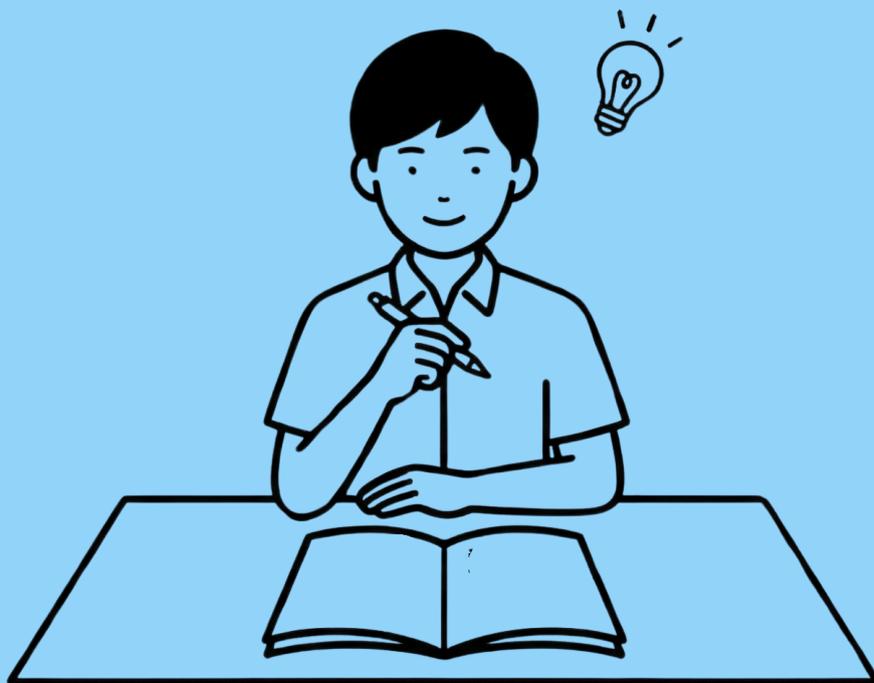


9割の親が知らない
「内申点」を最大化する唯一の学習戦略

なぜ 学年1位の子は 塾に行かないのか？



緊急提言

このレポートを読むまで、
これ以上、塾に課金しないでください。

その努力が報われないのには、理由があります。

はじめに

塾に毎日通っているのに、なぜ成績が上がらないのでしょうか？

「上位の公立高校に入れたいから、とりあえず塾へ」「家では勉強しないから、塾で管理してもらえない」

もしあなたが、そう思って安くない月謝を払い続けているのなら..... 残念ながら、その努力はお子さんの「合格」を遠ざけている可能性があります。

いきなりこんなことを言って、驚かれたかもしれません。

しかし、紛れもない事実をお伝えします。

塾に行けば行くほど、「内申点」が下がる子が大量にいるのです。

高校受験、特に公立トップ校や上位校を目指す場合、合否を握っているのは当日のテストの点数だけではありません。「内申点（学校の通知表）」です。実は、この「内申点」を上げるために必要なことと、大手塾がやらせていること（大量の宿題・深夜までの居残り・難問の先取り）は、完全に「真逆」なのです。

考えてみてください。夜遅くまで塾で必死に難問を解き、睡眠不足で学校へ行く。授業中はウトウトし、学校の提出物は「塾の宿題が忙しいから」と適当に済ませる.....。これで、学校の先生が通知表に「5」をつけるのでしょうか？ つけませんよね。

一方で、どの学校にも必ず存在する「塾に行っていないのに、学年1位を取り続ける子」。彼らは、魔法を使っているわけでも、生まれつき天才なわけでもありません。彼らは知っているのです。高校入試というゲームにおいて、「どこで点数を稼ぐのが最もコスパが良いか（＝内申点の最大化）」ということ。

この小冊子では、9割の親御さんが信じ込んでいる「塾＝正解」という常識を一度捨てていただき、「学校の成績（内申点）」を確実に上げ、志望校に合格するための「戦略」をすべて公開します。

