

売るモノ

以下書籍のタイトルに書かれている事がホンモノなら
まさに今の時代～アフターコロナに向け必須なスキル獲得術なのでは？

[たいていのことは20時間で習得できる 忙しい人のための超速スキル獲得術]
[https://www.amazon.co.jp/dp/B00NGCLXX2/
ref=cm_sw_em_r_mt_dp_U_vWqREbX4SX1Z7](https://www.amazon.co.jp/dp/B00NGCLXX2/ref=cm_sw_em_r_mt_dp_U_vWqREbX4SX1Z7)

オリジナルメソッド化も20時間でUQが獲れるならネ(^_-)
カウンセリングや相談で使っても20時間で結果が出るならネ(^_-)
20時間で無我夢中に成れる術を知れば、イチハツコンテンツも創り放題!?

大抵のことは20時間で習得できる 忙しい人のための超速スキル獲得術

第1章 自己紹介ーぼくが学習中毒になっ たわけ

毎日、新しいプロジェクトや実験のアイデアが浮かぶので、増え続ける「いつかやるかもしれないことリスト」に追加する。
やりたいことの詰まったリストを眺めると頭がクラクラするので、あまり見ないようにしている。

物書きとしてもっと成功する方法が知りたい。動画の撮影・編集を学びたい。オーディオ教材をプロデュースしたい。

もっと質の高い公園や授業ができるようになりたい。新しい製品のアイデアはあるが、それを形にする方法がわからない。

新しい製品のアイデアはあるが、それを形にする方法がわからない。新しいコンピューター・プログラムのアイデアもあるが、書き方がわからない。

頭の中にはモテる時間とエネルギーのすべてを注ぎ込んでも足りないほど、新しい本の企画が詰まっている。

絵を習いたい。ホワイトウォーター・カヤック（激流下り）も。

やって見たいことリストは、日々際限なく膨らんでいく。まさに「やりたいことは山ほどあるのに、まったく時間がない」状態だ。

ぼくは何でも自分でやりたい性分だ。

やらなければならないことがあると、誰かに助けを求めるより、自分で挑戦してみようと思う。僕より早く、あるいは上手にできる人はいるかもしれないが、自分が学ぶ機会をみすみす手放すのは嫌だ。

妻のケルシーも経営者として、ヨガ講師のための継続教育プログラムを提供する事業を営んでいる。

ぼくがフォーチュン500企業の幹部候補という前職を辞めた理由の1つは、自宅で働き、スケジュールを自分で決める自由を手に入れ、家族と過ごす時間をできるだけ増やしたいと思ったからだ。

午前中はケルシーが働き、ぼくがリラの世話をする。午後はケルシーがリラと一緒に過ごし、ぼくが夕食まで仕事をする。

この結果、働ける時間は週25時間程度プラス娘が昼寝をしている間ぐらいだ。

新たな義務が増えたからといって、何かを学び、成長することを完全に諦めるのは嫌だ。自由時間がわずかしかなくても、それをできるだけ賢く使いたい。

僕が新たなスキルをすばやく身につける方法に興味を持ったのはこのためだ。

シゴトと家庭での責任を全て果たした後・”自由な”時間がどれだけ残っているのか。

1日36時間あるいは48時間なければ、落ち着いて新しいスキルを学ぶことなど不可能だと感じているのではないか。

「たくさん働くより賢く働け」とよく言われる。スキル習得のプロセスでも、重要なのはどれだけ時間を費やすかではなく、その時間で何をするか、なのだ。

■「1万時間の法則」なんてクソくらえ！

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と、何かにおいてプロのレベルに到達するには、平均して1万時間、本気で練習する必要があるという。

