

教えない技術

「質問」で成績が上がる

東大式コーチングメソッド

リーダーシップコーチング協会理事
現役東大生作家

西岡壱誠

勉強を教える

「から」

成績が下がる!?

シリーズ累計

40万部

『東大読書』の西岡壱誠がコーチング理論から導いた
「サボリ」「燃え尽き」をなくす勉強法

教えない技術

「質問」で成績が上がる東大式コーチングメソッド

西岡 吉誠

星海社

280



はじめに

突然ですが、みなさんは「生徒の成績が伸びる瞬間」というのはいつだと思えますか？

「いい先生の授業を聞いているとき」でしょうか？

「ていねいでわかりやすい参考書を読んでいるとき」でしょうか？

僕は、「スイッチが入ったとき」だと思います。

「覚悟」が決まって、「よし、自分はこの目標に向かって全力で頑張ろう」「勝つか負けるかはわからないけれど、後悔しないように全力で頑張ろう」と思えるようになったときにこそ、生徒の成績は大きく向上すると思います。

逆に、本人の意思が置き去りになってしまっていて、何のスイッチも入っていない状

態では、どんなにいい先生からどんなに素晴らしい授業を聞いても、どんなに面白い本を読んでも、成績なんて上がらないのです。

であるならば、本当の意味で生徒の成績を上げるためには、本人の意思がとても重要なのです。本人のやりたいことを引き出して、それを導くようなアプローチこそが、生徒の成績を上げていくのではないのでしょうか。

申し遅れました、僕は西岡^{にしおか}忠誠^{ちゅうせい}と言います。僕は高校3年生のときまで偏差値が35だったのですが、担任の先生が僕のことを指導してくれて、2浪の末に東京大学に合格した人間です。こう話すと、「その担任の先生は教えるのが上手だったんだろう」「いい先生に勉強を習ったんだろう」と思う人もいるでしょう。ですが、そうではありません。

僕はその先生から受験に役立つ勉強を習ったことは、ただの一度もありません。

だって、その担任の先生は音楽の先生だったのですから。僕は音楽の先生に「東大に行け」と言われたから、覚悟が決まって東大受験することにしたのです。

その先生から英語や数学を習ったことは一度もありませんでした。でも僕は、その先

生に指導をしていただいたおかげで東大に合格することができたと思っています。

たとえば、僕は3回東大受験をした末に合格したわけですが、流石さすがに2回目の東大受験に失敗したときは、絶望的な気分になったのを覚えています。

「もう自分の勉強全部間違ってるんじゃないか」と。

「もう自分、勉強しても意味ないんじゃないか」と。

そんな「勉強法スランプ」に陥った自分に、その先生はこう言いました。

『『自分の勉強法が間違っているんじゃないか』と考えるのは、とてもいいことだ。でもそれって、自分だけで考えていても、答えが出ることなのかな?』

その話を聞いて、「たしかにそうだ」と思った自分は、いろんな頭のいい友達に頭を下げて、「ごめん、ノート見せて!」どんな風に勉強しているのか、教えて!」と頼みまくりました。東大に合格した知り合いや、自分の学校で一番頭のいい友達に、片っ端から

「どんなノートを取ってるのか、ぜひ、教えてくれ」と。結果として、50人以上の友達から話を聞くことができました。

そして、「ああ、自分のやっているやり方はやっぱり間違っているんだ」と気づきました。そのとき学んだやり方を元に、今までの自分の勉強法をすべて変えて勉強するようになった結果、自分は東大に合格できたのです。

「勉強法スランプ」に陥った自分に対して、先生は「勉強法」を教えませんでした。それどころか、「勉強法をいろんな人に聞いてみなさい」とすら、言いませんでした。でも、だからこそ僕は学び、行動に移すことができました。教えられていないのに、適切なタイミングでの指導があったおかげで、東大に合格することができたのです。

そして東大に合格した僕は、自分と同じように困難な状態から偏差値を大きく向上させて東大に合格した「逆転合格東大生」たちと一緒に、会社を作りました。今では、貧困家庭から週3バイトしながら合格した東大生や、地方県立高校で東大模試1位になった東大生など、30人以上の逆転合格した現役東大生たちと一緒に、様々な教育実践活動

をしています。

たとえば、日曜劇場『ドラゴン桜』の監修や漫画『ドラゴン桜2』の編集を行い、東大生300人以上の勉強法を調査したり、「リアルドラゴン桜プロジェクト」をはじめとするさまざまな教育プログラムを実施して、全国20校以上でワークショップや講演会を実施したり。

