

料金後納

ゆうメール

(株)育脳寺子屋MAC 本部教室 MAC真成塾  
〒616-8156 京都市右京区太秦西野町20  
電話: (075)871-0374 FAX: (075)882-3777

2017年  
7月号

Mathematics Abacus Chinese character

# MAC NEWS

お子さんが大人になった時、社会で活躍できるヒントがいっぱい！！

## あなたも「一流」を目指そう

先月号のMAC NEWSでGRIT（グリット）と呼ばれる「やり抜く力」を紹介しました。これは誰でも、どんな分野でも一流になるために必須の力です。



長い人生で成果を出す（一流になる）ためには、先天的な「才能」よりも、その後にどれだけ努力を「やり抜く力」があるかどうかにかかっているという内容でした。

一流になるには、ただ「やり抜け」れば良いのか？また「やり抜く力」はどうすれば身につけられるのか？まとめてみたいと思います。ぜひ参考になさってください。

## ただ、やり抜ければ良いのか？

あらゆる分野のエキスパートの研究をしている大学の教授と、GRIT（やり抜く力）の著者であるアンジェラさんの間で以下のような会話がありました。

「教授、私は週に数回、1時間のジョギングを続けています。長年続けているので、もう何千時間も走っていますが、ちっとも早くなりません」

「そうですか・・・。具体的なトレーニング目標ってありますか？」

「健康のため、というのが一番です」

「なるほど、これぐらいのペースで走りたいとか、どのくらいの上達を目指して・・・という具体的な目標はありますか？あと、体系的に記録を付けていますか？」

「う～ん、特に目標は無いですね。記録なども付けてはいないです」

「わかりました。あなたが上達しないのは『意図的な練習』をしていないからです」

## 「意図的な練習」をしなければ上達しない？

あらゆるエキスパートはある一点に照準を絞り「高めの目標」を設定し、その目標を達成するために意図的な練習を積み重ねます。

要するに、ただ単にダラダラと練習や努力を続けてもあまり効果は無いのです。練習時間の長さよりも、「どんな練習をするのか」の質がカギになってくるということです。

よく「あれだけ勉強（練習）したのに～」と試験結果やクラブの試合結果を悔やむ人を目にします。その場合、思うような結果が出なかった原因は「明確な目標に向け、それに見合っただけの意図的な練習」が出来なかったのだと考えられます。

目標が明確でないと、何となくの勉強や練習を長時間積み重ね、「これだけやった！」という精神的な満足は得られるものの、意図的な練習ではなかったため、自分の満足感ほどの結果・成果が得られないのです。

研究チームのデータを集計してみたところ、様々な大会で結果を残している生徒達は、意図的な練習の時間が長いものの、その練習は「大変」で「楽しくない」と答えたそうです。しかし、その中に「楽しさ」も同時に強く感じていたらしいのです。

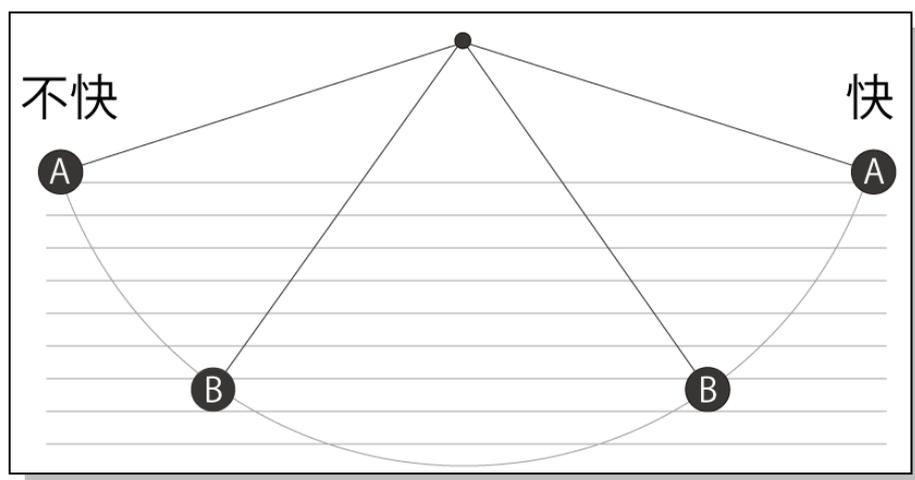
なぜ、大変で楽しくない練習に「楽しさ」を感じることができたのか？

これはあくまで教授の推測とされていますが、

「やり抜く力」の強い生徒は他人よりも「意図的な練習」に取り組んでいる時間が長い。その結果努力が報われるようになり、努力の末に結果が出たときの高揚感がクセになる。というわけです。

