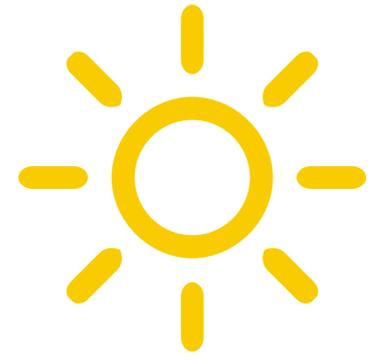
スピード保つ



8 cm

範囲を限りなく狭く





戦略を立てる

3周目を投入

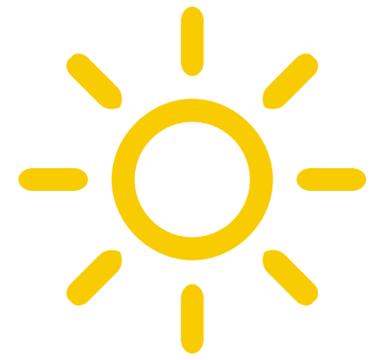


2周目が完全に溶ける前に

8 cm



範囲を限りなく狭く



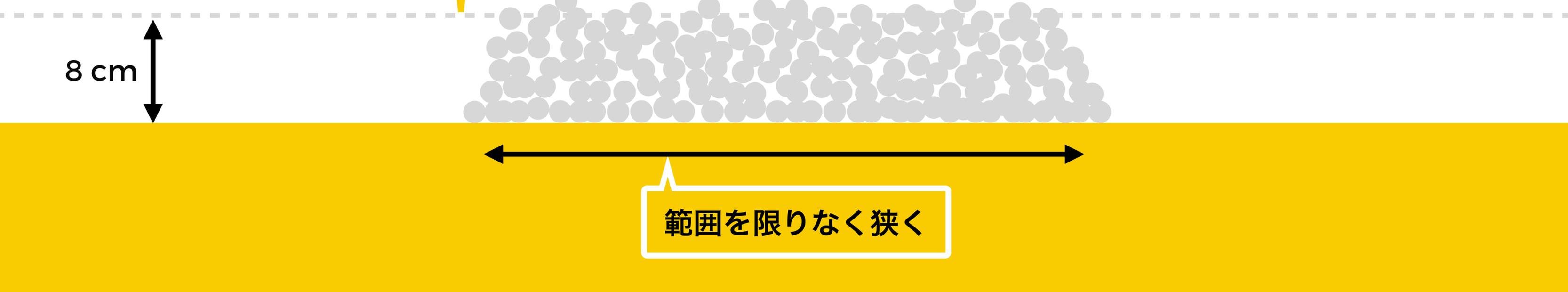
戦略を立てる

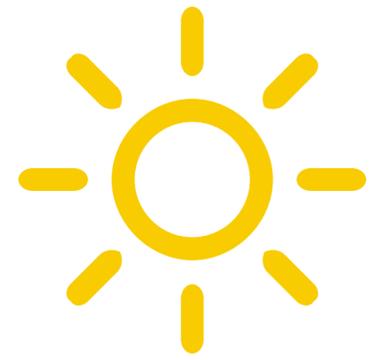
最短で目標達成

土台がしっかりしているため
溶けにくい

8 cm

範囲を限りなく狭く





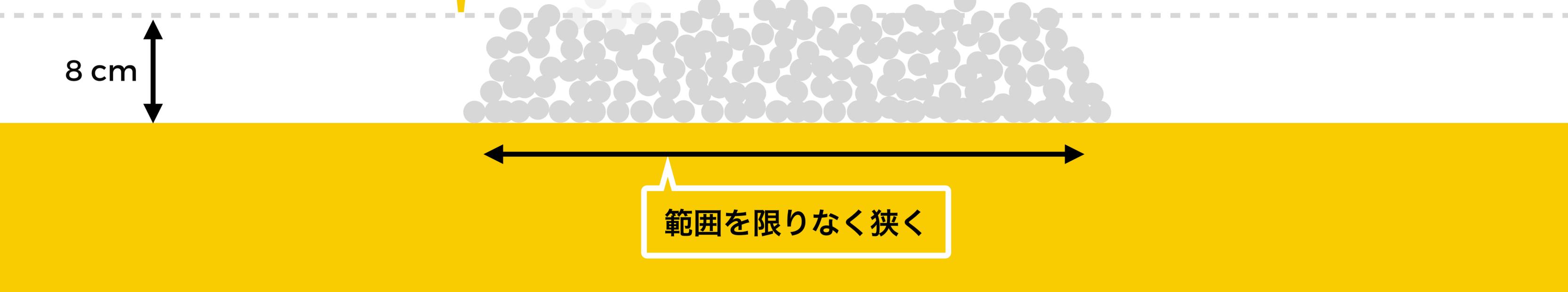
戦略を立てる

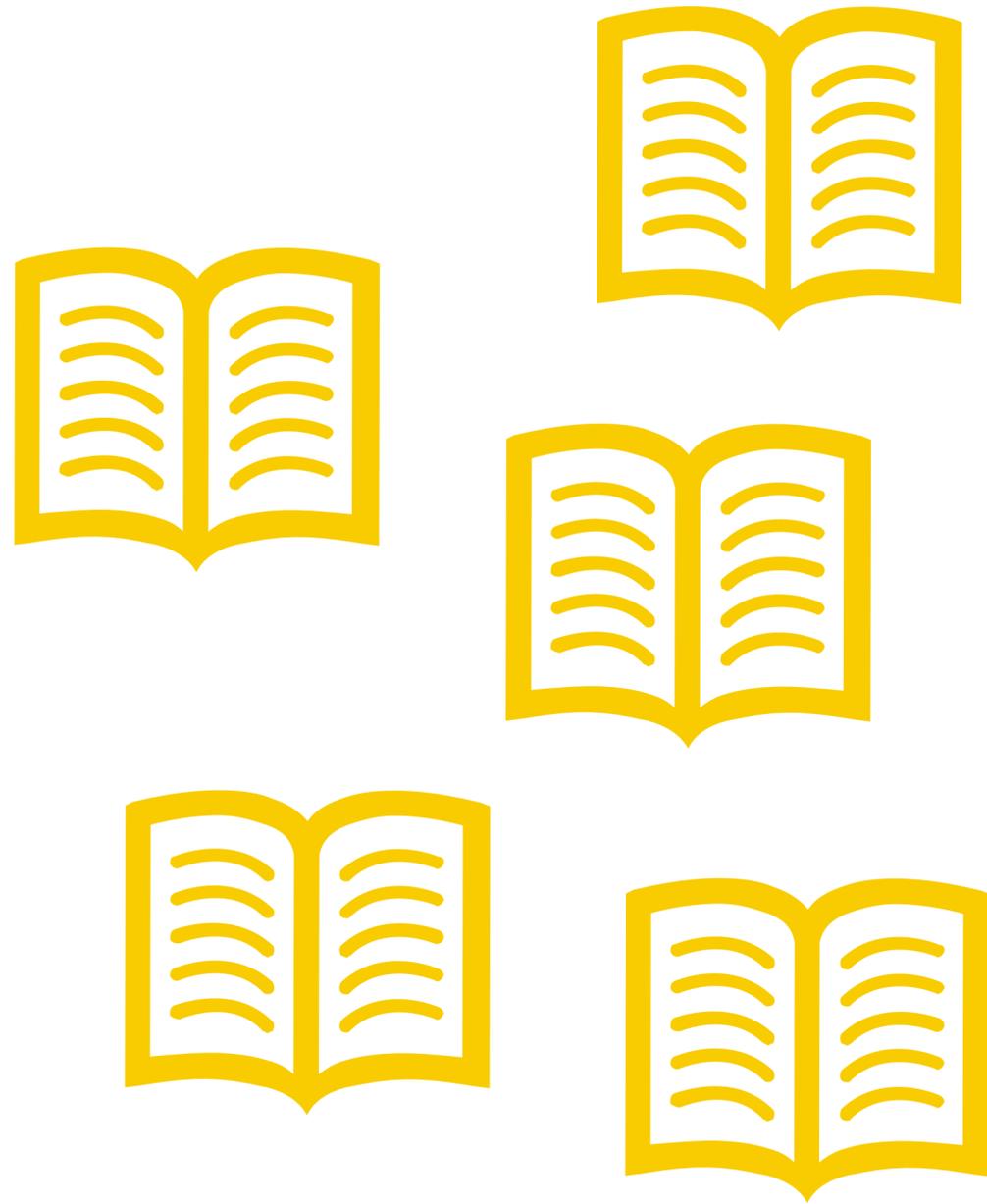
最短で目標達成

ちょっと溶けても
付け足す労力は少ない

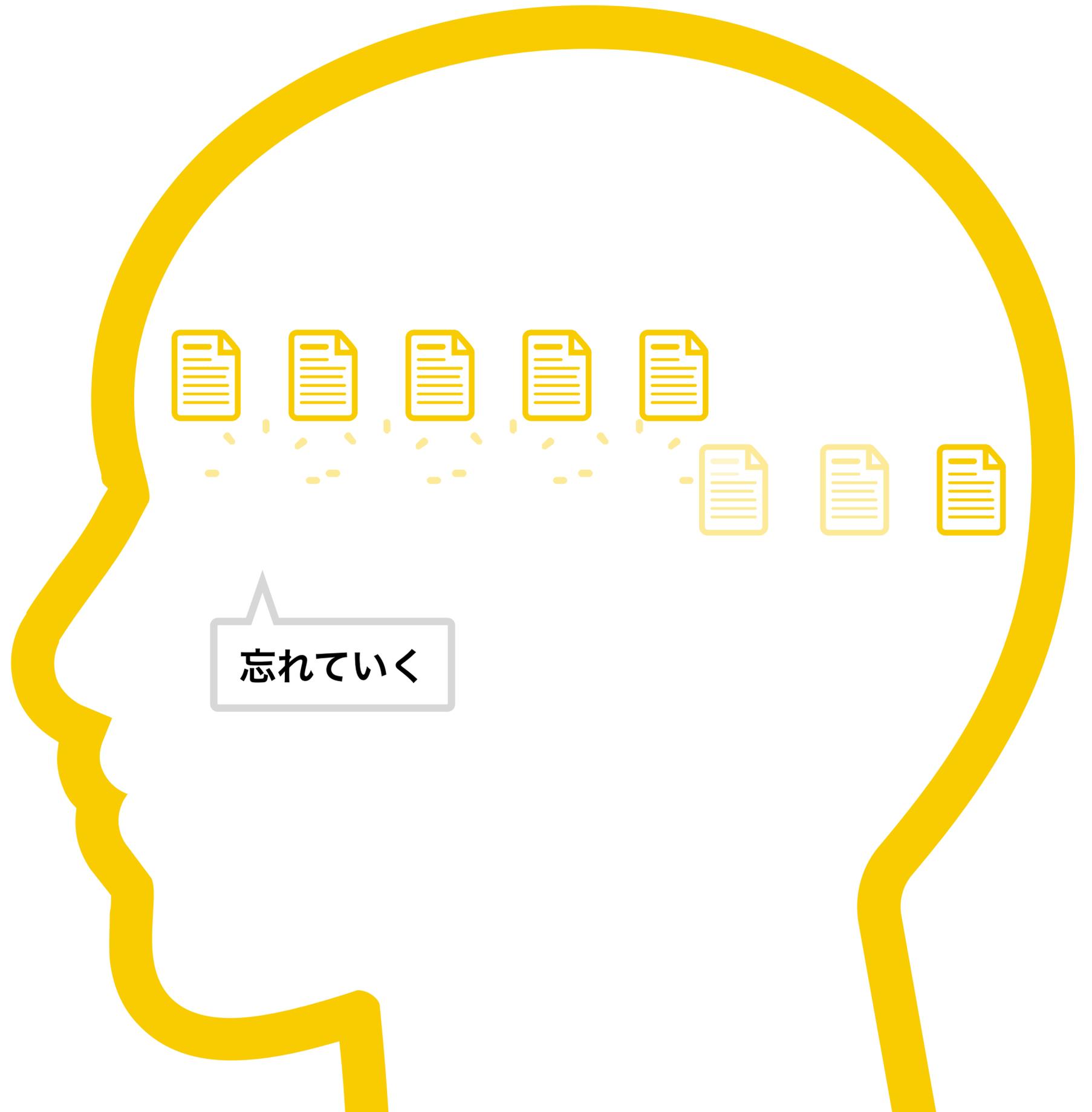
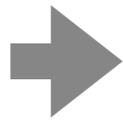
8 cm

