



連載

ビブリア・トーク
—私のオススメ—

… 酒井洋平 ((株)リクルートテクノロジーズ)

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—

Josh Kaufman (ジョシュ・カウフマン) 著, 土方奈美 訳
日経 BP 社 (2014), 400p., 1,800 円+税, ISBN: 978-4-8222-5048-5



突然ですが、「一万時間の法則」をご存知ですか？
米ベストセラー作家の Malcolm Gladwell 氏が著書『天才！成功する人々の法則』の中で紹介した、何か新しいことに習熟しプロフェッショナルレベルに到達するためには 1 万時間以上の訓練が必要、という法則です。

この法則、もともとはフロリダ州立大学の心理学者である K. Anders Ericsson 博士の Deliberate Practice 理論を根拠に、あくまでもプロとして成功できるレベルに到達するための方法論として紹介されたものなのですが、Gladwell 氏の書籍の大ヒットによって「1 万時間」という数字とともに広く一般に知られるようになりました。

さて、それではこの法則に則って実際に新しいことを習得しようとする場合、1 万時間をどのように捻出したらよいでしょう。なんとかやりくりして 1 日に 3 時間の練習をすとしても、9 年以上かかる計算になります。想像するまでもなく、相当な覚悟と努力、忍耐が必要になりそうです。

それでは、プロを目指すのではなく、「そこそこ上手くできる」程度に目標を置きなおしたら、どのくらいの時間が必要になるのでしょうか。

本稿でご紹介する書籍の著者、Josh Kaufman 氏によると、20 時間もあれば、たいていのことは「苦痛を感じるほどの下手くそ」レベルから「そこそこ上手くできる」レベルにまで到達できる、ということです。

Kaufman 氏は P&G でオンライン・マーケティングに関するグローバル戦略の立案やブランド・マネジメントを経験した後に独立し、国際的なベスト

セラーとなった『Personal MBA —学び続けるプロフェッショナルの必携書』を出版、2013 年には自身の Web サイト『JoshKaufman.net』がフォーブスの『起業家のためのウェブサイト トップ 100』に選出されるなど、世界的に注目されているビジネス書作家です。

書籍『たいていのことは 20 時間で習得できる』で Kaufman 氏は、自らの経験に基づく学習方法を「超速スキル獲得法」と名づけ、以下の 4 つのステップからなると紹介しています（書籍から引用します）。

- [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

何を身に付けるかを決めたら、そのスキルがどのようなサブスキルに分解できるかを考え、学習によってさらに精緻にサブスキルについて理解を深め、練習時間の確保を行い、最低 20 時間練習する、このシンプルな 4 ステップを踏むことで、「そこそこ上手くできる」レベルに到達できることを、いくつかの実例によって実証していきます。

書籍を読む上で、まず注目すべきは第 2 章、第 3 章です。この 2 つの章の中で、超速スキル獲得法をさらに詳細に解説し、先に述べたシンプルな 4 ス

トップを実践しやすくするために、2つの「10のルール」を設けています。

第2章：超速スキル獲得法 10のルール

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

第3章：効果的学習のための10の基本ルール

- スキルとそれに関連したトピックについて調べる
- わからなくてもやってみる
- 心的モデルと心的フックを知る
- 望んでいることの「逆」を想像する
- 実際にやっている人の話を聞いて予測を立てる
- 環境から気が散る要素を取り除く
- 覚えるために間隔をあけて反復と強化をする
- チェックリストとルーティーンを設ける
- 予測を立て、検証する
- 自分の生物学的欲求を大切にす

第4章から第9章では、ヨガ、プログラミング、タッチタイピング、囲碁、ウクレレ、ウインドサーフィンを実例として、Kaufman氏が個々のスキルを獲得するまでのエピソードが物語形式で展開されていき、超速スキル獲得法をどのように実践すればよいか、読者が読みながら追体験的に理解できるよう、記述上の工夫がなされています。特に、第5

章：プログラミング、第6章：タッチタイピングは、皆さんにとっても身近なテーマではないでしょうか。

第5章：プログラミング

Kaufman氏が自身のWebサイトを負荷対策のためにWordPressからRubyで再構築するまでの学習と実装の過程がコード付きで紹介されています。プログラミング初学者である氏が、Stack OverflowやGitHubなどのWebサービスを活用して効率的に情報収集しながら、プログラミングという行為をサブスキルに分解し、言語(Ruby)とフレームワーク(Sinatra)を選定して要件を定義しながら実装していくプロセスが、まるで実況中継のような形で記述されており、楽しく読むことができます。

第6章：タッチタイピング

QWERTY型からColemak型キーボードへのスイッチによって毎分60ワード以上をタッチタイピングできるようになるまでの訓練過程が紹介されています。新しいキーボード配列であるColemak型がQWERTY型と比較してどれだけ打鍵効率が良いのかを知ることができます。また、練習したスキルを効果的に定着させるために心理学の運動技能獲得に関する理論を調査・活用し、夜45分の練習と、その直後の睡眠が非常に重要であること、夜の練習をせずに日常業務の中で習熟しようとしても学習効果が低く、仕組み化された「意識的学習」が必要であることなどを明らかにしていきます。

何か新しいことに挑戦しようとする際の最初の一歩に勢いをつけるために、ご一読してはいかがでしょうか。

(2016年7月21日受付)

酒井洋平 yohei_sakai@r.recruit.co.jp

UXデザイナーとしてユーザ調査やサービスの企画・設計業務に従事。