「勉強しなさい！」とガミガミ言う毎日は、今日で終わりにしましょう。正しい「戦略」さえ知れば、お子さんは勝手に机に向かい、結果を出し始めます。

それでは、禁断のページをめくってください。

目次



- 01 衝撃の事実「塾に行くと内申点が下がる」3つの理由
- 02 「オール5」を取る子の正体は、天才でもガリ勉でもない
- 03 親ができることは「勉強を教えること」ではない
- 04 事例紹介：「量」より「質」で勝つ！
～学年40位から、周りをごぼう抜きにしたY君の逆転劇～

受験コーチ・コンサルタント 鈴木 詩織

一般社団法人受験コーチング協会代表理事
株式会社おうち受験代表取締役

- お茶の水女子大学大学院 修了
- 元 大手塾学習コンサルタント 12年
- 著書3冊

「家庭教師のトライ」「個別教室のトライ」にて12年間、学習コンサルタントとして数多くの親子をサポート。しかし、現場で「塾に通っているのに成績が伸びない子」を目の当たりにし、既存の「教えるだけの教育」に限界と危機感を感じる。その経験から、「子どもが自ら学ぶ技術（コーチング）」を体系化した日本初のプログラム「おうち受験コーチング」を開発。現在は指導者育成にも尽力する。2児の母。愛知県在住。



01 衝撃の事実 「塾に行くと内申点が下がる」 3つの理由

「高いお金を払って塾に行かせているのに、なぜか学校の成績（内申点）がパッとしない」

もしあなたがそう感じているなら、それは気のせいではありません。実は、「塾に行けば行くほど、内申点が下がる」という、構造的な欠陥がそこにはあるのです。

高校入試において、内申点は「当日のテストの点数」と同じくらい、あるいはそれ以上に重要です。しかし、多くの大手塾は「入試当日の点数」を取らせるプロではあっても、「内申点」を上げるプロではありません。それどころか、塾のカリキュラムが学校の評価の「邪魔」をしているケースが多々あるのです。

その3つの理由を解説します。

理由①：物理的に「提出物」の質が下がるから

内申点を決める最大の要素の一つは、「学校の提出物（ワーク、プリント、レポート）」です。しかし、塾に通うお子さんのスケジュールはどうなっているのでしょうか？

学校から帰宅して、慌ただしく夕食を食べ、夜遅くまで塾の授業。帰宅後は、塾の大量の宿題に追われ、寝るのは深夜1時.....。

さて、いつ「学校の提出物」をやるのでしょうか？多くの塾生は、学校の休み時間に5分で答えを丸写ししたり、期限ギリギリに雑な字で埋めて提出したりしています。

先生はプロですから、「やっつけ仕事」かどうかは一目で見抜きます。どんなにテストの点数が良くても、**提出物が雑な生徒に、先生は「5」をつけません。**塾の宿題を頑張れば頑張るほど、本命の「内申点」をドブに捨てていることになるのです。

理由②：授業中の「態度」が悪化するから

集団塾の多くは「先取り学習」を行います。学校で習う単元を、1ヶ月以上前に塾で終わらせてしまうのです。

すると、学校の授業中に何が起きるか？「あ、これ塾でやったし。知ってるし」という慢心が生まれます。

先生が説明している最中に、退屈そうに窓の外を見たり、あるいは「先生の教え方はわかりにくい」と馬鹿にするような態度をとったり.....。

ここで残酷な真実をお伝えします。内申点をつけるのは「人間（学校の先生）」です。自分の授業を真剣に聞かない生徒に対して、先生が良い評価（関心・意欲・態度）をつけるはずがありません。「塾で知っている」ことによる油断は、内申点においては命取りなのです。

理由③：定期テスト対策の「プリント」がズレているから

これが最も悲劇的な理由です。定期テスト（中間・期末）の問題は、どこから出るのでしょうか？

答えは100%、「学校の教科書とワーク」からです。

しかし、塾では「応用力」をつけるために、教科書レベルを超えた難しいテキストや、独自のプリントを使わせたがりません。親御さんも「難しい問題が解けるようになれば、簡単な学校のテストも解けるはず」と思いがちですが、これは大きな間違いです。

