

こんにちは、中西です。

それでは、今回のテーマは

【「短時間きざみ勉強法」でおすすめのキッチンタイマー】

です。

簡単に前回の復習をすると、短時間きざみ勉強法は頻繁にタイマーを使う勉強法なので、「設定に時間がかかってしまうタイプ」のタイマーは使ってはいけません。

この話をふまえると、「設定に時間がかからないタイプ」のタイマーなら短時間きざみ勉強法との相性がいい、ということになります。

では具体的にどういうタイプのタイマーが、設定に時間がかからず、短時間きざみ勉強法との相性もいいのか。

私が実際にあらゆるキッチンタイマーを購入して調べてみた結果、以下の条件をできるだけ多く満たすタイマーが、短時間きざみ勉強法には最適だという結論になりました。

- ・「10分」ボタンがある
- ・「5分」「3分」ボタンがある
- ・「1分」ボタンがある
- ・「10秒」ボタンがある（「秒」ボタンではない）
- ・画面表示が大きい
- ・ボタンが押しやすい
- ・スタンドが付いている

以上が、短時間きざみ勉強法で「使いやすいタイマー」の条件になります。

実際のところ、世の中にはキッチンタイマーの種類は山のようにありますが、「短時間きざみ勉強法」を効率的に進める上での必須ポイントという観点で考えると、「**上の条件をできるだけ多く満たすキッチンタイマー**」がおすすめのタイマーということになります。

なぜ上記の条件が重要かという点、短時間きざみ勉強法は、30分以内の**勉強時間**・5分以内の**休憩時間**を**【頻繁に設定】**するため、「**10分ボタン**」・「**5分ボタン**」・「**3分ボタン**」が**ついていると、設定がとても簡単にすむ**からです。

たとえば「20分」の設定なら、「10分ボタンを2回押す」だけでOK。これなら1~2秒で設定できますね、(´▽`)/。「5分」休憩の設定なら、「5分ボタンを1回」ポンと押すだけ。

この「設定の容易さ」が、短時間きざみ勉強法で使うタイマーとしては、何よりも重要なポイントになります。

ただ、キッチンタイマーには、「10分ボタンは付いているけど、5分ボタンや3分ボタンはついていない」「5分ボタンと3分ボタンはついていないけど、10秒単位のボタンはない」などなど、機種によってそれぞれ微妙に特徴が違っているのです。

また、そもそも「5分」「3分」単位のボタンがついているキッチンタイマー自体、数があまり多くないという点もあります。

ここまで挙げた条件をふまえて、現時点で私が「短時間きざみ勉強法で使うキッチンタイマー」としておすすめできるものを、参考までに3つ挙げておきましょう。

<おすすめタイマー1 [「SATO の TM-11 1700-30」](#)>



◎このタイマーの長所

このタイマーは、「10分ボタン」「5分ボタン」が付いているため、短時間きざみ勉強法との相性はとてもいいです。

このタイマーなら、たとえば「10分」や「5分」に時間を設定する場合ならボタンを押す回数はわずか1回ですみますし、「20分」や「15分」を設定する場合でも、ボタン2回ですみます。(20分=10分ボタン×2回、15分=10分×1回+5分×1回)

さらに特筆すべきは、「**3分ボタン**」も付いている点です。

この3分ボタンがあることで、「3分」の短休憩であればボタン1回ですみます。

また「18分」などの端数の設定でも、10分ボタン→5分ボタン→3分ボタンと3回押すだけで完了します。

(ちなみに前回お話しした「設定に時間がかかるタイプ」のタイマーだと、18分の設定に18回ボタンを押さなければいけないタイプもよくあります。私も持っていますが、とてもじゃないですが短時間きざみ勉強法では使えません(° □° ;))

実のところ、この「3分ボタン」が付いているタイマーは、この原稿執筆現在では「SATOのTM-11」が唯一になります。(厳密にはLINKSY(リンクシー)というブランドのタイマーの一部にも付いているのですが、これについては後述)

まとめると、この「SATOのTM-11」には、「10分ボタン」「5分ボタン」「3分ボタン」、さらに「1分ボタン」「10秒ボタン」までついているので、現時点で短時間きざみ勉強法を実践するうえで「設定にかかる時間」がもっとも短くてすむ可能性が高いタイマーになります(「可能性が高い」と表現したのは、人によって短時間きざみ勉強法で実践する設定時間は違うため)。