人は物事を無意識のうちに「快」と「不快」のどちらかに分けます。達成すべき目標に向かい練習を積み重ねるのはしんどいことですので「不快」ですね？

しかしその「不快」が大きければ大きいほど、それを克服した時の達成感・満足感は大きいものになります。逆に大したことの無い不快であれば、それを克服しても大した達成感・満足感は得られません。（下図、「振り子の法則」参照）

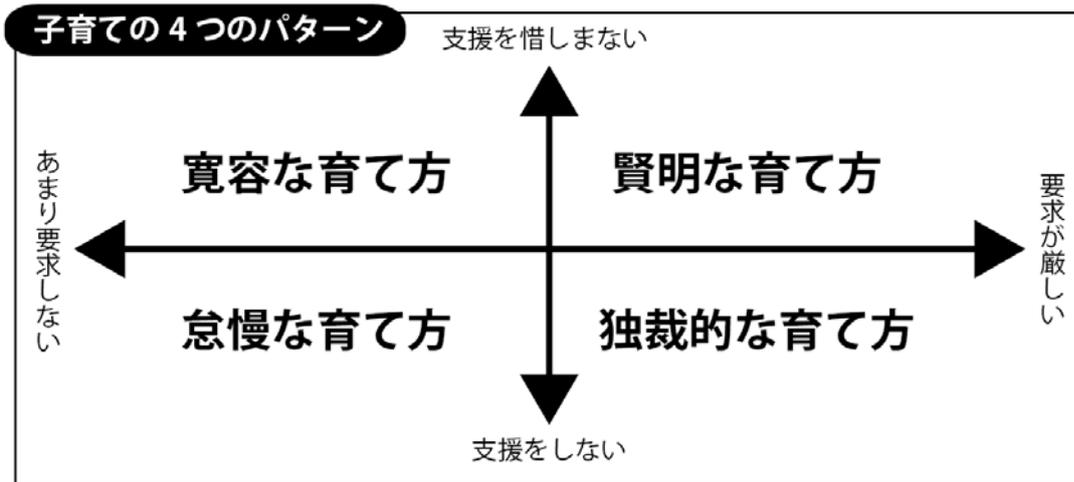


これまでに述べた「意図的な練習」はAに当たるほど大きな不快なので、達成できたときの快が大きいのでしょう。なので、生徒達にはこの「大きな不快を快にする経験」すなわち、高めの目標を立てさせ、それを達成させる成功体験をいかに味あわせてあげられるかが「やり抜く力」のある子になるかどうかにかかってきます。

前置きが長くなりましたが、ここから「やり抜く力」を伸ばす方法をまとめます。ご家庭での声かけ、環境次第でお子さんが変わりますよ～。

## どんな子育てが良いか？～一目瞭然の研究結果～

心理学における育て方の分類を図式にすると次項の図のようになります。



恐らくこのNEWSを読んでもらっている方は子育てや教育に興味をお持ちの方だ  
 と思うので、「要求が厳しい」の右側に属する方が多いのではと予測します。

子どもを一番伸ばすことの出来る理想的な「賢明な育て方」になるのか「独裁的な育  
 て方」になるかの違いは、「子どもに厳しい要求をしながらも、愛情を持って支援ができて  
 いるかどうか」の違いです。

「賢明な育て方」をしてもらった子は成績が良く、自主性が強く、不安やうつ病にな  
 る可能性、非行に走る可能性が低いということが証明されているのです。

## 子供の頃の「褒められ方」が一生を左右する

褒めてばかりでおだてるのは逆効果ですが、褒めるべき時に褒めてあげることは自尊  
 心の形成（よくNEWSに出てくる『自己肯定感』につながります）に非常に重要で、  
 自尊心がある子は「自分なら何とかできる」という思考で、物事に粘り強く取り組めるよ  
 うになります。では、どのような褒め方が子供を伸ばすのでしょうか？

以前MAC NEWSで書いた事もあるのですが、「結果」を褒めるのか「努力」を褒  
 めるのかの違いで、子供の今後に大きな差が出てきます。

「結果」を褒められると、良い結果を出すことが良いと考え、難しい問題や高い目標  
 に挑戦しなくなります。逆に「努力」を褒められると、努力をすることが良いのだと思  
 い、難題や高い壁に対し、粘り強く取り組めるようになるのです。