範囲を限りなく狭く

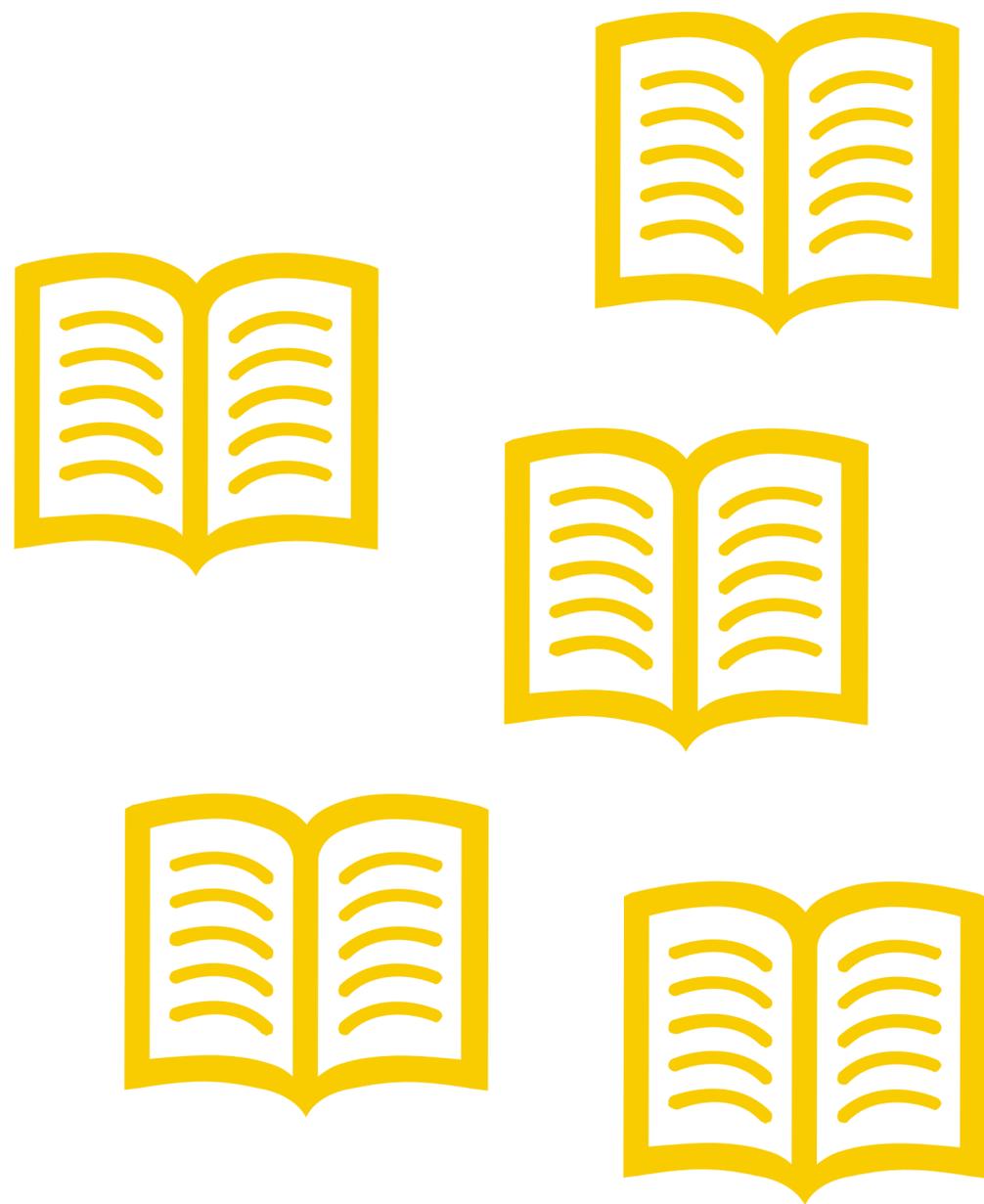




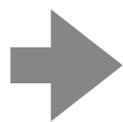
目標：100点



忘れていく



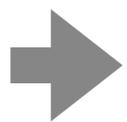
目標：100点



すべてを覚えるのに
相当な時間と労力を要する



過去問 5 回転

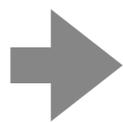


前の記憶が
消え去る前に

目標：合格ライン



過去問 5 回転



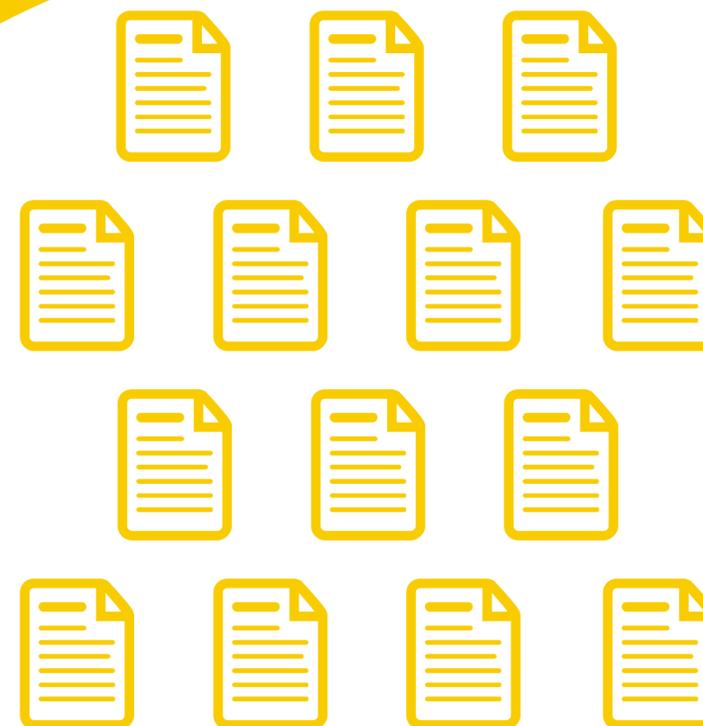
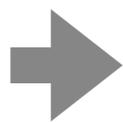
回転を重ね
記憶を取り戻す

目標：合格ライン

SPICE!



過去問 5 回転



記憶するスピードが
忘れるスピードを上回る

スパイスが効いた状態

A young boy with dark hair, wearing a light-colored t-shirt and a dark vest, is sitting on the ground in a field. He is leaning forward, focused on playing an acoustic guitar. The background is a soft-focus landscape with tall grass and a bright, hazy sky, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is contemplative and artistic.

同じことの繰り返しが確信を運ぶ。

**CONSTANT REPETITION
CARRIES CONVICTION.**

- Robert Collier

SPICE!



過去問攻略

回転数ごとに変わる、過去問の目的・活用法

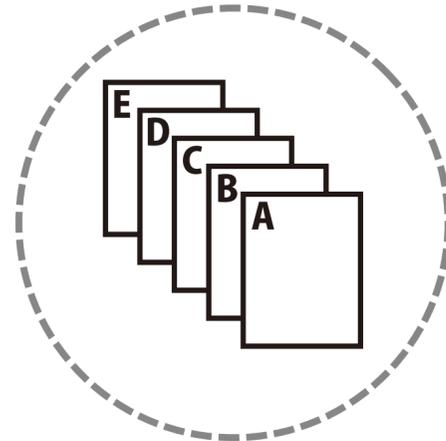
- 1 回転目：試験の全体像を把握 → 過去問を読む
- 2 回転目：問題に慣れる → 一枝解答・解説
- 3 回転目：理解度を深める → 一枝解答・解説・参考書
- 4 回転目：理解不足枝を浮彫り → 一枝解答・解説・参考書
- 5 回転目：理解不足枝を完全消化 → 『Last Drop 追い込み法』

過去問攻略に必要なもの



1

過去問



2

参考書



3

A4ノート



4

ストップウォッチ

数字が見やすく使いやすいもの

1 回転目



1

過去問

これだけ



4

ストップウォッチ

1 回転目

1. 目次を読む
2. 問題を読む
3. 解説を読む



例：1問3分
(試験の制限時間)

試験の全体像を把握

1 回転目

1. 目次を読む
2. 問題を読む
3. 解説を読む

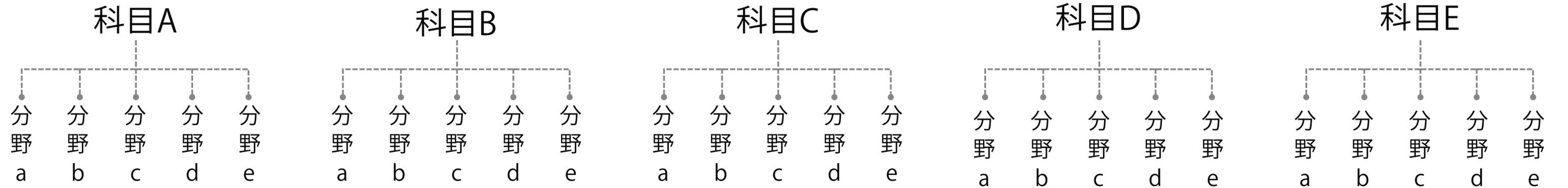


例：1問3分
(試験の制限時間)

NG

- 問題を解く
- 制限時間をオーバーする
- 参考書で調べる

目次を読む



頭の中に暗記用のファイルを作るイメージ



解説を読む

例

問題文の出され方を意識して読む

問86

室内の温熱・空気環境に関する次の記述のうち、最も不適当なものはどれか。

1. 人体からの総発熱量に占める潜熱発熱量の比率は、一般に、作業の程度に応じて代謝量が多くなるほど増加する。
2. 汚染質除去を目的とした単位時間当たりの必要換気量は、「単位時間当たりの室内の汚染質発生量」を「室内の汚染質濃度の許容値と外気の汚染質濃度との差」で除して求めることができる。
3. 半密閉型燃焼器具においては、室内空気を燃焼用に用いないため、室内の酸素濃度の低下に起因する不完全燃焼が発生することはない。
4. 冷たい壁面によって不快感を生じさせないためには、放射の不均一性（放射温度の差）を10℃以内にすることが望ましい。

解説

1. 作業量の増加に伴い代謝量も増加する。代謝量の増加は人体からの総発熱量が増加することを意味しており、この場合人体から発生する熱は、作業状態や温度条件によって大きく異なる。安静時、軽作業時は顕熱（物質の温度上昇又は温度降下の原因となる熱、放射、対流による放熱）の方が潜熱（発汗、呼吸中の水蒸気など蒸発による放熱）より多いが、重作業時や室温が高い時は潜熱の割合が多くなる。
2. 室内汚染質濃度 P と換気量 Q には以下の式が成り立つ。

$$(P - P_o) \times Q = K$$

P : 室内汚染質濃度 (単位無: 無次元数)

P_o : 大気中の汚染質濃度 (単位無: 無次元数)

Q : 換気量 (m^3/h)

K : 汚染質発生量 (m^3/h)

$1 \text{ m}^3/\text{h}$ の換気によって室内から減少する汚染質の量は、室内と室外の汚染質濃度の差 $(P - P_o) \text{ m}^3/\text{h}$ である。したがって、換気量が $Q \text{ m}^3/\text{h}$ のとき、室内から減少する汚染質の量は $(P - P_o) \times Q \text{ m}^3/\text{h}$ である。

室内汚染質濃度が P で安定しているとき、換気によって減少する汚染質の量 $(P - P_o) \times Q \text{ m}^3/\text{h}$ と汚染質発生量 $K \text{ m}^3/\text{h}$ が等しいので、 $(P - P_o) \times Q = K$ が成り立つ。設問は $Q = K / (P - P_o)$ を表している。

3. 半密閉型の暖房機器は、室内の空気を使用して石油やガスを燃焼させ、排気筒（煙突）によって燃焼ガスを屋外へ排出する方式である。

4. 壁面や天井において、放射温度（＝表面温度）の差が大きいと放射に不均一が生じ、平均放射温度が適切であっても不快に感じることがある。特に、冬期の冷たい壁面（窓を含む）では、窓の表面温度が壁面の表面温度よりもかなり低く、放射に不均一が生じやすいが、その場合でも、放射の不均一性（放射温度の差）の限界は、10℃以内である。不均一放射による不快感を防ぐには、特に窓の断熱計画が重要である。

なお、不均一性の限界は、部位（天井・壁）とその温度（暖かい・冷たい）によって異なる。暖かい天井の放射の不均一性が不快感に与える影響は、冷たい壁面よりも大きく、その限界は5℃以内であり、また、冷たい天井、暖かい壁に関しては不快感が少ない。

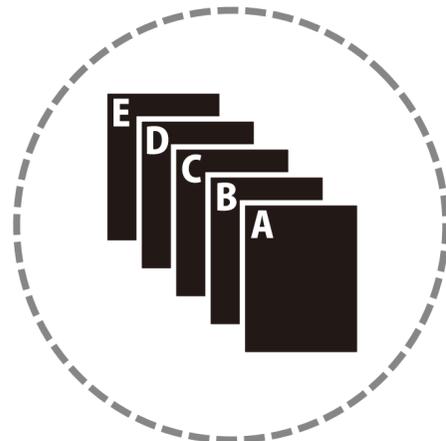
【参考】 上下温度差、床暖房時の床表面温度、放射の不均一性に関する数値は、ISO（国際標準化機構）において、PPD（予想不満足者率）が10%以下となる範囲をもとに定められている。

正答 → 3

枝の間違いを解決するように読む

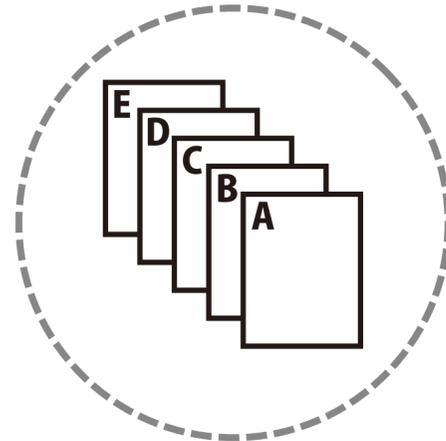
合格ラインの出題レベルを把握

2回転目



1

過去問



2

参考書



3

A4ノート



4

ストップウォッチ

2回転目



例：1問3分

1. ノートに一枝ずつ解いていく
2. 分からない問題はすぐに答えと解説を見る
3. 解説を熟読する

問題に慣れる

2回転目



例：1問3分

1. ノートに一枝ずつ解いていく
2. 分からない問題はすぐに答えと解説を見る
3. 解説を熟読する

NG

- 長時間考え込む
- 制限時間を過ぎる
- 解説・参考書をダラダラと読む

SPICE! 過去問の解き方

正しい

例： 問13

正しい文章を選びなさい。

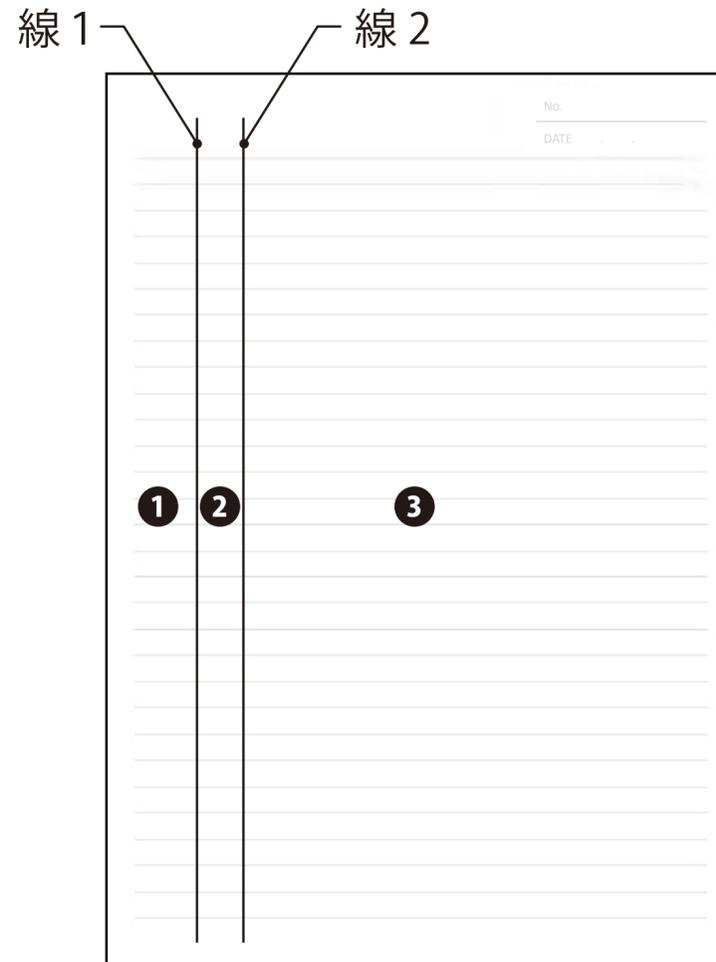
- × 1. _____ 上空 → 地上
- × 2. _____ 酸素 → 窒素
- × 3. _____ 気温 → 湿度
- 4. _____
- × 5. _____ 低い → ~~高い~~ 同じ高さ