昨年は、MBSテレビの番組『100%!アピールちゃん』で、タレントの小倉優子さんの大学受験も支援し、その中でコーチングについての研究をして、今では「リーダーシップコーチング協会」の理事も務めさせていただいております。

さて、そうした「逆転合格東大生」の経験を聞いたり、生徒に対するコーチングを実施したりする中で感じるのは、やはり「コーチング」の大事さです。別に指導者自身が知識を持っていなくても、「教えないでも子供が育つ技術」さえあれば、生徒は自然とジャンプアップしていくものなのです。

本書の理想は、ここにありません。僕を導いてくれた音楽の先生のように「子供に勉強

を教えないで、どのように成績を上げていくのか」について、みなさんに情報をシェアするのが、本書です。

特に、

- 「自分の子供に勉強のやる気がない」と嘆く親御さん
- 「なかなか自分のクラスの成績が上がらない」とお悩みの先生

こういった方々には、この本を読んで後悔はさせないことをお約束します。

この本でまとめたのは、東大流のコーチングメソッドです。東大に合格した人たちがどのように勉強していたのかを調べて、東大生たちとどのようなコーチングが適切なのかを考え、コーチングのプロや大学の先生ともディスカッションをして作り上げたメソッドになります。

身の回りの人のコーチングについて模索する中で、もしかしたらみなさん自身にもいいフィードバックがあるかもしれません。自分で自分をコーチングするためのメソッドも見出してもらえると幸いです。

それでは、スタートです！

第1章 **なぜ「教えない技術」コーチングが大事なのか** 15

「勉強を教えれば成績が上がる」のウソ 16

なぜ外国人の恋人ができると外国語が上達するのか 22

東大生は質問をして成績を上げる 26

小倉優子さんが「頭が良くなった瞬間」 29

「日本は少子化の時代」は本当か 32

「教わるのが当たり前」を変えれば成績が伸びる 36

第2章 コーチングの最初の一步「コーチングレディ」

43

コーチングは徹底的に自己選択を求める 44

コーチングの基本「コーチングレディ」とは何か 47

自分から勉強するようになる3つの質問 51

スパルタ教育が効果的な場合とは？ 55

第3章 生徒が自分で成績を上げられるしくみを作る

59

ティーチングとコーチングの違い 60

勉強の目的は「声優と結婚したいから」でもいい 64

目的には3種類ある 69

小学生が英検準1級を取れる理由 72

目標設定は「乗り換え案内」方式で 75

目標が2つあるとモチベーションが維持できる 80

東大生が勉強の最初にするとは？ 84

「どこができないのか」を把握するのが勉強の第一歩 88

東大生がテストで100点を取ったら落ち込むのはなぜか？ 90

1時間で生徒の実力を伸ばす方法 94

第4章 「教えないで伸ばす」ために必要なスタンス 101

東大生の親はどう勉強をさせているのか？ 103

質問することで主体性を持たせる 106

大人として扱えば勝手に成長する 110

第
5
章

受験や資格試験に使える、具体的な「教えない技術」

129

質問を分解すると発見がある 114

目標も分解するとやるのが具体的になってくる 118

教えないと勉強しない生徒にはどうすればいいか？ 121

子供には危険なことこそ体験させるべき!?! 125

方法 1 とにかく過去問を解いてもらう 130

方法 2 合格戦略を考える 136

第 **6** 章 「教えない技術」とビジネスコーチング 岩崎徹也 × 西岡吉誠

145

学生時代の「自分で学ぶ力」は社会に求められている

146

教育のコーチングと仕事のコーチングでは何が違うか

153

おわりに

162

第
1
章

なぜ「教えない技術」
コーチングが大事なのか

「勉強を教えれば成績が上がる」のウソ

本書では、「生徒に勉強を教えないで成績を上げる方法」について解説します。

……なんて言うと、読者のみなさんは「はあ？」と思うのではないのでしょうか。

「勉強を教えないで、どうやって生徒は成績を上げるっていうの？」と考える人が世の中の大半でしょう。

ですが、僕はこの「勉強を教えないと、成績が上がらない」という前提自体が間違っていると考え、本書を執筆するに至りました。

まずこの章では、「人から教わらない方が、頭が良くなる」という事実を発見するに至った過程をみなさんにご説明しましょう。

さて、まずはみなさんに質問です。

「先生の授業を聞くと、頭が良くなる」

これは、○でしょうか？ ×でしょうか？

おそらく多くの人は「○」と答えると思いますが、よく考えてみてください。たとえばこの本を読んでいるあなたが大人の方だったとして、10年以上前に聞いた授業の内容を覚えていますか？