下記の声かけの違いがお分かりになるでしょうか？

「やり抜く力」を妨げる表現	「やり抜く力」を伸ばす表現
「才能があるね！素晴らしい」	「良く頑張ったね！素晴らしい」
「挑戦しただけえらいよ」	「一緒に今回の方法を見なおして、どうしたら上手くいくか一緒に考えよう」
「良くできたね！君はすごい才能を持っている」	「良くできたね！もう少しうまくできるかもしれないと思うところはあるかな？」
「これは難しいね。できなくても気にしなくていいよ」	「これは難しいね。すぐにできなくても気にしなくていいよ」
「これは君に向いていないかもしれない。でもいいじゃないか。他にできることがあるよ」	「もうちょっと頑張ってみようか。一緒に頑張れば必ずできるから」

左側の声かけは成功した要因は「才能」とし、出来なかったことを励ましてはいますが、次に進めさせるための声かけができていません。

右側の声かけは「努力」を褒め、できなかったこともどうしたらよいか？という次に繋がる声かけなのです。

このように同じ褒めるのでも、何を褒めるのかで「やり抜く力」が変わるのです。

## 「やり抜く力」は習慣化で身につける

元々「やり抜く力」のある子でも「大変」「楽しくない」と感じる「意図的な練習」を続ける方法、それは習慣化しかありません。

楽しいことも毎日続くと楽しいと感じなくなり、退屈に変わっていきます。これと同じように、「大変」「楽しくない」ことも毎日続けてルーティンにすれば、苦痛を感じなくなるのです。つまり人間は「慣れる」生き物なのです。

ただそのためには家族の愛情と協力が必要になってくるのです。意志が弱く、楽に流れがちな子どもに「大変」「楽しくない」ことに慣れてもらうのですから、親も相当の協力をしなければなりません。しかし、大好きな親が口だけではなく、応援し、厳しくも愛情を持ってサポートしてくれていたなら、子どもは何とか頑張れるものなのです。

# べんきょう れんしゅう あれだけ勉強（練習）したのに～(T\_T)

しけん む べんきょう がんばり しあい む れんしゅう がんばり じかん  
試験に向けて勉強を頑張った！試合に向けて練習を頑張った！時間もかけて  
けっこうがばんば けっか よ  
結構頑張ったのに、結果が良くなかった・・・ということはありますか？

べんきょう れんしゅう しつ もんだい  
もしかしたらそれは、勉強や練習の「質」の問題かもしれません。

## くたいてき もくひょう けいかくてき れんしゅう 具体的な目標に向けて「意図的な練習」ができているか！？

べんきょう れんしゅう なが じかんと く よ  
勉強でもクラブの練習でも、ただ長い時間取り組めば良いということでは  
くたいてき もくひょう た む けいかくてき けいぞくてき べんきょう  
ありません。具体的な目標を立て、それに向かって計画的に、継続的に勉強  
れんしゅう たいせつ  
や練習ができているかどうか大切です。

さまざま たいがい ゆうしゅう せいせき おさ せいと ちょうさ いとてき れんしゅう  
様々な大会で優秀な成績を収めた生徒たちを調査したところ、「意図的な練習」  
ちょうきかんつづ ひと おお れんしゅうじかん なが  
を長期間続けた人が多く、その練習時間も長かったそうです。

せんしゅ しょうがく おんせい ころ さくぶん  
あのイチロー選手は小学6年生の頃の作文に、

ぼく ゆめ いちりゅう やきゅうせんしゅ かつやく  
「僕の夢は一流のプロ野球選手になることです。活躍できる  
ようになるためには練習が必要です。僕は3才の時から練習を  
はじ さい さい はんとし  
始めています。3才から7才までは半年くらいやっていましたが、  
ねんせい とき いま にちちゅう にち はげ れんしゅう  
3年生の時から今までは、365日中360日は、激しい練習をしています。」



か ゆうげんじつこう  
と書いていたんだって！有言実行できるところがすごいですね。



いじん めいげん  
偉人の名言

ちい つみ かせ  
「小さいことを積み重ねるのが、  
とんでもないところへいく  
ひと みち おも  
ただ一つの道だと思っています。」

～ イチロー（メジャーリーガー）～

じぶん へや めだ は よ かせ  
自分の部屋の目立つところに貼って、読み返すようにしましょう。