

図解

# うまくなる 技術

行動科学を使った自己成長の教科書

行動科学マネジメント研究所所長

石田 淳

この本は、

が  
うまくなるための本です。

の  
中身は何でもOK!  
自由に入れてください。

あなたのうまくなりたいものは  
何ですか？

〰〰〰

なぜなら、

どんな分野でも同じ  
「行動技術」

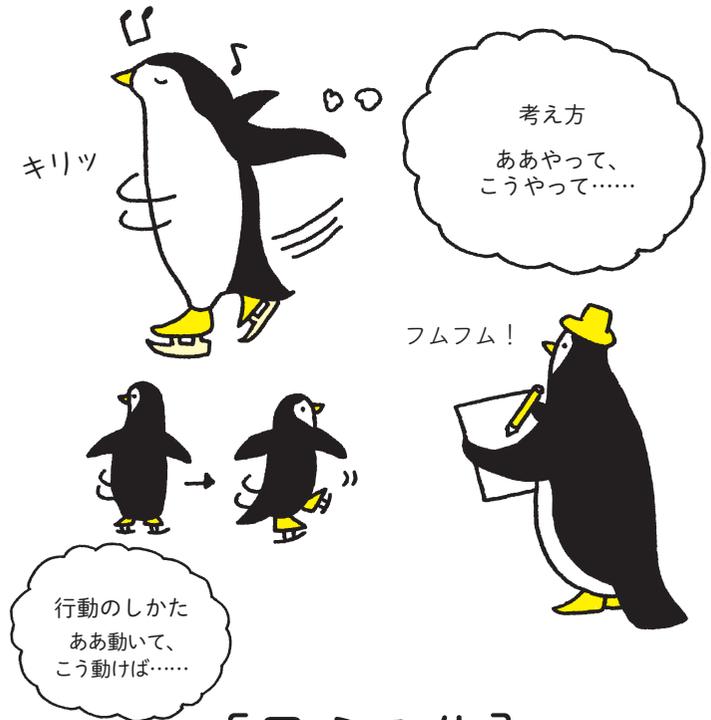


で上達できるからです。



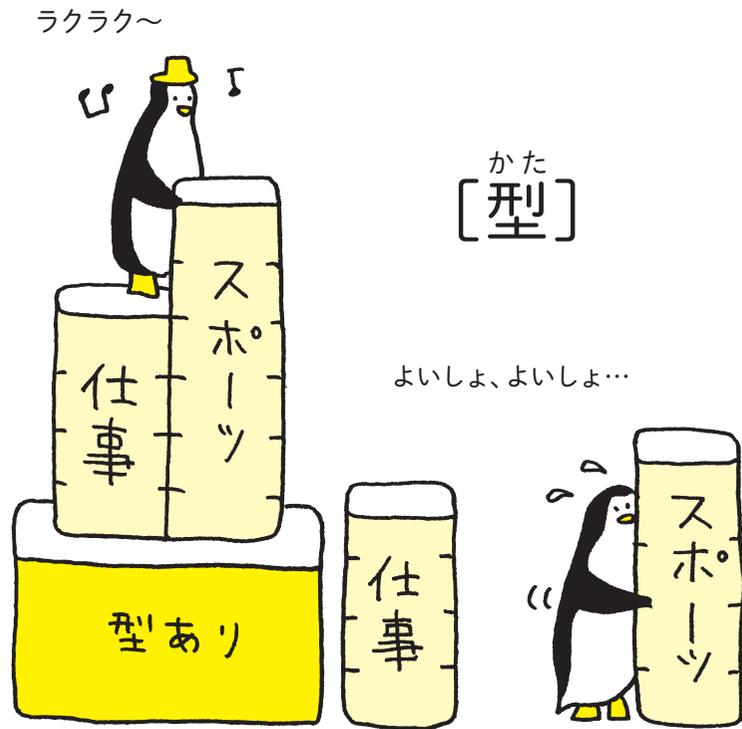
## [再現性]

「うまくなる技術」は、“行動科学マネジメントの教科書”です。「このように練習すれば、誰もが、どんな分野でもうまくなれる」という再現性のある行動原則を、イラストとともにわかりやすく紹介。「うまくなれず悩んでいる」という人にオススメです。



## [見える化]

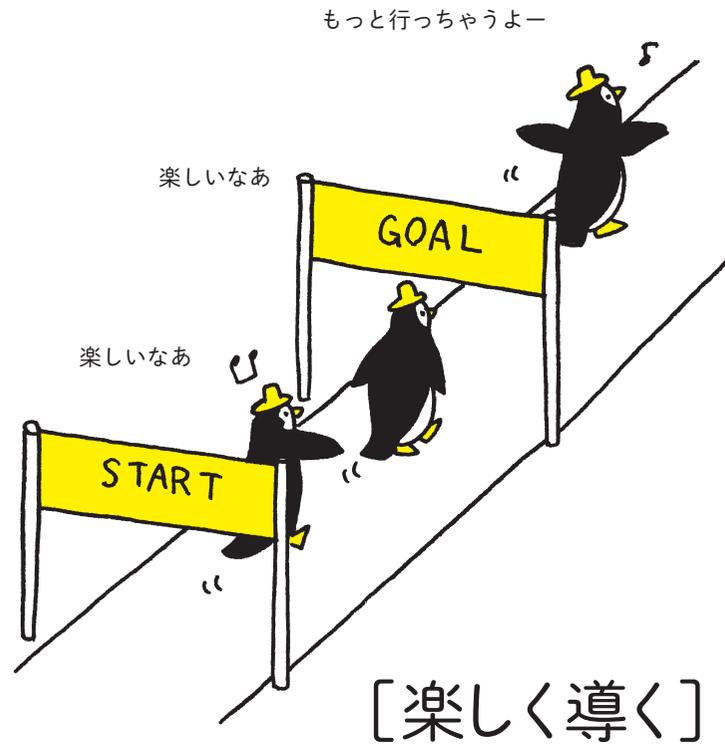
「うまくなる技術」は、うまくなる人の考え方と行動のしかたを「見える化」したものです。うまくなるために押さえておきたい必要最低限のポイントを、この1冊にまとめました。「これから何かを始めよう」という人に、ぜひ読んでもらいたい本です。



「うまくなる技術」は、何事にも共通する、うまくなるための「基本の型」です。この「型」を身につければ、どんなことでもうまくなっていきます。「得意なもの苦手なものがハッキリ分かれている」という人に、ぜひ手に取ってほしい本です。



「うまくなる技術」は、跳び箱の踏切台のようなものです。これを知れば、成長スピードと成長角度が飛躍的に上がります。「忙しくてなかなか練習の時間がとれない」「目標達成までに時間がない」という人に、ぜひ知っておいてほしい知識です。



## [楽しく導く]

「うまくなる技術」は、自分自身を目標達成まで楽しく導く技術です。やる気が出ない、気乗りがしない……そういった感情の波にとらわれず、上達し続けるための方法がわかります。「始められない」「続けられない」という人に、ご一読をおすすめします。

CONTENTS



## 図解 うまくなる技術

行動科学を使った自己成長の教科書 目次

この本は、 がうまくなるための本です——002

「うまくなる技術」とは？——004

プロローグ——015

本書の読み方・使い方——034

こんなときには、まずここから ——035

行動技術

### 1 気持ちを整えて始める ——036

01 うまくなる人は、最初から「無理だ」と決めつけない——038

02 うまくなる人は、「自分なら出来そう」ととりあえず思う——040

03 うまくなる人は、「感情」ではなく、「行動」に意識を向ける——042

04 うまくなる人は、「～ねばならない」を「～したい」に変える——044

05 うまくなる人は、ゼロか100かでは物事を捉えない——046

06 うまくなる人は、自分にメリットを与えるのがうまい——048

記入 LET'S FILL IN THE BLANKS! ——050

行動技術

### 2 目標は具体的に設定する ——052

07 うまくなる人は、締切と目標を数字で設定している——054

08 うまくなる人は、締切・目標のパターンがどれかを知っている——056

09 うまくなる人は、目標達成の行動を書き出して“仮決め”する——058

10 うまくなる人は、ゴールまでの途中に小さな目標を設けている——060

記入 LET'S FILL IN THE BLANKS! ——062

行動技術

### 3 使える時間を見積もる ——064

11 うまくなる人は、  
一定量の練習をしないとうまくならないと知っている——066

12 うまくなる人は、  
使える時間を概算し、複数の練習プランを作る——068

13 うまくなる人は、情報収集に時間をかけている——070

14 うまくなる人は、「やらないこと」も決めている——072

15 うまくなる人は、90分単位で密度の濃い練習をする——074

記入 LET'S FILL IN THE BLANKS! ——076

行動技術

### 4 小さく始める ——078

16 うまくなる人は、初めは必ず成功できる目標から始めている——080

17 うまくなる人は、行動を開始する時間も決めてしまう——082

18 うまくなる人は、行動する時間と振り返る時間を分ける——084

19 うまくなる人は、人と比べ過ぎず、人の心を読み過ぎない——086

20 うまくなる人は、忘れないうちに取りかかる——088

記入 LET'S FILL IN THE BLANKS! ——090

行動技術

**5 お手本やライバルを見つける** —092

- 21** うまくなる人は、トップレベルの人の動きを観察する — 094
- 22** うまくなる人は、  
今の自分が誰をライバルにすべきかを知っている — 096
- 23** うまくなる人は、うまい人たちにどんどん質問している — 098
- 24** うまくなる人は、  
お願いのしかた、お礼やお返しのかたを知っている — 100

記入 LET'S FILL IN THE BLANKS! — 102

行動技術

**6 自分の現状を知る** —104

- 25** うまくなる人は、自分の行動を細かく「分解」できる — 106
- 26** うまくなる人は、お手本と自分の動きの違いに気づける — 110
- 27** うまくなる人は、「技術習得の4段階」を知っている — 112
- 28** うまくなる人は、自分の行動を客観的に観察している — 114

記入 LET'S FILL IN THE BLANKS! — 116

行動技術

**7 自分の行動を検証する** —118

- 29** うまくなる人は、「結果」ではなく「行動」に注目する — 120
- 30** うまくなる人は、「行動の振り返り」を行なっている — 122
- 31** うまくなる人は、「成果につながる行動」を見つけている — 124
- 32** うまくなる人は、行動の記録を「見える化」している — 126

記入 LET'S FILL IN THE BLANKS! — 128

行動技術

**8 楽しくなる仕組みを作る** —130

- 33** うまくなる人は、ごほうびとペナルティを設定している — 132
- 34** うまくなる人は、応援してくれる人を募っている — 134
- 35** うまくなる人は、仲間と一緒にやっている — 136
- 36** うまくなる人は、自分が習得したことを人に教える — 138
- 37** うまくなる人は、頭と身体をバランス良く使っている — 140
- 38** うまくなる人は、苦手なものを一気に克服しない — 142

記入 LET'S FILL IN THE BLANKS! — 144

行動技術

**9 続けられる仕組みを作る** —146

- 39** うまくなる人は、行動しやすい環境を整えている — 148
- 40** うまくなる人は、邪魔な行動を遠ざける環境を作っている — 150
- 41** うまくなる人は、先にレースや大会に申し込んでしまう — 152
- 42** うまくなる人は、目標達成する前に次の目標を決めてしまう — 154
- 43** うまくなる人は、気乗りのしない方から手をつける — 156
- 44** うまくなる人は、今までの行動にうまくひもづける — 158

記入 LET'S FILL IN THE BLANKS! — 160

## 10 失敗を楽しむ —162

- 45 うまくなる人は、同じことで何度も頭を悩ませない —164
  - 46 うまくなる人は、「失敗」ではなく「実験の成果」と捉える —166
  - 47 うまくなる人は、1度や2度で簡単に決めつけない —168
  - 48 うまくなる人は、「成長曲線」を知っている —170
- 記入 LET'S FILL IN THE BLANKS! —172

## 11 本番に強くなる —174

- 49 うまくなる人は、  
目標達成したときの喜びを妄想するのが上手 —176
- 50 うまくなる人は、「場慣れの時間」を設けている —178
- 51 うまくなる人は、ぎりぎりまで準備している —180
- 52 うまくなる人は、  
自分のために始めて、誰かを想ってゴールする —182

記入 LET'S FILL IN THE BLANKS! —184

終わりに —186

参考文献など —190

著者プロフィール —191

PROLOGUE



# 何をやってもうまくなる人、 なかなかうまくなれない人

それまでまったく経験がなかったのに、始めたら、あっという間に上達してしまった……。忙しい毎日を過ごし、時間はあまりとれないはずなのに、本番では素晴らしい成績を収めてしまう……。

仕事、勉強、趣味、スポーツ……分野を問わず「何をやってもうまくなる」という人が、あなたの周りにいませんか？

その一方で、「時間をかけて練習しているのに、なかなか上達しない」という人もいます。「英語の勉強を続けているが、しゃべれるようにならない」「何年もゴルフをやっているが、スコアが伸びない」などは、この例にあたります。

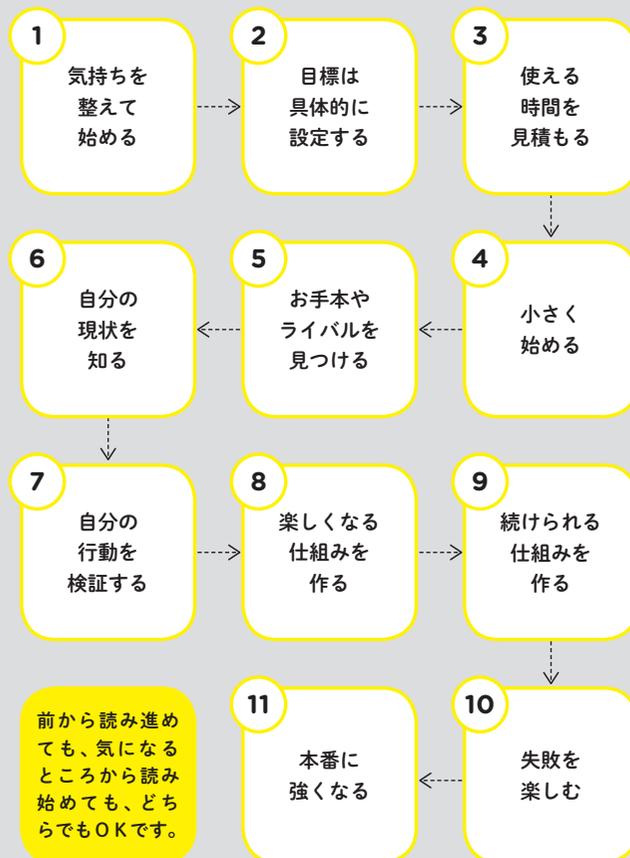
また、「いくつかのことはうまいけれど、その他はまったくダメ」という人がいます。「事務作業は得意だが、人前で話すのは苦手」「スポーツは得意だが、勉強は苦手」といった人です。

では、何をやってもうまくなる人と、なかなかうまくなれない人は、何が違うのでしょうか？

その違いは、次ページの表のように、うまくなるための11の「行動技術」を持っているかどうか——です。

## 本書の構成

本書は、11の「行動技術」で構成されています。



## 上達格差が、 どんどん開いていく

何でもうまくなる人は、うまくなるための「行動技術」を身につけています。

「行動技術」に従って練習するため、当然うまくなります。「行動技術」を通して自分を客観視できるので、分析や改善の精度が飛躍的にアップします。また、練習の質を上げることに意識と時間を向けられるので、成長スピードや成長角度も上がります。

そして、どんなときでも同じ「行動技術」で練習するので、新たに違う分野の物事に取り組む際も同じようにうまくなります。

さらに、何度も同じ「行動技術」で練習を積むことで、相乗効果が生まれます。例えば、仕事での経験が、勉強やスポーツの上達に活かせるようになります。その逆もしかりです。

その結果、「何かを一生懸命やると他のこともうまくなっていく」という好循環に入ります。

逆に、うまくなるための「行動技術」を持たないまま、物事に取り組むとどうなるでしょうか？

新しいことに取り組むたびに、ゼロから始めなければなりません。何から手をつけて、どんな手順で行なうかといった基礎的な部分から、試行錯誤しなければなりません。うまくなるために大切な「自分を客観視すること」や「練習の質を上げること」に意識と時間を向けられません。

どんな分野であっても、「行動技術」を持たないまま取り組む限り、残念ながら、なかなかうまくなれない状態から脱することはできないのです。

その結果、

- うまくなる人は、早くうまくなる。何でもうまくなる。やればやるほどうまくなる
- うまくなれない人は、なかなかうまくなれないままである……といったように、どんどん上達格差が開いていってしまうのです。

## 大人になればなるほど、 自分でうまくなるしかない

学校教育を受けている時代は、私たちにとって幸せな時期と言えます。なぜなら、授業や、部活や、塾で、教師や指導者がうまくなるためのノウハウを提供してくれていたからです。自分自身で特に願わなくても、必要とするタイミングで、必要とするコツを教えてくださいました。

けれども、手取り足取りの完全サポート体制で物事に取り組めるのは、学生時代だけです。

ある時点から、私たちはうまくなる方法を教えてもらえなくなります。周りの人たちも、アドバイスやサポートはしてくれるかもしれませんが、うまくなるかどうかを決め、練習するかどうかは、自分次第になるのです。

「大人になればなるほど、誰にも教えてもらえなくなる。だから、自分自身でうまくなるしかない」——。

そのことに気づいている人が、うまくなるための「行動技術」を学び、吸収し、どんどんうまくなっているのです。

## 「再現性」を重視する、 行動科学マネジメント

私が提唱している行動科学マネジメントとは、アメリカのビジネス界や教育界などで大きな成果を挙げている行動分析学・行動心理学をもとにしたマネジメント手法を、日本人に最適な形にアレンジしたものです。すでに多くの企業に導入され、組織の現場を変えてきた実績があります。

行動科学は、「再現性」を重要視して構築されたメソッドです。

再現性とは、「いつ、どこで、誰がやっても同じような成果が得られる」という意味です。

「ある物事では有効なやり方だけれど、別の物事では使えない」——。それでは「行動科学」とは呼ばせんよね？ **どんな分野の物事に当てはめても良い結果が出るからこそ、科学的**と言えるのです。

上達しないのは、「やり方がわからない」か「続けられない」か、どちらかが理由なのです。

ですから、その2つの課題を解消できれば、人は誰でもうまくなります。つまり、上達するための「行動技術」は、仕事でも、勉強でも、スポーツでも、趣味でも基本的に同じです。練習の中身が違うだけで、**大枠は同じ**なのです。

この本は、「再現性」のある行動科学のメソッドの中でも、特に自分自身を上達させるための基本的なノウハウを11の「行動技術」としてまとめ、イラスト入りでわかりやすく紹介しています。**教科書的な1冊**として、使いこなしてもらえればと思っています。

## ネガティブな思考・感情が、 あなたの上達をジャマする

さて、うまくなるための練習を続ける上で、大敵となるものがあります。それは「**ネガティブな思考や感情**」です。多くの人は、うまくなる前に、あるいはうまくなる途中で、自分のネガティブな思考や感情に振り回されて挫折してしまうのです。

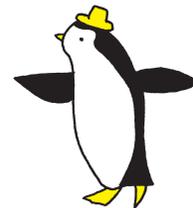
専門用語で「**認知の歪み**」と呼ばれるものがあります。これは、精神科医アロン・ベックとその弟子のデビッド・D・バーンズが提唱したものです。

バーンズは、これから紹介する10項目のような思考パターンを持っていると、現実を不正確に認識し、ネガティブな思考や感情を生み出しやすくなると述べました。

あなたには、どのような思考パターンがあるでしょうか？  
次ページのチェックリストで自己診断してみましょう。

①～⑩のうち、「自分はこのような傾向が強いかもしれない」と思った傾向に  をつけてみましょう。

チェック  
リストへ  
GO!