理解不足

正解：4

すべての枝を正しい言葉を置き換えられて初めて、
この問題を理解したと判断する。

SPICE! ノートの使い方



ノートに線 1 ・ 線 2 を引き、 3 つのスペースを作る

SPICE! ノートの使い方

過去問



記入例

	①	②	③	
問 23				
1	×	×	上空 → 地上	暗記したい キーワード
2	×	×	酸素 → 窒素	
3	×	×	気温 → 湿度	
4		○		
5	×	×	低い → 高い 同じ高さ	

4 : 解説を見て答え合わせ

5 : この問題の理解度を○・△・×で判断、過去問に印

6 : 空いたスペースは暗記したいキーワードなどを殴り書きするのに使う

SPICE! ノートの使い方

過去問



記入例

	①	②	③	
問 23				
1	×	×	上空 → 地上	暗記したい キーワード
2	×	×	酸素 → 窒素	
3	×	×	気温 → 湿度	
4	○			
5	×	×	低い → 高い 同じ高さ	

No. _____
DATE . . .

NG ノートをきれいにまとめようとする。

3・4回転目



例：1問3分

1. 理解できた問題はどんどん飛ばす
2. 解説を熟読する
3. 解説を読んでも理解できない枝は参考書を使う

理解度を深め、理解不足枝を浮彫りにする。

3・4回転目



例：1問3分

1. 理解できた問題はどんどん飛ばす
2. 解説を熟読する
3. 解説を読んでも理解できない枝は参考書を使う

NG

- 長時間考え込む
- 制限時間を過ぎる
- 参考書をダラダラと読む

5 回転目

Tool 7 : Last Drop 追い込み法



Tool 6 : 理解度測定ファネル



Tool 6

理解度測定ファネル



Goal

- ① 何が理解できていて、何が理解不足なのかを瞬時に判断する



問題の理解度を測る

ゴールまでの現在地を知る

理解度判断

記入例

	①	②	③	
問 23				
1	×	×	上空 → 地上	一枝のみ不正解 △
2	×	×	酸素 → 窒素	
3	×	×	気温 → 湿度	
4	○			
5	×	×	低い → 高い 同じ高さ	

○：すべての枝正解

△：一枝のみ不正解

×：二枝以上不正解

理解度測定ファネル

理解度測定ファネル

過去問例

1 回転目

2 回転目

3 回転目

4 回転目

× × △ ○

問6

- 室内の温熱・空気環境に関する次の記述のうち、最も不適当なものはどれか。
1. 人体からの総発熱量に占める潜熱発熱量の比率は、一般に、作業の程度に応じて代謝量が多くなるほど増加する。
 2. 汚染質除去を目的とした単位時間当たりの必要換気量は、「単位時間当たりの室内の汚染質発生量」を「室内の汚染質濃度の許容値と外気の汚染質濃度との差」で除して求めることができる。
 3. 半密閉型燃焼器具においては、室内空気を燃焼用に用いないため、室内の酸素濃度の低下に起因する不完全燃焼が発生することはない。
 4. 冷たい壁面によって不快感を生じさせないためには、放射の不均一性（放射温度の差）を1℃以内にすることが望ましい。

解説

1. 作業量の増加に伴い代謝量も増加する。代謝量の増加は人体からの総発熱量が増加することを意味しており、この場合人体から発生する熱は、作業状態や温度条件によって大きく異なる。安静時、軽作業時は顕熱（物質の温度上昇又は温度降下の原因となる熱、放射、対流による放熱）の方が潜熱（発汗、呼吸中の水蒸気など蒸発による放熱）より多いが、重作業時や室温が高い時は潜熱の割合が多くなる。
2. 室内汚染質濃度 P と換気量 Q には以下の式が成り立つ。

$$(P - P_o) \times Q = K$$

P : 室内汚染質濃度 (単位無: 無次元数)

P_o : 大気中の汚染質濃度 (単位無: 無次元数)

Q : 換気量 (m^3/h)

K : 汚染質発生量 (m^3/h)

$1 m^3/h$ の換気によって室内から減少する汚染質の量は、室内と室外の汚染質濃度の差 $(P - P_o) m^3/h$ である。したがって、換気量が $Q m^3/h$ のとき、室内から減少する汚染質の量は $(P - P_o) \times Q m^3/h$ である。室内汚染質濃度が P で安定しているとき、換気によって減少する汚染質の量 $(P - P_o) \times Q m^3/h$ と汚染質発生量 $K m^3/h$ が等しいので、 $(P - P_o) \times Q = K$ が成り立つ。設問は $Q = K / (P - P_o)$ を表している。

3. 半密閉型の暖房機器は、室内の空気を使用して石油やガスを燃焼させ、排気筒(煙突)によって燃焼ガスを屋外へ排出する方式である。
4. 壁面や天井において、放射温度(=表面温度)の差が大きいと放射に不均一が生じ、平均放射温度が適切であっても不快感に感じることがある。特に、冬期の冷たい壁面(窓を含む)では、窓の表面温度が壁面の表面温度よりもかなり低く、放射に不均一が生じやすいが、その場合でも、放射の不均一性(放射温度の差)の限界は、10℃以内である。不均一放射による不快感を防ぐには、特に窓の断熱計画が重要である。

なお、不均一性の限界は、部位(天井・壁)とその温度(暖かい・冷たい)によって異なる。暖かい天井の放射の不均一性が不快感に与える影響は、冷たい壁面よりも大きく、その限界は5℃以内であり、また、冷たい天井、暖かい壁に関しては不快感が少ない。

[参考] 上下温度差、床暖房時の床表面温度、放射の不均一性に関する数値は、ISO (国際標準化機構) において、PPD (予想不満足者率) が10%以下となる範囲をもとに定められている。