- 塾: 難関私立向けの「マニアックな難問」を解かせる。
- 定期テスト: 教科書の隅に載っている「基本的な語句」や「授業中に先生が強調したポイント」が出る。

結果、「難しい数学の証明問題は解けるのに、社会の基本的な用語でミスをする」「英語の長文は読めるのに、教科書の基本例文が書けない」という現象が起きます。これが、「塾に行っているのに80点止まり（内申4）」と、「塾なしで教科書だけやって100点（内申5）」の差です。努力の方向が、定期テストの出題範囲とズレてしまっているのです。

【コラム】内申点は、配られた「指示書」を守るゲーム

極端な話をすれば、内申点とは「才能」や「性格」で決まるものではありません。

「先生から最初に配られた『指示書（評価の基準）』を、忠実に守ったかどうか」。ただそれだけです。

最近の中学校では、年度の最初に「学習の評価方法」についてのプリントが配られます。そこには、驚くべきことに「答え」が書いてあるのです。

- 「ワークをA評価にする条件：期限内に提出し、かつ間違えた問題を赤で解き直していること」
- 「授業態度のA評価条件：発言を学期に○回以上すること」

このように、先生は「どうすれば『5』をあげるか」というルール（指示書）を明確に提示しています。

しかし、多くの生徒はどうしているのでしょうか？ この重要な「指示書」をカバンの奥でぐしゃぐしゃにするか、一度も見ずに捨ててしまいます。そして、ルールを確認もしないまま、目の前の問題を解こうとします。

学年1位の子は、天才ではありません。この「先生からの指示書」を熟読し、そこに書いてあることだけを徹底的に実行しているのです。

内申点を上げるのに、裏技はいりません。必要なのは、お子さんのカバンの底にある、一枚のプリントを確認することなのです。

次ページへ➡

02 「オール5」を取る子の正体は、天才でもガリ勉でもない

学年1位の子や、通知表が「オール5」の子を見て、こう思ったことはありませんか？「あの子は元々の出来が違う（天才だ）」「親が教育熱心で、特別な英才教育を受けているに違いない」断言します。それは大きな誤解です。

彼らは、IQがずば抜けて高いわけではありません。誰も知らないような難しい参考書を使っているわけでもありません。

彼らがやっていること。それは、「テストに出る問題だけを、テストに出る形で勉強している」。たったこれだけです。

では、「テストに出る問題」とは何でしょうか？第1章でお伝えした通り、定期テストの問題作成者は学校の先生です。先生がテストを作る時、必ず手元に置いているものがあります。

それは、「教科書」と「学校配付のワーク（問題集）」です。

衝撃の事実：テストの〇割は「ワーク」からそのまま出る

多くの公立中学において、定期テストの約7～8割、学校によっては9～10割は、学校で配られたワークから似たような問題が出題されます。残りの2割も、授業中に配られたプリントや、教科書の太字から出ます。

つまり、「学校のワークを完璧にすれば、誰でも80点～90点は取れる」ように設計されているのです。

学年1位の子は、このルールを知り尽くしています。だから彼らは、ボロボロになるまで「教科書」や「学校のワーク」を繰り返します。

誤った方向の努力



黄金のルール： 「ワーク3周」の法則

では、具体的にどうやっているのか？ 塾に行っている子が、塾の宿題に追われて学校のワークを「提出期限の前日に、答えを写して終わらせる（1周目）」のに対し、トップ層の子はテストまでに「最低3周」回しています。

- **1周目（テスト2週間前）**：まずは自力で解く。間違えた問題には「×」をつける。（※ここでは覚えなくていい。「自分のできない場所」を仕分ける作業）
- **2周目（テスト1週間前）**：「×」がついた問題だけを解き直す。これだけで、勉強時間は半分で済みます。
- **3周目（テスト直前）**：それでも間違えた「苦手な問題」だけを最終確認する。

