

第1回

IT資格の勉強が 続かない・伸びないを変える 「学習記録」のつけ方

学習を
キャリアへ

PLAN

STUDY

LOG

REVIEW

UPDATE

株式会社ここにあり

ここにありch ～学習をキャリアへ～ / @kokoniari_career

今日のゴール

学習記録を
「仕組み」として理解する

何を記録すべきか
5項目に絞る

今日から
始める形にする

なぜ必要か

何を残すか

どう続けるか

どう活かすか

実行できる最小単位まで落とす。

本日の進め方

0-5分 導入・ゴール

5-13分 資格勉強で起きやすい問題

13-23分 学習記録で変わることに

23-35分 記録する項目

35-43分 良い記録・悪い記録

43-55分 継続ルール・資料案内

55-60分 Q&A

SECTION 01

勉強が止まる理由を 構造で見る



この章で見ること

やる気の問題ではなく、学習の流れの問題として捉え直す

資格勉強で起きやすい問題

勉強時間は増えたのに
伸びている感覚がない

同じ問題を
何度も間違える

計画は立てるが
途中で崩れる

合格後に
努力の過程を説明できない

共通点：学習の「結果」だけを見て、途中の状態が見えていない。

よくある学習のアンチパターン



記録なし

原因分析なし

次の行動なし

「勉強した」は残るが、
「何を変えるべきか」が残らない。

SECTION 02

学習記録は 改善に使う記録

勉強が止ま
る理由

記録で何が
変わるか

記録する
5項目

改善ループ

具体例

続ける運用

この章で見ること

勉強時間だけでなく、次に変える材料を残す

勉強時間だけではもったいない

2時間勉強した

何が変わった？

分からない

時間

内容

躓き

原因

次の行動

時間は「勉強量」。
改善には、躓き・原因・次の行動まで必要。

学習記録で残す4種類の情報

やったこと

間違えたこと

分かったこと

次にすること

何を学習したか

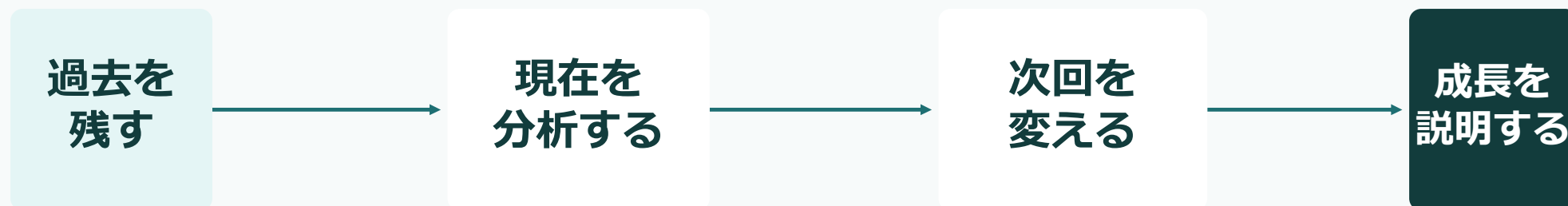
どこで詰まったか

理解できたこと

次回の行動

「やったこと」だけでなく、
「次にすること（変えること）」まで残す。

学習記録の役割



記録 ≠ ただの保存
記録 = 改善ループの起点

SECTION 03

何を記録するかを 5項目に絞る



この章で見ること

完璧な記録ではなく、続けられる最小構成で始める

最小の学習記録の基本形

今日やったこと

分かったこと

躓いたこと

原因の仮説

次にやること

迷ったら「次にやること」だけは必ず書く

記録は細かさより、次回の勉強を変えられることが重要

悪い記録 / 良い記録

基本

悪い記録

AWSの勉強を2時間した。
問題集を30問解いた。



良い記録

IAMポリシーの評価順序で誤答。
明示的拒否の優先順位が曖昧。
明日は図で説明する。

記録の差は「次の行動」があるかどうか。

「感想」ではなく「改善指示」

基本

感想

通信経路の問題が難しかった。
まだ理解できていない。

改善指示

構成図から通信経路を判断できなかった。
次回は経路を線で引いてから解く。

反省文ではなく、次回の自分への実行命令にする。

躓きの分解フロー



分解の意味：起きたこと → 原因 → 確認した情報 → 試した行動 → 結果 → 説明できる状態

躓きは「失敗」ではなく、次に直すための材料。

SECTION 04

学習記録を 改善ループに乗せる

勉強が止ま
る理由

記録で何が
変わるか

記録する
5項目

改善ループ

具体例

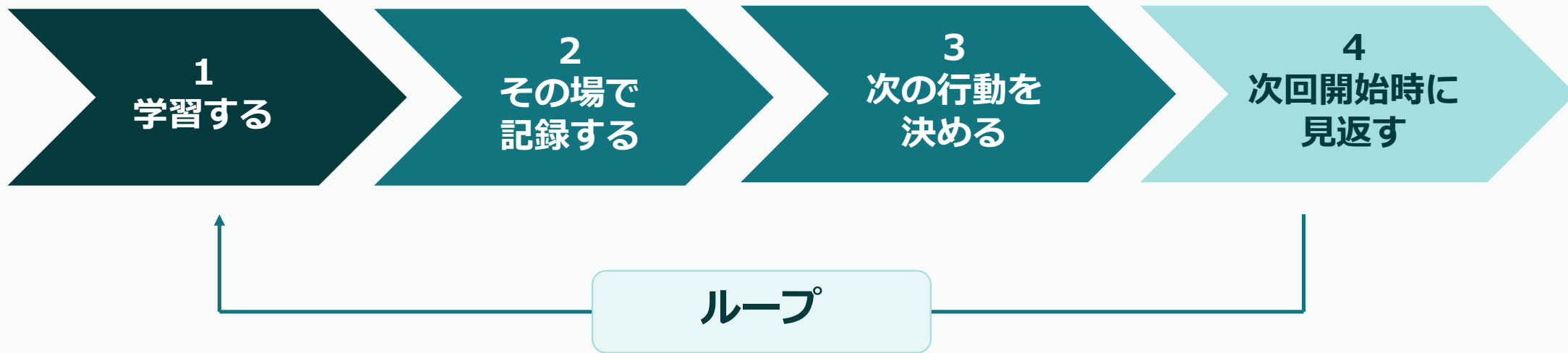
続ける運用

この章で見ること

日々の記録を、週単位の振り返りと次の計画につなげる

日次の3分ループ°