1万時間というと、本気の練習を毎日8時間、ほぼ3年半に渡って続けるのに等しい。週末も休暇もなく、1日もサボらず、である。

年間の平均労働日数が260日だとすると、フルタイムの仕事ほぼ5年分に相当する。しかもその間、100%の時間を100%の力で働き続けるという前提である。

トッププレイヤーでも、エネルギーを振り絞って本気で練習できるのは日々三時間半ほどである。だとすれば、1つのスキルに熟達するには10年以上かかる計算になる。

■皆の衆、ぼくに続け！

エリクソン博士の研究には、見落としがちな要素がある。対象が“プロレベル”の人々であるという事実だ。

次のタイガー・ウッズを目指そうとするなら、少なくとも1万時間以上、

世界トップレベルになるには本気で1万時間努力する必要があるが、

「自分の目標に合ったそこそこのレベル」に到達するのに必要な努力ははるかに少ない。

本気の練習は、スキル獲得のカギを握る。問題は、あなたの目的を達成するのにどれだけの本気の練習が必要なのか、だ。

大抵はあなたが思うよりずっと少ない。

■量より質

超速スキル獲得法で重要なのは「必要十分」という考え方だ。

本書のテーマは、必要十分な能力をどうやってみにつけるかであり、世界一流の技を習得する方法ではない。

検討するのは学習曲線の傾きが最も大きい部分であり、そこをできるだけすばやく駆け上がるための攻略法だ。

1万時間の努力はプロの皆さんにお任せして、ぼくらはまず20時間、意識を集中し、知的に、明確な目的を持って努力するところから始めよう。

自分にとって価値のある結果を、わずかな努力で手に入れるのだ。

金メダルを勝ち取ることは多分一生ないだろうが、はるかに少ない時間で自分の望む成果をつかみとるのだ。

20時間の超速スキル獲得法から始める方が成功の確率は高いだろう。

■超速スキル獲得法とは何か

超速スキル獲得法とは、習得したいスキルをできるだけ小さなパーツに分解し、そのうち特に重要なものを見極め、まずそれを意識的に練習するというプロセスである。

超速スキル獲得法は、大きく4つのステップに分かれる。

- ・ [分解] スキルをできるだけ小さな「サブスキル」に分解する
- ・ [学習] 賢く練習できるように、また練習中に自己修正ができるように、個々のサブスキルについて十分な知識を得る
- ・ [除去] 練習の邪魔になる、物理的、精神的、感情的障害を取り除く

- ・ [練習] 特に重要なサブスキルを少なくとも20時間練習する

興味のあることに賢明かつ戦略的に取り組むだけだ。

僕が持っているウェブ制作の知識を15年ではなく、
たった1ヶ月の集中的な学習で身につけることができたとしたら？それは、十分可能なことなのだ。

超速スキル獲得法は、学校で教わった「勉強法」とは全く違う。学校での学習や評価方法は、スキル獲得との共通項が一切なく、
「特にすばやく身につける」という点では何の役にも立たない。

■スキル獲得vs学習

当時のぼくの目的はスペイン語を流暢に話すことではなかった。
単にきまちゅ試験に合格しただけだった。一方カルロスは授業などそっちのけで練習を始めた。
動詞活用雨の問題集を解く代わりに、本当に重要なこと、すなわち他の人と英語でコミュニケーショ
ンをする練習をしたのだ。

■スキル獲得vsトレーニング

既に持っているスキルを反復練習して向上することだ。
これは基本的なスキルを獲得した上で、さらに向上し続けたいときにすることだ。
ある程度のスキルを獲得しないうちにトレーニングをするのは不可能だし、無益だ。

Personal MBAー学び続けるプロフェッショナルの必携書

ビジネススクールに行かず、その時間を実際に起業するのに使った結果、
自分の目標を考えればビジネススクールではなく自力でビジネススキルを身につけるのに時間を使っ
たことは、あらゆる面でプラスだった。

■スキルの神経生理学的考察ー脳の可塑性と筋肉の記憶

大抵の人は、自分のスキルを変わらないものだと思っている。

心理学者のキャロル・ドゥエックは2007年の著書『「やればできる！」の研究 能力を開花させる
マインドセットの力』

ドゥエック博士によると、「こちこちマインドセット」の人は、スキルや才能は生まれつきのも
で、一生変わらないと考える。
このマインドセットの人が「数学が得意ではない」のであれば、どれだけ訓練しようと無駄である、
ということになる。