これが、彼らの学習サイクルの正体です。「できない問題」だけをピンポイントで潰していくため、時間はかからないのに、テスト本番では満点が取れるのです。

【Point】「教科書・資料集」こそが、最強かつ最難関の参考書

一般的には、こう思われがちです。

「教科書は基礎的なことしか書いていない。応用力をつけるには、塾の難しいテキストが必要だ」しかし、その認識は非常にもったいないことなのです。

実は、学校の教科書や資料集（便覧）ほど、情報が網羅され、無駄なく構成された教材はこの世に存在しません。大学教授やその道の専門家たちが、知恵を絞って作り上げた「知の結晶」なのです。学年1位の子は、教科書の「本文」しか読んでいないのではありません。「脚注（小さい文字の説明）」「コラム」「グラフの出典」「資料集の補足データ」まで、隅から隅まで徹底的に読み込んでいます。

なぜなら、彼らは知っているからです。テストで差がつく「応用問題」や「難問」のネタ元は、実はこの「細かい部分」にあるということ。

- 塾のテキストは、教科書の内容をわかりやすく「加工・要約」したものです。
- 対して教科書と資料集は、加工される前の「一次情報（原液）」です。

要約されたものを読むだけでは、本当の実力はつきません。一見難しそうに見える資料集の図版や、教科書の発展コラムを読み解くことこそが、もっとも着実に「応用力」と「思考力」を養う方法なのです。

「塾のテキストを解く前に、教科書の脚注まで読み込んだか？」お子さんにそう聞いてみてください。それができれば、高い教材を買う必要など1ミリもないのです。

塾に行っている子が 勝てない理由

ここで悲しい現実をお伝えしなければなりません。塾に通っている子の多くは、この「当たり前の必勝法」が実践できません。

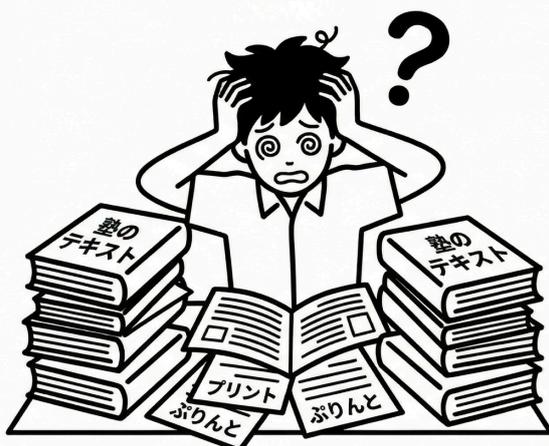
なぜなら、「時間がないから」です。

学校から帰って塾に行き、塾の宿題をこなすだけで精一杯。学校のワークに取り掛かるのはテスト直前。結果として、「1周（しかも答え写し）」でテストに臨むこととなります。

- **トップ層の子**：ワークを3回解いて、完璧に暗記している。
- **塾の子**：ワークを1回眺めただけで、あやふやな状態。

どちらが点数を取るか、火を見るよりも明らかです。皮肉なことに、塾に行けば行くほど、もっとも重要な「学校のワーク」にかかる時間が奪われていくのです。

失敗



塾に通う生徒

成功/トップ成績



トップの生徒

次ページへ➡

03 親ができることは「勉強を教えること」ではない

「勉強しなさい！」「学校のワーク、終わったの？」「スマホばかり見てないで、早くお風呂に入りなさい！」

中学生のお子さんを持つ親御さんなら、このセリフを言わない日は一日たりともないかもしれません。そして、その返答は決まっています。

「今やろうと思っていたのに！」

「うるさいな、あっち行ってよ！」

第1章・第2章で、内申点と教科書ワークの重要性をお伝えしましたが、ここで最大の壁が立ちます。それは、「思春期・反抗期」という壁です。

理屈では「ワークをやればいい」とわかっていても、それを親が言えは言うほど、子どもは意地になってやらなくなる。これが中学生の厄介な心理メカニズムです。

親の役割は「プレイヤー」から「サポーター」へ

小学生までは、親が横について勉強を教える「プレイヤー兼コーチ」のような関わり方でもうまくなりました。しかし、中学生になったら、その役割を潔く降りなければなりません。

