



夏見台幼稚園・保育園 ニュースレター 2023.12.25 号

園主の鳥居徹也です。夏見台幼稚園・保育園でのこだわりをニュースレターにまとめます。どうぞご覧ください。※配信停止の方はお手数ですがメールまたはお電話でどうぞ(info@trepont.jp まで)

〒273-0866 船橋市夏見台 2-16-1 夏見台幼保園
電話:047-429-7231

「10年ルール」もしくは「1万時間の法則」について



『究極の鍛錬』（サンマーク出版）を書いたジャーナリストのジョフ・コルヴァンは、「才能というものは過大評価されている。大切なのは、計画的に反復される鍛錬である」と主張しました。

そしてアンダース・エリクソン教授（フロリダ州立大学心理学）の行った研究を紹介しました。それが以下のものです。

世界的なバイオリニストを多数輩出すること有名な西ベルリン音楽学校。この学校に入学するだけでも卓越した能力が必要です。ですが入学後には一番手グループ（Best）、二番手グループ（Better）、三番手グループ（Good）に分かれてしまいます。その違いは何か？

研究者たちはまず、練習時間に注目しました。1週間は誰でも平等に168時間。ここには差がありません。そこで、学校で行うレッスン以外に（つまり自分の家に帰っての孤独のレッスンで）何時間練習しているかを調べました。

ここにも差はありませんでした。一人で集中して行う練習はあまり長くできません。上記3つのグループとも1週間の練習時間は24時間くらい（1日平均3～4時間）でした。

しかし、「生涯練習時間」では違ったのです。一流と二流を分けるもの、それは「量」でした。

生涯練習量の比較



一流と呼ばれるには、過去の累積練習時間が「1万時間」近く必要になります。卓越した才能とは、それだけの「量」をこなせる人ということなのです。特別な能力というよりも「**努力し続けられる習慣**」こそがカギになるのです。

5、6歳からバイオリンを習い始めて約10年間。その間、一人で孤独なレッスンをどれ位していたか。それがポイントです。

この本ではその他にも、世間的に「天才」と呼ばれたスポーツ選手や芸術家、ビジネスマンなど様々な人が取り上げられています。共通しているのは、ある分野で頭角を現すまでには、孤独な10年間以上の積み上げが必要であるということです。

モーツァルトでもビートルズでも、タイガーウッズでも荒川静香（フィギュアスケート）でも、あるいはウォーレン・バフェットのような投資家でさえそうです。さらに、76名の著名な作曲家、131名の画家、66名の詩人を対象とする調査でもやはり、この「10年ルール」は存在しました。

10年ルール 10年の沈黙 10,000時間

$$\frac{10,000 \text{ 時間}}{3 \text{ 時間} \times 365 \text{ 日}} = 9.1 \text{ 年}$$

「10年」というと、時間的には1万時間。それは1日3時間の練習を約9.1年継続すると到達できる数字になります。…

以上「究極の鍛錬」の内容の紹介でした。しかしこの「10年ルール」「1万時間」には批判があります。「練習の質については言及していない」「1万時間を費やしても成果が出なかった人の研究がない」などです。

それに対してエリクソン教授自身も、「1万時間の法則とは単純化しすぎている」と言っています。しかし本人の限界を超えた計画的な練習の反復（努力）の重要性は強調しています。

「才能」か「努力」か？ 「遺伝」か「環境」か？ 「氏」か「育ち」か？

この2択は永遠のテーマです。ただ西洋には「優生学」という学問があったぐらい、どちらかというと「才能」「遺伝」が優位という文化的背景があります。その最たる姿が、ヒトラーによる民族浄化思想でしょう。

そうではない、人は努力（あるいは後天的な教育・指導）によって能力を伸ばしうるのだ、という反動的な思想が、近代の学校教育制度を作ってきたのもまた、同じ西洋人です。

日本でも、病気や障害のある人への優生学的な差別はありました。ただ、西洋に比べると「才能」よりも「努力」に重きを置く文化が優位であったことが江戸時代には見られます。

私も、教育の現場に身を置く立場として、「1万時間」とは言いませんが、コツコツ努力を積み重ねていける子どもになってほしいと願っています。

そんなことを考えていた時、ネットに元大リーガーのイチローさんの記事が出ました。

今の時代、指導する側が厳しくできなくなって。ある時代まではね、遊んでいても勝手に監督・コーチが厳しいから全然できないやつがあるところまでは上がってこられた。やんなきゃしょうがなくなるからね。

でも、今は全然できない子は上げてもらえないから。上がってこれなくなっちゃう。それ自分でやらなきゃ。なかなかこれは大変

イチローも警鐘を鳴らした…「大人に叱ってもらえない」Z世代が直面する「やさしさという残酷」

11/18(土) 11:03 配信 2533 2533 2533 2533 2533 2533 2533 2533 2533 2533

現代ビジネス

「今の時代は、若い子には酷」

現役引退後、MLBシアトルマリナーズで選手の指導にあっている元プロ野球選手・イチロー氏は近年、日本全国の高校野球部でスポット的に指導を行っていることが知られている。そのイチロー氏が先日、訪れた高校で以下のような発言をしたことが大きな話題になっていた。



写真提供: 現代ビジネス

【画像】大谷翔平と藤井聡太の母親が「一切使わない言葉」とは？

部活動でのパワハラの指導はもう時代遅れになりました。しかしその上で、「（外から）厳しく叱ってくれたおかげで、ある程度までレベルをあげることができた」という一面もあると。

「外」からの指導に期待（？）できなくなった今こそ、「内」に目を向けねばなりません。それが「自律性」です。これからの子どもたちは、自分で自分のコーチになることが大切です。

そしてその時期こそが幼児期。親あるいは先生との「基本的信頼感」をベースに、安心安全な環境の中で、子どもは少しずつ選択をしています。「自分で決める＝自律性」の芽生えです。

幼児期の発達課題である「自律性」を経て、自分で選んだ目標に向かって努力する子どもに育ててほしいです。そんな主体的な練習態度で臨めば、もしかしたら何かを「1万時間」くり返すことが苦にもならず、その子なりの超一流の領域に入っていけるのではないのでしょうか。

（終）