一方「しなやかマインドセット」の持ち主は、スキルや能力は練習や粘り強さによって伸びていくと考える。

しなやかマインドセットの人は、数学でミスをして、それは才能がないからではなく、十分勉強してこなかったからだと考える。粘り強く練習することで、時間さえあれば必ずスキルは獲得できる。

どんな人の脳も、練習によってスキルや能力を伸ばせることを示す研究結果が続々と出ているのだ。

「スキル習得の3段階モデル」

1 認知（初期）段階

自分がしようとしているスキルを理解し、調査し、そのプロセスについて考え、対処できる程度のパーツに分解する

2 連合（中期）段階

スキルを練習し、環境からのフィードバックを受け取り、それにもとづき方法を修正する

3 自律（後期）段階

アタマで考えず、また必要以上に注意を払わずに、スキルを効果的かつ効率的に実践する

第2章 超速スキル獲得法10のルール

この章では、新しいスキルを身につけようと決めたときに役立つ「チェックリスト」についてお話しする。

ここで紹介するルールは「一時的に何かに夢中になる」という状況を作り出すのに役立つ。他の全てを忘れるほど何かに夢中になり、没頭すれば、超速スキル獲得は自然と成功する。

超速スキル獲得法の10のルールとは、

- 1、魅力的なプロジェクトを選ぶ
- 2、一時に一つのスキルにエネルギーを集中する
- 3、目標とするパフォーマンスレベルを明確にする
- 4、スキルをサブスキルに分解する
- 5、重要なツール手に入れる
- 6、練習の障害を取り除く
- 7、練習時間を確保する
- 8、すぐにフィードバックが帰ってくる仕組みをつくる
- 9、時計のそばで一気に練習する
- 10、量と速さを重視する

「1」魅力的なプロジェクトを選ぶ

「人間に起こり得る最高の経験は、問題を見つけ、それに夢中になり、さらに魅力的な問題が現れるまではその解決に全てを捧げることだ」

超速スキル獲得法では、まず魅力的な問題あるいはプロジェクトを選ばなければならない。スキルに夢中になる程、習得のスピードは速まる。

魅力的なプロジェクトを見つけるのはとにかく個人的な作業だ。

プライムスキル、あなたにとって最も魅力的なプロジェクト。

「2」一時に一つのスキルにエネルギーを集中する

新しいスキルを身につけようとするときに犯しがちな失敗は、同時にたくさんのスキルに手を出してしまうことだ。

まとまった量の時間と関心を集中的に注ぎ込むことが必要だ。

習得するスキルは一つだけに絞ろう。

『仕事を成し遂げる技術—ストレスなく生産性を発揮する方法』の著者デビッド・アレン「そのうちやろうと思っている事柄リスト」をつくれと勧めている。

維持売れやってみたいが、すぐに集中するほど重要ではないと思っている事柄をまとめるのだ。

「3」目標とするパフォーマンスレベルを明確にする

「目標とするパフォーマンスレベル」というのは、「これで十分」と思えるレベルを簡潔に表現した文章と思って欲しい。

習得しようとしているスキルを、どれほどのレベルにしたいのか。

自分が手に入れたいと望んでいる水準はどのようなものかを、簡潔に表現したメッセージ。そこに到達すると何ができるようになるのかを、一文で説明する。目標とするレベルは具体的であるほどいい。

電気自動車の点火装置を発明したチャールズ・ケタリングは、こう語っている。

「問題をきちんと言葉にできれば、半分解けたようなものだ」

目標とするレベルに最適なのは、ちょっと手を伸ばせば届くところだ。

可能な範囲を超えてしまうのは避けたい。

超速スキル獲得法の目的は、世界のトップレベルに到達することではない。必要十分なレベルに最速で到達するのが狙いであって、完璧など目指してはいない。

「4」スキルをサブスキルに分解する

大抵のスキルは、小さなサブスキルが束になったものだ。
集中して取り組むスキルを決めたら、次のステップはそれをできるだけ小さなパーツに分解することだ。（ファンタジニアリスト的分解）