正答 → 3

○ : すべての枝正解

△ : 一枝のみ不正解

× : 二枝以上不正解

1

理解度測定ファネルの仕組み



×

過去問回転



2

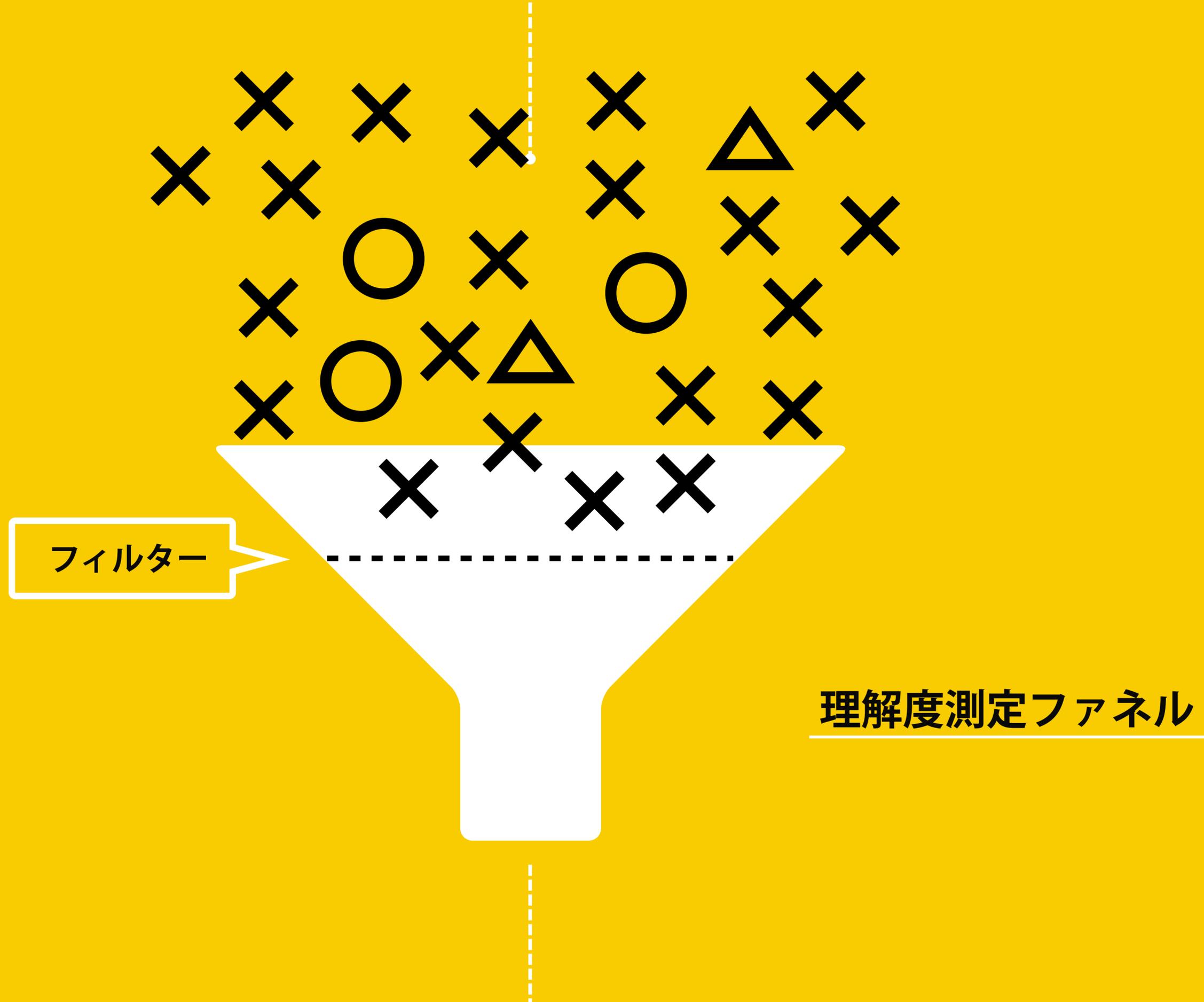
理解度測定ファネルの仕組み



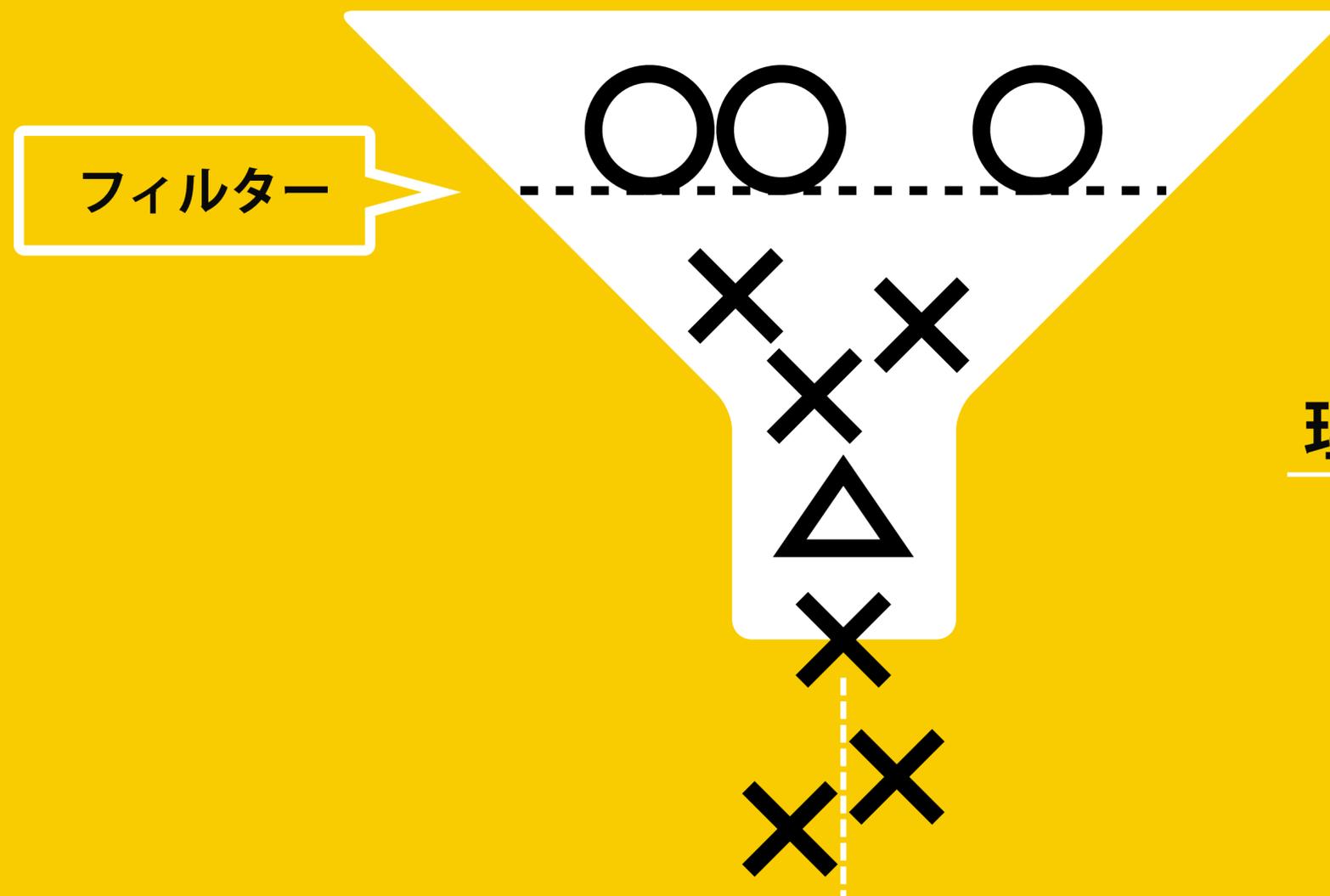
過去問回転



2

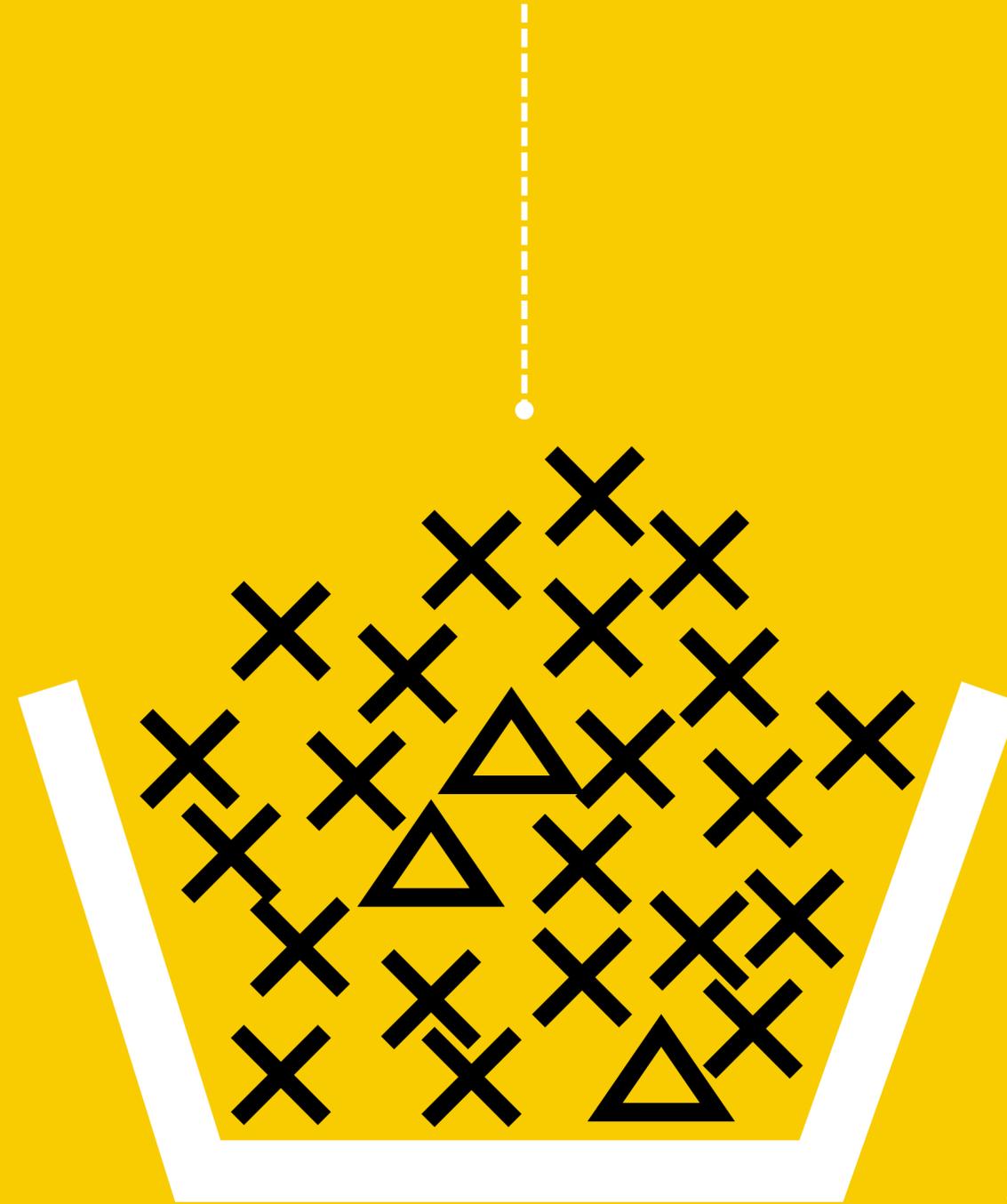


2



理解度測定ファネル

2



理解不足バスケット

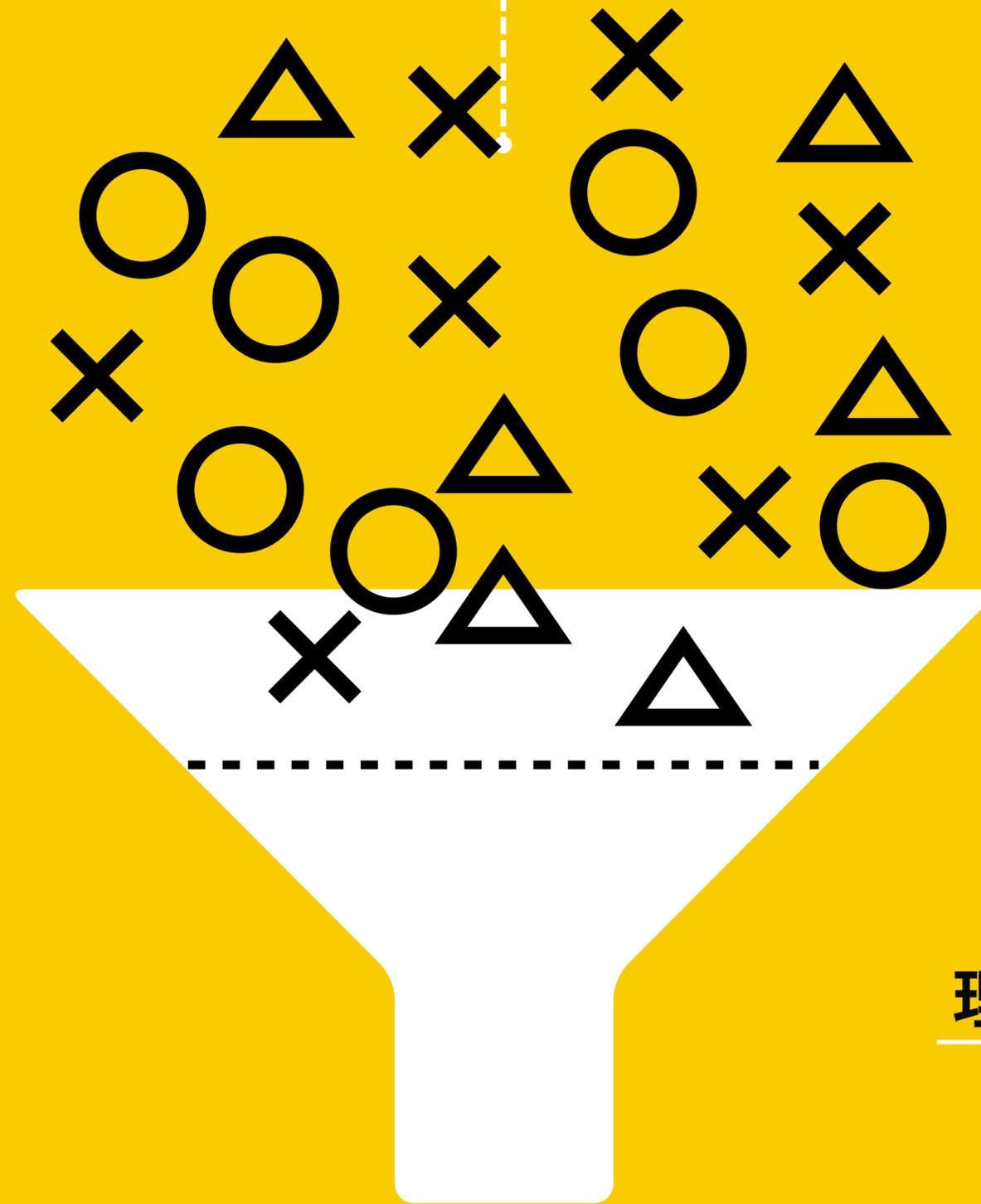
3



○ △ ×

過去問回転

3