「1ミリも覚えていない」「断片的になんとなく思い出せるが、全く再現できない」という人が多いのではないのでしょうか。

「頭が良くなる」とは、「新しい知識を得て、知らなかったことがわかり、問題解決に活かすことができるようになる」ことだと定義できます。この定義に照らし合わせたとき、少し年月が経ったら忘れてしまうような学校の授業を受けたとして、果たして本当に「頭が良くなる」と言えるのでしょうか？

もちろん僕は、「授業が無駄だ」と言いたいわけではありません。

ですが、そもそも多くの人は、「頭が良くなる瞬間」を誤解したまま勉強しているのではないかと感じるのです。

人間が物事を記憶したり、知識を活かしたりできる状態になるのは、知識をインプットしている瞬間ではなく、アウトプットしている瞬間です。

たとえば先生の授業を聞いたり、教科書を読んだりしているだけでは、その内容はあまり記憶には定着せず、問題を解くこともできません。

情報を自分の中に取り入れる「インプット」の時間には、頭は良くならないのです。

その内容を自分なりに咀嚼そしやくして、問題を解いたり、ノートを取ったり、人に説明したりして、情報を自分の中から外に出す「アウトプット」の時間にこそ、頭は良くなっていきます。

これは教育学的に証明されている話です。

コロンビア大学では、「覚えるべき事柄をインプットする時間とアウトプットする時間を計り、実験者たちがどれくらいの割合だと一番記憶が定着するのかを計測する」とい

う実験が行われました。その結果、「インプットの割合が3割、アウトプットの割合が7割」のときに、一番記憶の定着が良いことがわかったのです。

要するに、人の話を読んだり聞いたりしているだけでは人は物事を全然覚えられず、問題を解いたり説明したりしているときの方が物事を覚えやすいのです。

この話を踏まえた上で、同じ質問をもう一度させてください。

「授業を聞くと、頭が良くなる」

これは、○でしょうか？ ×でしょうか？

僕はこの問いの答えが×だとは思っていません。ですが、「授業を聞くだけでは、頭は良くなる」と言っても過言ではない、とは思いますが。

真に頭が良くなるのは、人から何かを教わっているときではなく、自習の時間です。

自分で時間をコントロールして、自分なりに咀嚼してノートにまとめたり、問題を解

いたりする時間をたくさん作ってこそ、成績が上がるのです。

この意識が、先生の側も生徒の側も、不思議と欠けている場合が多いように見受けられます。

先生がどんなにいい授業、わかりやすい授業をしたとしても、授業を受ける生徒が家に帰ってからその授業を咀嚼したり復習したりする時間がないと、成績は伸び悩んでしまうのです。

これを象徴するような話に、「自称進学校のジレンマ」という問題があります。

生徒の成績を上げるために先生方が過剰な熱意を持っている、「自称進学校」と呼ばれるような学校であればあるほど、逆に生徒の成績が伸び悩む場合があるのです。

なぜこんなことが起こるか、メカニズムは簡単です。

先生が熱意を持っているので、こうした学校では「放課後にも講習をやる」「もっと授業を増やそう」と、生徒に教える時間を伸ばす傾向にあります。「平日も夜まで授業をしよう」「土曜日もみっちり勉強を教えよう」と、どんどん授業数が増えていって、生徒

はインプットの時間ばかりが長くなっていきます。人の話を聞く時間が増える反面、アウトプットや復習の時間が取れなくなってしまう。そうすると、いくらいい授業を聞いていたとしても消化不良で終わってしまい、以前よりも成績が下がってしまう、というジレンマがあるのです。

これは、先生ではなく親御さんが勉強を教えている場合も同様です。どんなにいい授業ができる場合でも、自習の時間が減れば、当たり前のように成績は下がってしまうのです。

同じように、塾に通っている生徒の中で熱意がある生徒が、なぜか成績が下がってしまう場合があります。意欲があるので塾の授業をたくさん取りまくり、真面目に授業を聞いてはいるのですが、授業数が多くてアウトプットや復習の時間が取れなくなってしまう、塾に通っていなくなったときよりも成績を下げてしまう場合があります。

こうしたエピソードを聞くと、「授業を聞くと、頭が良くなる」は必ずしも「○」ではないということがわかってもらえるのではないのでしょうか？

「教える勉強」が必ずしも正しいわけではないのです。

なぜ外国人の恋人ができると外国語が上達するのか

さて、また一つ質問させてください。

「外国語を上達させたいのなら、外国人の恋人を作ればいい」

これは、○でしょうか？ ×でしょうか？

この言説、どこかで聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。

恋人と話ができるようになりたいというモチベーションが生まれれば、その恋人が話す言葉の学習が非常に速くなる……そういう考え方ですが、これはなんとなく当たっているような気がしますよね。実際、そうやって英語がうまくなった人は僕の周りにも多