たとえば、ゴルフをプレイするというのも、様々な部品の集まったスキルだ。
正しいクラブを選び、ティからボールを打ち、バンカーから出し、パッティングを決める、などなど。

スキルを十分小さく分解すれば、最も重要と思われるサブスキルを特定するのもずっと楽になる。
サブスキルに集中することで、小さな努力でたくさん上達できる。

「5」重要なツールを手に入れる

たいていのスキルには、練習やパフォーマンスのために準備すべきものがある。
ラナルセツとがなければテニスはできないし、使えるヘリコプターがなければ操縦法を学ぶのは無理だ。

効率よく練習するために準備すべきツール、要素、環境は何だろう。

「6」練習の障害を取り除く

練習の妨げとなり、スキルの習得を必要以上に難しくしてしまう要素はいろいろある。たとえば、

- ・ [練習するまでにひどく時間がかかる] ツールが見当たらない。練習前に正しいツールを準備しておかなかった。必要なセットアップを怠っていた。
- ・ [リソースをたまにしか使えない] 道具を他人から借りている。レンタル先の営業時間が限られている。
- ・ [機が散るような環境] テレビ、電話やメールの着信音など
- ・ [感情的な障害] 恐れ、疑問、恥ずかしさなど

「7」練習時間を確保する

新しいスキルを習得するための時間は、どこかで確保しなければならない。前年ながら、私たちは新しいスキルを身に付けたいと願いながらも、テレビを見たり、ビデオゲームをしたりといった他の娯楽に時間を使いがちだ。

「時間があるとき」というのはまやかした。
コートンポケットにたまたま20ドル札があった！ といった具合に、たまたま時間が見つかる、ということなど絶対はない。

誰だって1日24時間しかない。1440分。それ以上でも、以下でもない。

1日8時間くらい寝るなら、実際に使えるのは16時間だ。そこには自分や家族のために時間を使わ

なければいけない時間、
仕事の時間も含まれている。それを差し引いた残りの時間が、スキル獲得に使える時間だ

スキル獲得の時間をつくる一番の方法は、付加価値の低い時間の使い方を洗い出し、それを意識的になくすことだ。

実験として2～3日、自分がどのように時間を使っているのかを簡単に記録しよう。
必要なのはノート1冊だけ。結果を見ると、驚くだろう。

付加価値の低い時間の使い方を排除するという、辛い決断をほんのいくつかするだけで
スキル獲得に使える時間は大幅に増えるはずだ。

1日あたり投下できる時間が増えるほど、スキル獲得までの総時間数は短くなる。

1日あたり最低90分の練習時間を確保することをオススメする。
そして練習を始めたら、20時間にたっするまで何があっても続ける。
行き詰ってもやり続けるのだ。

目標とするパフォーマンスレベルに到達するまで、あるいは、20時間投資するまでやめてはいけ
ない。
20時間も注ぎ込むのが嫌だと思うぐらいなら、最初から別のスキルを選んだほうがいい。

「8」すぐにフィードバックが返ってくる仕組みをつくる

「すぐにフィードバックが返ってくる」というのは、あなたがどれほどうまくできているかという情
報が、
なるべく速やかに返ってくるようにすることだ。正確なフィードバックが帰ってくるのに時間がかか
るほど、
スキル獲得に時間がかかってしまう。