## チェックリスト／認知の歪み 10 パターン

- ① 全か無かの思考(白黒で判断する、0点か100点で考える)
- ② 一般化のしすぎ(根拠不十分のまま結論を下す)
- ③ 心のフィルター(良いところを見ずに、悪いところを見る)
- ④ マイナス化思考(うまくいけば「まぐれ」、うまくいかなかったら「やはり」と考える)
- ⑤ 結論の飛躍(人の心や将来を悲観的に読む)
- ⑥ 拡大解釈、過小解釈(失敗を実際よりも過大に考え、成功を実際よりも過小に考える)
- ⑦ 感情的決めつけ(自分の感情がそう思うから そうなのだと考える)
- ⑧ すべき思考(物事を「Have to(～しなければならない)」と捉える)
- ⑨ レッテル貼り(一面だけですべてを結論づける)
- ⑩ 個人化(自分のせいではないのに自分のせい、他人のせいではないのに他人のせいと考える)

うまくなる人は、このような認知の歪みを起こさないよう、自分の思考や感情を常にコントロールしています。本書では、そのコントロール法も各項目の中で紹介しています。

## 認知の歪みの中でも、 最大の敵は「すべき思考」

この認知の歪みの10パターンの中でも、最大の敵と言えるのが「**すべき思考**」。つまり、物事を「**Have to (～しなければならない)**」と捉える思考パターンです。

こう聞くと、「物事を『**Have to (～しなければならない)**』と捉える思考？ 責任感があって良い考え方ではないの？」

と思う人もいるかもしれませんが。

これは大きな間違いです。

結論から言えば、「**Have to**」で物事を考える習慣があると、**何をやってももうまくなりません**。なぜなら、**練習が続かないから**です。

人間の行動には、「**司令塔**」である脳の特性が関わっています。

あなたの脳は、「**あなたの思考＝頭の声**」よりも「**あなたの感情＝心の声**」に**忠実**です。その心声を指令と捉え、身体全体へ指令を出します。

「**Have to (～しなければならない)**」の前には「**嫌だけれど**」という感情が隠れています。

「(心の声：嫌だけれど……) 仕事をしなくてはいけない」

「(心の声：嫌だけれど……) 勉強するべきだ」

といった具合です。

すると脳は「**そうなんですね、嫌なんですね!**」と忠実に反応します。脳は、複雑で賢い器官のように思えますよね。でも、あなたの感情に対しては、とても単純で純粋な反応を示すのです。そして、身体全体に「**おーい、聞いてくれ! 嫌なんだそうだ。だから、ただちにストップしよう!**」と指令を出すのです。

これが、あなたが練習を続けられない理由です。

## 正しいだけでは続かない、 楽しくなければ続かない

正しいことは、なかなか始められないし、続けられない。  
でも、楽しいことは、すぐに始められるし、ずっと続けられる。  
これは、人間の脳の特性上、必然のことなのです。

皆さんの誰もが、経験していることでしょう。

頭では「やらなきゃいけない」とわかっている宿題は、家に帰っても手をつけられないし、すぐに中断したくなる。

でも、自分が「やりたい」と思っている大好きなゲームは、玄関を開けた途端に飛びつき、親から注意されるまでやめなかった――。

行動が変化することを専門用語で「行動変容」と呼びます。「ポケモンGO」というスマホゲームが世界中で大きな注目を浴びましたが、行動変容の点から見ると実に素晴らしいものです。

なぜなら、それまで外に出る習慣のなかった人たち、お医者さんに「健康のために歩きなさい」と指導されても歩く気にならなかった人でさえ、モンスターをゲットしたくて歩くようになったからです。

そして、人々が行動変容した理由は、ただ1つ。

「楽しいから」です。

ですから、物事に取り組む際、「Have to (～しなければならない)」と思っていたことを、「Want to (～したい)」に変えることができれば、人は行動を始め、続けることができるのです。

## 「Have to」を「Want to」に 変える仕組み

人を楽しく熱中させ、行動変容させるゲーム。その仕組みには、私たちの感情をワクワクさせるためのヒントが詰まっています。

行動科学マネジメントでは、練習をゲーム化し、「Have to」を「Want to」に変えるためのさまざまな仕組みを取り入れています。例えば、126 ページで「うまくなる人は、行動の記録を『見える化』している」というメソッドを紹介し、ポイントカード化をすすめています。

つまり、うまくなる人は、次のような行動がうまい人なのです。

- ゲームのプログラマーのような存在として、
- 自分というプレイヤーを、
- 「うまくなる練習」というゲームに熱中させるために、
- 楽しいゲームルールを作り、
- 盛り上げ、乗せていく

## 行動科学のエッセンスを 盛り込んだ学習塾を展開

私の事業の1つに、学習塾の経営があります。現在、小中高生向けの個別指導塾を数十教室展開しています。

行動科学のエッセンスを取り入れているため、他の塾ではあまり見られない特長があります（URLなどの情報はP.190参照）。

1つめは、問題の解き方ももちろん教えるが、正しい学習のしかたや勉強の継続・習慣化を教えているということ。つまり、勉強の「行動技術」を教えることに重点を置いています。塾生やその親御さんからは、

「家でも楽しく勉強する習慣がついた」

「勉強しないと逆に気持ち悪い」

という声をもらっています。

このように「自主的に勉強するのが当たり前」の状態となるので、結果は自ずとついてきます。

2つめは、リラックスした心地よい空間で勉強をしていること。例えば、東京の文京区に開設した個別指導塾「パーソナルスタディ」などは、スターバックスなどのカフェをイメージした空間設計をしています。従来の学習塾のように無機質で緊張感のある空間は、「Have to」の気分になりますが、木のぬくもりにあふれた空間は「Want to」の気分を高めてくれます。

塾生や先生からも

「次も来なくなる」

「長くいても疲れない」

といった声が挙がっています。

3つめは、先生のほかに、専任のパーソナルトレーナーを置いていること。パーソナルトレーナーは、行動科学のメソッドを熟知したスタッフが務めています。そして、成績に直結する学習内容を見つけたり、学習を継続しやすい環境を作るサポートをしています。

本書『うまくなる技術』では、実際に私が企業や教育現場で導入し、効果の見られたメソッドを、セルフマネジメントの観点から厳選して紹介しています。

## 始めることをあきらめない、 今までの経験を次に生かす

私がこの本を書いたのは、2つの思いがあったからです。

1つは、「何かを始めることを決めてあきらめないでほしい」という思いです。

私たちは、いろんな理由で何かを始めることをあきらめていないでしょうか？

「今から始めてもうまくならないうせよ」と年齢のせいにしてたり、「今までやったことがないのに出来るワケがない」と経験不足のせいにしてたり、「自分は文系出身なので理数系は苦手で」と得意・不得意のせいにしてたり、「こんなに短い期間で合格できるわけがない」と時間のせいにしてたり……。

でも、それはもったいないことだと思うのです。

「正しいやり方で練習すれば、自分はいまうまくなれる」

そう信じて、一步を踏み出してほしいのです。

もう1つは、「自分が打ち込んできた何かの経験を、次の何かに

生かしてほしい」という思いです。

例えば、「子どもの頃からスポーツしかやってこなかったの、自分は頭を使う勉強や仕事は無理なんです」という言い方をする人がいます。大きな誤解です。本人の単なる思い込みに過ぎません。どんなスポーツでも、瞬時の判断が求められます。スポーツで素晴らしい経験をしてきた人の地頭が悪いわけではありません。

これは、「スポーツ」と「頭を使う仕事や勉強」はまったく別物、という認識で取り組んできたことによる悲劇です。うまくなるための「行動技術」を知っていれば、それまでのスポーツでの経験と、これから取り組む勉強や仕事での経験が、1つにつながっていたはずです。

「スポーツばかりやってきたので、頭を使うのは全然苦手だ……」ではなく、「スポーツに打ち込めた自分だからこそ、頭を使うのも得意なはず！」と思えたはずなのです。

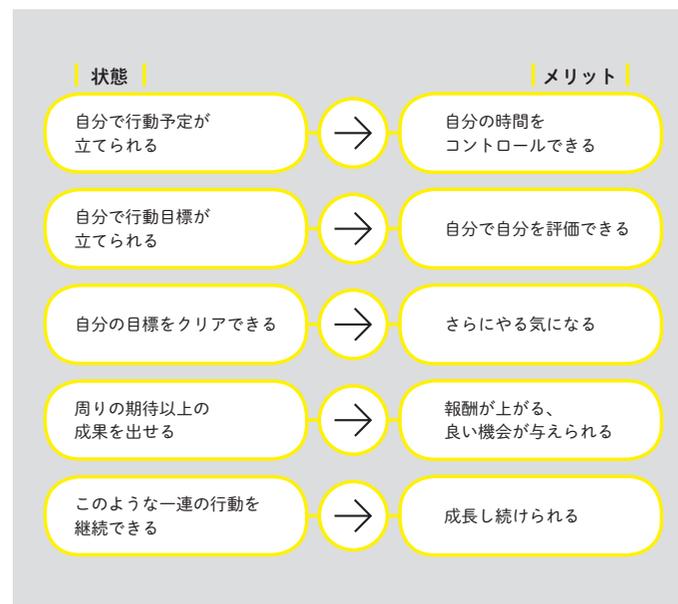
「うまくなる技術」を知れば、たとえ初めてのことであっても、取り組む自信と勇気が持てるのです。

## 仕事がうまくなると、 どんな良いことがあるのか？

本書では「うまくなる」という言葉の定義を「今の自分よりも成長すること」と考えています。「他の人よりも勝っていること」「勝負に勝つこと」という定義ではありません。なぜなら、相手の強さや勝負の結果は、結局のところ自分ではコントロールできないからです。

けれども、「質の良い練習を続けること」や「準備を尽くして最高の状態で本番を迎えること」は、自分の行動なので、自分でコントロール可能です。「今よりうまくなれる、もっとももっとうまくなれる」というところに意識を向けて行動し続けましょう。そして、「良い結果が出る確率」を最大限に高めて勝負に臨むことが大切です。

ここで、「仕事がうまくなる」という状態を考えてみましょう。仕事がうまくなるというのは、どうなることでしょうか？ うまくなることで、どんなメリットがあるのでしょうか？ 次のようなことが挙げられます。



つまり、自分の人生のハンドルを、どんどん握れるようになっていきます。「うまくなる技術」は、最大限の自己成長をもたらすための考え方と行動のしかたなのです。

## うまくなると、 人生が劇的に変わる

うまくなることで自分自身に起こる最大の変化は、「目の前の風景が広がること」だと私は思います。

私は、トライアスロンやマラソンが趣味です。これまでに100km マラソンを完走したり、アイアンマンレース（水泳 3.8km、自転車 180km、ラン 42.195km）を完走したり、サハラ砂漠を6日間で250km 走破する「サハラ砂漠マラソン」を完走したり、南極大陸を走る「南極マラソン」を完走したりしてきました。

けれども、ランニングを始めたのは40歳を過ぎてからです。それまでに特別な運動経験があったわけでもありません。

ですから、本書の80ページでも紹介しているとおり、小さな目標達成から始めました。まずは家の近所を散歩することから練習をスタートしたのです。

始めは、歩く



次に、少し長い距離を走ってみる



10km 走れるようになる



ハーフマラソンを完走する



フルマラソンを完走する



100km マラソンやアイアンマンレース、  
砂漠マラソンや南極マラソンへ

こんなふうに徐々に目標を高くしていったのです。

そして、うまくなっていく中で、自分自身にさまざまな変化が訪れます。

うまくなることで、身体感覚や思考の広がりが感じられます。今まで勝手に決めつけていた自分の可能性が、想像よりもはるかに大きいものであることを実感できます。

うまくなることで、今までの思い込みが取り払えます。例えば「歳をとるほど運動能力が下がる」という既成概念は、歳を重ねるごとに自己記録を更新すれば、簡単に塗り替えることができます。

うまくなることで、人の輪が広がっていきます。大会などに出場すれば、自分と同じ物事に同じような真剣さで取り組む仲間と出会い、一緒に楽しむことができるでしょう。

うまくなることで、今までわからなかった、自分とはまったく異なる分野の人のうまさ理解できるようになります。何気ない1つ1つの動きを見るだけで、その人の練習のようすを想像できるようになります。そして、その相手により深い感動を覚え、より強い尊敬を抱くことができるようになるのです。

「うまくなる技術」は、単に競争相手に勝つための便利なノウハウではありません。

より人間らしい感動を味わうために使ってもらいたい、自己成長のための基本的なノウハウなのです。

## 「うまくならない」と悩んだとき、 「新しい何か」を始めるときに

この本は、仕事がうまくなり、あるいはうまくなる必要がある新人ビジネスパーソンに対して、うまくなるための基本技術をお伝えしたいと思って書きました。

けれども、それ以外にも、右の表のように「うまくなり」「うまくなる必要がある」と望む人、そして身の回りの大切な相手にそう望む人は多いのではないかと思います。

受験勉強、資格取得、趣味、スポーツなど、「何か」を始める・続ける前に。

入学、就職、転職、受験、セカンドライフなど、「人生の転機」の際に。

この本を手に取り、読んでいただければと思っています。

この本が、読んでくださったあなたの背中を押す1冊になったら幸いです。そして、実際に行動に移したあなたから、「うまくなった!」という感想を聞けたら、著者としてこんなにうれしいことはありません。

行動科学に基づいた「うまくなる技術」を  
使って、さあ、みんなでうまくなりましょう!

