

鬼速スキル獲得法

今、この文章を読んでいる瞬間にもあなたの寿命は減り、確実に死に近づいています。

90歳以上の人に「90年間生きてきて後悔していることは何ですか？」というアンケートを取ると9割以上の方が同じ答えを返すそうです。それは…

「もっと冒険すれば良かった！」

というものです。

しかしながら実際は冒険する（チャレンジする）時間が無い！という方がほとんどではないでしょうか？

鬼速スキル獲得法

次の図は世界的に有名な7つの習慣で触れている時間マトリックスです



上の図で一番優先するのは1番のマトリックスです。

普通の人には食べるために今の仕事が懸かっているので実際忙しいと思います。

しかし本当に大切しなければならないのはどの時間でしょうか？

鬼速スキル獲得法

それは...

2番のマトリクス(冒険)ですよ。

しかしながら実際の生活があるから時間は取れないし、チャレンジが軌道に乗るまでは精神的にキツイときもあるでしょう。ですが、これらを解決できるならどうでしょうか？

今回のレポートでする話は

鬼のような速さでスキルを身に着ける方法

です。 そんなに簡単にスキルは身につくはずがないと思われるかもしれませんが。

- ・ プロになるには何年も厳しい練習が必要だ
- ・ 集中力がないから途中で投げ出してしまう
- ・ うまくいかないとイライラして嫌になる

- ・今現在、他に取り組んでいる趣味（習い事）がある

といった声が聞こえてきそうです。

このような問題の解決法をお伝えしていきます。

まず、「1万時間の法則」はフロリダ州立大学のアンダー
ス・エリクソン博士の調査によるもので、「プロ」になるに
は平均して1万時間本気で練習するというものです。

1万時間とは1日8時間を3年半の間1日も休まず続ければ
達成できる時間です。言うまでもなくかなりのエネルギーを
使うでしょう。しかし今回のレポートは

「プロ（世界のトップレベル）」になることでは
なく自分が楽しいと思えるレベル（人並みかその
一段階上）のスキルを即座に取得することです。

では、どうやってスキルをものすごい速さで習得するのか？

それは“子供になること”です。

これだけ聞いても意味がわからないと思います。

しかし、読むのをやめてないで下さい。

子供は純粹で気になることはアツという間に覚えてマネしてできるようになりますよね？

子供が持つ圧倒的な集中力を、大人のやり方で取得すればよいのです。

具体的な方法は以下の3つのマインドセットに分けて説明します。ちなみにこのマインドセットとは心構え、又は根本となる考え方のことです。それぞれのマインドセットを身に

着けると必然的に身につく技術も紹介しています。

3つのマインドセットとは

1. わからなくてもやってみる
2. 教えるつもりでやってみる
3. 失敗するつもりでやってみる

さらに、後述するテクニックを実践すれば、自然と早期にスキルを取得すること可能ですが、マインドセットを身に付けた上での実践はその取得速度をさらに上げることができるでしょう。

Mind Set 1

わからなくてもやってみる 感情的障壁を超える技術

わからないといいまま何かに取り組むということは大きなストレスです。これは貴方が「大人」になってしまった証でもあります。

「わからない」ということはできるかどうかの判断ができないことでもあります。そのため、できないかもしれないという「大人」の経験がモチベーションを阻害して「やらない」という結果を起こしやすいのです。

「子供」はそういった意味ではやる気の塊です。できるかどうかで行動を決めないのですから。では「大人」がこのトラップから抜けるにはどうすればよいのでしょうか？

答えはごく単純です。

「ワクワクするかどうか」で決めることです。

できるかどうかはまず置いておき、そのスキルを手にしたら自分の人生がどう変わるかを考えてみて下さい。例えば、ダーツの「ブル」(的の中心)に入れるにはどの位の練習と集中力が必要か考えるより、入れた時の達成感やかっこよさ、仲間が盛り上がる様子を想像してみてください。

まず、気になることがあったらわかなくてもやってみましょう！　そこで二の足を踏むようだったら、そのスキルが取得する価値があるかどうか、手に入れたらどんな未来があるかを考えてみて下さい。