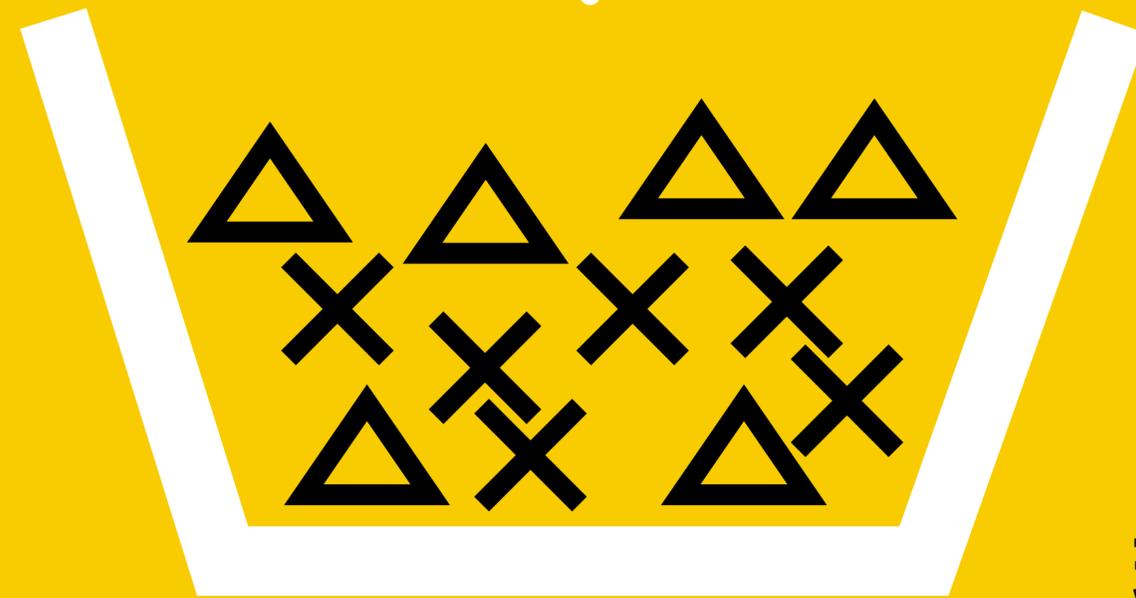
理解度測定ファネル

3



理解度測定ファネル

3



理解不足バスケット

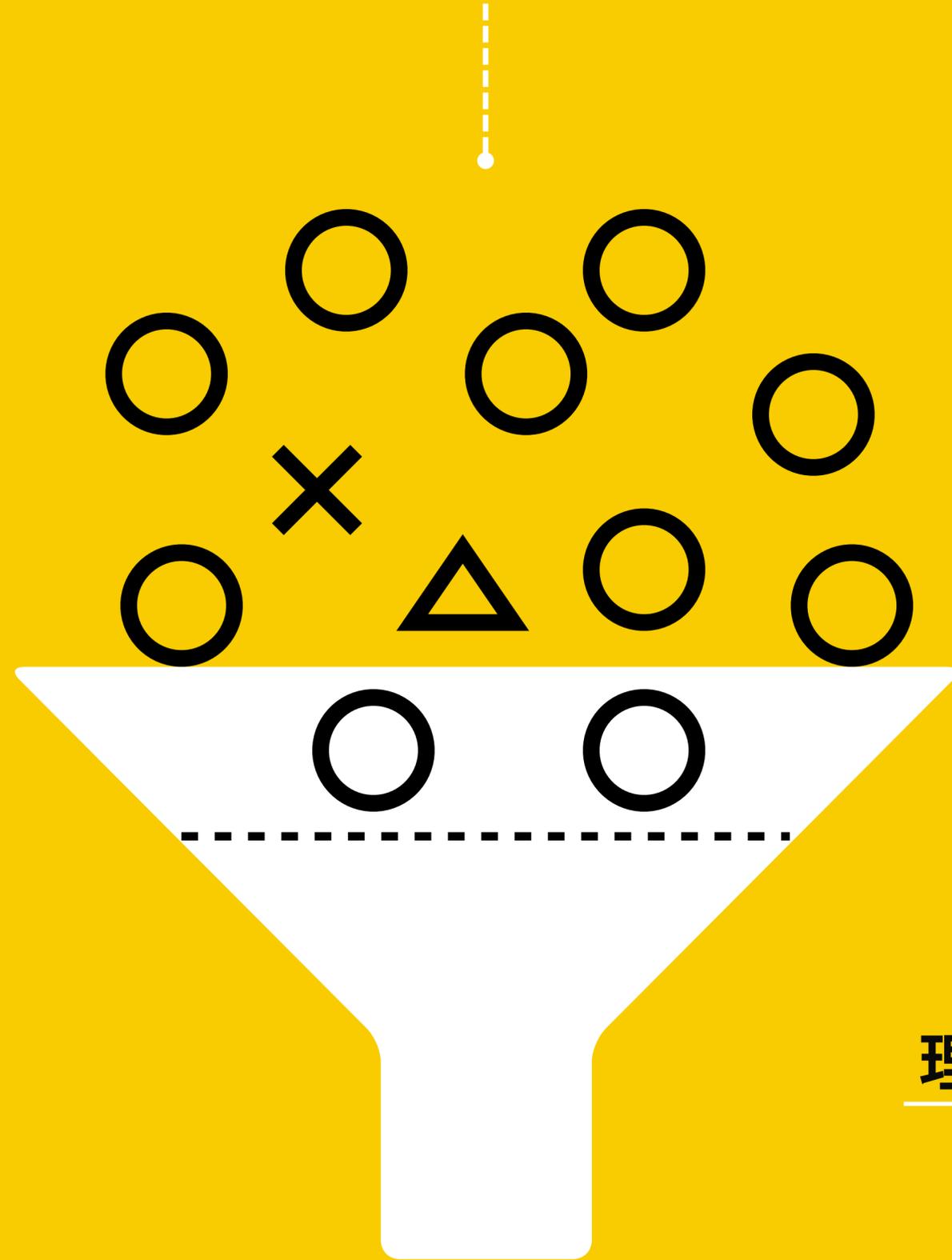
4



○ △ ×

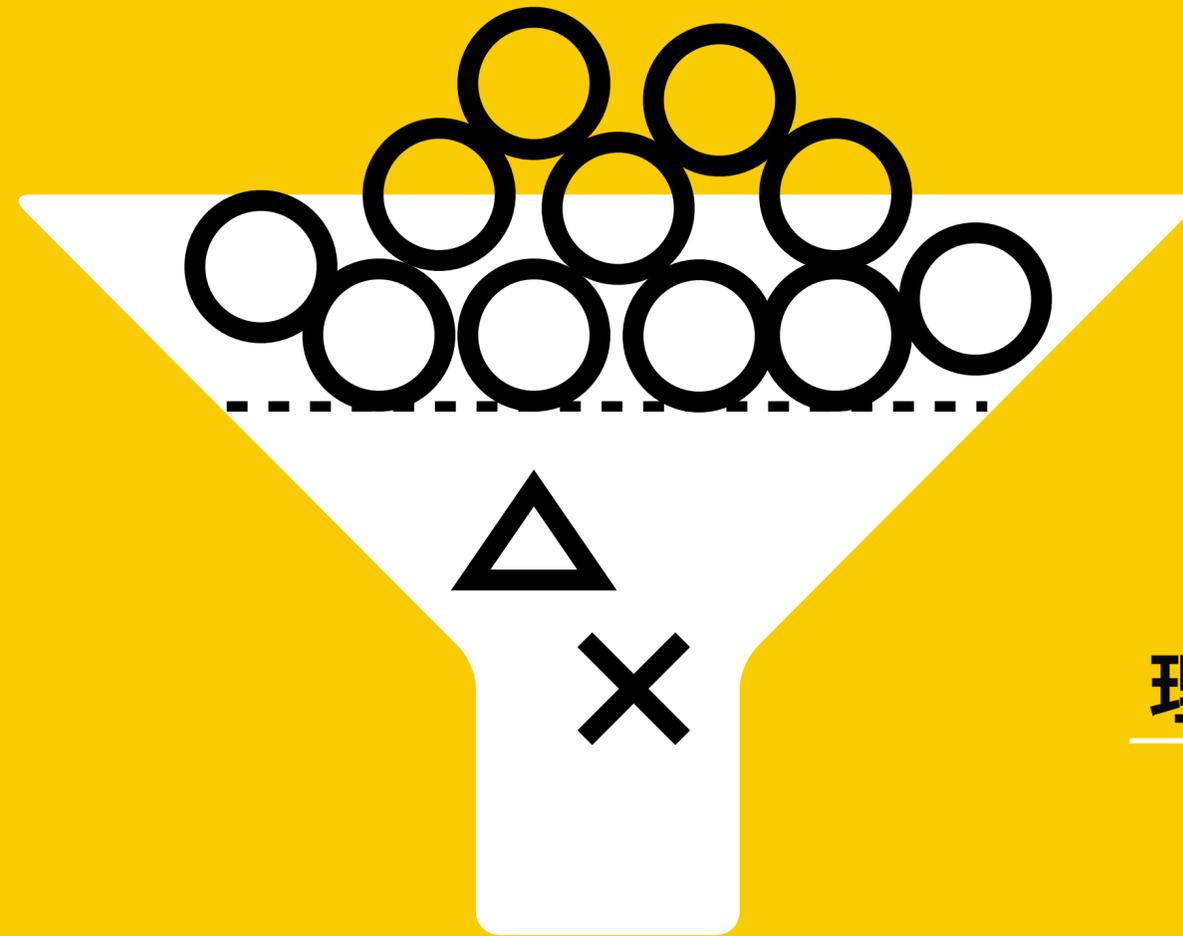
過去問回転

4



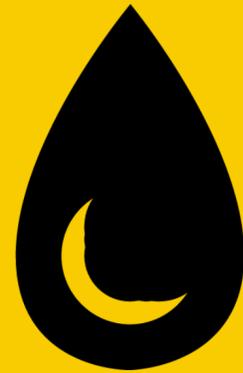
理解度測定ファネル

4



理解度測定ファネル

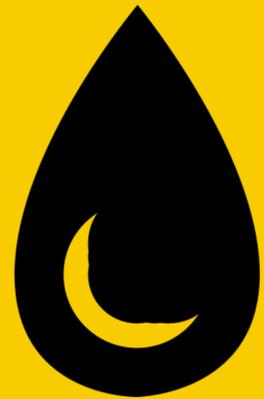
4



Tool 7 : Last Drop 追い込み法



See you soon!