この本は、こんな人たちに  
オススメです

ご自身のために

- 新人ビジネスパーソン
- 異動や転職などで新しい仕事に取り組むビジネスパーソン
- 英語の学習や新しいスポーツなどを始めたい・続けたい人
- 部活を終えて受験勉強を始める前の学生さん

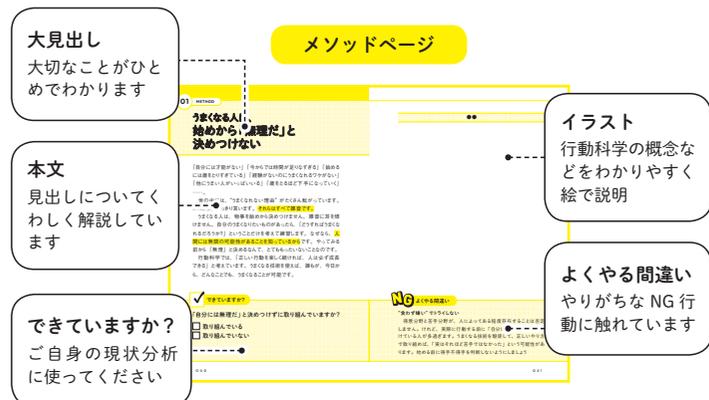
大切な誰かに贈る

- 部下を育てたい上司の方
- スポーツや趣味の教室、学習塾などの指導者の方
- お子さんの自己成長を促したい親御さん



## 本書の読み方・使い方

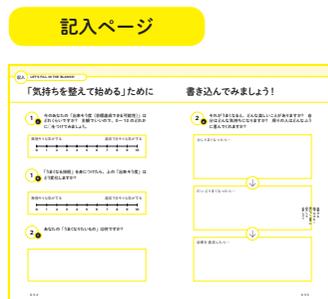
本書は、以下のような流れになっています。



11の「行動技術」を具体的に身につけるための考え方や行動のしかたを紹介しています。



11の「行動技術」に関する概要が書いてあります。



ご自身の考えの整理や現状把握のために使ってください。

## こんなときには、まずここから

- 「自分には無理だ」「出来ない」と思いがち 行動技術 ①
- やる気が起こらず、なかなか始められない 行動技術 ①
- 自分にダメ出しばかりしてしまう 行動技術 ①
- 何かを始めても、すぐに目標を下げってしまう 行動技術 ②
- ゴールが遠いと思うと、やる気がなくなる 行動技術 ②
- 忙しくてなかなか時間がとれない 行動技術 ③
- 予定どおりに進まないと挫折してしまう 行動技術 ③
- アレもコレもで、どれも中途半端になる 行動技術 ③
- 何でも三日坊主で終わってしまう 行動技術 ④
- やる気満々で始めるのに、なぜか続かない 行動技術 ④
- 何でも我流でやってうまくいかない 行動技術 ⑤
- 何が上達のポイントなのか今イチわからない 行動技術 ⑤
- 何がダメなのか、原因がよくわからない 行動技術 ⑥
- うまくできたり、できなかったり、波が激しい 行動技術 ⑥
- ゆったりやらなかったり、気分で差が激しい 行動技術 ⑦
- 毎日同じことの繰り返しに飽きてくる 行動技術 ⑦
- 結果ばかり気になってしまう 行動技術 ⑦
- 頑張る理由が見つけれない 行動技術 ⑧
- 練習がツライ 行動技術 ⑧
- 練習がつまらない 行動技術 ⑧
- 誘惑に負けて続けられない 行動技術 ⑨
- 目標をクリアするとそこで燃え尽きてしまう 行動技術 ⑨
- 失敗するのが怖い、不安 行動技術 ⑩
- ちゃんと練習しているのに上達しなくなってきた 行動技術 ⑩
- 本番になるとミスをしてしまう 行動技術 ⑪
- 何のために頑張ってきたのがわからなくなってきた 行動技術 ⑪

## どうすればうまくなれるか、 に意識を集中しよう

うまくなるための「行動技術」を知り、練習を積み重ねれば、人は誰でも必ず上達できます。雑音に耳を傾けず、自分の成長の可能性を信じて、うまくなるためにはどうしたらいいかだけに集中して行動を開始しましょう。「カラーバス効果」という心理学用語があります。英語で書くと Color Bath、つまり色を浴びるという意味です。人間の脳は、ある物事を意識すると、その情報を積極的に選んで認識する性質があります。例えば、「赤いものを探そう」と思って街を歩くと、赤い物ばかりが目につくようになります。それと同じです。「うまくなるにはどうすればいいか？」に意識を向けていると、うまくなるためのヒントがどんどん得られるのです。

また、人は、楽しいことはいつまでも続けられますが、たとえ正しくても辛いことはなかなか続けられません。人間の脳が、そのような仕組みになっているからです。始められない、続けられないのは、意志の弱さによるものではないことも最初におきましょう。



## うまくなる人は、 最初から「無理だ」と 決めつけない

「自分には才能がない」「今からでは時間が足りなさすぎる」「始めるには歳をとりすぎている」「経験がないのにうまくなれるワケがない」「他にうまい人がいっぱいいる」「歳をとるほど下手になっていく」……。

世の中には、「うまくなれない理由」がたくさん転がっています。けれども、はっきり言います。それらはすべて雑音です。

うまくなる人は、物事を初めから決めつけません。雑音に耳を傾けません。自分のうまくなりたいものがあつたら、「どうすればうまくなれるだろうか?」ということだけを考えて日々練習しています。なぜなら、人間には無限の可能性を知っているからです。実際にやってみる前から「無理」と決めるなんて、とてももったいないことなのです。

行動科学では、「正しい行動を楽しく続ければ、人は必ず成長できる」と考えています。「うまくなる技術」を使えば、誰もが、今日から、どんなことでも、うまくなるのが可能です。



できていますか?

「自分には無理だ」と決めつけずに取り組んでいる?

- 取り組んでいる
- 取り組んでいない

正しい行動を楽しく続ければ、人は必ず成長できる



**NG** よくやる間違い

“食わず嫌い”でトライしない

得意分野と苦手分野が、人によってある程度存在することは否定しません。けれど、実際に行動する前に「自分は苦手だ」と決めつけている人が多過ぎます。「うまくなる技術」を駆使して、正しいやり方で楽しく取り組めば、「実はそれほど苦手ではなかった」という可能性があります。始める前に得手不得手を判断しないようにしましょう。

## うまくなる人は、 「自分なら出来そう」と とりあえず思う

「自分なら出来そう」と思うことを、自己効力感と呼びます。自己効力感を持ってスタートすると、目指すゴールまでの道筋が一気に現実的になります。そして、「どうすれば出来るか？」に意識を集中することができます。

例えば、上司や先輩の中に、すでにそれが出来ている人がいるとします。そのときは「すでに出来ている人がいるのだから、正しい方法で練習をすれば出来るはず」と思いましょう。

逆に、周りにまだ誰も出来ている人がいないとします。そのときも「自分が“出来た人第1号”になればカッコいいな。正しい方法で楽しく練習すれば何とか出来るんじゃないかな」と思うのです。

自分はうまくなる——そう思って、どんなことにも取り組んでみましょう。「うまくなる技術」は、そのために存在しています。

ただし、「正しい方法で楽しく練習すれば」という前提条件が付きまします。思っているだけで行動しなければ、単なる楽観主義者となっ てしまい、うまくなることはできません。

✔ できていますか？

「自分なら出来そう」と思ってから取り組んでいる？

- 取り組んでいる
- 取り組んでいない

「自分なら出来そう」と思い、自己効力感を高めよう

まだ誰も出来ていない

すでに出来ている人がいる



いずれにしても  
自分なら出来そう

NG よくやる間違い

「自分には出来ないかも」と思ってしまう

経験不足であることなどを理由に、「自分には出来ないと思います」などと最初から決めつけてしまう人がいます。けれども、その考え方は、上達にブレーキをかけてしまいます。特別な才能を持った人がうまくなるわけではありません。自分の可能性を信じ、一歩目を踏み出し、正しい練習を楽しく続けた人がうまくなるのです。

## うまくなる人は、 「感情」ではなく、 「行動」に意識を向ける

自分がうまくなりたと思っているものがあるとします。頭では「練習（＝行動）しないとうまくなるしない」ということがわかっている人は多いでしょう。けれども、頭でわかっている練習（＝行動）を実際に続けられている人は、実はとても少ないのです。

なぜでしょうか？ それは、無意識のうちに「行動」よりも「感情」に注目してしまっているからです。「うまくなるかな」と考え込んだり「続けられるかな」と悩んでしまい、行動しなかったり、途中でやめてしまったりするからです。

うまくなる人は、「感情」に注目するのではなく「行動」に注目しています。「実際に行動出来たか？ 出来なかったか？」——ここにひたすら注目しているのです。

では、「うまくなる人たちは意志が強いのか？」と言えば、決してそんなことはありません。むしろ「自分は意志が弱く、感情に振り回されがち」という自覚があるからこそ、「行動」に注目できる技術を取り入れ、「行動」を続けられる仕組みを作っているのです。

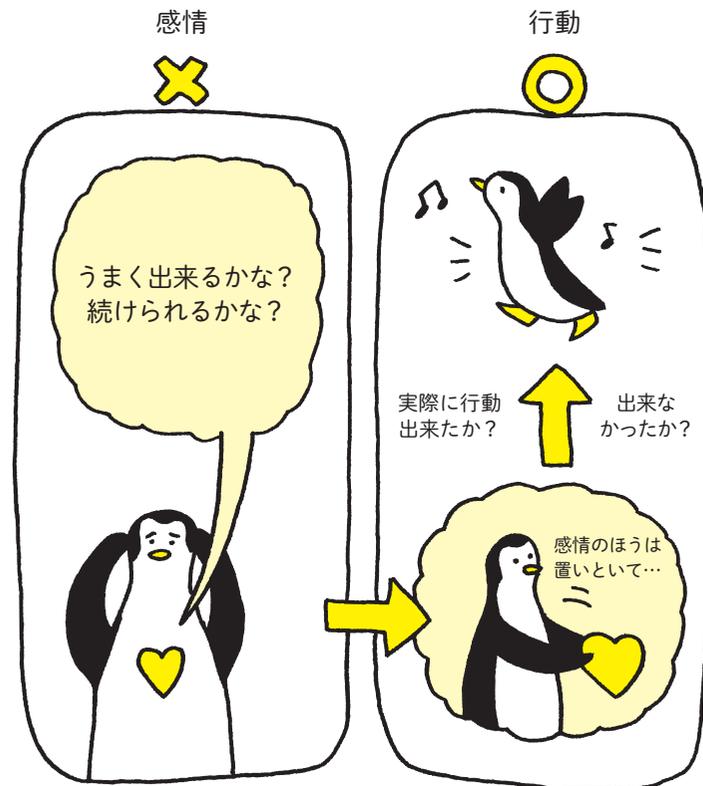


できていますか？

「感情」ではなく「行動」に注目している？

- 注目している
- 注目していない

「感情」に振り回されず、「行動」に意識を向ける



NG

よくやる間違い

気分次第で行動するかしないかを定める

うまくなる上で大事なことは「今日は気分がいいからやろう」「今日は気乗りがしないからやめよう」などと、気分次第・感情次第で行動するかしないかを定めることではありません。行動科学では、気分の波を作らないこと、つまり「いつでも気分良く行動できるやり方」を工夫することのほうが、より重要だと考えています。

## うまくなる人は、 「～ねばならない」を 「～したい」に変える

うまくなる人は、「Have to」を「Want to」に変えるのが上手です。うまくなるためには、練習（＝行動）が必要です。その事実を「練習しなくてはならない」と捉えるか、「練習したい」と捉えるかで、上達スピードや上達レベルが大きく変わってきます。

プロローグでも触れました（23 ページ参照）が、人間の行動には“司令塔”である脳の特性が大きく関わっています。

あなたの脳は、「あなたの思考＝頭の声」よりも「あなたの感情＝心の声」に忠実です。「Have to」の前には「嫌だけれど……」という感情が隠れています。すると脳は感情に忠実に反応し、「ストップしよう!」と身体全体に指令を出します。これが、あなたが練習を続けられなくなる理由です。逆に「Want to」の場合、脳は感情に忠実に反応し、「どんどんやろう!」と身体全体に指令を出します。だから、練習を続けられるわけです。

「うまくなる技術」は、「Have to」を「Want to」に変える技術や仕組みです。上手に取り入れて、うまくなっていきましょう。

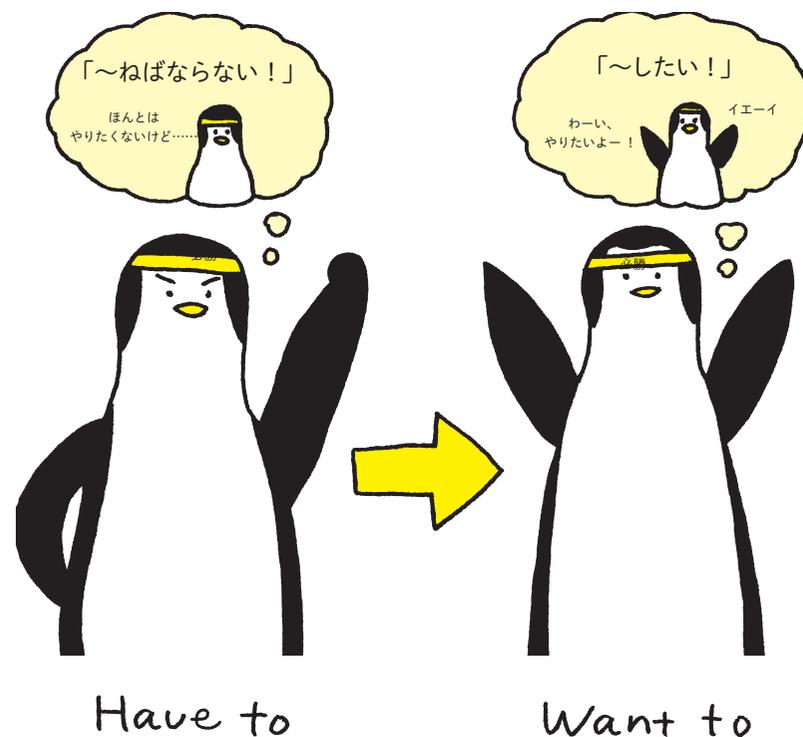


できていますか？

「Have to」ではなく「Want to」で取り組んでいる？

- 取り組んでいる
- 取り組んでいない

脳は、あなたの「感情＝心の声」に忠実



**NG**

よくやる間違い

ストイックに取り組むほど成果が出る

苦しいと感じながらストイックに頑張る——。これも脳科学実験などから誤りであることが明らかになっています。「～ねばならない」「～すべきだ」という気持ちで取り組んでいる人は、脳がその行動をとることを拒否しようとするため、結果が出にくくなります。練習を楽しくするための工夫が大切です。

## うまくなる人は、 ゼロか100かでは 物事を捉えない

プロローグの認知の歪みの1つ（22 ページ参照）でも触れましたが、自分の行動結果を「0点か？ 100点か？」で評価してしまう「全か無かの思考」パターンを持った人がいます。「出来たか？

出来ないか？」「やったか？ やらないか？」という2つの答えで判断しようとする、完璧だった場合以外はOKが出せないのですから、自分を追い込んでしまいます。そうすると、練習すればするほど「自分はダメな人間だ」と自己否定することになりかねません。

うまくなる人は、自分の行動を自己採点する際、加減方式で評価しています。計画どおりに行動したのなら自分に100点をあげるでしょうし、たとえ完璧ではなくても8割は計画どおりだったのなら、80点の評価を与えます。まずは「出来たこと」に目を向け、自分を評価するわけです。

まずは、行動出来た自分を自分自身でしっかり評価すること。その上で、出来なかった点に目を向け、改善ポイントを考えていくと良いでしょう。



できていますか？

「どれくらい出来たか？」に意識を向けている？

- 向けている  
 向けていない

まずは「出来たこと」に点数を与えよう！

曜日	練習
月	した
火	した
水	しなかった
木	した
金	した
土	した
日	した

7回中6回練習  
したから85点！

その上で残り20点アップを  
どうするか、に目を向けよう！



## NG

よくやる間違い

自分にダメ出しをする

「自分はなんてダメなんだ」と落ち込む——。これは、真の頑張りではありません。「自分は出来る、うまくなれる」という気持ち（自己効力感）を下げるだけで何も良いことはありません。落ち込む時間をなくし、「どうやったらもっとうまくなれるか？」を真剣に考え、実行すること——。これが、真の頑張りです。

## うまくなる人は、 自分にメリットを 与えるのがうまい

行動科学マネジメントでは、

- 行動したくなる理由
- 行動
- 行動で得られるメリット

の3つを1セットとし、「人はメリットを感じるから動く」と考えます。例えば、「疲れを取りたい」（行動したくなる理由）→「伸びをする」（行動）→「身体が軽くなる」（行動で得られるメリット）という具合です。つまり、身体が軽くなるというメリットが気持ち良ければ良いほど、人は自然と行動したくなるのです。

うまくなる人は、この基本原則をよくわかっています。例えば、少し気分の乗らない仕事があったとしても、「終わったら大好きなチョコを1つ食べよう」と自分で自分にメリットを作ってしまうのです。これを行動科学用語で「行動強化」と呼びます。ポイントの「見える化」（126 ページ参照）やごほうび設定（132 ページ参照）などは、簡単でお金をかけずに自分にメリットを与える方法です。



できていますか？

自分の行動にメリットを与えている？

- 与えている
- 与えていない

メリットを与えれば、人は自然と動く！



## NG

よくやる間違い

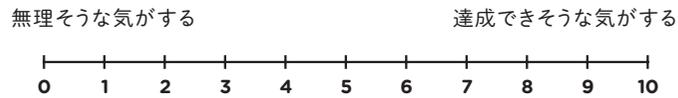
楽しむなんて真剣さが足りないと思う

真剣に頑張ろうとするほど「楽しむなんて不真面目だ」と思ってしまう人も多いようです。けれども人は、楽しさ、気持ち良さというメリットを得たくて行動しているのです。「どうすれば常に自分自身を喜ばせることができるか？」に真剣になりましょう。それが、最も本質的で効率の良い方法です。

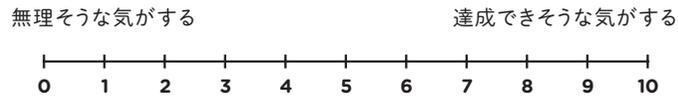
# 「気持ちを整えて始める」ために

# 書き込んでみましょう!

1 1 今のあなたの「出来そう度（目標達成できる可能性）」はどれくらいですか？ 主観でいいので、0～10のどれかに○をつけてみましょう。



1 2 「うまくなる技術」を身につけたら、上の「出来そう度」はどう変化しますか？



2 1 あなたの「うまくなりたいたいもの」は何ですか？

2 2 それがうまくなると、どんな楽しいことがありますか？ 自分はどんな気持ちになりますか？ 周りの人はどんなふうに喜んでくれますか？



文章でも  
絵でもOK!  
思いをついて  
記入して  
みましょう

## 必ず数字を盛り込んで設定しよう

行動科学マネジメントでは、「MORSの法則」をもとに、目標や行動を具体化していきます。「MORS」は、以下の4つの要素の頭文字を表しています。

- ① Measurable（計測できる＝数値化されている）
- ② Observable（観察できる＝誰が見てもその行動だとわかる）
- ③ Reliable（信頼できる＝客観性があり、誰がやっても同じ行動になる）
- ④ Specific（明確化されている＝誰が何をどうするかが明確である）

特に覚えておきたいのは、①のMeasurableです。なぜなら、計測できないと改善点が見つけられず、なかなかうまくならないからです。

例えば、「できるだけ早く企画書を完成させる」——これは「できるだけ早く」も「完成させる」もあいまいですから、行動科学マネジメントでは「目標を設定した」とは見なさないのです。締切と目標を数字で設定し、「できるだけ早く企画書を完成させる」を「本日夕方5時までに上司の机に企画書を置く」とすれば、目標が明確になります。



## うまくなる人は、 締切と目標を 数字で設定している

「いつか〇〇できたらなあ」というのは、願望であって、目標ではありません。「いつか英語が話せるようになりたい」といった状態は、行動科学では「目標を設定した」とは見なしません。

