

時間の使い方について

期末テストまで、あと少し。そして、先を見据えて、生徒のみなさんへ、今回時間の使い方について紹介します。

元新聞記者のマルコム・グラッドウェル氏が『天才！ 成功する人々の法則』の本に、一流のミュージシャンやアスリートは専門性を高めるため（又は大きな成功を収めるため）に1万時間もの練習が必要だと著し、世に広まりました。（1万時間の法則）

1万時間と聞いて、生徒の皆さんは、どのくらいの長さになるか、想像がつかますか？

例えば、多くの人に感動を与えるギターリストになりたいと思い、毎日3時間の練習を1年間続けるとします。

$3 \text{ (時間)} \times 365 \text{ (日)} = 1095 \text{ (時間)}$ となり、1万時間になるには9年と49日かかります。約10年です。15歳のみなさんだったら、25歳になっているわけです。

もちろん、10年かからず、一流のギターリストになるかもしれないし、10年以上かかる可能性もあります。でも、25歳から先の人生、奏でるギターの音で感動させられているとしたら、うれしいですよ。

なりたい自分を想像して、そんな自分にたどり着くしくみ（過程）を考えて、行動を積み重ねていくことで、どんな自分にだってなれることができる。

1万時間の法則も「こういう自分になりたい」と思って行動し始めた「最初の一秒」から始まる。

令和6年7月9日(火)発行学校だより第21号より抜粋。本校ホームページから確認できます。



10月24日(金)に第2回進路説明会にて、私から、3年生に向けて時間（ランチェスター時間の法則）についての話をさせていただきましたが、さらに詳しく紹介します。

普通の人が天才に勝つための

ランチェスター時間の法則

普通の人が勝つ唯一の武器、それが「時間の使い方」

1 スポーツ編

1. 7倍の練習で、平均を抜ける。
2倍やれば、ほとんどの相手に勝てる。
2. 3倍の継続で、才能をひっくり返す。
努力量が1.5倍なら、実力は2倍以上
毎日+30分で、半年後に主力メンバー
週5と週7の差は、想像以上の未来
限界突破の1時間が、成長曲線を変える
2. 3倍の覚悟があるなら、全国レベルも視野
本気なら、時間でねじ伏せる
結局モノを言うのは、積み重ねの量

天才に勝ちたいなら、「やる時間」で勝てばいい。

※競技によっては、練習しすぎるとケガをしますので当てはまらない項目もあります。

2 ランチェスター時間の法則とは

戦争理論を起源とするランチェスターの法則（戦略）はビジネスの世界で活用されており、時間の法則を簡単に説明すると、他者より1.7倍の時間をかければ「必勝」、2倍の時間を投入すれば「圧勝」できるという、明確な根拠が提示されています。努力すれば報われるという漠然とした考え方ではなく、具体的な数値に基づいた戦略的なアプローチが特徴です。ただし、時間をかければ良いという意味ではなく、きちんとした計画・自己管理能力が必要です。

3 学習編

学習効果を高めたいとき、ランチェスター時間の法則の考え方が役立つと思います。単に「たくさん勉強する」という曖昧な目標ではなく、「どれだけ時間をかければ、他より有利になるか」を具体的に判断できるからです。この法則では、周囲と比べて1.7倍の時間を投入すれば必勝、2倍で圧勝が見込めるとされています。たとえば、クラスの平均学習時間が1日2時間なら、自分は3.4時間または4時間勉強することで、明確なアドバンテージを得られます。長期的にこの差を維持できれば、理解度や成績の伸びに大きな差が生まれるでしょう。ただし、単に机に向かって時間を過ごすだけでは意味がありません。重要なのは、集中できる環境で、効率よく取り組むことです。勉強の内容を事前に決めてから時間を使うと、無駄が減り、継続しやすくなります。

また、時間を増やすことで自信が生まれ、試験本番でも落ち着いて問題に取り組めるという効果もあります。このように、戦略的に学習時間を設計することで、より確実に成果を上げることが可能になります。