Tool 7

Last Drop 追い込み法



Goal

- ① 残された時間で、理解不足の箇所を完全消化

知らないことを、
知らないと自覚すること
これが本当の
知るということである。

**TRUE WISDOM IS
KNOWING
WHAT YOU DON'T KNOW**

-Confucius

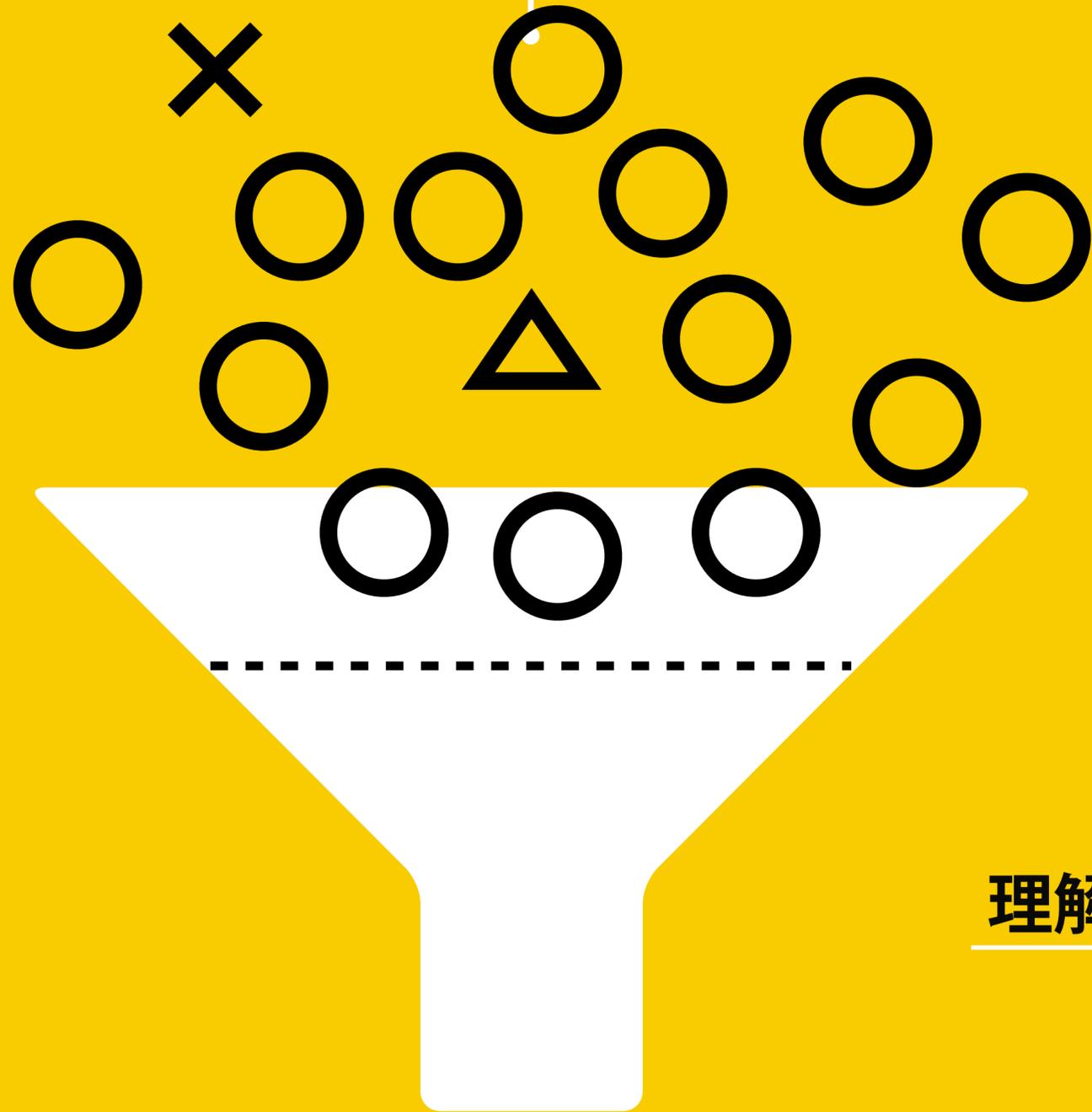
4



○ △ ×

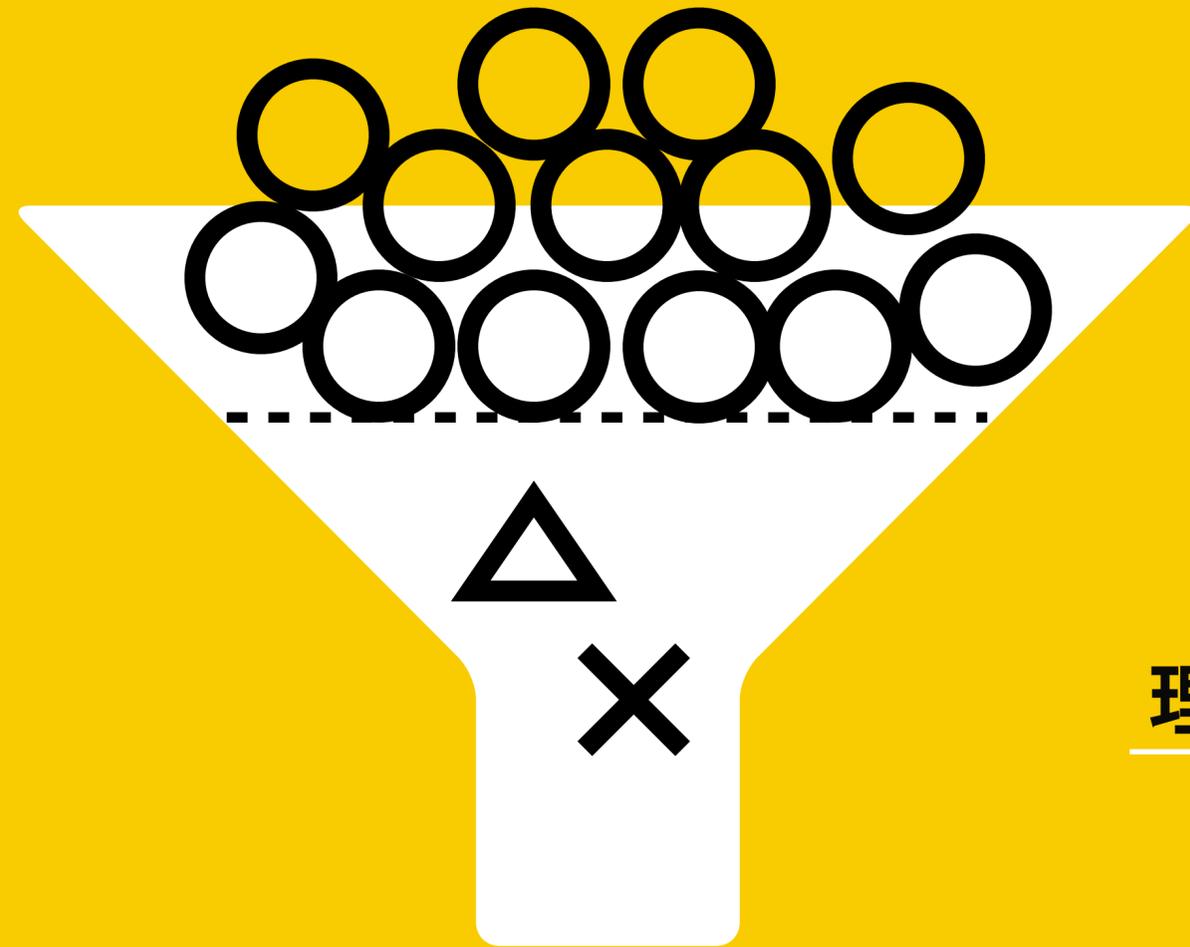
過去問回転

4



理解度測定ファネル

4



理解度測定ファネル

4

完全に理解したと勘違い

理解不足バスケット

4



新規問題に手を出す

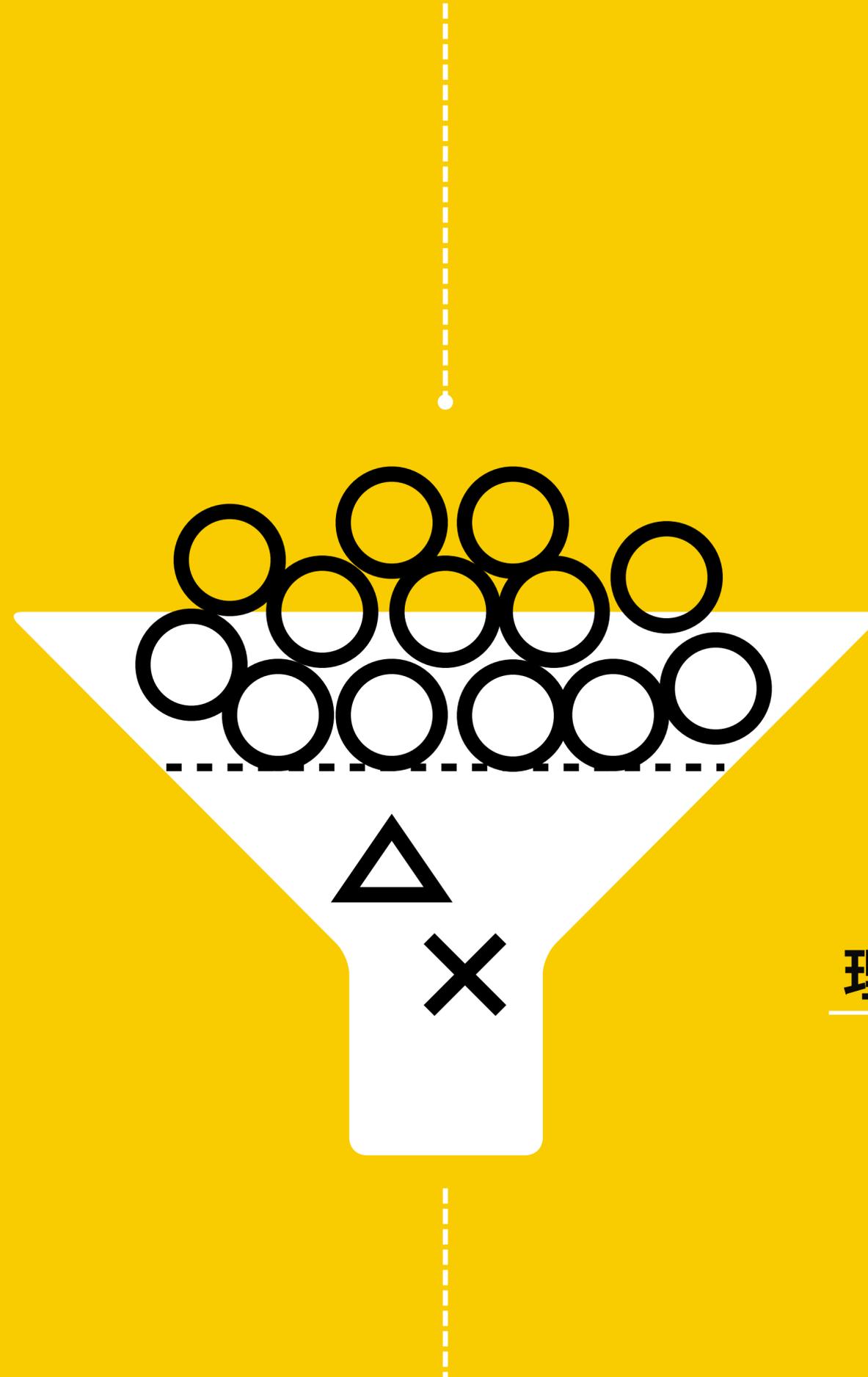


ゴールを見失う



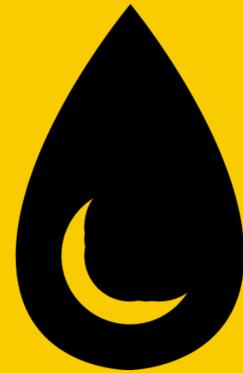
1点足らずで不合格

4



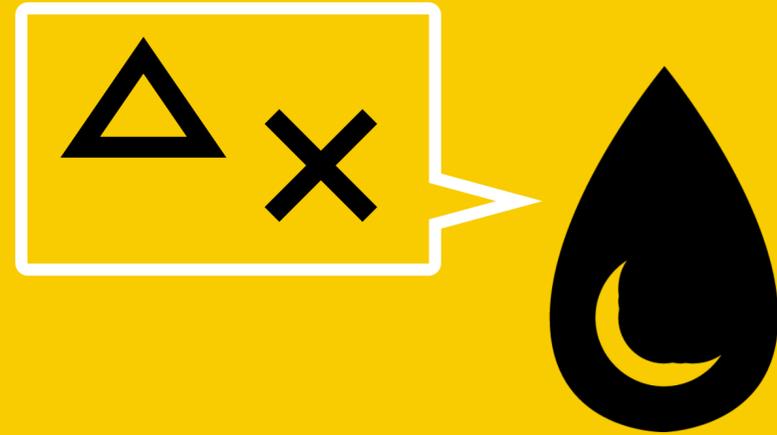
理解度測定ファネル

4



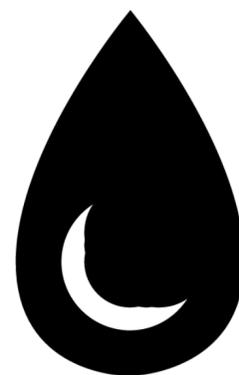
Last Drop

4



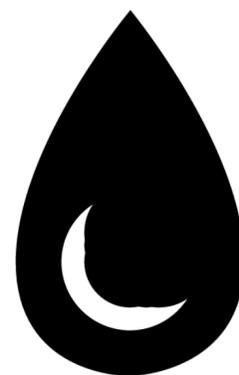
Last Drop

最後まで理解できなかった要素の集まり



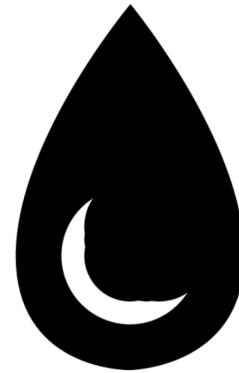
Last Drop

最後まで理解できなかった要素の集まり



完全に消化

最後まで理解できなかった要素の集まり



過去問完全攻略

最後まで理解できなかった要素の集まり

『Last Drop Book』

過去問完全攻略

『Last Drop Book』の作り方

例

理解度測定ファネル

4回転目

× × △ △

問86

室内の温熱・空気環境に関する次の記述のうち、最も不適当なものはどれか。

1. 人体からの総発熱量に占める潜熱発熱量の比率は、一般に、作業の程度に応じて代謝量が多くなるほど増加する。
2. 汚染質除去を目的とした単位時間当たりの必要換気量は、「単位時間当たりの室内の汚染質発生量」を「室内の汚染質濃度の許容値と外気の汚染質濃度との差」で除して求めることができる。
3. 半密閉型燃焼器具においては、室内空気を燃焼用に用いないため、室内の酸素濃度の低下に起因する不完全燃焼が発生することはない。
4. 冷たい壁面によって不快感を生じさせないためには、放射の不均一性（放射温度の差）を10℃以内にすることが望ましい。

解説

1. 作業量の増加に伴い代謝量も増加する。代謝量の増加は人体からの総発熱量が増加することを意味しており、この場合人体から発生する熱は、作業状態や温度条件によって大きく異なる。安静時、軽作業時は顕熱（物質の温度上昇又は温度降下の原因となる熱、放射、対流による放熱）の方が潜熱（発汗、呼吸中の水蒸気など蒸発による放熱）より多いが、重作業時や室温が高い時は潜熱の割合が多くなる。
2. 室内汚染質濃度 P と換気量 Q には以下の式が成り立つ。

$$(P - P_o) \times Q = K$$

P : 室内汚染質濃度 (単位無; 無次元数)

P_o : 大気中の汚染質濃度 (単位無; 無次元数)

Q : 換気量 (m^3/h)

K : 汚染質発生量 (m^3/h)

$1 m^3/h$ の換気によって室内から減少する汚染質の量は、室内と室外の汚染質濃度の差 $(P - P_o) m^3/h$ である。したがって、換気量が $Q m^3/h$ のとき、室内から減少する汚染質の量は $(P - P_o) \times Q m^3/h$ である。

室内汚染質濃度が P で安定しているとき、換気によって減少する汚染質の量 $(P - P_o) \times Q m^3/h$ と汚染質発生量 $K m^3/h$ が等しいので、 $(P - P_o) \times Q = K$ が成り立つ。設問は $Q = K / (P - P_o)$ を表している。

3. 半密閉型の暖房機器は、室内の空気を使用して石油やガスを燃焼させ、排気筒（煙突）によって燃焼ガスを屋外へ排出する方式である。
4. 壁面や天井において、放射温度（＝表面温度）の差が大きいと放射に不均一が生じ、平均放射温度が適切であっても不快に感じることがある。特に、冬期の冷たい壁面（窓を含む）では、窓の表面温度が壁面の表面温度よりもかなり低く、放射に不均一が生じやすいが、その場合でも、放射の不均一性（放射温度の差）の限界は、10℃以内である。不均一放射による不快感を防ぐには、特に窓の断熱計画が重要である。

なお、不均一性の限界は、部位（天井・壁）とその温度（暖かい・冷たい）によって異なる。暖かい天井の放射の不均一性が不快感に与える影響は、冷たい壁面よりも大きく、その限界は5℃以内であり、また、冷たい天井、暖かい壁に関しては不快感が少ない。

【参考】 上下温度差、床暖房時の床表面温度、放射の不均一性に関する数値は、ISO（国際標準化機構）において、PPD（予想不満足者率）が10%以下となる範囲をもとに定められている。

正答 → 3

4回転目を終えた時点で

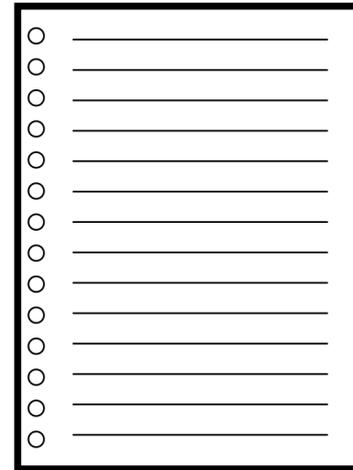
△ または ×

と判断した問題だけ

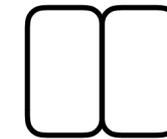
『Last Drop Book』の作り方



B5 ルーズリング
(各教科分)