今のお子さんに必要なのは、グラウンドに乱入して指示を飛ばす親ではありません。ベンチ裏やスタンドから、温かく支え続ける「最強のサポーター」です。

スポーツのサポーターを想像してみてください。彼らはフィールドに入ってボールを蹴ったりはしません。その代わり、選手が最高のパフォーマンスを発揮できるよう、声援を送り、環境を整え、時には静かに見守ります。これからの親の役割も、まったく同じです。あなたがすべき「サポーターの仕事」は、以下の3つだけです。

1. **コンディションを整える**（栄養のあるご飯、安眠できる静かな部屋）
2. **活動環境を整える**（学習できる環境やコーチングの費用を工面する）
3. **専門スタッフを手配する**（感情的にならない「第三者」を用意する）

勉強の中身（ボールの蹴り方）に口を出すのは、もう親の仕事ではありません。それはプロのコーチの仕事です。

親は、一番近くにいる「ファン」であり、生活を支える「サポーター」に徹する。これが、反抗期のお子さんと良い関係を築き、成績を伸ばすための唯一のポジションです。



塾とは違う、「おうち受験 コーチング」の役割

私たち「おうち受験コーチング」が提供するの、数学の解き方を教える授業ではありません。もっと根本的な、「勉強のやり方」と「進捗の管理」です。

一般的な塾と私たちの決定的な違いは、「**学校の成績（内申点）**」に特化して伴走する点にあります。

① スケジュール（計画）の伴走

「テスト2週間前までにワークを1周終わらせるには、1日何ページやればいい？」コーチは子どもと対話しながら、無理のない計画を一緒に立てます。親が言うと「押し付け」になりますが、コーチと約束したことは、子どもは自分の責任として守ろうとします。

② 提出物管理の徹底（内申点对策）

第1章でお伝えした「先生の指示書（評価基準）」を、コーチと一緒に読み解きます。

「この提出物はA評価を狙おう」「ここは丁寧に書かないと損だよ」と、客観的な視点でアドバイスします。親がチェックすると喧嘩になりますが、プロのチェックなら子どもは素直に聞けます。

③ 親子の緩衝材（メンタルサポート）

親子喧嘩の原因は、ほとんどが勉強のことです。勉強の管理をコーチに「外注（アウトソーシング）」してしまえば、親御さんは「勉強しなさい」と言う必要がなくなります。家の中が「戦場」から「安らげる場所」に変わる。これこそが、子どもが勉強に集中できる最高の「環境設定」なのです。

【Column】「第三者」を入れると、子どもは変わる

不思議なことに、家ではダラダラして親の言うことを全く聞かない子ども、一歩外に出て「先輩」や「先生」と話すときは、驚くほど素直で礼儀正しいものです。

これが「社会性」です。中学生は、親から自立しようともがいている時期です。だからこそ、親のアドバイスはシャットアウトしますが、信頼できる「斜めの関係（親でも先生でもない大人）」の言葉は、スッと心に入っていきます。

私たちのおうち受験コーチングのコーチは、全員が資格をもったプロフェッショナルです。「勉強を教える」のではなく、お子さんの「やる気を引き出し、自走させる」スペシャリストに、面倒な管理を任せてみませんか？

04 事例紹介：

「量」より「質」で勝つ！

～学年40位から、周りをごぼう抜きにしたY君の逆転劇～

「うちの子、机には向かっているのに、なぜか成績が上がらないんです」

「通信教育をやらせてみたけど、溜まる一方で……」

そんな悩みをお持ちの方に、ぜひ読んでいただきたい実話があります。中学2年生まで「平均順位40位」で伸び悩んでいたY君が、「あること」を変えただけで、周りのライバルたちが順位を落とす中、自分だけが順位を上げ続けたエピソードです。