「9」時計のそばで一気に練習する

カウントダウンのできるキッチンタイマーを買って、20分測ってみよう。
ルールは1つだけ。タイマーをスタートしたら、ベルがなるまで脇目を振らずに練習するのだ。

連続して練習した時間が長いほど、スキル習得は速くなる。
1日に3～5回、練習時間を確保すれば、かなり短期間で大きな進歩を遂げることができるだろう。

「10」量と速さを重視する

完璧を目指そうとせず、「これで十分」というフォームを維持しながら、できるだけ速く、できるだ
けたくさん練習することに集中しよう。

ある美術学校でのエピソードである。
陶芸の授業のとき、
最初に教師はクラスを2つに分けた。
そして、

アトリエの左半分の生徒には作品の量によって、
右半分の生徒には作品の質によって採点すると告げた。
採点の日が来て、
興味深い事実が明らかになった。
優秀な作品は、すべて、“量グループ”から生まれたのだ。
量グループの生徒は、たくさんの作品をつくっていく過程でいくつも失敗し、そこから学ぶことで
いい作品を次々と生み出すことができた。
しかし、
“質グループ”の生徒は、完璧な作品について理屈をこねるだけで手を動かさなかったために、成果
として残ったのは、壮大な理論と作品になりそこねた粘土だけだったのだ。
あなたの目標が、
ビジネス、スポーツ、芸術、人間関係など、
どんな分野であろうと同じこと。
そして、そこでの失敗を経験という財産に変えていくのだ。進歩する唯一の方法は、「トライ・ア
ンド・エラー」をくり返すことだ。

■錆び付いたスキルを復活させる

10のルールは、錆び付いたスキルを最速で復活させるのもうってつけ。

たとえば、ぼくは高校時代にトランペットを習い、それなりに吹けるようになるまで練習した。だが
卒業して大学に進んでからは吹いたことがない。もう一度トランペットをやろうと決めたら、スキル
を復活させるのにはそれほど練習は必要ないだろう。

スキルの活性化に必要なのは、時間の確保、練習の障害の除去、
そして時計のそばで練習することくらいだ。

第3章 効果的学習のための10の基本ル ール

学習は練習の効率を高め、最初に一番重要なサブスキルに多くの練習時間を割くことを可能にする。
そうした発想で作成したのが、効果的学習のための10の基本ルールだ。

- 1、スキルとそれに関連したトピックについて調べる
- 2、わからなくてもやってみる
- 3、心的モデルと心的フックを知る
- 4、望んでいることの「逆」を想像する
- 5、実際にやっている人の話を聞いて予測を立てる
- 6、環境から機が散る要素を取り除く
- 7、覚えるために間隔をあけて反復と強化をする
- 8、チェックリストとルーティンを設ける