B5 ルーズリーフ



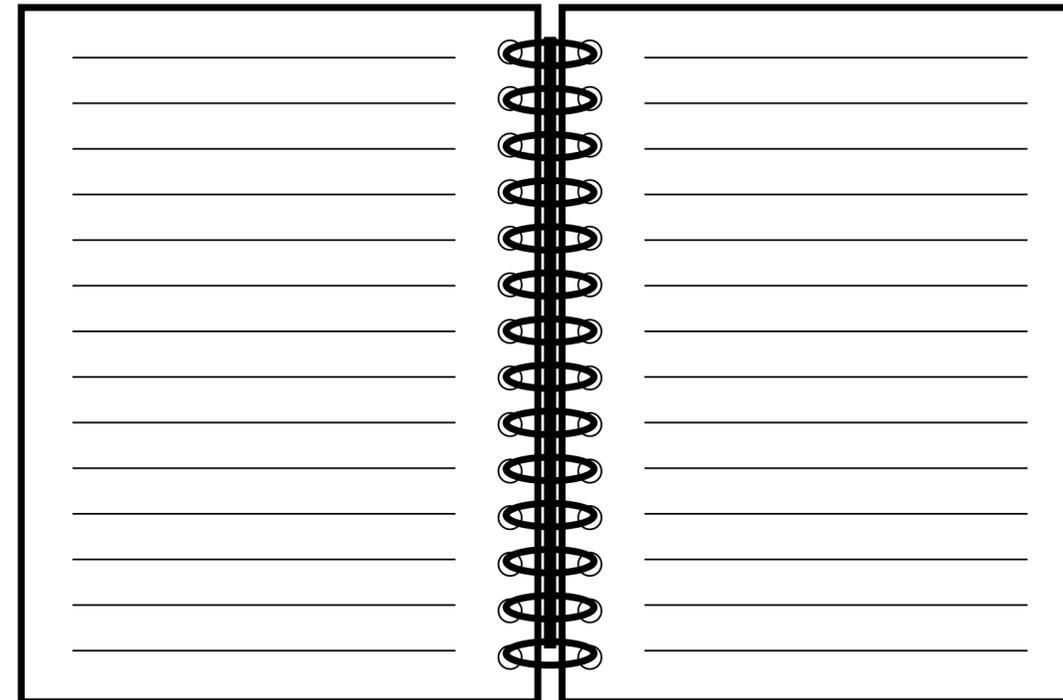
インデックスシール

材料

『Last Drop Book』の作り方

左

右



過去問の問番号、
理解不足の枝に対して
自分で問題を作る。

自分が作った問題に対し
『答え・解説』を理解
しやすいようにまとめる。

各教科 1冊

『Last Drop Book』の作り方

問番号

正解できなかった枝
に対して自分で簡単
な問題を作る。

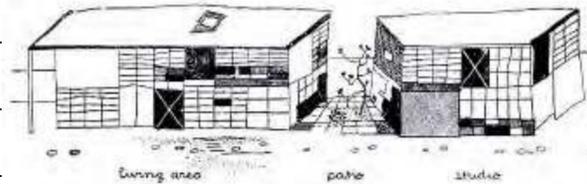
何問作っても良い。

問8

イームズ自邸の特徴は？

マイレア邸（アルバ・アールト）の特徴は？

- 規格化された工業製品と構成部材
- 実験住宅
- 住居とスタジオに分かれた2つの立方体と中庭
- 赤や青のパネル



- うねる曲面を利用した内部空間と外観
- 木の豊富な使用
- 周辺の自然との調和

問題の答えを、過去問の解説や参考書を参考にして、自分が分かりやすいようにまとめる。

ハイライト・図・グラフ・表などを取り入れて、あとで振り返った時に頭に残りやすいよう工夫

自分の理解不足な要素だけがつまった問題集

『Last Drop Book』の作り方

問番号

正解できなかった枝
に対して自分で簡単
な問題を作る。

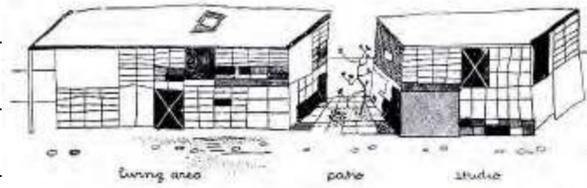
何問作っても良い。

問8

イームズ自邸の特徴は？

マイレア邸（アルバ・アールト）の特徴は？

- 規格化された工業製品と構成部材
- 実験住宅
- 住居とスタジオに分かれた2つの立方体と中庭
- 赤や青のパネル



- うねる曲面を利用した内部空間と外観
- 木の豊富な使用
- 周辺の自然との調和

問題の答えを、過去問の解説や参考書を参考にして、自分が分かりやすいようにまとめる。

ハイライト・図・グラフ・表などを取り入れて、あとで振り返った時に頭に残りやすいよう工夫

書く動作・自分オリジナルの解説
パンチを効かせて頭にしっかり定着

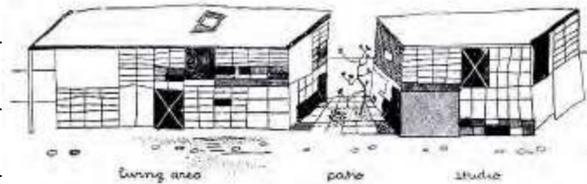
『Last Drop Book』の作り方

問8

イームズ自邸の特徴は？

マイレア邸（アルバ・アールト）の特徴は？

- 規格化された工業製品と構成部材
- 実験住宅
- 住居とスタジオに分かれた2つの立方体と中庭
- 赤や青のパネル



- うねる曲面を利用した内部空間と外観
- 木の豊富な使用
- 周辺の自然との調和

住宅建築

商業建築

環境

分野 d

分野 e

各分野ごとにインデックスをつけ、
探したいページを瞬時に開く。

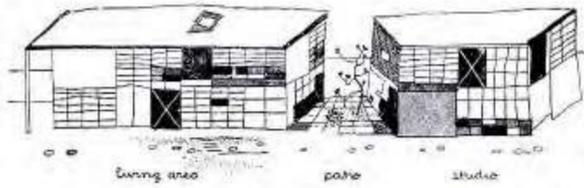
『Last Drop Book』の作り方

問8

イームズ自邸の特徴は？

マイレア邸（アルバ・アールト）の特徴は？

- 規格化された工業製品と構成部材
- 実験住宅
- 住居とスタジオに分かれた2つの立方体と中庭
- 赤や青のパネル



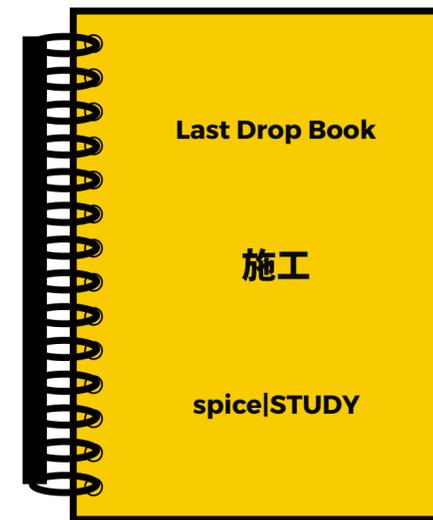
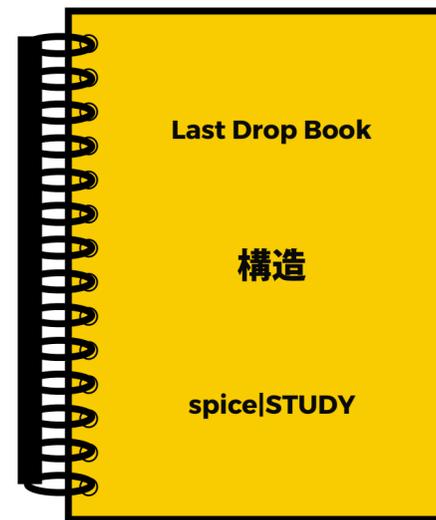
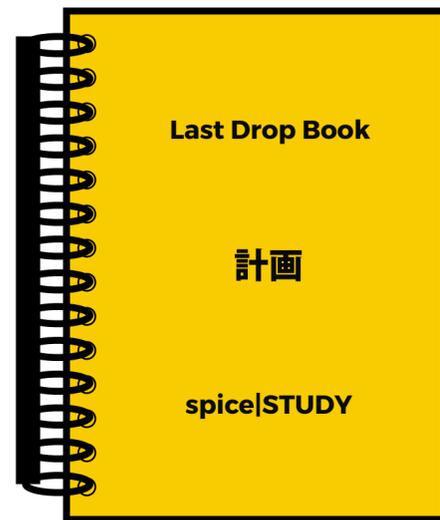
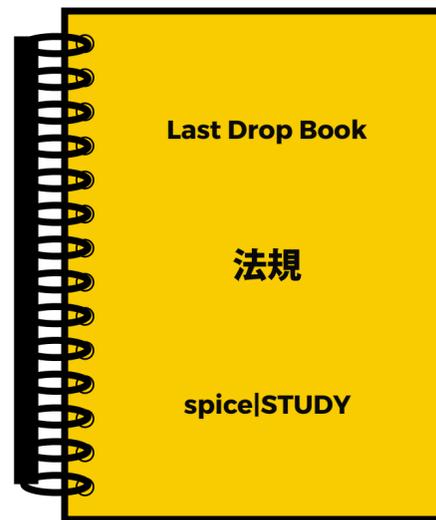
- うねる曲面を利用した内部空間と外観
- 木の豊富な使用
- 周辺の自然との調和

住宅建築

追加ページ

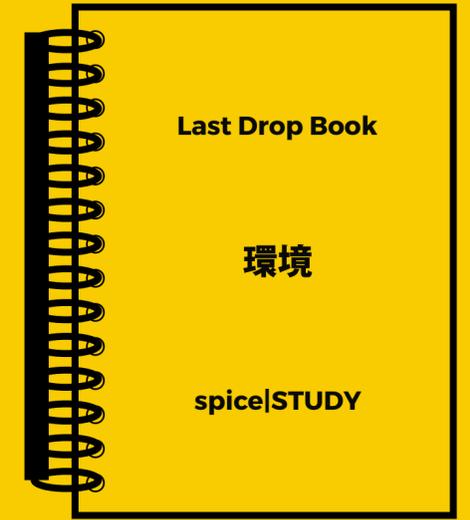
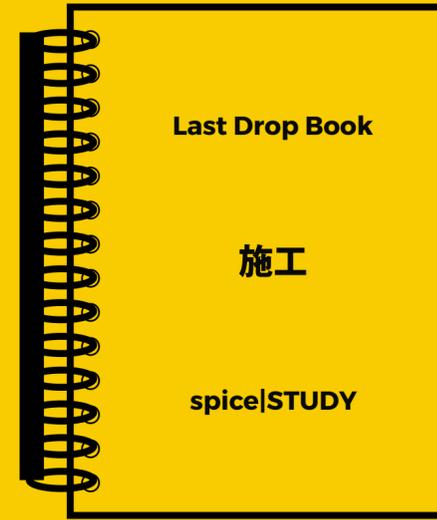
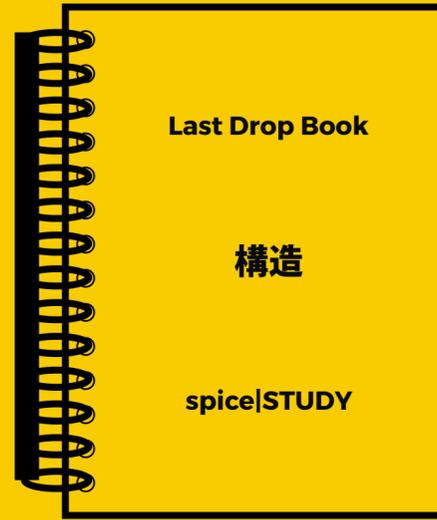
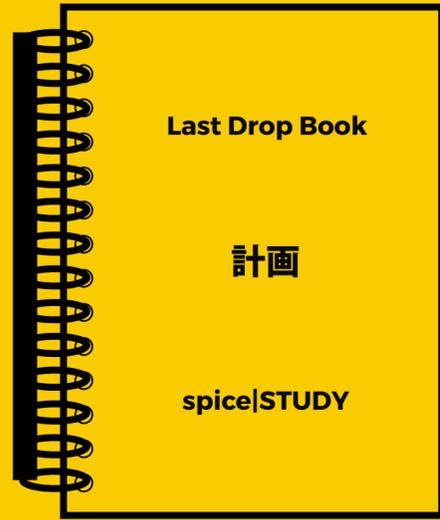
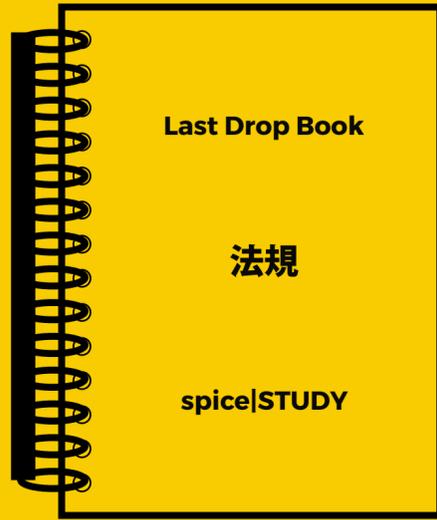
ルーズリングだから、ページを追加できる。