Before：「ただやるだけ」の勉強で、焦りだけが募る日々

中学2年生の頃のY君は、典型的な「空回り」の状態でした。定期テスト前になっても、何をすればいいかわからない。とりあえず学校の問題集を解いてはみるものの、ただ「1回やって終わり」。

通信教育も試しましたが、結局は続きませんでした。「一生懸命やっているつもりなのに、成果が出ない」「このままじゃ、周りにどんどん抜かれてしまう……」

Y君の中にあっただのは、「勉強は『量』をやれば、なんとかなるはずだ」という思い込みでした。しかし、やみくもに量をこなそうとすればするほど、結果はついてきませんでした。

How：睡眠時間を増やし、「無駄」を徹底的に削ぎ落とす

そんなY君の転機は、「おうち受験コーチング」で「量より質」という考え方に出会ったことでした。彼が変えたのは、たった2つの習慣です。

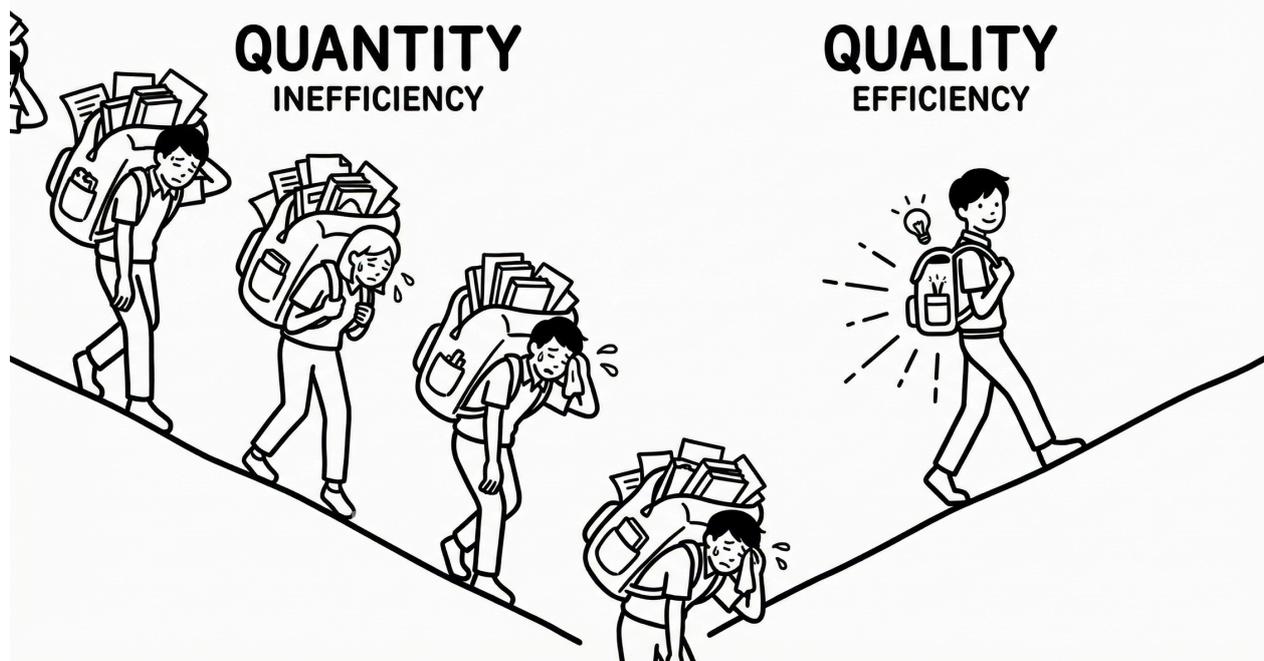
①「塾に行く時間」すら無駄だと割り切る

Y君は気づきました。「学校の授業で分かっていることを、わざわざ塾に行ってもう一回聞くのって、時間の無駄じゃないか？」そこで、塾に通う移動時間や予習時間をゼロにし、その分を「学校のワークの効率的な暗記（インプット）」に全振りしました。