いですし、この話が広く知られるようになっていくことは、きっと非常に多くの人がこの言説に共感しているという証明です。

つまり、○の可能性が高そうですね。

しかし、この言説は一体どうして正しいと言えるのか、もう少し考えてみましょう。

どうして「外国人の恋人ができて外国語を話すモチベーションが高まる」と語学学習の効果が高くなるのでしょうか？

僕の友達に、この法則に則って英語を上達させた人がいます。その人に今回話を聞いてみたところ、意外な回答が返ってきました。

「たとえば電車に乗っているとき、外国人に向けた英語のアナウンスをするだろうか？ 英語学習に対するモチベーションが低いときにこのアナウンスを聞いても、『ああ、なんか英語で喋っているなあ』くらいにしか感じなかった。

でも、英語を話す外国人の恋人を作って、その恋人と話したいからすぐにでも英語を

マスターしたいと考えているときは、そのアナウンスが自分にとって英語の教材を聞いているかのような気分になったんだ。同じように、何気ない毎日の中に英語はたくさんある。看板やメニューの英語表記、普段使っているカタカナ語、企業の名称の中に含まれている英単語……。全てが英語を勉強するための手段に見えた。自分の英語が上達したのはそれが理由なんだ」

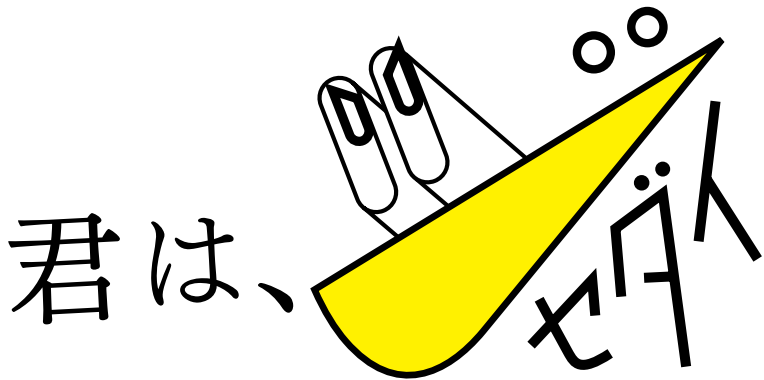
日常生活を送る中で、英語は身の回りにたくさん存在しています。「メニュー」だとか「アナウンス」だとか「モチベーション」だとか、英語由来の言葉はこの数ページの中にも複数回使っていますし、英語が会社名になっている会社も非常に多いです。我々は普段から意識せずに多くの英語に触れているのです。

しかし大半の人は、普段目にしたり耳にしたりするこれらの言葉が具体的にどういう意味なのか、考えずに生きている場合が多いと思います。しかし英語に対するモチベーションが高くなると、それまでスルーしてきた身近な英語に対して意識を向けられるようになります。机に向かっていているわけでもないのに英語の勉強ができるようになるので

す。これこそが、「外国語を上達させたいのなら、外国人の恋人を作ればいい」説の真相なのだと思います。

なぜ、こんな話をしたのかというと、「勉強は、受け身でやるのではなく、能動的にこちらからやろうとした方が効果が出やすい」と見事に証明しているからです。

「授業を受ける」という言葉は、英語で表現すると「take a class」になります。日本語では「受ける」という受動的な言葉ですが、英語では「take」つまり取るという能動的な意味を持つ言葉です。日本人は勉強というとい「やらされるもの」とイメージしてしまいますが、勉強は自らが主体となって行う、能動的なものでないといけません。



君は、

ジセダイ

何と闘うか？

<https://ji-sedai.jp>

「ジセダイ」は、20代以下の若者に向けた、**行動機会提案サイト**です。読む→考える→行動する。このサイクルを、困難な時代にあっても前向きに自分の人生を切り開いていこうとする次世代の人間に向けて提供し続けます。

メインコンテンツ
ジセダイイベント

著者に会える、同世代と話せるイベントを毎月開催中！ 行動機会提案サイトの真骨頂です！

ジセダイ総研

若手専門家による、事実に基いた、論点の明確な読み物を。「議論の始点」を供給するシンクタンク設立！

星海社新書試し読み

既刊・新刊を含む、すべての星海社新書が試し読み可能！

マーカー部分をクリックして、「ジセダイ」をチェック!!!

行動せよ!!!