「わからない」＝「やらない」というのは人生の可能性を狭めて何も挑戦しない、何も達成感のない人生になってしまいます。そんなのはとても「もったいない」ことだと、後述する失敗するよりも損失が大きいことです。

Mind Set 2

教えるつもりでやってみる 必然的に前のめりになる技術

スキルを身に付ける最終目標は楽しむことです。その中で必ず欲することは二つあります。一つは、より高度で洗練されたスキルや道具、もう一つは自分と趣味を共有できる理解者(遊び仲間)です。

今から提案するマインドセットを身に付けることで上記の二つを飛躍的に手に入りやすくすることができ、さらにスキル習得までの時間も短縮できます。それは...

「子供に教えるつもりでやってみる」 ことです。

一度はどこかで聞いたことがあってもその効果を疑う人は多いでしょう。なぜなら、実際に教える機会は少ないから。

もしくは、教える機会などないかもしれません。

しかし、「教えるつもり」でも効果は実証されています。2014年のワシントン大学の実験では、生徒を「この後、テストすると思ったグループ」と「この後、他の生徒に教えなくてはいけないと思ったグループ」に分けました。効果はなんと後者のグループの方が内容を正確に思い出す確率が28%も高かったという結果でした。

この差がでたのは相手を意識したこと考えながらやることで能動的になったためです。さらに相手に伝えるためには分かりやすくする必要があるので、できる限りシンプルに伝えるといいでしょう。具体的には10歳の子供に伝えるにはどうしたらいいかと考えましょう。

今現在、教える相手がいなくても構いません。もし、教える相手ができるとき、圧倒的に役に立つ準備ができるからです。技術だけでなく、楽しさも伝えることができれば、後輩でもあり、ライバルでありよき理解者になり得ます。

Mind Set 3

できることから始めてみる 自信をつける技術

「夢の平均寿命は 0.2 秒だ」

世界ナンバーワンコーチであるアンソニー・ロビンズの言葉です。つまり、人は始める前から諦めているため行動できない生き物であるということです。

なぜ諦めてしまうかは？それは、過去の記憶より「できなかったこと」を呼び出し、脳内で「できないこと」を再現してしまうからです。

では、始める前から諦めてしまう解決策はどうすればいいでしょう？

一つ目は極めて簡単なことから始めることです。

考える必要もない作業から始めましょう。

例えば、屋外スポーツでのスキルを身に付けたいのであればまずスポーツの道具に触れましょう。さらに易しくして、靴を履くことでも構いません。

余談ですが、集中したいときにはこの考え方を応用して、他のことを簡単に始められないようにすることです。（ネットサーフィン防止のためにブラウザのアンインストール等）

2つ目は「できた経験」を増やすことです。

出来なかった記憶が諦める原因であるならば、「できた記憶」を増やすことにより対処できます。研究からあくまでも記憶の数が重要であると分かっているため、質よりも量を重視し、小さな成功体験を積み重ねていきましょう。

小さな成功体験は、根拠のある自信となり、逆にいくら効率的に学習しても練習なしではスキルは身に付かないのです。

Practical Technique

は じ め に

考え方（マインドセット）は大事ですが、それと同じくらい実践は大事です。考え方と実践の関係は車輪に似ていて片方が順調でも、もう片方が動かなければ前に進むことができません。考え方や理論が完璧でも練習をしなければスキルは取得できません。

この次の項では実践編においてスキルを早期に取得するため、以下の5つの実践的なテクニックをご紹介します。

1. 興味のあるスキルを決める
2. 目標とするレベルを決める
3. サブスキルに分解する
4. 周りに目標と現状を宣言する
5. 質と速さを重視する

Practical Technique 1

興味のあるスキルを決める はじめの一步

人間は好きなことしかできません。

厳密に言えば、人は「やる」と決めたことしか行動できません。仮に今、気の進まない仕事があったとしても、給与のためであったり、世間体だったりその他の色々な理由により、通常は仕事を辞めたりはしません。理由はどうあれ、仕事を「やる」と決めたから働くのです。