●このタイマーの短所

上記の通り、このタイマーは他にない「3分ボタン」がついていることで、他のタイマーと比べて圧倒的なアドバンテージがあります。

が、もちろん短所も存在します(注:どのタイマーも短時間きざみ勉強法を実践する意味ではすべていくつか短所があり、あらゆる面において「完璧な」タイマーは今のところ見つかっていません)。

といってもこのタイマー「SATOのTM-11」の短所は比較的軽いものなので、長所の足を引っ張るレベルではありません。

短所の1つは「スタンドが付いていない」ことです。

このあと紹介する他の2つのキッチンタイマーには、ともに「折りたたみ式のスタンド」がついています。それによって、タイマーを斜めに立てかけることができるのです。

机の上でタイマーを立てることができると、ほとんどの場合、勉強しながらでも画面が非常に見やすくなります。

短時間きざみ勉強法は、勉強でも休憩でも、「残り時間を確認する」ことが多いテクニックなので、タイマーを立てかけることができると常に画面が見やすく、緊張感も感じやすくなるため、集中力アップにも貢献します。

ところが残念なことに、「SATO の TM-11」にはこのスタンドが付いていないのです。それがこのタイマーの短所になります。

もう1つの短所（というか、このあと紹介する他の2つと比較して劣っている点）があります。それは、「画面がやや小さい」ことです。

他の2つはともに画面が大きいので、必然的に「残り時間」の数字も大きく表示されます。表示される数字が大きいと、それなりに迫力もあり、「残り時間」に対する意識（緊張感）が高まりやすいです。

「SATO の TM-11」の画面は、他の2つの画面のだいたい半分強くらいの面積になっています。

この「残り時間の表示」がやや見づらいというのは、やはり評価としてはマイナスになります。

以上の「スタンドがない」「画面がやや小さい」という2点は、「SATO の TM-11」の致命的な短所というほどではありませんが、短時間きざみ勉強法を実践する上で、少なくとも他の2つのタイマーと比較すると、マイナス要因になっていると言えるでしょう。

<備考 LINKSY(リンクシー)のタイマーについて>

話がややこしくなるので書こうかどうか迷いましたが、やはり一通り情報を伝えておく意味で書いておきます。

上の文章で「3分ボタン」については「SATO の TM-11」のみだと書きましたが、実は私が確認できた範囲では、もう1つ（厳密にはもう3種類）、この3分ボタンが付いているタイマーがあります。

それは、LINKSY（リンクシー）というブランドのタイマーです。

LINKSY（リンクシー）からもたくさんタイマーが出ているのですが、私が確認した限りでは、短時間きざみ勉強法におすすめの「3分ボタン」が付いているタイマーは3種類ありました。

今回このタイマーをおすすめベスト3に入れなかった理由は2つあり、1つはSATOのタイマーとデザインが酷似しているためです。どれくらい似ているかといふとこんな感じ。 ※ともに左がSATO,右がLINKSY (リンクシー)



私の手元には実物がすべてあるのですが、大きさも厚さも、枠線のかすれ具合から、裏面のデザインまで、ディテールがほとんど同じでした。ということは、同じ工場で作られたOEM生産の可能性もありますし、詳細を知らないのでも何とも言えないのですが、アマゾンの取り扱い開始日は、SATOの方がともに5年ほど早い時期でした。

詳しい事情は知りませんが、単純に個体を比較したときに、LINKSY (リンクシー) のメリットは、上の人参型については「3分ボタン」が付いている点がSATOの人参型に

はないメリットです。下の白いタイプでは、ボタンは色が違うだけで同じですね。

ただ、LINKSY（リンクシー）のほうは、ともに「**アラーム音が大きい**」という欠点があります。

次に紹介する SATO のデカタイマーTM - 19 もアラーム音は大きいのですが、それよりもまださらに大きいアラーム音なのです。私が持っている多数のタイマーの中でも一番大きい音がします。ちなみに、時間を設定するときにボタンを押しますが、そのときも同じ大きさの音が鳴ります。また音量調節の機能もありません。

音の感じ方には個人差があるところですし、LINKSY（リンクシー）の音量でも何も感じない人はいると思いますが、少しでもアラーム音や設定音が大きいのは避けたいという方は、LINKSY（リンクシー）の上の 2 つは、「3 分ボタン」は付いていますがおすすめしません。