うまくなる人は、

- ①「いつまでに」という日時を決める（締切の数値化）
- ②「そのとき自分がどうなっているか」という状態を数字で決める（目標の数値化）

の2つを守り、目標を設定しています。「いつか英語が話せるようになりたい」ではなく、「11月10日のTOEICの試験（締切の数値化）で650点以上とる（目標の数値化）」と設定するのです。

では、なぜ①と②が必要なのでしょうか？ それは設定しないと達成感が得られないからです。また、「自分の現状」と「目標」とのギャップが測定できず、自分が何をどう頑張ればいいのか対策を立てることができないからです。ですから、まずは「締切と目標は数字で設定すること」と覚えておいてください。



できていますか？

締切と目標、数値化している？

- 数値化している
- 数値化していない

達成感を得るため、対策を立てるために数字で設定！



## NG

よくやる間違い

目標を願望のままにする

仕事や他の用事で忙しかったりすると、やりたいことを「いつかできたらいいな」と願望のままとどめがちです。でも、それではやっぱり面白くないですよね？ ですからまずは、締切と目標を数値化してしまいましょう。後で変更してもいいのです。まずは一度思い切って自分で決めてみるのが大事です。

## うまくなる人は、 締切・目標のパターンが どれかを知っている

締切・目標の組み合わせは、以下の4パターンがあります。

- ① 締切も目標も具体的に決まっている……例「会社から『11月10日のTOEICで650点以上とるように』と言われた」
- ② 締切は決まっているが目標はあいまい……例「2月の入学試験で合格したい。でも、合格レベルについてはよくわからない」
- ③ 締切は決まっていないが目標は具体的に決まっている……例「いつかはレギュラーとして試合に出たい」
- ④ 締切も目標も決まっていない……例「社会人としてのスキルをアップする勉強をしたい」

さて、あなたのうまくなりたいものに当てはめて考えてみましょう。締切は数字で決まっているものでしょうか？ 目標は数字で決まっているものでしょうか？ うまくなる人は、自分の取り組むものが①～④のどのパターンであるかを最初に確認しています。①の場合は自分で決める必要はありませんが、②～④なら自分自身で締切と目標を数字にする必要があるからです。



できていますか？

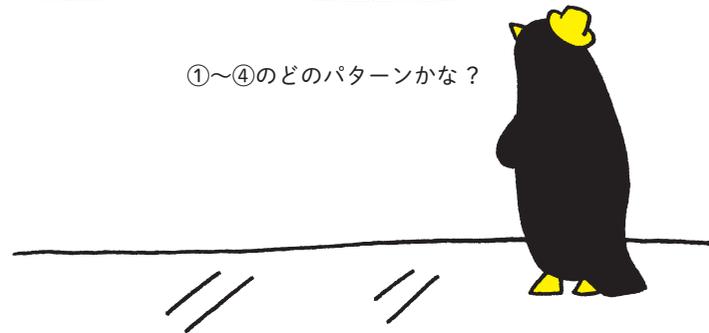
締切・目標のパターンを確認している？

- 確認している
- 確認していない

締切と目標、どちらも数字で決めよう！

パターン	締切	目標		アクション
①	決まっている	決まっている	→	—
②	決まっている	あいまい	→	目標を決める
③	決まっていない	決まっている	→	締切を決める
④	決まっていない	決まっていない	→	どちらも決める

①～④のどのパターンかな？



## NG

よくやる間違い

締切と目標を決めないまま開始してしまう

大人になればなるほど、締切も、目標も、自分で決める場面が多くなります。例えば上司から「今週中に企画書を上げておいて」と言われた場合、自分自身で「金曜日の午後3時までには10ページの企画書を完成して上司に手渡す」と、より具体的に設定できる人のほうが、仕事ができるようになります。

## うまくなる人は、 目標達成の行動を 書き出して“仮決め”する

目標達成のための行動の選択肢はたくさんあります。わかりやすく英語の上達を例に考えてみましょう。考えられる行動としては、英会話教室に通う、英語圏の人と友達になって会話する、参考書を1人で解く……など、いろいろ思い浮かびますよね？

ここで、あなたのうまくなりたいものに当てはめて考えてみます。現時点で考えられる目標達成のための行動は、どんなものがありますか？ まずは思いつく限りそれらを紙に書き出してみましょう。その上で、1つあるはいくつかの行動を選んでみましょう。「どの行動が最も目標達成につながりそうか？」「どの行動が自分で続けられそうか？」という2つの軸で考えて選びます。

この時点では、あくまでも“仮決め”でOKです。実際に行動していく中で、行動の内容が変わっていく可能性があるからです。

行動を“仮決め”したら、自分の選択を信じて疑わず、まずは小さく始めてみる（80ページ参照）ことです。頭で思っているだけでは、うまくなりません。実際に行動するからうまくなるのです。

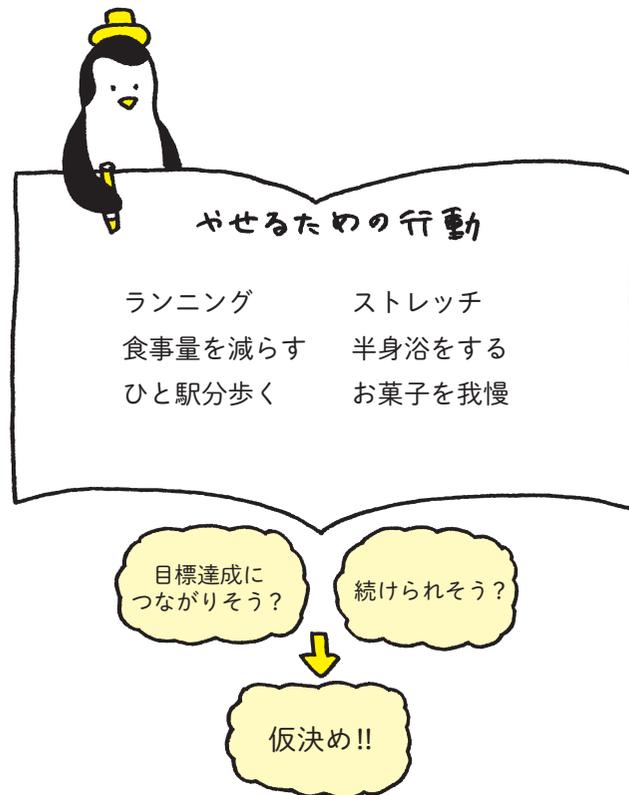


できていますか？

行動の選択肢を書き出している？

- 書き出している  
 書き出していない

仮決めしたら、とりあえずやってみる！



## NG

よくやる間違い

あまり考えずに行動を選んでしまう

「みんなこの方法でやっているから……」という理由で、なんとなく自分の行動を選んでいませんか？ 自分で「これが良さそう」と感じられる行動を自分で“仮決め”することで、スタート時の意欲が高くなります。そして、「その行動を続けることで上達できるかどうか」に対しても、意識を向けられるようになります。

## うまくなる人は、 ゴールまでの途中に 小さな目標を設けている

「達成感を味わう」ということを、行動科学ではとても大事にしています。実際、うまくなる人は、達成感を味わう仕組み作りがうまい人です。達成感を味わう仕組み、と聞くと、何だか大がかりなもののように感じるかもしれませんが、とても簡単です。ゴールまでの間に「小さなゴール」（これを行動科学では「スモールゴール」と呼びます）を設ければ良いだけです。

「体力アップのために1ヵ月間毎日ランニングをする」「大きなプロジェクトを任されて3ヵ月間取り組む」「資格取得のために1年間受験勉強をする」……ゴールテープを切るまで、とても長いですね？ 気持ちが続かないかもしれません。そうならないよう、自分で小さなゴールを設定するのです。小さなゴールは、いくつでもOK。ゴールまでの道のりを想像しながら、どこにスモールゴールを設定すると乗り切れそうか考えてみましょう。スモールゴールにたどり着くたびに、自分にごほうび（132ページ参照）を与え、達成感を味わいましょう。マラソンコースにある給水・給食ポイントが、スモールゴールのイメージです。

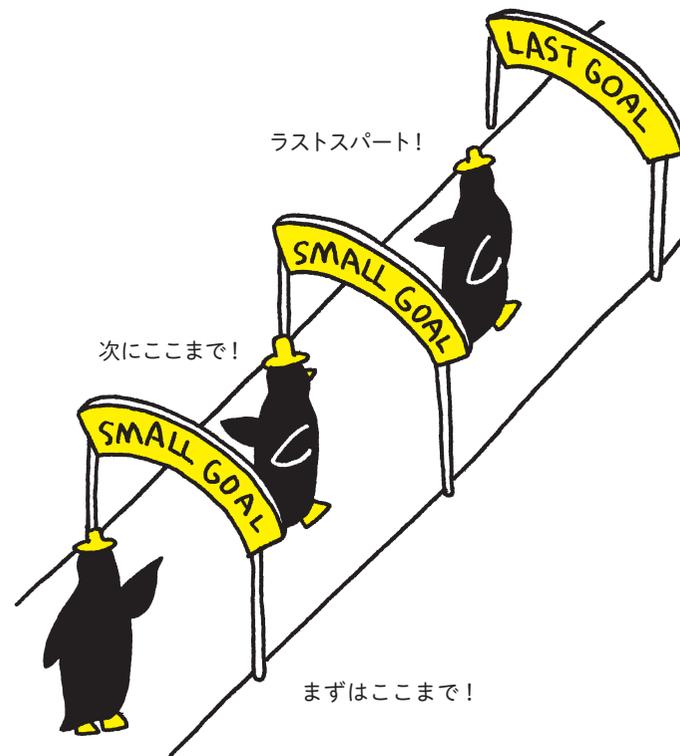


できていますか？

スモールゴールを設定している？

- 設定している
- 設定していない

まずは近くのゴールを目指そう！



## NG

よくやる間違い

苦しさに耐えながら行動してしまう

冒頭などでも書きましたが、「苦しい……でも頑張らねば」という「Have to」の気持ちで取り組むのは間違いです。脳が行動を拒否し、続かなくなってしまうからです。だからと言って、単にラクな行動を勧めているわけではありません。行動の質を下げるのではなく、「Have to」を「Want to」に変える仕組みを作ることが大切です。

# 「目標を具体的に設定する」ため

# に書き込んでみましょう!

1 **2** いつまでにどうなっていたい?  
(スモールゴール)

SMALL GOAL

年 月 日までに!

どうなっていたい?(数字などで具体的に)

➤

まずは  
ラストゴールを  
記入してから、  
スモールゴールを  
記入しよう!



1 **2** いつまでにどうなっていたい?  
(スモールゴール)

➤

SMALL GOAL

年 月 日までに!

どうなっていたい?(数字などで具体的に)

➤

START

1 **1** いつまでにどうなっていたい?(目標達成=ラストゴール)

GOAL

年 月 日までに!

どうなっていたい?(数字などで具体的に)

2 **1** 目標達成するための行動としてどんなものが考えられますか? まずはたくさん書き出してみましょう。

2 **2** ②-1で挙げた行動の中から、まず1つを選ぶとしたら何になりますか?

## 「時間は限られている」と知ろう

フロリダ州立大学の K. アンダース・エリクソン博士が、プロスポーツ選手など世界のトップレベルの人物が各分野でトップに達するために、質の高い練習をどれくらい行ってきたのかを調査したところ、およそ1万時間であることがわかりました。これは「1万時間の法則」と呼ばれ、広く世に知られています。非常に大切な技術の習得は1万時間（1日3時間なら約9年）の時間軸で計画的に考えるとよく、そのためにいかに練習時間を確保し続けるかが重要になります。

と同時に、私たちは短期間で一定以上のレベルをクリアすることを求められる場合もあります。「半年後に試験に合格する」「明日の夕方までに企画書を提出する」といったケースです。その場合は、「期限までにどれくらい時間があるのか？」「その限られた中でどんなステップを踏むのか？」を考えながら進む必要があります。

一流になる、期限までに一定レベルに到達する……いずれの場合も、うまくするためには「練習時間の捻出」が大きなカギを握ります。



## うまくなる人は、 一定量の練習をしないと うまくなれないと知っている

さまざまな研究によれば、何事も世界トップレベルの技術を身につけるまでに1万時間の質の高い練習が必要だと言われている、という話をしました（65ページ参照）。1万時間は、1日3時間の練習を365日休みなく9年以上続けて初めて到達できます。うまくなる人は、この「量稽古」の重要性をよく知っています。

一方で、稽古をする時間が限られている場合もあります。「あのプレゼンで仕事を受注できるように」「あの大会で勝てるように」「あの資格試験で合格できるように」というように、締切を設定され、限られた時間内でうまくなることを求められる場合です。

となると、その限られた時間内で練習の質を少しでも高める必要が出てきます。そのときにうまくなる人たちが採用している考え方と行動のしかたが、「うまくなる技術」なのです。

さて、あなたのうまくなりたいものに当てはめて考えてみましょう。締切は、いつですか？ それまでにどれくらい練習時間を確保できますか？ それがあなたに与えられた「限られた時間」です。

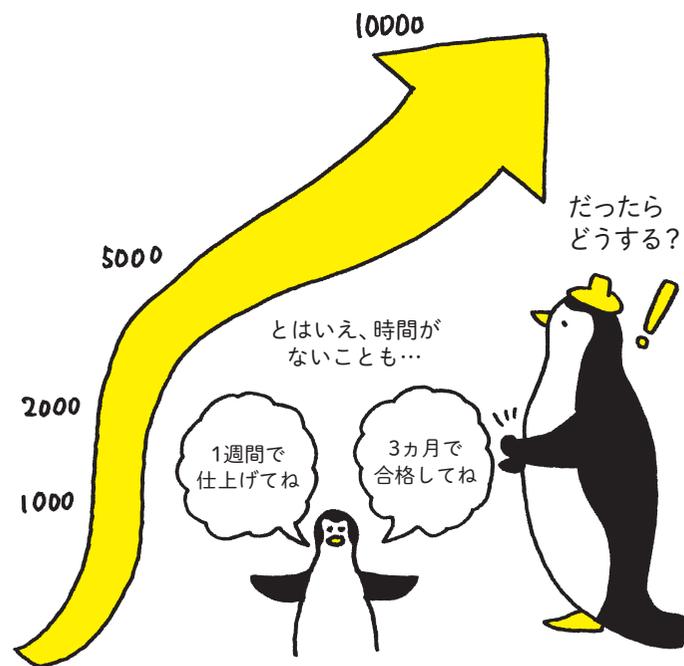


できていますか？

締切までの練習時間を算出している？

- 算出している
- 算出していない

少しでもうまくなるには工夫するしかない



NG

よくやる間違い

練習時間が無限にあると思ってしまう

時間は有限です。まずは練習にどれくらい時間を充てられるかをざっくりと算出してみましょう。「自分にとって貴重な時間を使って練習している」と思うと、練習の質を上げたいと思うようになります。経営者など忙しい人の中にうまくなる人が多いのですが、これは「時間の大切さ」を自覚して、質の高い練習をするからです。

## うまくなる人は、 使える時間を概算し、 複数の練習プランを作る

うまくなる人は、締切・目標を決めたら、その日までに自分がいっ  
たいどれくらいの時間を使えるか概算します。

例えば、TOEIC の試験日まで2ヵ月だとします。「平日は 30 分、  
土日 1 時間なら勉強できそうかな」と、まずは「できそうベース」  
で想像します。そして、「30 分×44 日+1 時間×16 日=38 時間」  
と算出します。ざっくりとした想像でいいのです。大まかに使える時  
間をつかんでおきましょう。

ただし、うまくなる人は、これだけでは終わりません。「理論上で  
は 38 時間使える」と算出した後、「38 時間まるまる使えるときの  
練習プラン」のほかに、「3 分の2しか使えないときの練習プラン」  
や「半分しか使えないときのプラン」も考えるのです。

概算は得てして「やる気に満ちた状態」で考えがちなので、最  
大値で算出しがちです。実際は、概算よりも練習時間がとれない  
ものと心得ましょう。プランを複数考えてから練習に取り組めば、  
焦らず、状況に応じて練習プランを変更できます。

✓ できていますか？

複数の練習プランを作っている？

- 作っている  
 作っていない

あらかじめいくつかの練習プランを考えておこう！



時間見積 A	時間見積 B	時間見積 C
38時間 ある！	25~26時間 しかない！	19時間 しかない！
その場合は↓	その場合は↓	その場合は↓
プランAで！	プランBで！	プランCで！

**NG** よくやる間違い

練習プランを作らないor作っても1つだけ

プランを立てずになんとか練習してしまうと、見通しが立たず、  
時間切れのまま本番を迎える危険性が高くなります。また、プランを  
1つしか持っていないと、何か他の用事などが入って思ったよりも練  
習時間を確保できない事態に陥ると、慌てたり、イライラしてしま  
います。「練習時間は自分で思っているほど使えない」と自覚しまし  
ょう。

## うまくなる人は、 情報収集に 時間をかけている

うまくなる人は、情報収集が上手です。具体的には、

- 自分と同じような条件やレベルから始めて成功した人を探す
- その成功者の練習内容や重要視した点を把握することが上手なのです。

例えば、「学生時代に運動経験はないが、フルマラソンを完走したい」と思ったとします。その場合、ウェブサイトなどで検索して自分と似た人のフルマラソン完走体験記を読んだり、そういった人に直接会って話を聞いたりしているのです。

情報収集の際、注意したい点が2つあります。1つは「**スタートレベルが自分に近い人の成功談を集める**」こと。自分と同じ、あるいは自分よりも低いスタートレベルの人の成功談のほうが、自己効力感が上がり、「自分にも出来そう」と思えるからです。