「やる」と自分で決めることができる。すなわち興味があることを取得するスキルを選びましょう。魅力があるものは夢中になりやすいし、夢中になるほど習得のスピードは速まります。興味があるものに触れると脳の報酬系といわれるエリアが活性化し、モチベーションも湧いてきます。

もし、必要に駆られてスキルを身に付ける必要があるのであれば、まずそれ自体を知ることから始めましょう。無知と嫌悪は紙一重で、人は知らないものを嫌う傾向があることは分かっています。取得するスキルがどういうものかを知れば、興味も湧き、モチベーションアップにも繋がります。

具体的には以下のようなポイントを押さえて調べるとよいでしょう。

- ・ その分野で有名な人物、著書、動画、簡単な歴史
- ・ 複数の資料から共通して紹介されるコツ、技術
- ・ 必ず必要となる道具と効率化のための道具

上記のことを調べるのは、全体像を捉えることが目的です。

「段取り八分」とは仕事を進める上で事前の準備がいかに重要かを表した言葉です。仕事の段取りをキッチリしていれば8割完了したも同然という意味です。スキル取得も同様に賢い準備をすることにより、効率的に身に付けましょう。

Practical Technique 2

目標とするレベルを決める 最初の一步

目標を立てるのは、自分が目標とどれくらいの差があるのかを認識するために行います。なるべく簡潔に表現できるものが良いでしょう。例えば、ダーツでいうならカウントアップで400点を超えるなどです。

目標を設定できたらならばそこに行きつくまでの練習方法や練習時間、道具などが分かるでしょう。目標をゴールとするならば、それが明確に表現することができれば、道筋の半分は到達しています。

目標を立てても、道筋が分からない場合もあるでしょう。その答えは、テクニックの次の項目で説明します。

Practical Technique 3

スキルをサブスキルに分解する ちいさな積み重ね

せっかく立てた目標も何から手を付けていいかわからない場合もあるでしょう。

ほとんどのスキルは色々なスキルが複合してできるものです。分解することで得られるメリットは3つあります。ギターでの弾き語りをするのが目標だった場合を例に挙げます。まず大きく弾き語りを、コードを覚える、歌うこと、調律に分解します。

一つ目は、最も重要なスキルを特定することで少ない時間で、成果を出せること。ギターのコードは無数にありますが、多くの曲で使われていて簡単に押さえられるC・D・Gコードを覚えてから最初の壁とされるFコードを練習したほうが良いでしょう。

2つ目は、モチベーションの維持です。マインドセットの項でも触れたように人間は何度も失敗すると諦めてしまいます。むしろ何もせずに過去の経験から考えて諦める場合も多いです。それならば、成功体験を増やしましょう。その具体策は「スキルの分解」です。例として、歌うことは、歌詞を覚えること、歌詞の一番を覚える、サビを... という風に分解していけます。一度に歌詞をすべて覚えることは難しいですが、少しずつなら楽しみながらできるでしょう。

3つ目は、重要なサブスキルとそうでないものとの仕分けをして漏れをなくすことです。とくに初心者の場合には目立つものや華やかな事に目が向きがちですが、地味で目立たないことに重要な場合も多いです。例えば、ギターの調律がキチンとされていなければ、コードの押さえ方が完璧で、歌詞も音程も取れて歌えたとしても逆に不協和音になってしまうでしょう。調律を知らなければ楽器を痛めたり、音階を間違えて覚えてしまい大きな損失になるかもしれません。

Practical Technique 4

周りに目標と現状を宣言する フィードバックループ

このテクニックは二つのテクニックのかけ合わせた強力なものです。

ひとつは反応が返ってくる仕組みを作る。もう一つは環境の力を利用するものです。

どちらか一つだけでも強力なものですが、二つのスキルを組み合わせることで、効果が数倍にもなりますので是非とも使ってほしいテクニックです。

まず、反応が返ってくる仕組みですが、先人がいるコミュニティに所属しましょう。具体的には SNS などを探せば、趣味に関するコミュニティはたくさんありますので、いくつか調べてみて自分にあったものに入りましょう。そこで自己紹介、目標、自分の環境などを発信してみましょう。質の良