4で前回の記録を見返し、1の学習に入る。



ポイント：見返すタイミングは「勉強を再開する直前」。
前回の記録を、今日の学習に反映します。

週1回の振り返り設計



週に1回見る項目

- ・ 具体的にやったこと
- ・ 理解できたこと
- ・ まだ曖昧なこと
- ・ 実務で使えそうなこと
- ・ 来週やること

記録は、週1回見返して初めて改善につながる。

学習データの簡易図

学習を改善するための流れ

学習する

記録する

振り返る

次の計画

学習後に残る価値

キャリア資産
努力・改善の過程が残る

説明できる努力
面接・自己分析で話しやすくなる

SECTION 05

具体例で見る 学習記録の書き方

勉強が止ま
る理由

記録で何が
変わるか

記録する
5項目

改善ループ

具体例

続ける運用

この章で見ること

基本情報・クラウド資格など、IT資格全般に使える形で確認する

例：基本情報のアルゴリズム

学習内容

ループ処理の問題を3問解いた

躓き

処理後の変数の値を間違えた

原因

頭の中だけで処理を追っていた

次回

変数表を書いてから解く

例：クラウド資格のネットワーク

学習内容

VPCエンドポイントの問題

躓き

Secrets Managerへの接続でGateway Endpointを選んだ

原因

Interface / Gateway Endpointの違いがあいまい

次回

対象サービスと接続方式を比較してから選ぶ

例：セキュリティ・権限設計



記録する観点

- ・ どの条件を見落としたか
- ・ 優先順位を誤解したか
- ・ 図解すれば解けたか

ミニワーク：3分で書く

- 1 最近、理解できなかったこと
- 2 理解できなかった原因の仮説
- 3 次回の勉強で変えること

まずは手元に書くだけでOK。

SECTION 06

記録を続けるための 運用ルール

勉強が止ま
る理由

記録で何が
変わるか

記録する
5項目

改善ループ

具体例

続ける運用

この章で見ること

完璧な記録より、短くても続く運用を優先

記録が続かない原因

きれいに
書こうとする

項目が
多すぎる

見返す日を
決めていない

記録自体が
目的になる

続かないのは、意志が弱いからではなく、運用が重いから。

続けるための5ルール

1

1回3分以内

2

全項目を埋めなくてよい

3

次にやることは残す

4

週1回だけ見返す

5

勉強できない日も一言

合格後にも残るもの



資格名だけでは、努力の過程は見えない。

学習記録で「どう考え、どう改善したか」を説明できる形に残す。

今日から始める最小単位

今日やったこと

一番躓いたこと

次にやること

まずは3項目だけで始める。

完璧な記録より、次の学習が変わる記録。

週1シリーズの流れ

第1回
学習記録のつけ方

第2回
躰きを分析する
振り返り実践会

第3回
学習過程を
キャリア資産へ

第4回
記録しながら進める
もくもく会

4回で、記録 → 分析 → 活用 → 実践まで

無料資料の案内

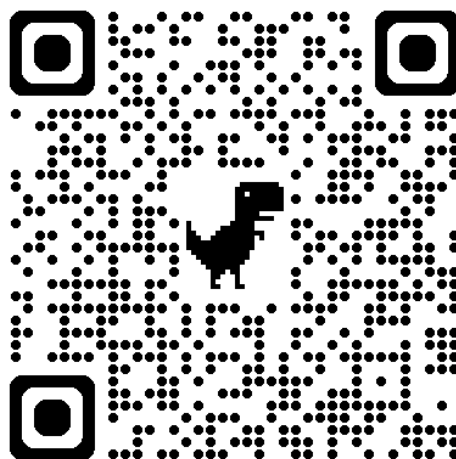
資格学習の記録を
はじめるセット

学習記録の
考え方

記入済みの
見本

Excel
テンプレート

今日の内容を、そのまま記録に移せる無料資料です！



株式会社ここにあるについて



「挑戦する人を、もう孤独にさせない」ためのサービスを準備しています。

2026年10月 サービス提供開始予定！！

Q&A

ここにありch
～学習をキャリアへ～

質問があればチャットまたは口頭でお願いします。

記録

分析

活用

実践

キャリア

学習記録は、 次の勉強につなげるための記録。

今日やったこと

躓いたこと

次にやること

まずは3項目から始めてみましょう。

株式会社ここにあり
@kokoniari_career