もう1つは、「**複数の人から情報を集める**」こと。そうすると、いくつかの共通点が浮かび上がってきます。それらが“成功のカギ”を握っている可能性があります。

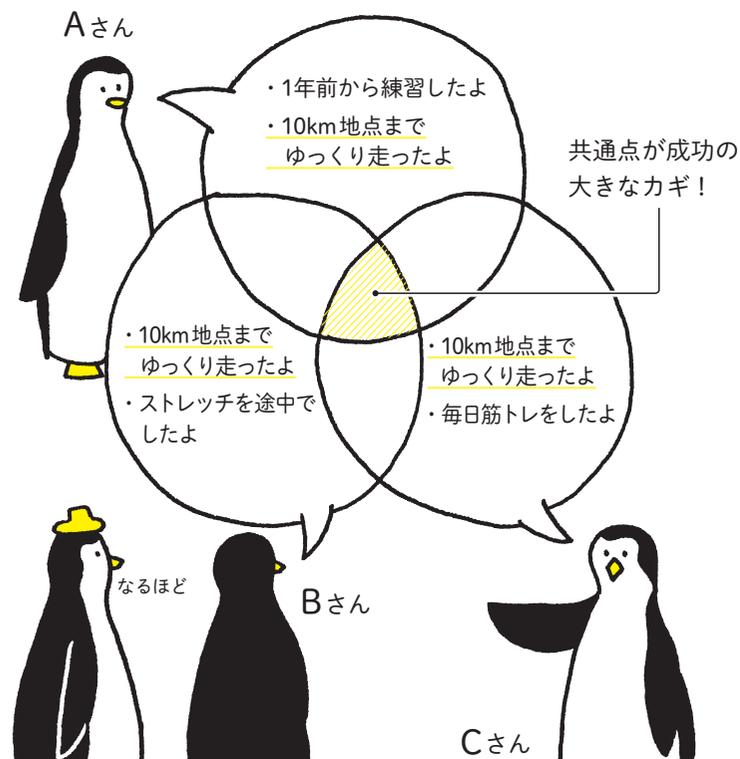


できていますか？

成功のための情報収集をしている？

- 収集している
- 収集していない

共通点の中に“成功のカギ”がある



## NG よくやる間違い

情報収集しないまま始めてしまう

成功者から情報収集をすることで、「おおよそどれくらいの練習が必要か?」「特に大事な練習は何か?」といったことが大まかに把握できます。逆に、情報収集をせず何となくスタートすると、試行錯誤が増え、遠回りする可能性が高くなります。なお、成功者から情報収集する際、失敗談も併せて教えてもらおうと良いでしょう。

## うまくなる人は、 「やらないこと」も 決めている

“取り組む行動のランキング”を「行動の優先順位」と呼びます。うまくなる人は、どんなときも「成果につながるピンポイント行動」を見出して（124 ページ参照）、優先的に取り組んでいます。

一方、「行動の優先順位」の対義語である「行動の劣後順位」は、“取り組まない行動のランキング”です。うまくなる人は、優先順位だけでなく、劣後順位も決めているのです。

あることを上達させたい、でも忙しくて練習時間が全然足りない状況だったとします。1日は24時間しかありません。練習時間を確保するには、今までの何かを“捨てる”必要があるのです。

今までの生活に目を向けて、

- 思い切ってやめてしまっても困らないことはないか？
- いったん中断しても困らないことはないか？
- やり方を変えても困らないことはないか？

……といった視点で考えてみましょう。思い切ってやめても困らないことがあれば、今のあなたが取り組む必要のないことです。



できていますか？

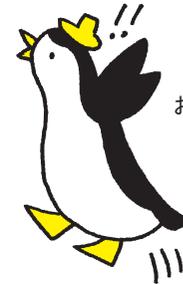
優先順位だけでなく劣後順位も決めている？

- 決めている
- 決めていない

何かを「やらない」ことで時間を作り出そう

優先順位 (取り組む行動のランキング)	
①	〇〇をやる
②	〇〇を終わらせる
③	〇〇を片づける
④	〇〇を完了する
⑤	〇〇に取り組む ……など

劣後順位 (取り組まない行動のランキング)	
①	〇〇をやめる
②	〇〇はやらない
③	〇〇を避ける
④	〇〇を休む
⑤	〇〇を中断する ……など



おっ、時間が出来た！  
新しいことを  
やれるぞー！

## NG

よくやる間違い

手一杯なのに新しいことをしようとする

これは「忙しい」がログセの人がよく犯しがちな間違いです。あれもこれもと手をつけていくと、どれも中途半端になってしまう可能性があります。自分がうまくなりたいたいのものは何か、いつまでにどこまでうまくなりたいたか、そのために必要な時間はどれくらいか、そのために“捨てる”ものは何かを考えてみましょう。

## うまくなる人は、 90分単位で密度の濃い 練習をする

うまくなるために長時間練習したくなる——その気持ちはよくわかりますが、うまくなる人は「長時間練習する」ことよりも「短時間で密度の濃い練習をする」ことに意識を向けています。

事実、世界レベルのバイオリニストを対象とした研究によって、

- トップレベルのバイオリニストは、90分単位で練習を行なっていること
- 長くても合計4時間半以内で練習を終えていること
- レベルの低いバイオリニストよりも睡眠時間が長いこと
- 20～30分の昼寝をしていること

などがわかっているそうです。このようなことも踏まえ、1日の練習は「長くても90分を1単位とする」「合間に15分ほどの休憩を入れる」などをベースに行なうと良いでしょう。

時間がなく忙しい人にとっては、「どのようにすれば練習の質を高められるか？」という自問が大切。あなたは、どんな工夫が考えられそうですか？

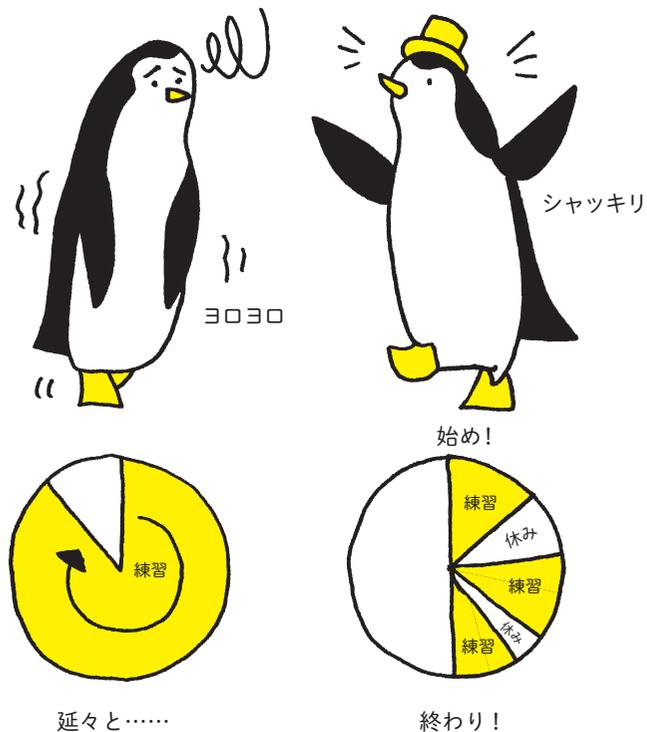


できていますか？

練習時間の単位や上限を決めている？

- 決めている
- 決めていない

短い時間で集中し、練習の質を高めよう！



**NG** よくやる間違い

休みなく長時間練習してしまう

自分を鍛えているような気がしますが、練習の質が高くなりません。一般的に人間が集中力を維持できるのは90分が限界だと言われています。もしも「今日は体力の限界まで自分を追い込むぞ」という目的があってやる場合であっても、90分までを1単位として練習メニューを考えたほうが良いでしょう。

# 「使える時間を見積もる」ために

# 書き込んでみましょう!

1 目標達成のために使える時間は  
どれくらいありそうですか?

A	概算上は…	時間	分
B	Aの3分の2しかないとする…	時間	分
C	Aの2分の1しかないとする…	時間	分

3 うまくなるために  
どんな情報を  
集めたいですか?

4 時間を作り出す  
ためにやめたほうが  
いいことは?

2 使える時間に応じて、練習プランを考えてみましょう。

使える時間	練習プラン
→ Aの場合	
→ Bの場合	
→ Cの場合	



長くても  
90分1単位、  
1日4・5時間  
以内で考えよう!

## やる気に頼らずに スタートしよう

行動科学マネジメントの大きな特長の1つ、それが「やる気に頼らない」ということです。

やる気を出して行動し続けることは、さも当たり前のように世間では受け取られているようです。その証拠に、「やる気がなくて行動できなかった……自分はなんてダメな人間なんだ」と落ち込む人をよく目にします。

けれども、体調がすぐれない、他の用事で忙しい、遊びたい……など、行動したくない日があるのは自然なこと。行動の専門家である私からすると、やる気だけで行動し続けるのは、実はとてもレベルの高いことなのです。また、やる気に満ちあふれて初めからハイペースで飛ばしてしまい、息切れして三日坊主になる人もたくさんいます。

だからこそ、やる気に頼らず、小さく始めることが大事です。そして、少しずつ身体を慣れさせ、習慣化させるのです。それをするのが当たり前な状態になれば、その後もやる気に頼る必要がありません。



## うまくなる人は、 初めは必ず成功できる 目標から始めている

うまくなる人は、最初の目標を小さくしてスタートします。「そんな簡単なことでOK?」というくらいの行動で終わりにします。

例えば、資格試験に合格したい人の最初の目標は「毎日参考書をパラパラとめくる。それを3日間続ける」、楽器を弾けるようになりたい人の最初の目標は「楽器に毎日触れる。それを1週間続ける」といった具合です。私は100kmウルトラマラソンやサハラ砂漠マラソンなどを完走した経験がありますが、最初は「まず家の周りを毎日散歩する」という目標から始めました。

最初の目標を小さくしてスタートするのは、必ず成功するため、そして達成感を味わうためです。「行動するのが楽しい」「目標を達成すると気持ちいい」ということを繰り返すと、人は自然と行動したくなります。逆に、初めから高い目標を設定してスタートすると、行動するのが辛く感じてしまいます。そして目標達成できなかった場合、「自分はダメな人間だな」と感じてしまい、早々に挫折してしまうのです。



できていますか?

スタート時の目標を低く設定している?

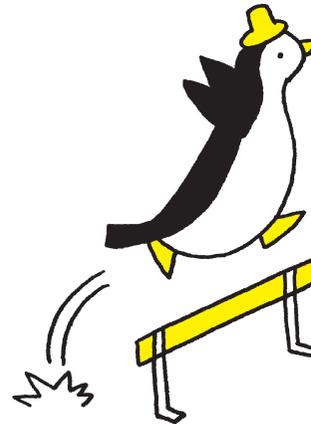
- 設定している
- 設定していない

「成功すると気持ちいい」を繰り返そう!

うまくなる人



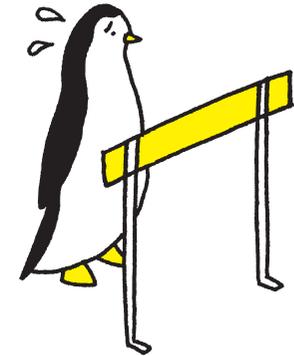
余裕～  
楽しい～♪



うまくならない人



おー、いきなりこれは…  
ちょっと辛いなあ



NG

よくやる間違い

三日坊主で終わってしまう

初日に気合を入れてたくさん行動し、2日目に苦しくなり、3日目にやめてしまう……いわゆる三日坊主になってしまうのは、最初の目標設定が高すぎるからです。スタート時は目標のハードルをかなり下げ、たくさん行動することよりも、達成感を味わうことを重視しましょう。

## うまくなる人は、 行動を開始する 時間も決めてしまう

うまくなる人は、「人間は本来、面倒くさがりの動物である」ということを自覚しているので、さまざまな仕組みやマイルールを設定して、やる気に頼らずに行動できるように工夫しているのです。

「締切を具体的に設定することが大切」という話をしました(54ページ参照)が、できる人は、締切だけでなく開始時間も具体的に設定しています。例えば「コーヒーを飲み終えたら企画書作りにとりかかる」「夕食の1時間後に机に座る」「朝6時には家を出てランニングを開始する」といった具合です。しかも、「時間が来たら大きなアラーム音が鳴る」「壁に大きな字で書いておく」などのひと工夫をしています。このように、ある行動が自然に起こるような仕組みを作ることを、行動科学では「プロンプト」と呼びます。

行動開始時間のルールを決めてしまうと、やる気に頼らずに済みます。また、いちいち「いつから始めようかな」と考えたり迷ったりする必要がないので、精神的にもとても楽になります。勉強や自主練習など、毎日繰り返すことを続ける上でとても有効な技術です。

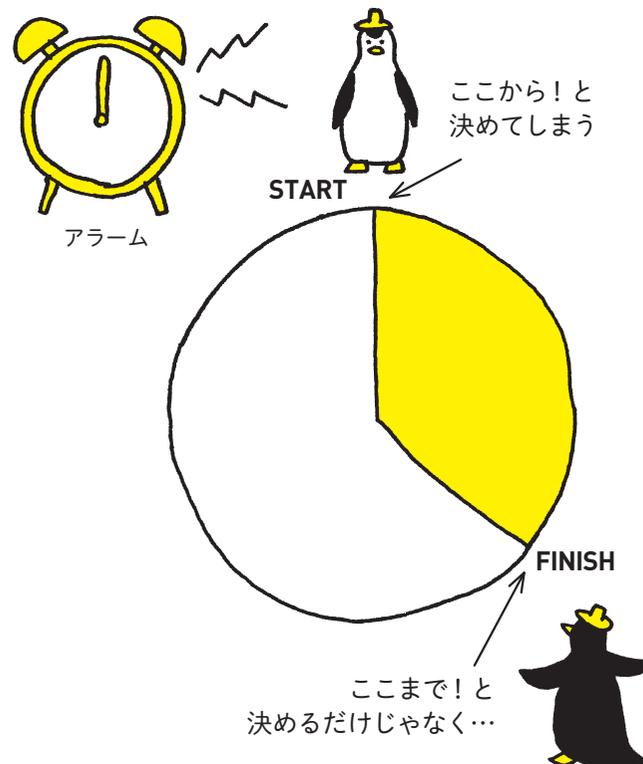


できていますか？

行動開始時間を決めている？

- 決めている
- 決めていない

自然と行動開始する仕組みを作ろう！



## NG

よくやる間違い

やる気に頼って行動開始している

行動を開始するのに、やる気に頼ってしまうと、気分が乗らない日は「やっぱりやめておこうかな」となってしまいます。朝起きたら顔を洗う、歯を磨くといった行動と同じように、その行動を「当たり前のこと」として無意識のうちに始めてしまうようになるところまで習慣化すると続くようになります。

## うまくなる人は、 行動する時間と 振り返る時間を分ける

うまくなる人は、“実験”するのが好きです。自分を“実験台”にしてデータをとるのです。

そして、“実験中”はとにかく行動することだけに集中します。午前中見積書を作ると決めたら作る、30分英語を聞くと決めたら聞く、1時間楽器を練習すると決めたら練習する……といった具合です。その行動の結果がどうだったかは、その時間の途中では考えません。あとで振り返り（122ページ参照）の時間を別に設けて、そこで振り返るのです。うまくなる人は、「行動する時間」と「振り返る時間」をしっかり分けているわけです。

また、うまくなる人は、行動ごとに場所や位置を変えたりもしています。例えば、「机に座っているときはひたすら勉強する。休憩は机ではとらず、必ず隣のソファに移動する」あるいは「パソコンの前では企画書に文字を打ち込むだけ。企画自体は歩きながら考える」といった具合です。場所や姿勢を変えるたびに気分がリセットできて、1つ1つの行動への集中度が高くなるのです。



できていますか？

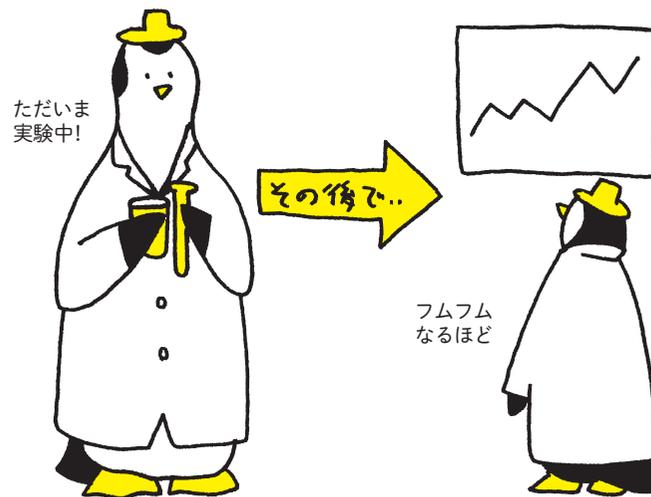
行動する時間と振り返る時間を分けている？

- 分けている  
 分けていない

メリハリをつけることで、すべてがはかどる！

行動することに集中！

振り返ることに集中！



## NG

よくやる間違い

考えながら行動してしまう

考えながら行動する。一見、素晴らしいことのように思えますが、実際は、考えることにも、行動することにも集中できなくなってしまう。また、Aの行動をして、Bの行動をして、再びAの行動に戻って……も、忙しいビジネスパーソンがよくやりがちな間違い。Aの行動を完了してからBの行動に移るほうがスムーズです。

## うまくなる人は、 人と比べ過ぎず、 人の心を読み過ぎない

うまくなる人は、競争心の強い人が多いです。中には「何でも勝ちたい、いちばんになりたい」という人もいます。けれども、一方で、人と自分を比べ過ぎないことの大切さもわかっています。「自分よりうまい人がいるから自分は下手」「自分より下手な人がいるから自分はうまい」といった、相対的な評価に自分が振り回されても良いことはない、と知っているからです。良いライバルはもちろん必要（96 ページ参照）ですが、「自分は常に自分」というスタンスは忘れないようにしましょう。

では、うまくなる人は、何と何を比べているのでしょうか？ それは「現在の自分と未来の自分」です。「現在の自分よりも出来ることが増えること＝うまくなること」と捉えているのです。