②テスト期間中でも「12時前」には寝る

これは多くの親御さんが驚くことですが、Y君はテスト週間でも夜更かしをやめました。

「12時過ぎまでダラダラやるより、しっかり寝て、翌日の学校の授業に集中した方が点数が取れる」と、コーチに教わったからです。睡眠をとることで、脳のパフォーマンスが上がり、授業中の理解度が劇的に向上しました。



After：周りが落ちていく中、自分だけが上昇気流へ

「量」を捨てて「質（効率）」をとった結果、どうなったか。

受験学年になり、内容が難しくなって周りの友達がどんどん順位を下げていく中で、Y君の順位だけが面白いように上がっていきました。

Y君はこう語ります。「問題集を『ただ1回やる』のと、『効率よくやる』のとでは、成績のつき方が全く違いました」

そして、彼は重要な真実にたどり着きました。「分からない問題があったら、塾に行かなくても学校の先生に聞けばいい。自分で解決できることは沢山ある」

高い授業料を払って塾に依存しなくても、「正しいやり方（質）」と「自己管理（生活リズム）」さえ手に入れば、成績は確実に上がるのです。

この事例のポイント

Y君の事例から分かること。それは、「頑張っているのに伸びない」原因は、お子さんの能力不足ではないということです。単に、「車のアクセルの踏み方（勉強のやり方）」が間違っているだけなのです。

「もっと勉強時間を増やさない！」と追い込む前に、まずはその「やり方」が合っているか、見直してみませんか？

おわりに

高校受験は、お子さんが「自立」する最初のチャンス

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

ここまで、「塾に行くのと内申点が下がる理由」や「学校のワークの重要性」についてお話ししてきました。頭では理解できても、心の中にはまだ、小さな「恐怖」が残っているかもしれません。

「本当に、塾を辞めて大丈夫だろうか？」「親が管理しなくて、うちの子はサボらないだろうか？」

そのお気持ち、痛いほどよく分かります。親御さんが不安になるのは、それだけお子さんの将来を真剣に考え、愛している証拠です。

しかし、あえて厳しいことを言わせてください。もし今、お子さんが「塾の先生に言われたから勉強する」「親に怒られるから机に向かう」という状態だとしたら.....仮に志望校に合格できたとしても、その先で必ず苦勞することになります。

高校に入ると、学習内容は中学の何倍にも膨れ上がります。進学校では、手取り足取り教えてくれる先生はいません。「言われたことしかできない子」は、高校に入った瞬間に落ちこぼれてしまうのです。

逆に、この高校受験を通じて、「自分で計画を立て、自分でワークを回し、自分で先生（評価者）を攻略する」という経験をした子は、高校に行っても、大学に行っても、社会に出ても、強く生き抜いていけます。

私たちが「おうち受験コーチング」を通じて本当にお渡ししたいのは、目先の「合格通知」だけではありません。お子さんが一生使い続けられる「自ら学び、結果を出す力（自立）」という財産です。

「勉強しなさい！」と言うのは、今日でもう終わりにしましょう。

まずは、勇気を出してお子さんを信じ、プレイヤーから「サポーター」へと席を移してみてください。そして、もしその最初の一步を踏み出すのが怖かったり、具体的な「内申点の上げ方」をもっと詳しく知りたいと思われたら、いつでも私たちを頼ってください。

私たちは、お子さんが自らの足で歩き出すその背中を、あなたと一緒に、一番近くで応援し続けます。

あなたとお子さんの高校受験が、苦しい「戦争」ではなく、成長と絆を感じられる「素晴らしいドラマ」になることを、心から願っています。

おうち受験コーチング 代表 鈴木 詩織

【毎週7名様限定】

まずは「現状」を知ることから
始めませんか？

無料「性格診断」 & 個別説明会



- ✓うちの子の志望校だと、どのくらい成績を上げる必要がある？
- ✓今の塾を辞めるタイミングはいつが良い？
- ✓反抗期で会話がなないけれど、どう接すればいい？

そんな個別の悩みに、プロのアドバイザーがお答えします。
無理な勧誘は一切ありません。
現状を整理するだけでも、目の前の霧が晴れるはずですよ。

