

# 「限界的練習」理論とは

～科学的に根拠のある、最強の学習法～

## 「PEAK 超一流になるのは才能か努力か？」より

アンダース・エリクソン Anders Ericsson

フロリダ州立大学心理学部教授。「なぜどんな分野にも、超一流と呼ばれる人が存在するのか」という疑問から、30年以上にわたり、スポーツ、音楽、チェスなど、あらゆる分野における「超一流」たちのパフォーマンスを科学的に研究。そこから、どの分野においても、トッププレイヤーは**必ずある共通の練習法を採用**していることを突き止め、それを「限界的練習（deliberate practice）」理論として発表した。

## ～著者エリクソン教授がこの分野に興味をもったきっかけ～

当時ドイツにて研究されていたエリクソン教授は、研究所の前にあるベルリン芸術大学に訪れました。

そして、

★他の学生を圧倒し、世界的演奏家として約束されたバイオリニストと、

★将来は教員になる道を選んだバイオリニストを見たようです。

**両者を分けたのは生まれつきの才能なのか、それとも積み重ねた努力なのか、**強く疑問に思ったようで、そこから、チェス、バイオリン、テニス、数学など様々な分野の世界中のトッププレーヤーたちを、30年以上にわたって科学的に研究しました。そして導き出された「超一流」への鉄則である「限界的練習法」にたどり着いたわけです。

限界的練習法の一部である、

## 【「目的のある練習」の4か条】

### 1 はっきりと定義された具体的目標がある

誰が聞いても明確に分かるぐらいまで、目標を具体的にしましょう！

例えば、音楽なら、

「この基礎練習のフレーズを12キーで三回連続ミスなしで吹く」とか

パソコン関係なら、

「1記事書き終わるまでに、タイピングミスをしない」とか

英語の勉強なら、

「例文10文を5分で覚えて、日本語だけで見てかけるようにする」とかですかね。

**とにかく具体的に明確に練習を設定すること！**

# 1、はっきりと定義された具体的目標がある

具体的にするには？

◎ 何があればそこに到達できるのか、そして今の自分とのギャップは何か。

→

→じゃあどうすればこれがつくのか

→

→じゃあどうすれば、できるようになるか

→

みたいな感じで、どんどん掘り下げていきましょう！

具体的に落とし込む力ってすごく難しいですが、大事です。

限界的練習法の一部である、

## 【「目的のある練習」の4か条】

### 2、集中して行う

人が寄り付かないオーラが出るくらい集中してください。

そして、ミスをしたら叫んで悔しがるくらいに真剣に集中してやりましょう！

みなさんも経験があると思いますが、すごい集中した時には10分で終わったのにダラダラ他ごとしながらやっていたら、2時間くらいかかったとかあると思います。

**集中することで効率は何倍にもなっちゃいます！**

限界的練習法の一部である、

## 【「目的のある練習」の4か条】

### 3、フィードバックが不可欠

そしてこれが一人ではなかなか難しい。

自分は上手くいった！！と思っけていても、その道の先生たちから聞いたら全然だめ、と言われることはよくあります。

**その分野に知見がある人に評価**してもらおう、または録音を頻繁に行うなどが大事だと思います。

自分の得たい結果を得た人からのフィードバックは、何倍ものスピードで成長することができます！！

また、得たい結果までのスピードも最速です。

フィードバックをいただいた時は、**自分の考えを一旦横においてそのまま実行**することが成長への早道です。それでもうまくいかない場合はどこかうまくいっていない部分があるので、さらにフィードバックをいただき、それを繰り返していきます。

限界的練習法の一部である、

## 【「目的のある練習」の4か条】

### 4、居心地のよい領域（コンフォート・ゾーン）から飛び出すことが必要。

そして最後は、「コンフォート・ゾーンから飛び出すこと」

例えば、「この基礎練習のフレーズを12キーで三回連続ミスなしで吹く」というのが、余裕でできるようになったとしたら、ちょっとレベルを上げていきます。

4回連続とか、テンポを上げるとか、暗譜してやるとか。

現状よりちょっと上の難易度で、

決して簡単にはこなせないぐらいに練習の難易度を設定します。

これが、「コンフォート・ゾーンから飛び出すこと」です。

# そのほかの限界的練習

限界的練習には他にも、

「グループではなく、一人で没頭する時間を確保する」

「上達が頭打ちになったときは、取り組むメニューを少しだけ  
変えてみる」

「オンの時間とオフの時間をはっきり分け、一日のスケジュールを組む」

など、いくつかのポイントがあります。

# まとめ

【「目的のある練習」の4か条】

- 1、はっきりと定義された具体的目標がある
- 2、集中して行う
- 3、フィードバックが不可欠
- 4、居心地のよい領域（コンフォート・ゾーン）から飛び出すことが必要。

私たちには、「スポーツの才能はこれだけ、勉強の才能はこれだけ」といった、生まれ持った能力の限界値などない、ということです。

能力を伸ばすには限界的練習を積み重ねるしかありません。

しかし、それは裏を返せば、私たちは誰でも、限界的練習を繰り返すことによって、周りの人から見れば「生まれつきの才能」にしか思えないほどの、傑出した能力を獲得することができる、ということの意味しています。

この限界的練習のメソッドは、すでに多くのプロスポーツチームや、教育機関に採り入れられています。これは、勉強、仕事、子育てなど、全ての分野で応用できる鉄則なのです。

# おわり

限界的練習が科学的に有効なのはわかりましたが、  
体や心が壊れるほど頑張っては元も子もありません。  
はじめは

限界的練習：休息

1：9

くらいから始めてみましょう！

皆さんもぜひこの限界的練習を活用し、  
自分の人生の可能性を切り拓いてくださいね！