また、うまくなる人は、人の目、人の言葉もあまり気にしません。「あの人は、きっと自分のことをこんなふうに思っているだろう」などと深読みを始めると気疲れしてしまいます。良い意味で「人は人、自分は自分」というスタンスを貫いているのです。



できていますか？

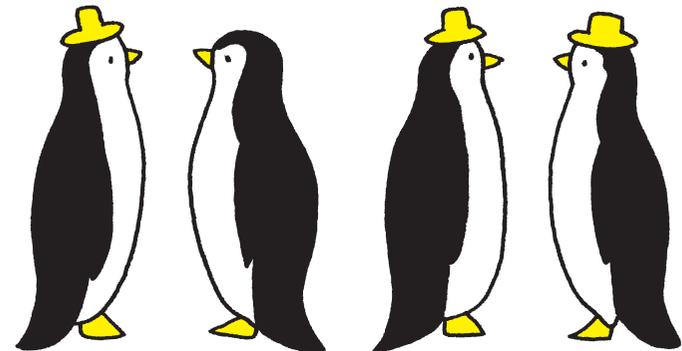
競争相手は「自分自身」と捉えている？

- 捉えている  
 捉えていない

現在の自分よりも出来ることが増える＝うまくなる

人と比べない！

自分と比べる！



自分

他人

現在の自分

未来の自分

## NG よくやる間違い

他の人のことばかり気にしてしまう

「人と比べて自分は……」「人はどう思っているのか……」など、他人との関係を気にし過ぎると、自分勝手な思い込みが激しくなり、落ち込むことが多くなります。明日、あなたは何が出来るようになると、今日の自分よりもうまくなったと言えるでしょうか？ そこに意識を集中させましょう。

## うまくなる人は、 忘れないうちに 取りかかる

「ヘルマン・エビングハウスの忘却曲線」と呼ばれる、有名な実験があります。特に意味を持たない3つのアルファベットの羅列を被験者にたくさん覚えさせて、時間が経つとどれくらい忘れていくかを調べたものです。その実験では、人は「20分経つと42%忘れる」「1時間経つと56%忘れる」「1日後には74%忘れる」という結果が出ました。

この実験から学んでおきたいのは、「人はすぐに忘れる動物である」ということ、そして「忘れたことを思い出すというのは大変な労力と時間を要する」ということです。うまくなる人は、今すぐに取りかかる簡単な行動は、忘れないうちにサッとやって終わらせていきます。そのほうが断然ラクだからです。また、万が一すぐに取りかかれない場合は、フセンに書いて貼っておくなどして、忘れないうちに取り組んでいます。余計な労力を使わない工夫をすることで、うまくなるための練習時間を作り出し、うまくなる練習にエネルギーを費やすことができます。

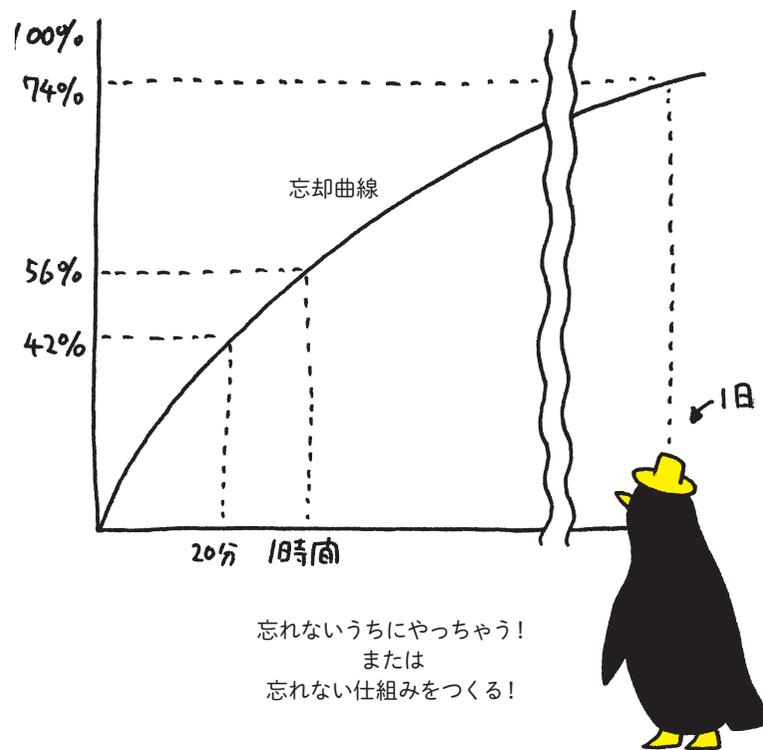


できていますか？

ちょっとした行動は忘れる前に取りかかっている？

- 取りかかっている
- 取りかかっていない

余計な労力を使わず、練習にエネルギーを使おう！



## NG

よくやる間違い

思い出すことに時間をかけてしまう

「今日は保険証を忘れずに持っていかなきゃいけないな……。いいや、後で財布に入れよう」などと後回しにすると、つい忘れてしまうものです。忘れなかったとしても「何を持っていったっけ？」と、思い出すのに時間がかかってしまいます。記憶力を過信しないことは、自分の時間をコントロールする上で非常に大切です。

# 「小さく始める」ために書き込ん

# でみましょう!

1

必ず成功できてしまう、  
小さな目標を立ててみましょう!

まずは  
何よりも  
達成感を  
味わうことが  
大切!



--

2

いつ、どこで、行動を開始しますか?

日時		年	月	日	時
場所	で				

3

振り返りの時間は、いつ、どこで、どんな状態で設けると  
良さそうですか?

いつ?	
どこで?	
どんな 状態で?	

4

1

あなたがよく忘れがちなことは何ですか? それを上達の  
妨げになることであれば、書き出してみましょう。

--

4

2

あらかじめどんな工夫をしておけば、④-1を忘れずに行  
なえるでしょうか?

--

## 良いお手本探しがとても大切

あなたのおうまくなりた分野でトップレベルの結果を出している人のことを、行動科学では「ハイパーフォーマー」と呼びます。

その人がハイパーフォーマーでいられるのは、成果を挙げられる何かしらの行動をしているからです。うまくなるためには、そのハイパーフォーマーの動きをじっくり観察し、「なるほど、トップレベルの人はこんな動きをしているんだな」と脳に映像を焼き付けるようにすることが大切です。

その上で、「ハイパーフォーマーがやっていて、それ以外の人はやっていない（あるいはやりたくても出来ない）行動は何か？」を探してみましょう。

また、ハイパーフォーマーが複数いる場合は、「ハイパーフォーマーたちに共通する行動は何か？」を見つけてみましょう。

良きお手本を見つけ、そのお手本の素晴らしさの理由が見つかれば、進むべき道が明らかになってきます。



## うまくなる人は、 トップレベルの人の 動きを観察する

うまくなる人は、トップレベルの人の動きをしっかり目に焼き付けます。営業がうまくなりたいのであればトップ営業の人間、サッカーがうまくなりたいのであればJリーグの有名選手の行動をじっくりと観察し、その動きをマネしようとするのです。

トップレベルの人の行動を観察することで、理想の動きとはどういうものがわかります。そして、トップレベルの人の行動をマネしてみることで、今の自分とトップの人とのギャップがわかります。特に、次の3つの違いが明らかになります。

- ①姿勢……うまくない人は、力を入れにくく疲れやすい姿勢で行なっている
- ②タイミングや手順……うまくない人は、同じ行動をうまい人とは違うタイミングや手順で行なっている
- ③スピード……うまくない人は、うまい人に比べて動きが遅い

ですから、この3つのギャップを常に把握しながら、トップレベルの人に近づく練習を積むことが大切です。



できていますか？

トップレベルの人の動きを観察している？

- 観察している
- 観察していない

よく観察し、マネしてみよう！



## NG

よくやる間違い

自分には無関係と思ってしまう

「トップレベルの人の動きなんて自分には無関係」と最初から決めつけ、観察を怠っていませんか？人間には「理想的な動きを脳に焼き付けるとそのとおりに行動しようとする」という特性があります。ですから、トップレベルの人の動きをじっくり観察し、マネしてみることは、上達を早める大きな効果があります。

## うまくなる人は、 今の自分が誰をライバルに すべきかを知っている

「うまくなる人は、トップレベルの人の動きをしっかりと目に焼き付ける」という話をしました。

とはいえ、トップレベルの人は、究極のゴール的存在。うまくなる人は、いきなりトップレベルの実力を目指しません。自分より少しだけ実力が上のライバルを探し出し、まずはそこを目指して頑張ります。つまり、**スモールゴール**を設ける（60ページ参照）のです。そして、そのライバルに追いついたら、また自分より少し上の実力を持つ次のライバルを探して……ということを繰り返して、最終的にトップレベルを目指すのです。

あなたのうまくなりたいたものに当てはめて考えてみましょう。

今のあなたよりも少しだけうまい人は、誰でしょうか？ その人があなたのライバルです。

その人との違いはどこにあるのでしょうか？ そして、どんなトレーニングを積み、そのライバルに追いつけるでしょうか？

考えて行動してみましょう。

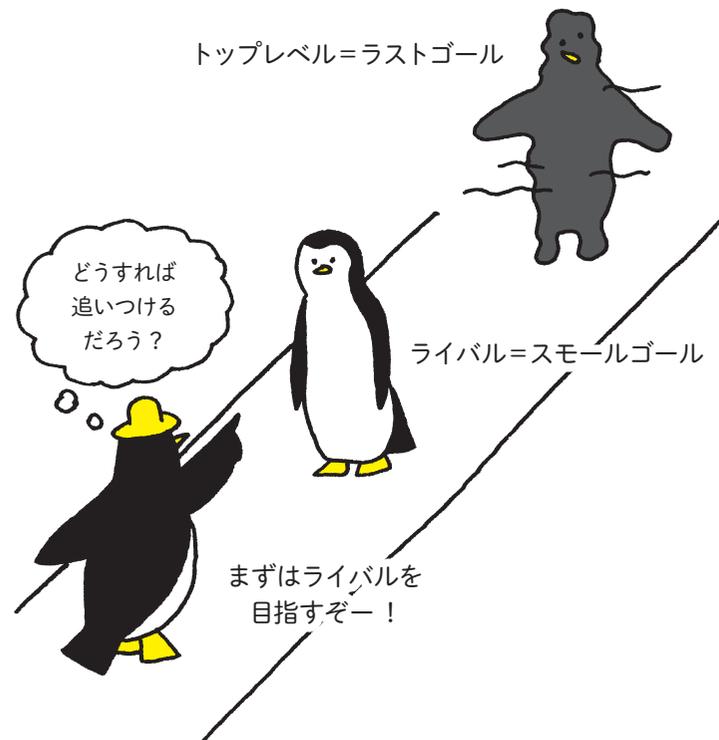


できていますか？

常に自分より少し上のライバルを見つけている？

- 見つけている
- 見つけていない

良きライバルが、今のあなたのスモールゴール



NG

よくやる間違い

「人とは競いたくない」と思ってしまう

気持ちはわかります。けれども、ライバルは具体的なスモールゴール。自分が目指すべきスモールゴールを常に設けながら行動すると、上達が早まります。その人に対してライバル心をむき出しにしたりする必要や、その人に「あなたは私のライバルです」と告げる必要はありません。自分の中で意識するだけで十分です。

## うまくなる人は、 うまい人たちに どんどん質問している

うまくなる人は、うまい人にどんどん質問をします。失礼な態度で質問するのはもちろんいけません、うまい人に聞けるチャンスがあれば、「そんなこと聞いたら悪いかな」「カッコ悪いかな」などと**気後れせずに、どんどん質問しましょう。**

ただし、質問の内容は、できるだけ具体的にしましょう。**漠然とした質問をすると、相手は漠然とした答えしか返せません。**小さな子どもたちがプロ選手に向かって「どうしたら将来プロになれるか?」と聞いている光景を目にします。ほほえましいのですが、質問されたプロは「絶対にプロになるんだって気持ちを持ち続けることだよ」といった漠然とした答えしか返せないのです。

ですから、自分の上達レベル、自分が困っている場面、そのときの状況を相手に正確に伝えて質問しましょう。「自分は始めて3か月なのですが、こういう場面でこういう状況になってしまいます。うまくやるにはどうすればいいですか?」と質問していくのです。そうすれば、より具体的なアドバイスをもらえるでしょう。

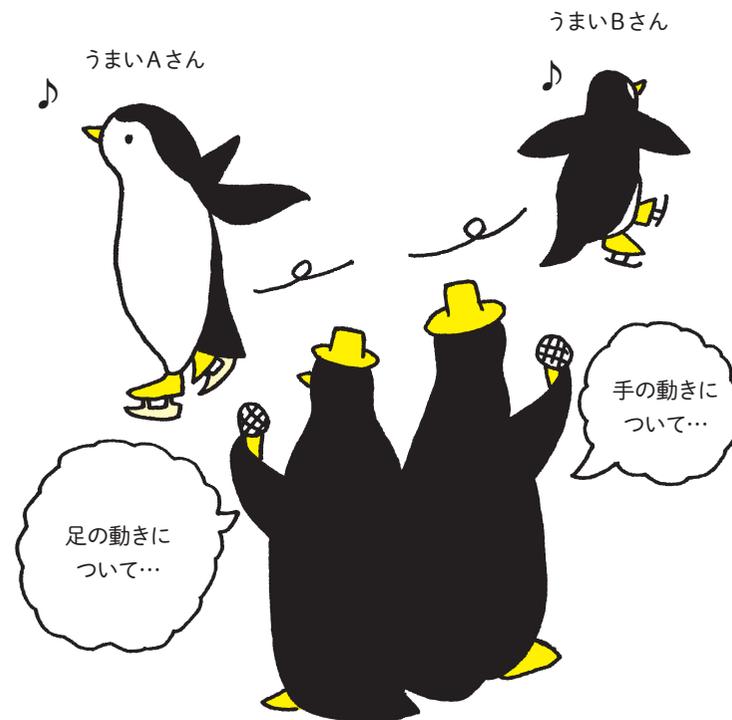


できていますか?

うまい人にどんどん質問している?

- 質問している
- 質問していない

具体的な質問をすると、具体的な答えが返ってくる!



## NG

よくやる間違い

「そんなこと聞いたらカッコ悪い」とってしまう

「質問すると頭が悪そうに思われる」「自分より年下の人間には聞けない」といったように、自分のプライドが邪魔して聞けない人がいます。本気でうまくなりたのなら、自分の小さなプライドは捨てましょう。ただし、貴重な時間を割いて回答してくれる相手に対する最低限の礼儀として、質問はよく練り、具体的に行ないましょう。

## うまくなる人は、 お願いのしかた、お礼や お返しのしかたを知っている

うまい人に教えてもらう——それは、相手に貴重な時間を割いてもらい、相手が長い時間をかけて身につけた要点を聞く行為です。うまくなる人は、そのことの重要性がわかっているので、お願いのしかたやお礼の伝え方もわきまえています。

もしもあなたが失礼な態度でお願いすれば、相手はお願いを受け付けてくれません。万が一受け付けてくれたとしても、大事なポイントを話してくれないでしょう。相手が自分のためにわざわざ時間を割いてくれることに感謝し、相手にも予定や都合があるのだということを忘れないでお願いするようにしましょう。

また、お願いするときだけは強引で、自分の目的を終えたらお礼もしない人がいますが、それは相手に対して失礼です。お返しやお礼は、必ずしましょう。お金をかける必要はありません。お礼の手紙を書くのでも良いでしょう。今の自分にできる最大限の方法、そして相手が喜んでくれそうな方法で、感謝の気持ちを相手に伝えましょう。そうすると、また教えてくれる可能性が高くなります。



できていますか？

お願いや、お返し・お礼のしかたを考えている？

- 考えている  
 考えていない

相手を想いながら、誠意を込めてお願い・お礼をする



## NG

よくやる間違い

自分のことで精一杯になってしまう

「勇気を振り絞って行動できた自分」に満足してしまう人、「すごい相手に対して自分なんかがお返しできるものなんて無い」と卑下してしまう人がいます。どちらも矢印が自分に向いています。相手は貴重な時間を割いてくれるのです。相手に敬意を払い、感謝し、その気持ちを形にして相手に伝えましょう。

# 「お手本やライバルを見つける」

# ために書き込んでみましょう!

1 <sup>1</sup> あなたの「うまくなりたいもの」の分野で、  
あなたの憧れるトップレベルの人は誰ですか?

--

1 <sup>2</sup> その人の行動のどこが特に素晴らしいのですか?

--

1 <sup>3</sup> その人にどんな質問をしてみたいですか?

--

1 <sup>4</sup> その人にどうお願いしたら教えてもらえそうですか?  
教えてもらえたらどんなお礼をしますか?

お願いの方法	お礼の方法
--------	-------

2 <sup>1</sup> あなたの「うまくなりたいもの」の分野で、  
身近なライバルは誰ですか?

--

2 <sup>2</sup> その人の行動のどこを特にマネしたいですか?

--

2 <sup>3</sup> その人にどんな質問をしてみたいですか?

--

2 <sup>4</sup> その人にどうお願いしたら教えてもらえそうですか?  
教えてもらえたらどんなお礼をしますか?

