

成長を支える

「継続する力」を育むには

学習とスポーツ、二つのアプローチ

今回は、独自の心理メソッドで生徒の学力を飛躍的に伸ばす坪田信貴先生と日本のトップアスリート600人から指名されるスポーツメンタルトレーナー高畑好秀先生にお話を伺いました。学習とスポーツというそれぞれの視点から、どうすれば自発的にやる気が出て、自分から成長することができるのかについて、熱く語っていただきました。



目標に向かって細かくステップを刻んで
小さな積み重ねを続ければ必ず成長できる

PROFILE
坪田 信貴 さん
つばた のぶたか
坪田塾塾長

自らが主宰する塾で生徒を指導すると同時に、IT企業など複数、創業した起業家、経営者の顔も持つ。TOEICは990点(満点)。これまでに1000人以上の子どもたちを個別指導。心理学を駆使した独自の学習メソッドにより、生徒の学力を短期間で急激に上げることで定評がある。卒業生からも人生のメンターとして絶大の信頼を得ている。

自分のことを見ていてくれる
誰かがいることが力になる

子どもを「見定める」ことで
得られる効果

先生も親御さんも、どれだけの時間、実際に子どもたちを「見ている」のでしょうか。かなり少ない時間だと思われれます。自宅で同じ部屋にいる時、教室で授業をしている時、「子ども」の目や顔を見る時間を物理的に増やしていくことが大切なのです。

なぜかと言うと、見られているかいないかで、相手の心の状態が大きく変化し、集中力に影響を及ぼすからです。例えば、あなたにまろたく注意を向けられないことを常に意識して行動したりするのでしょうか？しないですよ。逆に、常にあなたを気にかけてくれる人がいたとしたらどうでしょう。きっと期待に応えられるように努力すると思いますよ。

私は「褒める」というより「その子の現状を前向きな言葉で伝えてあげる」ことを大切にしています。今までは手も足も出なかった

問題の解法を少しでも見つけることができた、その「0が1になった瞬間」を見逃さず、「よくわかったね」と小さなことでも指摘してあげます。そうすると、やる気につながるんです。まずは「よく見る」こと。子どもを深く知ろうとする心が必要です。

解くのちよといい問題は
○が六割、×が四割になるレベル
見守られているという意識で集中力が増してくると、今度はどう継続させるかが課題になります。例えば、自分のレベルよりも難しくすぎる問題を解こうとしても、ほとんどの問題が解けない状態では、やる気と自信を喪失してしまいます。そうなれば、勉強自体が嫌になってしまうでしょう。逆に簡単すぎる、これも解けたことへの満足感がないですから、すぐに飽きてしまいます。

解く喜びを実感できる、ちょうど良い問題のレベルは、解いた時に○が六割、×が四割になる程度で

す。このレベルなら、頑張れば解けるし、頑張らなければ解けないですから、解けた時の喜びも大きくなる訳ですね。そうすると、もともと何かの問題にもチャレンジしてみたいというように、自発的かつ継続的に取り組む姿勢が育まれていきます。

小さな成長の実感が 子どもの意識を変える

目標を持つことは大切ですが、大きすぎる目標だけでは、どうやって達成するかが見えずに挫折しやすくなります。逆に、直近の目標だけだと、簡単にクリアできるので最初はいいのですが、どこに向かうのかわからず、継続するのが難しくなります。

そこで、まずは想像しただけでワクワクするような大きな夢を生徒と一緒に描くことです。そこから逆算して、今からできる最も簡単な目標を立てるのですが、目標が最高レベルのものであれば嫌いなこともやるし苦勞とも思わないんですよ。例えば「医者になりたい」という大きな目標を立てた後、「昨日買った参考書を一行でもいいから読む」という小さなステップに落としこむ。そうして小さな達成

感を味わわせながらコツコツと努力を継続させる。そうすれば、日々の成長を目に見える形で実感でき、目標に向かってモチベーションが自然と維持されていきます。自身の成長を実感した瞬間に、生徒って驚くほど変わりますよ。私が生徒に受験を勧める理由

何のために僕が生徒たちに

人生には答えがないからこそ 答えのある勉強で自信の土台を作る

例えば、周囲から「絶対無理だ」と言われ、自分も「無理かもしれない」と思っていた大学に合格したとします。それから社会に出て、「このプロジェクトをどうしてもやりたい」となった時、周囲から「絶対無理だ」と言われたら、どう感じると思いますか。多分、「高校生の時にも言われたな」と思い出し笑いを浮かべて、構わずにチャレンジできるのではないのでしょうか。

もちろん社会人になつてから成功体験を重ねてもいいのですが、受験という答えのあるもので、学生のうちに経験しておく方がいいと思います。周りに何と言われようと

「受験」を勧めるのかという、受験を通じての成功体験が人生においてますます大きな価値となる。「自己肯定感」に結びつくからです。5教科の勉強には必ず答えがあります。答えがあるものには必ず解法もある。その解法を、細かなステップを刻んで練習していけば必ずできるよになつていきます。

自分で目標を定め、自分で成功を勝ち取った体験が、答えのない社会に出た時に、大きな自信につながるのです。漢検受験もいいですね。順番に自分にあつた級をクリアしていくことで、小さな成長の積み重ねを感じることができそうです。

坪田先生の著書
『学年ピリのギャルが1年で
偏差値を40上げて慶應大学に
現役合格した話』

[KADOKAWA 刊]

坪田先生との出会いが、ギャルと家族の運命を変えた。子ども・生徒を伸ばしたい親御さんと先生に役立つノウハウ満載。



伝えたいポイントは 三つにまとめて話す

子どもに重要なポイントを伝えても、間違つて伝わることが多いもの。人間が確実に覚えらるポイントは三つまで。今やったことのポイントは、これとこれとこれの三つだよと毎回、確認を繰り返せば、誰でも伸びるし、成長できます。

やる気のない子どもには 解ける感覚を重ねる

子どものやる気を引き出すには、わざと苦手科目を解かせること。簡単な問題をわかりやすく説明することで、五分後にはその類題が解けるようになる。すると自然とやる気が出ます。やる気があるからできるのではなく、できるようになって初めてやる気が出ます。

生徒の価値観を尊重し ラポールを築く

ラポールとは、信頼関係を築けている状態。そのために生徒のことを知ろうと努力し、生徒の世界観、価値観を否定せずに寄り添うという教師側の意識が必要です。心の中で相手を抱きかかめるようなイメージを持って話を進めると、優しくなり、愛情が伝わりやすくなります。

坪田先生の心理メソッド