『Last Drop Book』の作り方



各教科 1冊にまとめる

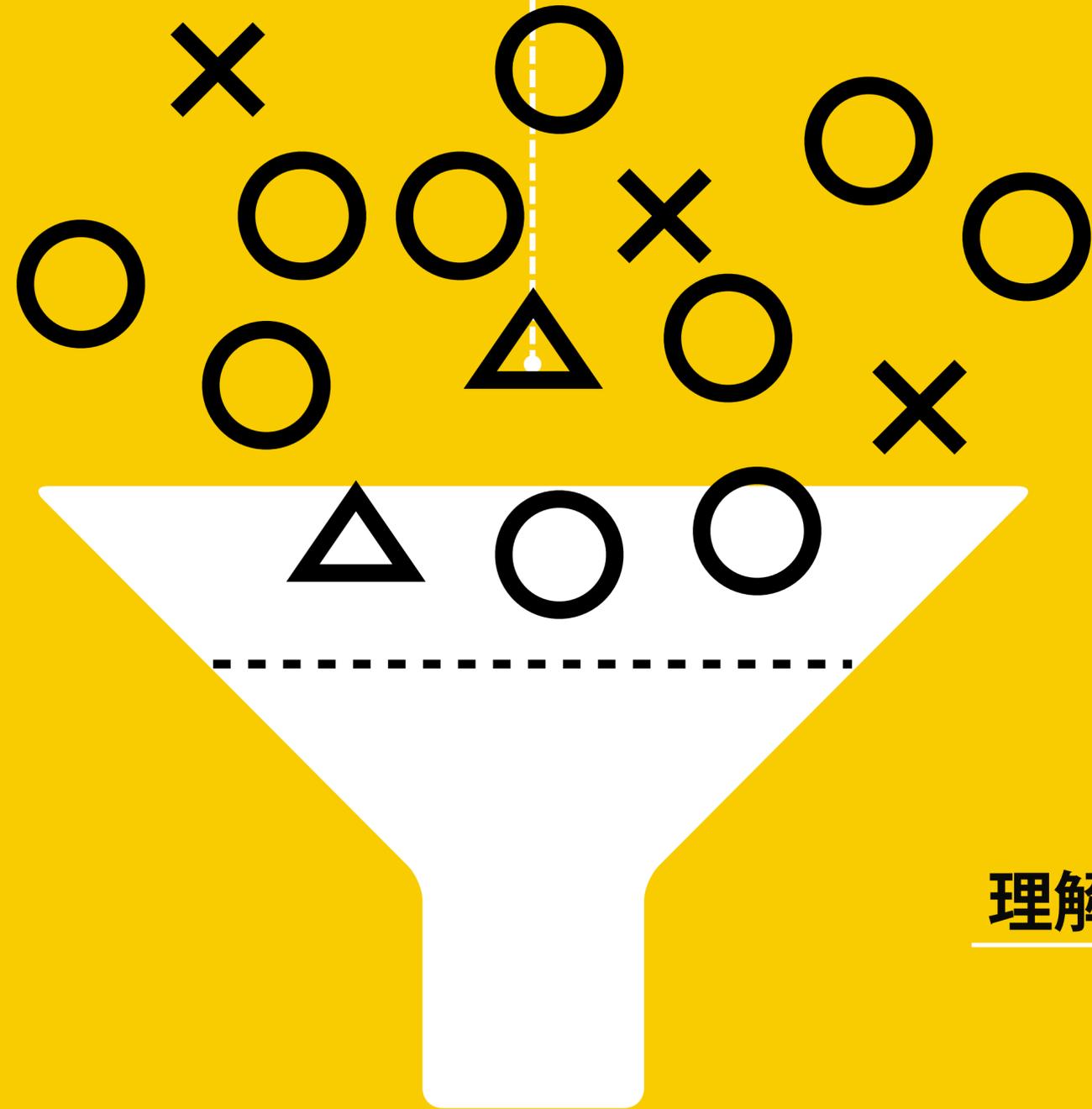
5



Last Drop Book 回轉

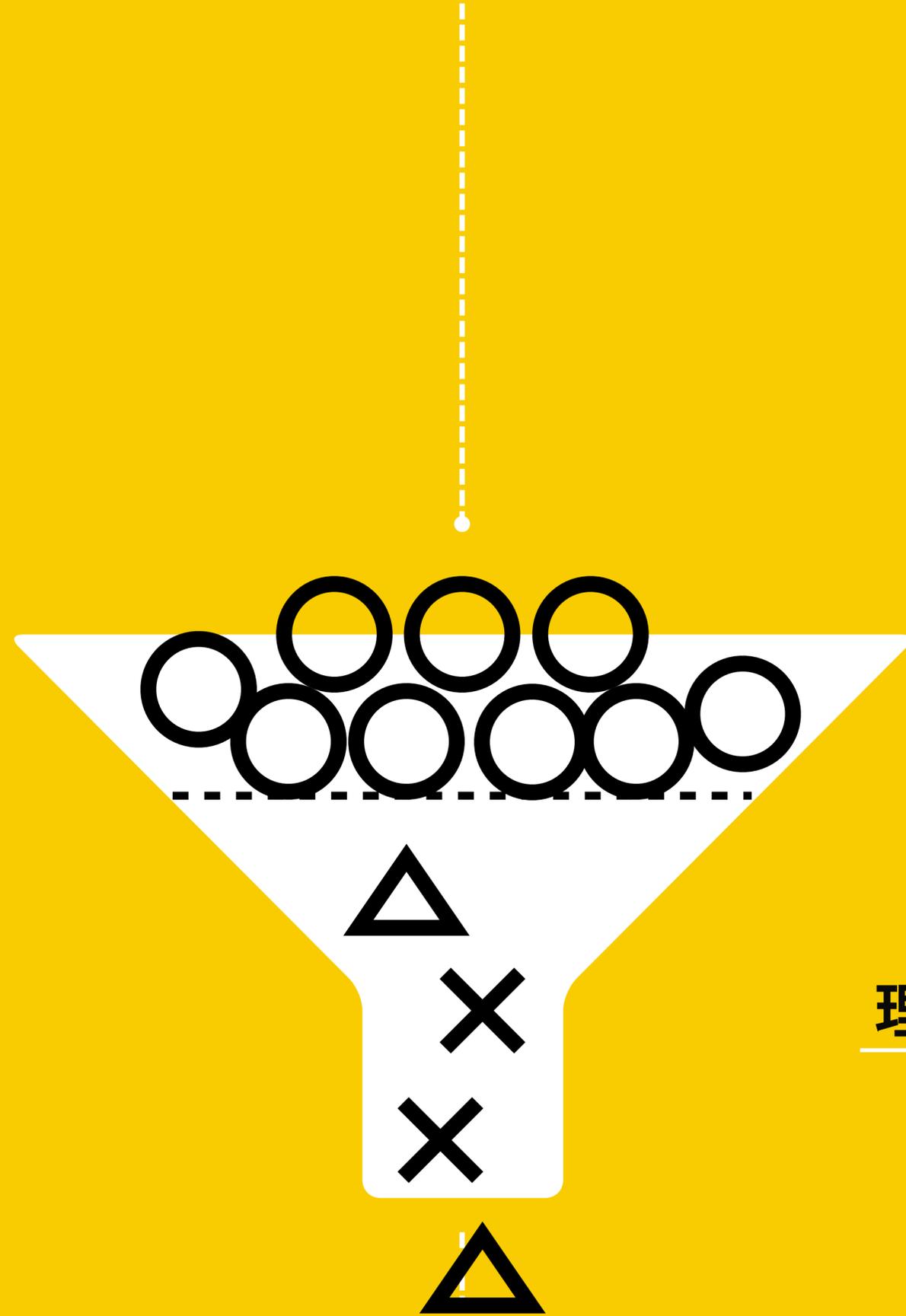


5



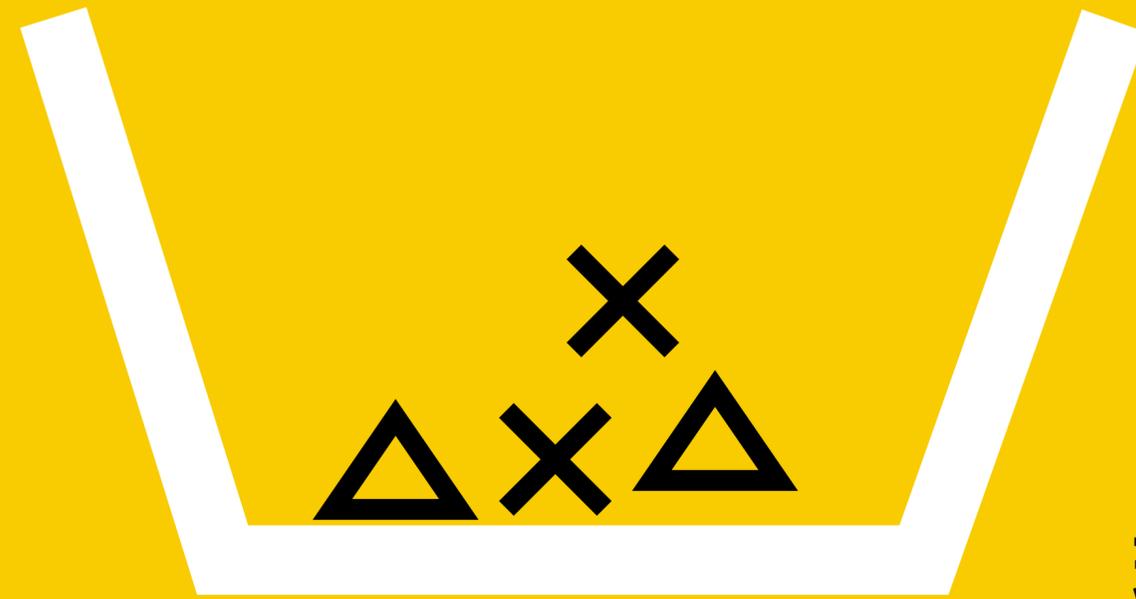
理解度測定ファネル

5



理解度測定ファネル

5



理解不足バスケット

5

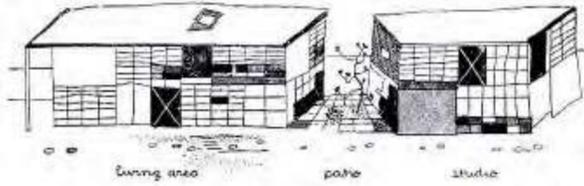
『Last Drop Book』

問8

イームズ自邸の特徴は？

マイレア邸（アルバ・アールト）の特徴は？

- 規格化された工業製品と構成部材
- 実験住宅
- 住居とスタジオに分かれた2つの立方体と中庭
- 赤や青のパネル



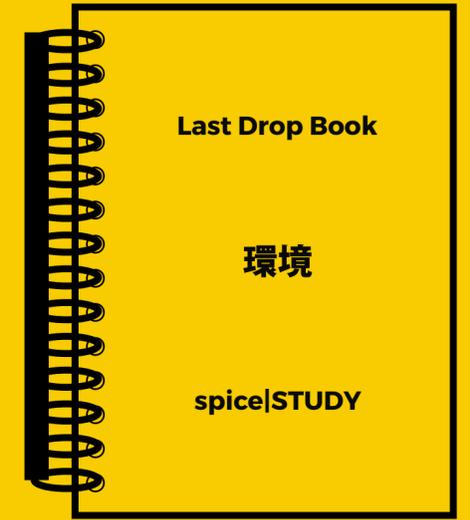
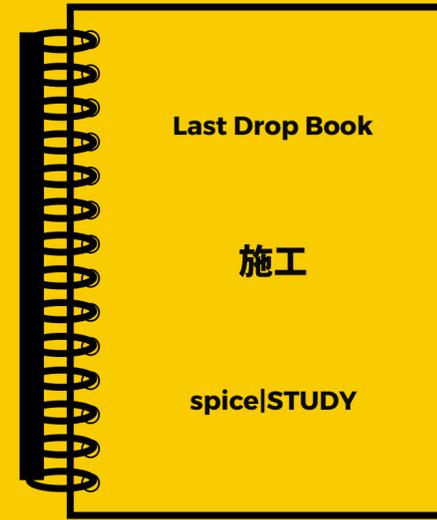
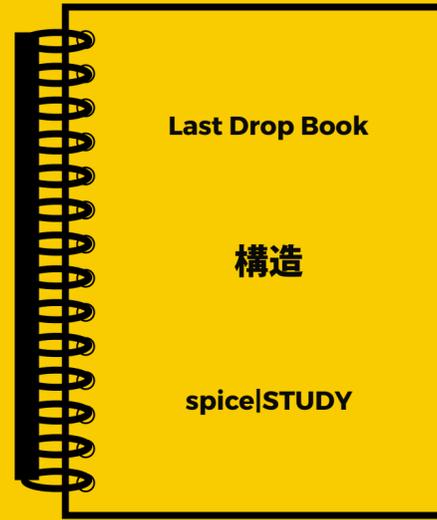
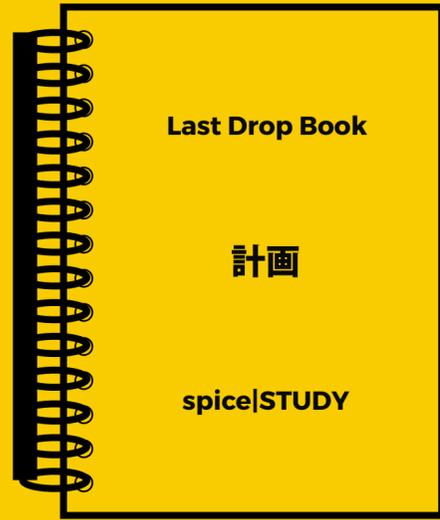
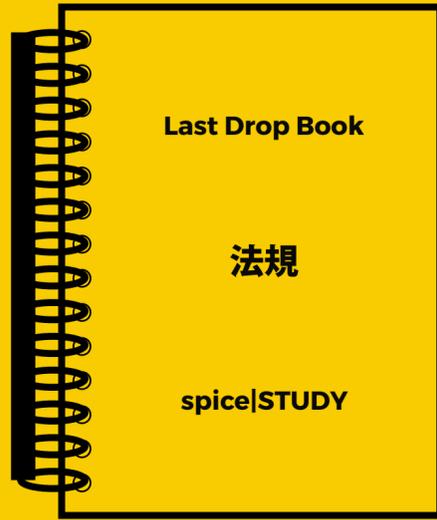
- うねる曲面を利用した内部空間と外観
- 木の豊富な使用
- 周辺の自然との調和

住宅建築

追加ページ

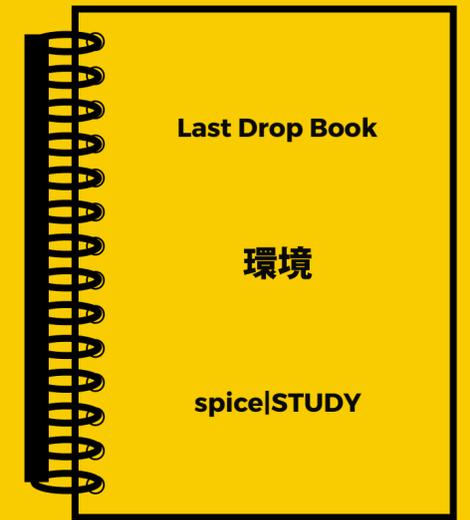
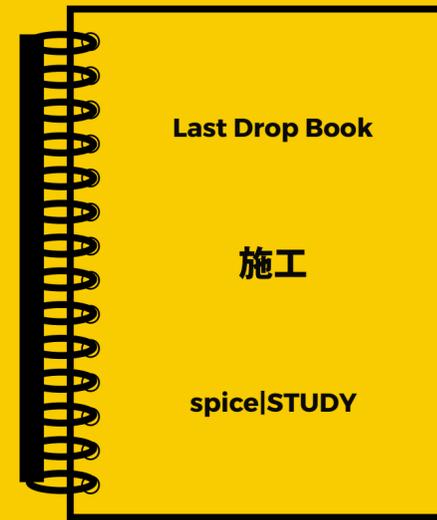
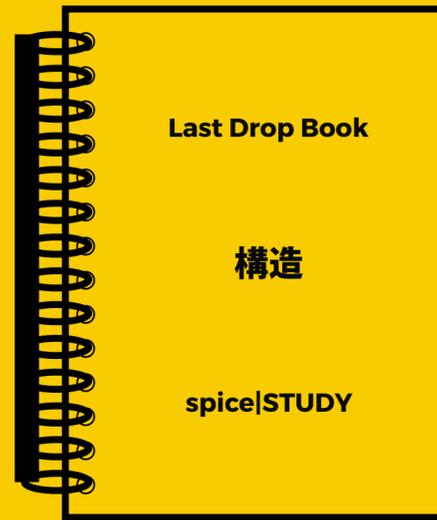
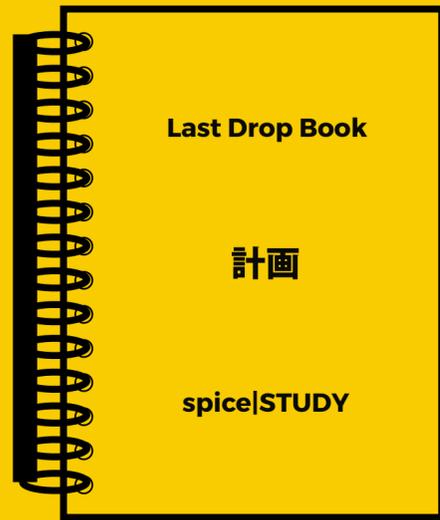
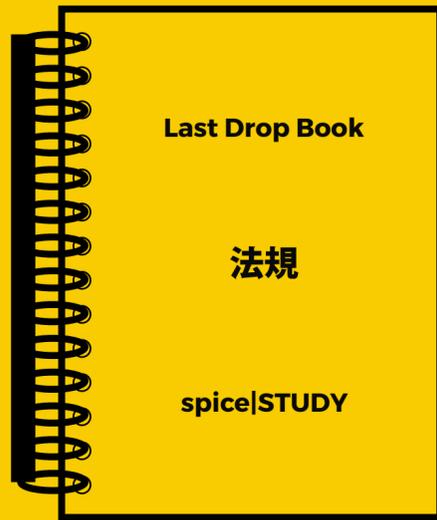
新たにページを追加し、完全消化を目指す。

6



Last Drop Book 回轉

7



Last Drop Book 回轉



**KEEP CALM
AND
DO YOUR BEST!!**

spice|STUDY