お願いの方法	お礼の方法
--------	-------

## 自分の動きを プログラミングする

人工知能（AI）の発達により、プログラミングという言葉が注目されるようになってきました。「運動会のプログラム」という言葉からもわかるとおり、プログラムとは「物事を行なう手順を書き出したもの」。ですから、プログラミングとは「物事を行なう手順を書き出すこと」です。コンピュータが高度な処理を間違わずに行なえるのは、高度なプログラミングがなされているからです。

このプログラミングの考え方に相通じるのが、行動科学マネジメントにおける「行動分解」という考え方です。

人間は、複雑な動きを常に連続して行なっています。歯を磨くという何気ない行動も実は何十もの動きの連続で成立しているのですが、単に「歯を磨く」という1つの行動として捉えがちです。自分自身の行動をプログラミング、つまり行動分解する手順を身につければ、仮にうまく出来ない行動が出てきたときも、その行動をさらに細かく書き出し、具体的に何がどう出来ないのかを特定できるようになります。

## うまくなる人は、 自分の行動を 細かく「分解」できる

行動科学では、「行動分解」という手法を重要視しています。

行動分解については108ページで詳しく説明しています。私たちは普段「ペットボトルの水を飲む」を1つの行動だと思っていますが、行動分解してみると、実は小さな行動の積み重ねによってペットボトルの水を飲んでいることがよくわかりますよね。

この手法を身につけると、**上達スピードが飛躍的にアップ**します。行動を細かく分解できれば「自分はどの行動まで出来て、どの行動から出来ないのか」がピンポイントで明らかになるからです。

ゴルフで例えるならば「ボールをまっすぐ飛ばせない」といった大ざっぱな問題点ではなく「ボールを捉える瞬間に前肩が数センチ開いてしまう」といった具体的な問題点になるわけです。

行動分解する方法はいたって簡単。**スローモーションで動いてみて、1つ1つの動きを箇条書き**するだけです。スローで動くのが難しい場合は、通常の動きを動画撮影し、**スロー再生しながら箇条書き**すると良いでしょう。

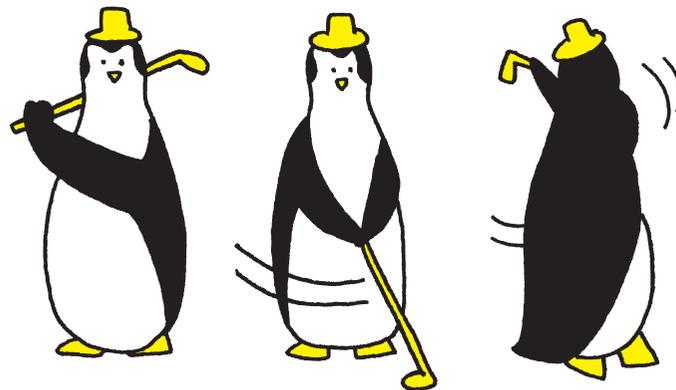


できていますか？

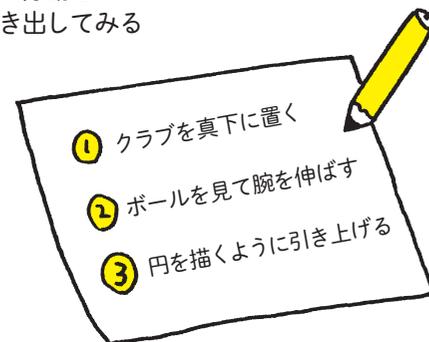
自分の行動を細かく分解している？

- 分解している
- 分解していない

スローモーションで、自分の動きを分解してみよう！



10コくらいに行動を  
分解して書き出してみる



## NG

よくやる間違い

1つの行動として大ざっぱに捉えてしまう

小さな行動の積み重ねで成立しているものを「1つの行動」として捉えてしまうと、問題点が見つけづらくなります。「企画書を作るのが苦手」という人は、手順を細かく書き出してみましょう。すべてのプロセスが苦手なののでしょうか？ それとも手順のうちの1つが苦手なののでしょうか？ 考えてみてください。

# 行動分解してみよう

例

「ペットボトルの水を飲む」という行動を10コの「プロセス」に分解してみます。

行動は? **ペットボトルの水を飲む**

- 1 ペットボトルを片手でつかむ
- ↓
- 2 もう一方の手をフタの部分に近づける
- ↓
- 3 フタをつかむ
- ↓
- 4 フタをひねる
- ↓
- 5 フタを開ける
- ↓
- 6 つかんだ手を口に近づける
- ↓
- 7 飲み口を唇にあてる
- ↓
- 8 ペットボトルのお尻を持ち上げる
- ↓
- 9 水を口の中に流し込む
- ↓
- 10 水を飲み込む

実際にやってみましょう! あなたの「うまくなりたいもの」の中でよくやる行動を10コのプロセスに分解してみます。

行動は?

- 1
- ↓
- 2
- ↓
- 3
- ↓
- 4
- ↓
- 5
- ↓
- 6
- ↓
- 7
- ↓
- 8
- ↓
- 9
- ↓
- 10

## うまくなる人は、 お手本と自分の 動きの違いに気づける

憧れのトップレベルの存在、実力が少し上のライバルの存在は、上達を早めてくれます。なぜなら、うまくなる人は絶えず、そのようなお手本と自分との動きの違いについて考えているからです。そして、その人と自分とのギャップを埋めようとするので、うまくなっていくのです。

例えば、先輩が簡単に出来る動きを、自分が出来なかったとします。「うまく出来ない」と落ち込んでしまう気持ちはよくわかりますが、実際は落ち込んでいるだけではうまくなれません。

では、どうすれば良いのでしょうか？

まず、自分の行動を分解（106 ページ参照）します。次に「先輩と同じように出来ているところ」と「先輩が出来ているのに自分が出来ていないところ」を仕分けします。最後は、反復練習です。「自分が出来ていないところ」を、頭でいちいち考えなくても身体が自然に出来るようになるまで何度も練習するのです。どの動きを練習すればうまくなれるかを考えながら練習することが重要です。

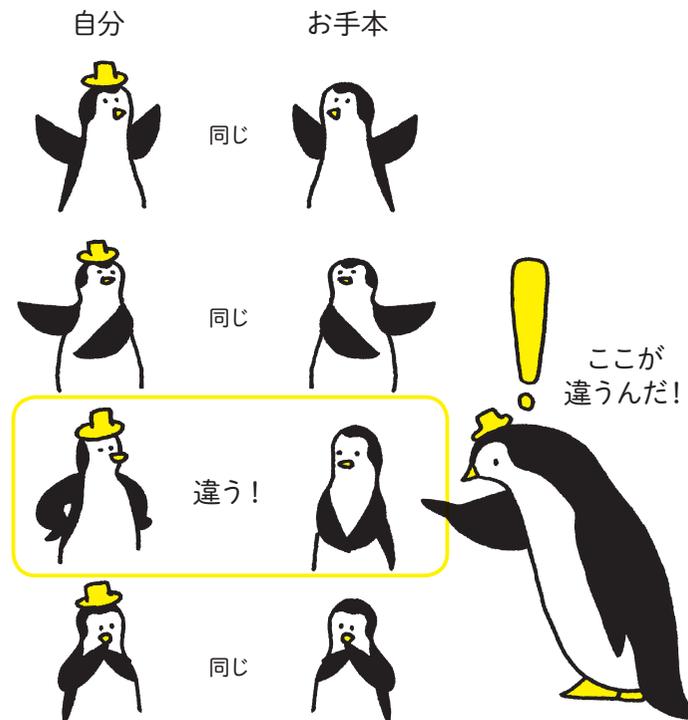


できていますか？

お手本と自分の動きの違いを分析している？

- 分析している
- 分析していない

ポイントがわかったら、無意識に出来るよう反復練習！



## NG

よくやる間違い

出来ないからと落ち込んでしまう

落ち込んでいても、身体を何度も動かさなければうまきはなれません。うまくなる人は、振り返り（122 ページ参照）はしても反省はしません。「自分はなんてダメなんだろう……」と悩むのではなく、「どうやったら出来るようになるのか？」を真剣に考え、身体を動かすことがとても大事です。

## うまくなる人は、 「技術習得の4段階」 を知っている

「技術習得の4段階」という考え方を知っていますか？ 第1段階は「知らない」、第2段階は「知っているが出来ない」、第3段階は「意識すれば出来る」、第4段階は「意識しなくても出来る」です。技術の習得は、この4つの階段を登っていくのです。

わかりやすく自動車の運転に例えます。

- 第1段階……「自動車って何？ 運転って何？」という状態
- 第2段階……運転の原理はわかるが運転は出来ない
- 第3段階……なんとか運転できるが、動きがぎこちない
- 第4段階……無意識でスムーズに運転できる

第4段階に到達して初めて「それが出来るようになった」と言えるのです。うまくなる人は、「今の自分に出来ないこと」があったら、第4段階になれるように反復練習をしています。

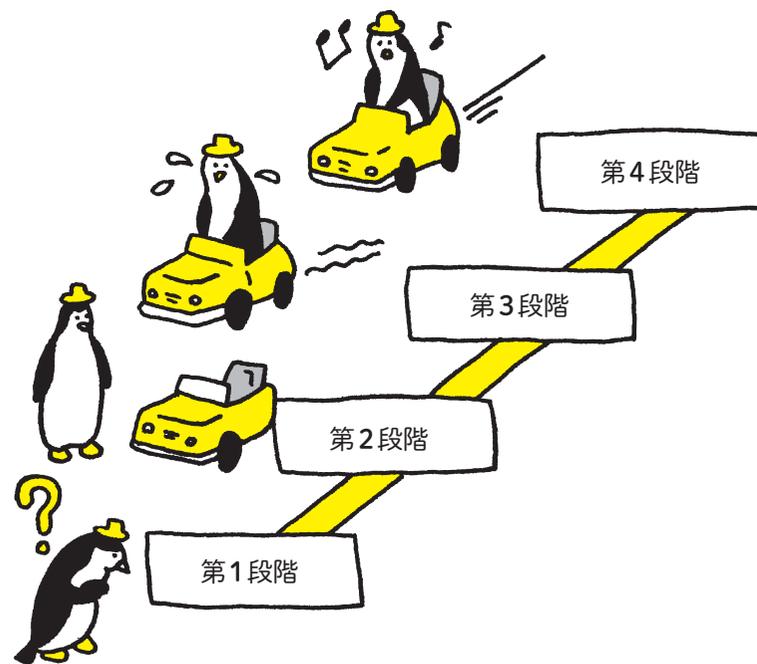
あなたのうまくなりたいものに当てはめてみましょう。あなたが抱えている課題は何ですか？ それを無意識でスムーズに出来るようになるにはどんな練習が効果的ですか？

✓ できていますか？

無意識でスムーズに出来るまで練習している？

- 練習している
- 練習していない

第4段階に到達して、初めて「出来る」になる！



**NG** よくやる間違い

第3段階で練習をやめてしまう

人に教わり、やってみたら出来た——その時点で「出来るようになった」と勘違いして、練習をやめてしまう人がいます。すると、やり方の手順やコツを忘れてしまい、いざという時に出来なくなってしまいます。大事な動きはいちいち思い出さなくても出来るように、体に染みこませるように反復練習をしましょう。

## うまくなる人は、 自分の行動を 客観的に観察している

うまくなる人は、**自分を客観視するのが上手**です。客観視する上でオススメの方法が動画撮影です。

仕事中的ようす、運動中のようす、勉強中のようす。あなたがうまくなりたいものを、あなたが普段どんなふうに行なっているか、自分の動きを動画で撮影してみましょう。

特に、背中側など普段自分が見られない角度から撮影してみることをオススメします。なぜなら、「**自分が頭の中で思っていた動き**」と「**実際の動き**」が違う可能性があるからです。例えば、自分では全身を使ってボールを投げていたつもりだったのに、実際は手投げになっていた……ということが起こり得ます。そのギャップに気づけると、何をどう修正すればいいかの糸口が見つかり、上達が早まります。

動画撮影の他にも、的確なアドバイスをくれる人に「自分の動きはどうだったか？」を尋ねるという方法もオススメです。自分の行動を客観視するようにしましょう。



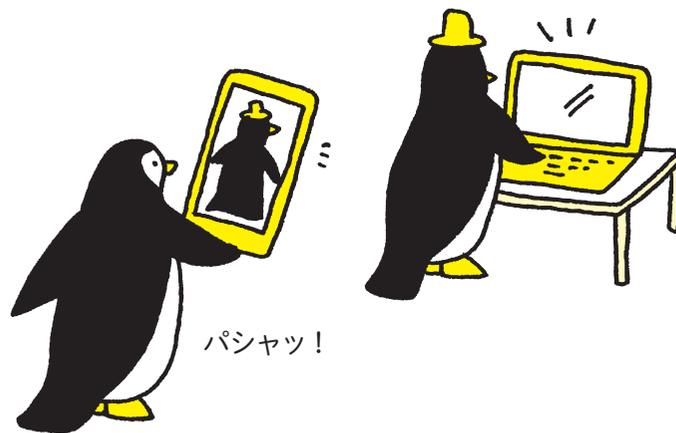
できていますか？

自分の動きを客観視している？

- 客観視している
- 客観視していない

頭で思っていた動きと実際の動きのギャップはないか？

自分の背中からの動きは  
意外と見たことがないので…



## NG

よくやる間違い

自分の行動を客観視したことがない

「自分はちゃんと動いている」と決め込んでしまい、客観的にチェックする機会を持っておかないと、思わぬミスをしてしまうこととなります。仕事のできる人は、自分の会話の表情を録画して見返してみたり、自分の会話を録音して聞き直したりして、「どうすればもっと良くなるか？」を常に考えています。

# 「自分の現状を知る」ために書き

# 込んでみましょう!

1 あなたが今、「うまく出来ない」と感じている  
1 行動は何ですか?

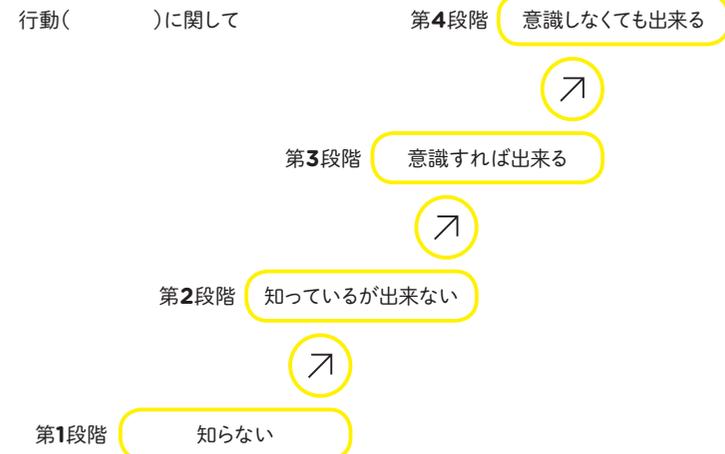
1 ①-1の行動を10コに分解した上で、どこまでがうまく出  
2 来て、どこからうまく出来ないのかを特定してみましょう。

プロセス	行動内容	出来る	出来ない
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

2 あなたの動きとお手本の動き、特にどこが違いますか?

あなた	お手本
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <span style="font-size: 24px;">↔</span> </div>	

3 「技術習得の4段階」において、今のあなたはどのレベル  
にありますか? 指さしてみましょう。



## 自分の中でPDCA サイクルを回そう

PDCA サイクルとは、生産管理や品質管理などの管理業務を円滑に進める手法の1つです。計画 (Plan)、実行 (Do)、評価 (Check)、改善 (Act) の頭文字をとった言葉で、この4段階をクルクルと回すことにより、らせん状の階段を昇るイメージでクオリティが上がっていきます。うまくするには、PDCA サイクルを回すことが大切です。

練習と聞いて、「計画 (Plan) = 練習プランの作成」「実行 (Do) = 実際の練習」だけで終わっていませんか？ 実は、その2つだけでは、なかなかうまくできません。同じレベルでクルクル回り続ける可能性があります。「評価 (Check)」と「改善 (Act)」をプロセスに取り入れて初めて、上昇の回転となるのです。

つまり、「次はこう変えてみたらもっとよくなるかな？」と仮説を立て（「評価 (Check)」）、次の練習で実際に試してみる（「改善 (Act)」）わけです。1週間、2週間と続けていくうちに練習内容が変わり、練習の質が高まっていくのが正しい姿です。

## うまくなる人は、 「結果」ではなく 「行動」に注目する

うまくなる人は、「結果」を手放します。なぜなら、結果はコントロールできないからです。相手チームと試合をすれば、必ずどちらかが勝ち、どちらかが負けます。勝ちたい気持ちは誰もが持っていますが、現実はその通りです。「試合に勝てるか?」「仕事で契約が取れるか?」「試験に合格できるか?」といった結果は、自分ではコントロールできないのです。

では、うまくなる人は、何にこだわるのでしょうか? それは「自分の行動」です。なぜなら、自分の行動は自分でコントロールできるからです。例えば、試合で勝つかどうかはわかりませんが、勝つための努力はできます。つまり、相手チームの戦術を分析したり、自分たちの技術を磨いたりして、勝利する確率を高めることはできるわけです。

「自分がコントロールできないもの」に心を悩ませず、「自分がコントロールできるもの」に集中する——これは、うまくなる上でとても大切な考え方です。

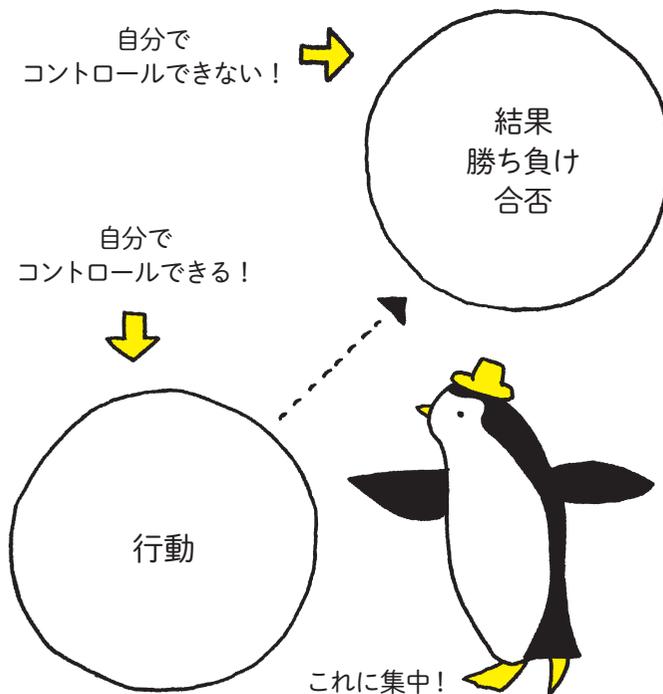


できていますか?

