

波頭亮著「論理的思考のコアスキル」ちくま新書、筑摩書房 2019年4月10日刊を読む

1. コアスキル習得の具体的方法

- (1) テニスであれ、ゴルフであれ、ピアノであれ、習字であれ、ある一定のレベルまで達しようと思ったら、楽に、効率的に習得する方法は無い。十分な時間をかけて正しいフォームで繰り返し練習することが、スキル習得への唯一の道なのである。スポーツでも、音楽でも、学問でも、何か1つでもマスターした経験がある人であれば、「見せかけ」と「本物」の違いが一目で分かる感覚があるだろう。
- (2) 論理的思考力の強化とは、言うなれば脳の筋力トレーニングである。そのためには、スポーツ同様に、正しいフォームで繰り返し練習を積み重ねることが必要不可欠であり、それが習得への唯一の道なのである。
- (3) 具体的に何に取り組めば良いのか、どのような点に留意して取り組めば良いのかについてはこれまでに説明してきた通りだが、こうした練習メニューや練習ノウハウは、テニスやゴルフで言えば、「正しいフォーム」である。ここでは、そうした「正しいフォーム」でどれくらいの取り組みをすれば一定のレベルに到達することができるのか、その総時間数と練習密度の目安を提示しよう。

2. 1万時間、1000時間、300時間

- (1) まずは総時間数である。

論理的思考のエキスパートになりたかったら、アンダーズ・エリクソンの有名な法則「1万時間の法則」で知られるように、1万時間を投入することが望ましい。1万時間といえば、1日5時間、365日休みなく取り組んだとしても5年半かかる計算である。仕事や学業などで日々のメインワークとして取り組み、エキスパートを目指すのであれば、この程度の月日と総量は最低限必要になることを覚悟してほしい。
- (2) ただ、本書をお読みの方の場合、ビジネスパーソンの1つのスキルとして周りから認められるレベルを目指しているという方がほとんどであろう。

その場合であれば、トータルで1000時間程度の取り組みが必要であるというのが、筆者のこれまでの経験からの実感値である。しかし1000時間という総量は、1万時間の10分の1でしかないとは言っても、仕事をしながらの取り組みではなかなかハードルが高いという方が少なくないのもよく分かる。1日1時間では毎日取り組んでも丸3年かかる計算だ。途中で挫折する人が多いのも^{うなず}頷ける話である。
- (3) そうした方は、まず300時間取り組むことを最初の目標とすると良い。

このようなスキル習得における成長は連続的ではなく、しばらく成長が停滞したかと思っていれば、ある時ふっと上昇するタイミングが来るものである。テニスでもゴルフでも、英会話でもピアノでも、同様の話はそれぞれの分野のコーチの方々からよく聞く。そしてこの上昇のタイミングが訪れる目安が、およそ300時間毎なのだ。

3. 3カ月300時間が1つの目安

- (1)この時気をつけておかなければならないのが、同じ時間数であっても、どれだけの期間内に取り組むのか、すなわち練習密度によって、到達できる水準が異なってくるということである。テニスやゴルフでも、時間が空いた時に無理なく少しずつ練習するスタイルよりも、短期間で集中して取り組んだ方が効率よく習得できるのと同様に、論理的思考力を体(頭)に覚えこませるためには、取り組みの絶対量だけでなく、密度も非常に重要である。
- (2)一般的なビジネスパーソンであれば、現実的に考えて、1カ月 100 時間程度のペース、つまり1日3時間程度の取り組みを3カ月(トータル 300 時間)継続することが1つの目安になる。これでも毎日継続しようとするとは意外と大変だが、これ以下の密度であれば、得られる成果がかなり小さくなってしまふことを覚悟しておかなければならない。3カ月で 300 時間程度(1日3時間程度)の取り組みと、9カ月で 300 時間程度(1日1時間程度)の取り組みとでは、投入時間の総量は同じであるが、成果は3倍以上違ってくる感覚である。
- (3)このように、まずは3カ月 300 時間を目安として、期間集中的にまとまった時間数取り組むことが、「脳の筋トレ」には重要である。
- また、トレーニングを進めていくプロセスにおいて、自身の成長・進捗(しんしょく)を把握するために、100 時間毎にクリティカル・シンキング・テストや法科大学院の共通試験といった論理的思考力を測るテストを解いてみるのもよいだろう。今、自分がどれくらいのポジションで、100 時間練習を積む前と比べてどれくらい成長したのかを定量的に知ることは、モチベーションの観点からも、練習方法の評価の観点からもたいへん有効である。
- (4)実際に本気で取り組んでみると、最初は伸び悩むかもしれないが、300 時間を超えたあたりから成長を実感できるようになるはずである。つまり、たった 300 時間、論理的思考の“正しいフォーム”の素振り・筋トレをするだけで「自分の頭が良くなった」実感を得ることができるのである。
- (5)地頭(じあたま)の良さは変わらないと聞くこともあるが、筆者の経験からすると、全くそのようなことは無い。筆者がこれまで行った 1000 時間の論理的思考力強化プログラムの実績では、受講者のほぼ全員がIQベースで 20 ~ 40 向上した(偏差値ベースでは 10 ~ 20 の向上)。“正しいフォーム”で集中してトレーニングすれば、テニスもゴルフも、英会話もピアノも確実に上手になる。同様に、論理的思考力も確実に向上するのである。
- (6)以上、本章で紹介してきたように、タテの因果・ヨコの因果やベン図、ピラミッドストラクチャーやフェルミ推定、正反の立論といった what to do を、手を使って、経験と紐づけて、集中して取り組むといった how to do に則って行うというのが論理的思考力の“正しいフォーム”である。そしてこれらの“正しいフォーム”での練習を3カ月 300 時間を目安として積み重ねていくことが論理的思考力強化の現実的に有効なモデルパターンなのである。

P208 ~ 213

<コメント>

1つのものごとを成し遂げるには、一体何時間くらいの「総時間数」を必要とするかという波頭亮(はとうりょう)氏の問いは、虚を突くようで興味深い。

- (1)エキスパートになるなら「1万時間」を投入することが望ましい。

(2) とりあえず周りから認めてもらえるレベルを目指すなら「1000 時間」

(3) 「短期集中」なら3カ月で「300 時間」。この「1万時間」「1000 時間」「300 時間」は、すべてのことがらに当てはまる。では、どのようにしたらよいか。本書を買い求めて、5～6回精読。自分のものとしていただきたい。

2019 年(令和元年)5 月 1 日(水)林明夫