ただしリンクシーのタイマーもモノ自体は悪くありませんので、アラーム音の大きさは全く気にしない人・むしろ音は大きい方が助かるといった方、また、「人参型がどうしてもいいんだけど、SATO は 3 分ボタンがないからあきらめていた。」という人で、かつアラーム音も全く気にしないという人なら（笑）、LINKSY（リンクシー）でもいいのかと思います。

ここまで来たらついでなので紹介しておきますと、LINKSY（リンクシー）から出ている「3 分ボタン」付きタイマーにはこんなものもあります。



ハート型 ジョイフルタイマー ピンク LT801PP

これの色違いがあと2つありますが（白基調にピンクラインのもの、白基調に青ラインのもの）、個人的にどうしても買う気にならないので（笑）購入していませんが、一応「3分ボタン」が付いているタイマーということで紹介しておきます。

購入していないのでアラームの音量はわかりませんが、ハート型やピンク色にこだわりがある人は一応こういうものもあるということ。

LINKSY（リンクシー）について簡単にまとめると、「3分ボタン」を付けていること&アラーム音が他のブランドよりだいぶ大きめということですね。

その点を考慮した上で、上で紹介した「3分ボタン」がついている SATO と LINKSY（リンクシー）の5つのタイマーのうち、どれか1つだけを「おすすめタイマー」として選ぶなら、一番シンプルなデザインで、かつ目立ったデメリットもない「SATO の TM-11」ですね。



<おすすめタイマー2, [「SATO 大型表示 デカタイマー TM-19 1709-00」](#)>



◎このタイマーの長所

こちらも、1つめのタイマーと同じ SATO から出ているタイマーになります。

このタイマーも「10 分ボタン」「5 分ボタン」が付いているので、短時間きざみ勉強法を実践する上では、設定に時間がかからないのが長所です。

また、先ほどの TM-11 とは違い、数字が表示される画面も大きいので、すごく「残り時間」が見やすいです。

さらに「スタンド」も付いているので、机の上に立てることもできます。上記の通り、これは大きなメリットです。

あと細かい点でいうと、ボタンの面積が大きめなので押しやすいのと、（これは個人的な感想ですが）全体的なデザインがいいと思います。

●このタイマーの短所

このタイマーの短所は2つあります。1つは、「アラームの音大きい」ことです。

どの程度大きいかを言葉で説明するのは難しいですが、1つめの TM-11 との比較でいうと、1.5 倍くらい大きいかもしれません。たとえば壁が薄めのアパート（隣の住人の会話内容まではわからないが何かしゃべってるのがわかるレベル）だと、隣の部屋までアラーム音が聞こえるかもしれません(一;)

アマゾンのレビューを見ても、「音が大きい」という人は複数いましたので、感じ方には個人差があるでしょうが、他のアラームと比べて「大きい音」というのは間違いないでしょう。

ただその大きさが許容できるかできないかは、完全に人によりますし、最終的には実際に手に入れて鳴らしてみる以外には判断できないと思います。

もう1つの短所は、「3分ボタン」がないことです。

ただし、これも欠点になるかどうかは人によって変わる場合があります。たとえば「20分勉強+5分休憩」のセットしかやらない、という人にとっては「3分ボタン」はとくに必要なくなるので、その人にとっては欠点にはなりません。

「SATO の TM-19」の短時間きざみ勉強法における長所・短所は以上です。

<おすすめタイマー3, [「ドリテック\(dretec\)大画面タイマー【シャボン 6】」](#)>



◎このタイマーの長所

dretec (ドリテック) からは複数の似たようなキッチンタイマーが販売されていますが、同社のタイマーの中では、短時間きざみ勉強法での利用なら、この「大画面タイマーシヤボン6」のタイマーがもっとも使いやすいです。

まずその名の通り、表示される画面の面積が、全キッチンタイマーの中でもトップクラスで大きい仕様になっています。今回紹介している3つの中でも一番大きいです。

上の「SATO の TM-19」の画面と比べてみたところ、目測ですが横幅はほぼ同じ、縦幅は約2割ぐらい大きいです。そのおかげで「残り時間が非常に見やすいので、やはりその分緊張感が高まりやすく、集中力アップにつながりやすい」といえます。

また、このタイマーには「スタンド」が付いていますので、机の上に立てることでさらに画面が見やすくなります。この「スタンド」の有無は、思いのほか大きいです。

余談ですが、実はドリテックでデザインが非常によく似た「[時計付き大画面タイマー T-140](#)」というキッチンタイマーがあります。



私は以前はこれを使っていたこともあるのですが、スタンドが付いていなかったのも「惜しい」という印象を持っていました。しかしこの「シャボン 6」が出たことで、その欠点が無くなりました。