いコミュニティであれば初心者に対して応援してくれたり、アドバイスをくれます。ただし注意すべきはアドバイスを聞くべき人間を間違えないことで、必ず自分でも調べましょう。大事なのは、行動しフィードバックをもらい、行動して…というループを繰り返すことです。

次に、環境の力を利用する方法ですが人は周りの環境に流されやすい生き物です。上司が仕事をしていると帰りにくいといったマイナスに働くことも多いかと思います。しかし、周囲の圧力はプラスに使うこともできます。

具体的な行動として、なるべく多くの上級者と積極的に交流しましょう。最初は、正直、居心地が悪いかと思います。ホメオタシス(人間の本能の一つで、生命が危機にさらされぬよう「元」に戻そうとする機能)が働くためですが、認識することで、コントロールできます。みんなができて当然という環境は、自分もできて当然という同調圧力がプラスに働き、スキルの早期取得に繋がります。

Practical Technique 5

量と速さを重視する

最後の最後でバリバリの根性論

かと思われるかもしれませんが、しかし、事実です。いくら効率的な学習方法を知っていたとしても実際に練習しなければスキルは獲得できません。

量の大切さを示すエピソードがあります。とある陶芸の授業で、学生を二つのグループに分け、片方は作品の「量のみ」で、もう片方は作品の「質のみ」で評価するとしました。方法としては量のグループは作り出した作品の重さで、質のグループは一作品だけ作ればよいが完璧でなくてはならないというものでした。

その結果、質が良かったのは「量のみ」のグループでした。

なぜなら、「量のみ」のグループはいくつも作品を作ることにより試行錯誤を繰り返し、失敗からいくつも学びを得たのに対して、「質のみ」のグループは完璧なものは何かというものは頭に入っているにもかかわらず表現が伴わなかったためでした。

闇雲に練習して間違った方法を身に付けるのは良くないですが、完璧に理解してから練習するのも違うでしょう。8割程度理解してから残りを埋めるつもりで練習する方が効率的にスキルは取得できます。

以上、3つのマインドセットと5つのテクニックをお伝えしました。一つ一つはどこかで聞いたことがあるかもしれませんが。では、貴方はどれだけ実践できたでしょうか？

人は知っていると思った事は、それに対し思考が停止することがわかっています。しかし、「知っている」ことよりも「実践できている」かが何十倍も重要です。このレポートに限らず、これからは「知っている事」に対してどれだけ実践できているかを考慮し、スキルを取得して行って下さい。

鬼速スキル獲得法

鬼速スキル獲得法

おまけのおまけ

最強の能力とは何でしょうか？少年漫画のような話ですが、少しだけ真剣に考えてみてください。

時を止める能力、モノを好きなだけ出し入れできる四次元ポケット、不老不死、などなどいくらでも候補があると思います。

しかし、突き詰めると以下に集約できると思うのです。

それは…

「自分の人生を自分で決める」能力

これを持っていればどのような困難や障害も一瞬で解決するでしょう。

漫画や映画で例えるなら、上記のこと叶えるために登場人物たちは様々な才能を駆使し、機転を利かせて困難や障害に立ち向かいます。そしてその姿に感動を覚えるのです。

しかし、重要なことはあなたもその能力を持っているということです。言い換えれば、あなたも私が考える「最強の能力」をもっているということです。程度の差はあれ。

「最強の能力」があるなら伸ばさないともったいない！

考え方次第では、「ゆで卵」を半熟かホクホクかに湯で分けるスキルですら身に付けたら、昨日よりも自分の人生を思い通りにできているのです。

些細なことでもいいから自分の人生を自分で決めるのは素晴らしい事です。それを知っているからこそ、自分だけでなく自分の身の回りの人にも共有したいのです。

美しい景色を見たり、美味しい食べ物が食べたなら、親し

鬼速スキル獲得法

い人に知らせたい気持ちに近いと思います。親しい人と共有したい事の最上位が「自分の人生を自分で決める」方法なのです。

世界中を良くしようとは思いません。ただ、自分が知っている人達の世界が良くなってほしいとは思っています。自分を知ってる人のちょっとだけでも役に立てるコンテンツを配信したいと考えています。

最後ではありますが、こんな考えに共感してくれる人がいるなら応援よろしくお願いします。