9、予測を立て、検証する

10、自分の生物学的欲求を大切にす

「1」スキルとそれに関連したトピックについて調べる

20分かけて、ウェブ、書店、地元の図書館でスキルに関連のある本や資料を探そう。

自分が習得しようとしているスキルと関連がありそうな本、レッスンDVDなどの資料を少なくとも3点見つけるのが目標だ。

この初期段階の研究の目的は、最も重要なサブスキル、重要な構成要素、そしてできるだけ速く練習するのに必要なツールを知ることだ。

スキルについて前もって知っておくほど、賢い準備ができる。

スキル獲得のプロセスがどのようなものになるか、全体像を正確に掴むことだ。

完璧なクロワッサンを焼きたいければ、パン屋パストリーの焼き方に関する良書を何冊か読もう。

自分で一からやり方を考えるのではなく、その分野の達人たちが長い月日をかけて完成させてきた既存の技術を学ぶのだ。

複数の資料に共通して出てくる技術やプロセスがあれば、それは知っておいたほうが良いサインだ。

「2」わからなくてもやってみる

初期の研究には、理解できない概念や技術、考え方が含まれているだろう。

初期の研究内容は、少なくとも半分がちんぷんかんぷんでないなら、最大限の速度で学習していることになる。

自分のペースが早すぎるのではないか、ちょっと手加減したほうが良いのではないかと不安になるぐらいがちょうどいい。

魅力的な問題あるいはプロジェクトに取り組んでいけば、当初の混乱が大きいほど、それを解消したいという内なる欲求が高まり、学習の速度も高まる。

練習することで理解できるようになると自らに言い聞かせることで、混乱から理解へと最速で進むことができる。

「3」心的モデルと心的フックを知る

研究していると「パターン」、すなわち繰り返し登場する概念や技術に自然と気付くだろう。

「4」望んでいることの「逆」を想像する

新しいスキルを理解する一つの方法は、完璧ならぬ最悪の事態を想像することだ。

あらゆることがうまくいかなかったらどうなるだろう。最悪の結果とは何か。

これは「反転」と呼ばれる問題解決のテクニックで、大抵のことについて本質的要素を理解するのに役立つ。

望んでいることの逆を調べることで、一見気づかない重要な要素を特定できる。

カヤックの例：

岩の点在する急流をカヤックで下れるようになるためには、何を知っておくべきだろう。反転してみよう。何もかも失敗してしまったら、何が起きるか。

- ・水中で逆さまにひっくり返ってしまい、起き上がれない
- ・カヤックが浸水して沈没し、使い物にならなくなる
- ・パドルをなくし、カヤックを操縦できなくなる
- ・カヤックから緊急脱出するも、渦に巻き込まれて出られなくなる。

カヤックのスキルのうち、特に重要なものがはっきりする。

- ・脱出せずに、逆さまになったカヤックを正しい位置に戻す方法を学ぶ
- ・脱出が必要な場合。カヤックの水没を防ぐ方法を学ぶ
- ・急流でもパドルをなくさない方法を学ぶ
- ・大きな岩の間をラフティングする場合の安全策を学び、実践する
- ・危険なところを完全に回避できるように、カヤックを始める前に川の状態を調べる

こうした頭の中のシミュレーションによって、買い物リストも出来上がる。救命胴衣やヘルメットなどの安全装備だ。

こうして（1）急流でラフティングする、（2）楽しむ、（3）しなない、といった漠然とした目的に変わり、練習すべきサブスキルの具体的なリストや、心から楽しみ、ギアを失わず、死なないために必要な行動がはっきりした。反転は誰かの役に立つ。

「5」実際にやっている人の話を聞いて予測を立てる

最初にリサーチをするのは、初心者に対応しいパフォーマンスとはどのようなものか、という適切な期待を抱くのに役立つ。

「6」環境から機が散る要素を取り除く

機が散る原因は、主に2つある。電子的なものや生物学的なものだ。

電子的原因とは、テレビ、電話、インターネットだ。

練習中は、練習に絶対的に必要なもの以外はすべて電源をオフにする。コンセントを抜く、ブロックするなど環境から取り除こう。

生物学的な要因とは、悪気のない家族、同僚、ペットだ。電源をオフにするわけにはいかないが、練習の間は集中したいことを事前に知らせ、邪魔をしないようお願いすることはできるだろう。機が散る要因が少ないほど、スキル習得は速くなる。

「7」覚えるために間隔をあけて反復と強化をする

練習中に学んだ材料を生かすには、関連する概念をすぐに思い出せるようにしておく必要がある。大抵のスキルは、少なくともある程度の記憶力が求められる。

間隔をあけて反復する仕組みには、フラッシュカードを使った復習が適している。

「8」チェックリストとルーティンを設ける

大抵のスキルには、何らかの決まった手順がある。セットアップ、準備、メンテナンス、片付け、といったものだ。

練習のたびにしなければならないことを確認するには、チェックリストが便利だ。ルーティンは、あなたがスキルの練習に毎回同じ方法で取り組めるようにする構造だ。

「9」予測を立て、検証する

価値ある学習ができているか、検証するには予測を立てるといい。予測を立て、検証する習慣をつけると、スキル習得が速くなる。

- ・ 観察 今、何を観察しているのか
- ・ 既知の事実 トピックについて既に知っていることは何か
- ・ 仮説 パフォーマンスの向上には何が必要か
- ・ 施行 次は何を試すのか

「10」自分の生物学的欲求を大切にす

適切なインプットをしないと、心も身体も有益なアウトプットを生み出すことはできない。

最適な学習サイクルは90分、意識を集中して取り組むことができる。それよりも長くなると、頭も身体も自然と休憩を求めるようになる。その機会に運動や休息、あるいは食事や間食、あるいは仮眠を取ったりしよう。