ちなみに、この原稿執筆現在、アマゾンの総合評価では「時計付き大画面タイマー」よりも「シャボン 6」のほうが若干評価が悪いのですが、低評価を付けてる人の大半は「シャボン 6」の裏についているマグネットが小さい（磁力が弱い）点をマイナス点として指摘しています。

ただ、短時間きざみ勉強法の用途においてはマグネットの磁力はほぼ無関係ですので、磁石については気にしなくていいでしょう。

あともう一つ、この「シャボン 6」には「残り 10 分」と「残り 5 分」のタイミングで、自動的にピピピという短いアラームで知らせてくれる機能（**プレアラーム機能**）があります。

この設定は仕様なので変えることはできませんが、短時間きざみ勉強法を実践する上では、この残り 10 分前・5 分前のプレアラームは、緊張感を高めてくれる作用があるので、長所だと言えるでしょう。

また、ボタンが丸みを帯びている点、押したときの抵抗感が薄い（軽く押せる）点により、**ボタンが押しやすい**です。ボタンを押すことが多い短時間きざみ勉強法においては、この押しやすさはとてもポイントが高いです。

ただ、押しやすいのはいいのですが、「連打」で押したときに、5 回に 1 回くらいの割合でボタンが反応しないことがあります。私の個体だけ問題の可能性もあるので、念のため色違いをもう 1 台、このボタンの検証のために購入したのですが、状況は同じでした。

つまりこのタイマーは、ボタンをあまり早く連打すると、たまに反応しない場合がありますのでご注意ください。（早く連打しなければほとんど大丈夫なので、利用する上で致命的なほどのマイナスではないと思います）

なお、この原稿執筆現在で、アマゾンだと 598 円で販売されています。値段は常に変わりますので最終的にはご自身で確認していただく必要がありますが、他のタイマーと

比べて割安な値段設定になっているのも、長所の1つと言えるでしょう。

●このタイマーの短所

この「シャボン6」は上記の通り長所が多く、とても使いやすいのですが、残念ながらわりと大きな短所があります。

それは「5分ボタン」「3分ボタン」がついていないことです。

付いているのは「10分」「1分」「10秒」のボタンのみになります。

なので5分の短休憩を取る場合は、毎回5回ボタンを押す必要があります。

この点は致命的なほどマイナスというわけではありませんが、やはり「5分ボタン」「3分ボタン」があるタイマーと比べると、だいぶマイナス点になるといえます。

「キッチン」タイマーという名のとおり、料理でときどき（1日1回など）しか時間を設定しない用途なら問題ないでしょうが、短時間きざみ勉強法は頻繁に時間を設定しますので、せめて「5分ボタン」があると良かったのですが、それが無いのは痛いです。

以上、短時間きざみ勉強法でおすすめのタイマー3つを、長所・短所を交えてご紹介しました。

上記の通り、どれも一長一短ですし、「画面の大きさ」「スタンドの有無」「5分ボタン・3分ボタンの有無」「アラーム音の大きさ」は、感じ方や必要性には個人差があります。

したがって「全員にとって最適なタイマーを1つだけ選ぶ」ということはできないのですが、ここはあえて3つの中からさらに絞って、おすすめのを、本当にあえてですが、1つだけ選ぶとするなら……

……非常に苦渋の決断ですが（笑）、私は[「SATOのTM-11」](#)がいいかと思います。



理由は、「3分ボタン」が付いている点がやはり大きいこと、さらに短所の「スタンドが無い」と「画面がやや小さめ」というのは、たしかに他の2つより劣ってしまうのですが、短時間きざみ勉強法を実践する上で、そこまで致命的なマイナスにはならないからです。

「SATOのTM-19」もかなりいいのですが、短所の「3分ボタンが無い」「アラーム音が(人によって)大きい」という点が、リスクとしてTM-11のリスク(短所)より大きいと思われれます。

というわけで、あえて「短時間きざみ勉強法のおすすめタイマーとして【1つだけ】選べ」ということなら、私の答えは「SATOのTM-11」という回答で、現時点ではファイナルアンサーにしておきます(笑)

ただし、繰り返しますが、各タイマーの長所・短所のどの部分を重視するかは完全にその人の好み・状況・環境によりますし、タイマーの新機種もよく出ますので、ここまでの話をふまえて参考にしていただいた上で、あなたにとって一番使い勝手がいいと思われるタイマーを選んで行ってください。