コントロールできるもの、できないものを分けている?

- 分けている
- 分けていない

自分の行動は、自分でコントロールできる!



## NG

よくやる間違い

悪い結果ばかり想像してしまう

「勝ちたい」「うまくなりたい」という思いが強いほど、悪い結果を想像してしまいがちです。気持ちはわかりますが、不安をそのまま放置せず、行動しましょう。何が不安なのかを書き出してみても、その不安を解消する行動を1つだけとってみると良いでしょう。短い時間でOKです。実際に身体を動かすことが大切です。

## うまくなる人は、 「行動の振り返り」を 行なっている

PDCAサイクルという言葉について119ページでも触れましたが、これは生産管理や品質管理などの管理業務を円滑に進める手法の1つです。「計画（Plan）→実行（Do）→評価（Check）→改善（Act）」のサイクルをクルクルと回すことで、**継続的に改善することが可能になる**という考え方です。

人がうまくなる場合も、この「PDCAサイクル」を回していきます。特に、うまくなる上で大事なカギを握っているのが、「**評価（Check）＝振り返り**」です。うまくなる人も、うまくなる人も「計画（Plan）」「実行（Do）」までは行なっています。うまくなる人には「評価（Check）＝振り返り」の習慣があるのです。

「振り返り」というと難しく聞こえるかもしれませんが、

- ①うまく出来たこと
- ②改善したいこと
- ③どこをどうすればもっと良くなるか？

を定期的に振り返り、書き出すだけでOKです。

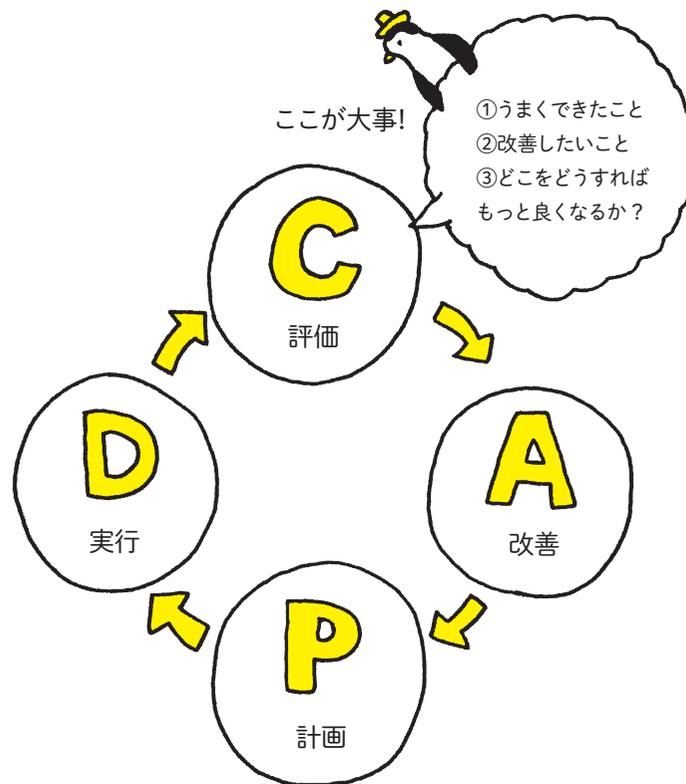


できていますか？

振り返りを行なっている？

- 行なっている
- 行なっていない

振り返りをすると、成長角度が上がる



## NG

よくやる間違い

「計画（Plan）」「実行（Do）」までで終わっている

「評価（Check）＝振り返り」をしないと、どこをどうすればもっと良くなるのかを考える時間がありません。そのため、次に解説する「成果につながるピンポイント行動」（124ページ参照）を見つけられませんが、そのため、次回の練習でも再び同じような行動を繰り返すことになり、上達が遅れてしまうのです。

## うまくなる人は、 「成果につながる行動」を 見つけている

成果につながる行動のことを、行動科学では「ピンポイント行動」と呼びます。うまくなる人は、ピンポイント行動を見つけながら上達していきます。

成果につながるピンポイント行動とは何でしょうか？ 速く走るという例をもとに考えてみます。手の振りを変えたり、足の上げ方を変えたりして何度か走って見たところ、手を素早く振ることでタイムが大幅に縮まるとわかったとしたら、「手を素早く振る」がピンポイント行動となります。

ちなみに、ピンポイント行動は、上達するたびに変わっていきます。手を素早く振ってタイムが伸びた段階の人にとっての、次のピンポイント行動は何でしょうか？ いろいろ試してみながら、探してみる必要があります。

ピンポイント行動を見つけるために何よりも大切なのは、振り返り（122 ページ参照）の習慣。今のあなたがよりうまくなるためのピンポイント行動は何でしょうか？ 振り返りの中で探してみましょう。

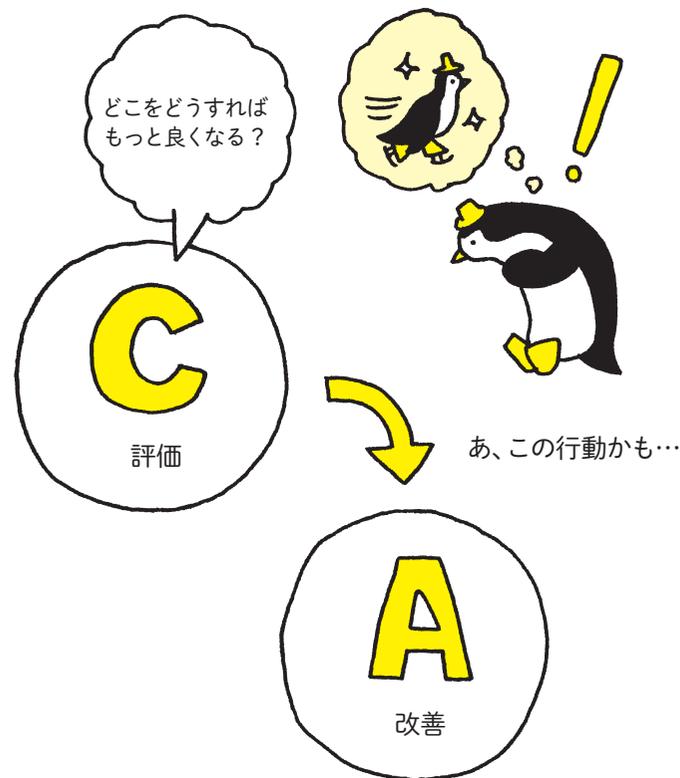


できていますか？

ピンポイント行動を見つけている？

- 見つけている  
 見つけていない

成果につながるピンポイント行動を見つけよう！



**NG**

よくやる間違い

考えずにひたすら練習してしまう

「上達するにはひたすら練習するしかない」という感じで、ずっとがむしゃらにやっていますか？ 練習を続けられていること自体はとても素晴らしいのですが、「成果につながる行動は何だろうか？」ということを考えるかどうかで、あなたの練習の質が劇的に変わってきます。ぜひ考えてみてください。

## うまくなる人は、 行動の記録を 「見える化」している

うまくなる人は、自分で自分を乗せるのがとても上手です。では、具体的にはどのような方法で自分を乗せているのでしょうか？ その1つが行動記録の「見える化」です。特にオススメしたいのが、ポイントカード化です。なぜなら人には、「ポイントがたまるとうれしい」という心理があるからです。

準備をした、練習をした、勉強をした……自分がある行動をとったらポイントが入るというルールを初めに設定します。例えば、ランニングであれば「30分走ったら1ポイント」という具合です。そして行動したら、手帳にシールを貼ったり、カレンダーに○をつけたりしていくのです。これでポイントカード化の完成です。

中には「えっ、ポイントがたまるだけで楽しいものなの？」と思う人もいるかもしれませんね。けれども、モンスターを集めるスマホゲームが世界中で話題になりましたが、あれも実は「ポイントがたまるとうれしい」という心理を生かしています。その効果はすでに世界中で“実証”されているのです。



できていますか？

行動記録を「見える化」している？

- 「見える化」している
- 「見える化」していない

人は、ポイントがたまっていくだけでうれしい



○をするだけ、  
シールを貼る  
だけでOK!

## NG

よくやる間違い

「結果」だけを見る化してしまう

「結果」(ダイエットにおける体重、資格取得における模擬試験の点数など)を見る化することは「変動を知る」という意味では悪いことではありませんが、それよりも「行動」(ダイエットにおけるランニング量、資格取得における勉強時間など)を見る化することが大事です。行動すればするほどポイントがたまるようにしましょう。

# 「自分の行動を検証する」ために

# 書き込んでみましょう!

1

行動の振り返りを行なってみましょう。

月日	行動内容	うまくできたこと	改善したいこと	どこをどうすれば もっと良くなる?

2

振り返りを行なってみて、「成果につながりそうな行動」は何だと思いましたか?

3

行動を「ポイントカード化」するためにやってみたい方法は何ですか?



手帳にシールを貼るもよし!  
カレンダーにも貼るもよし!

## ゲームには学ぶところが たくさんある

ゲームは、人間の行動心理を徹底的に研究して作られています。

特に、スマートフォンのソーシャルゲームなどは、人の感情を喚起し、人を行動に駆り立てる、さまざまな工夫がなされています。例えば、「何かを集める」「行動するとポイントがたまる」といった仕組みがあります。なぜなら人には、コンプリートしたくなる、ポイントをためたくなるという心理が備わっているからです。集めるだけ。ためるだけ。それだけで、大きなごほうびになるのです。

また、「仲間と一緒にやれる」ことは同調効果を生み、「レアキャラ探しで旅先に足を運ぶ」ことは町おこしなどの社会貢献感につながります。だから、楽しくゲームを続けてしまうのです。

うまくなるために大事なのは、プレイヤー視点だけでなく、プロデューサー視点も持つことです。身近なゲームを参考に「自分というプレイヤーを楽しませ、自然と行動させてしまう仕組みを作ってやろう」と思い、ゲームの良さを日常にどんどん取り入れましょう。



## うまくなる人は、 ごほうびとペナルティを 設定している

うまくなる人は、**上達のプロセスをゲームのように楽しみます**。その1つの方法が、「ごほうびとペナルティの設定」です。

例えば、「週に3回、夕食後に1時間練習をする。週に3回練習したら、自分にごほうびを与える。もしも3回練習しなかったら自分にペナルティを与える」といったルールを決めるのです。

行動科学では、ある行動を増やす働きかけをすることを「**行動強化**」と呼びますが、**自分にごほうびやペナルティを与えることは行動強化の1つ**なのです。

ごほうびは、「好きなチョコが1つ食べられる」など**自分の気持ち**がワクワクすれば十分です。お金や手間や時間がかかり過ぎると、続けられなくなってしまいます。一方、ペナルティは、腕立て伏せとか、苦手なものを食べるとか、「それをやるのは嫌だなあ」というものを選びます。ただし、達成不足でペナルティをくらののが嫌で練習自体が苦痛になってしまうタイプの人もあります。その場合は、ごほうびだけの設定で良いでしょう。



できていますか？

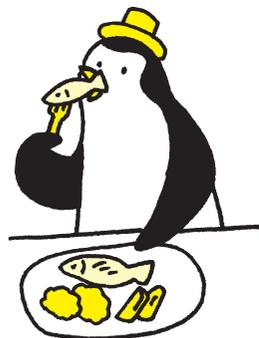
ごほうびとペナルティを設定している？

- 設定している
- 設定していない

上達のプロセスを、楽しいゲームにしよう！

行動したら  
ごほうび！

行動しなかったら  
ペナルティ！



自分が心から  
ワクワクできる  
ものにしよう！

※ただし、お金はかけない



イヤだけどちょっと  
笑える楽しいものに  
しよう！

※難しそうならなくてもOK

## NG

よくやる間違い

スティックに頑張ってしまう

「～ねばならない」と「Have to」で頑張ろうとしても、なかなか続けられません。脳が、身体が、その行動をとることを拒否してしまうからです。うまくなるためには、自分で自分を乗せる楽しい仕組みを設定すると良いでしょう。自分の気持ちをワクワクさせられるごほうびを考えてみてください。

## うまくなる人は、 応援してくれる人を 募っている

行動科学では、応援してくれる存在のことを「サポーター」と呼びます。うまくなる人は、何かを始め、続けていく際に、サポーターを見つけています。行動科学では、3週間続けられると「行動が定着した」と見なします。ですから、「行動開始から3週間まで」と「4週間目以降」で役割の違うサポーターを探すと効果的です。

### ① 行動開始から3週間まで……お目付役のサポーターを探す

あなたに対して「今日はこういう行動をする日だね?」「もう行動したの?」といった声がけをしてくれる存在です。家族など、あなたにとって身近な人がオススメです。カレンダーなどに記載して、その人と行動予定日を共有しておくといいでしょう。

### ② 4週間目以降……行動報告できるサポーターを探す

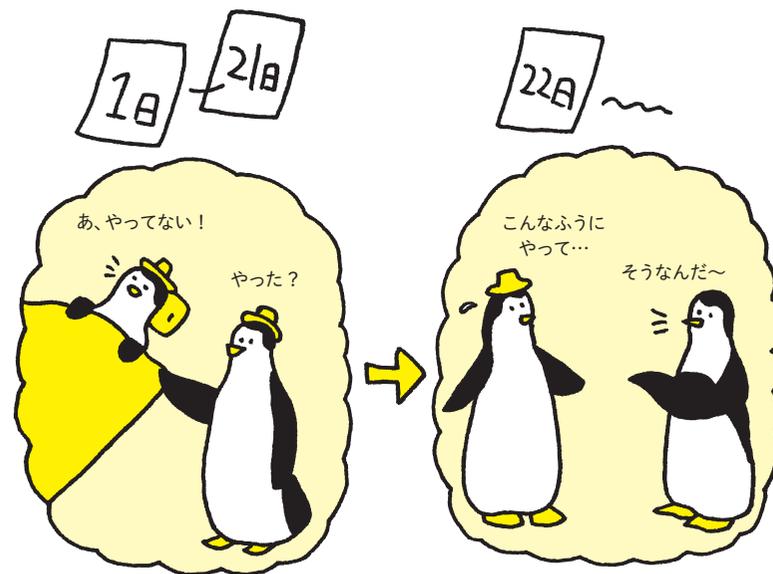
あなたが「今週はこんな行動をしました」と報告すると励ましてくれたり、アドバイスをくれる存在がいたら、振り返りの習慣が自然と身につきます。先輩など、あなたのうまくなりたいものを一緒にやっていて、あなたよりも実力が上の人がオススメです。

✓ できていますか?

サポーターを見つけている?

- 見つけている  
 見つけていない

期間によって、サポーターにお願いしたい内容は変わる



NG よくやる間違い

1人で頑張ろうとしてしまう

何かを始めるときに、1人でストイックに頑張ろうとしていませんか? やる気、気合だけでは、人は物事をなかなか続けられません。あなたの思いを伝え、周りの人たちに応援を頼んで協力してもらい、うまくなっていきましょう。ただし、応援してくれた人たちへの感謝を忘れないことが大切です。

## うまくなる人は、 仲間と一緒に やっている

物事を続け、成長する上で、**仲間の存在はとても重要**です。私は、40歳を過ぎてランニングを始めたとき、仕事でお付き合いのあった方達に「一緒に走りませんか?」と声をかけて「Run & Beer ~楽しく走って、楽しく打ち上げをしよう~」というコンセプトのランニングクラブを立ち上げました。今でもそのクラブは続いています。

また、サハラ砂漠マラソンに参加するとき、アイアンマンレースに参加するときも、チームを結成しました。どのメンバーもバリバリ仕事をしている忙しい人たちですが、お互いに練習報告することで「自分も頑張ろう」と思えるのです。そして、「この仲間と一緒に**完走し、喜びを分かち合いたい**」という気持ちも高まっています。それが、完走という結果につながったと思っています。

私の周りにいる、物事がうまくなる人たちは皆、何か難しいことに挑戦するとき、**同じようなチャレンジマインドを持った仲間を募ります**。そして、一緒に練習し、大舞台に臨むことで、結果を残していくのです。



できていますか?

一緒に挑戦する仲間を見つけている?

- 見つけている
- 見つけていない

喜びを分かち合える仲間と共に



## NG

よくやる間違い

喜び合えない“仲間”と一緒にやってしまう

仲間を見つける際にとても重要なのは、「お互いを高め合う関係を築ける相手を探すこと」です。相手の上達や成功を喜ばなかったり、あなたの上達や成功を喜んでくれない相手と一緒にやるのは、むしろマイナス効果です。「年齢が近い」「関係が近い」などの理由よりも「高め合えるかどうか?」の観点で仲間を探すの良いでしょう。

## うまくなる人は、 自分が習得したことを 人に教える

学習の方法と記憶の関係を示す「エドガー・デールの経験の円錐」というものがあり、これを学習のしかたに置き換えたものが「ラーニング・ピラミッド」です。この中で、平均学習定着率をもっとも高める行動が「他の人に教える」(90%)なのです。

「他の人に教える」と聞くと「教師や講師のように多くの人に向かって話す」というイメージを思い浮かべる人もいるかもしれませんが。でも、そんなに大げさなことをする必要はありません。「習ったことを家族や友人に話す」あるいは「ブログやSNSに今日の学びを投稿する」といった簡単な方法で十分です。

ただし、重要なことが2つあります。1つは、「すぐに教えること」。これは行動科学における即時強化の考え方です。もう1つは、「伝えた相手から質問されること」。例えば、「伝えたことに対して何か1つ質問をしてください」とあらかじめお願いするなどして、質問をしてもらいましょう。「すぐに教える／質問に答える」で、体験的記憶となり、学習定着率が上がります。



できていますか？

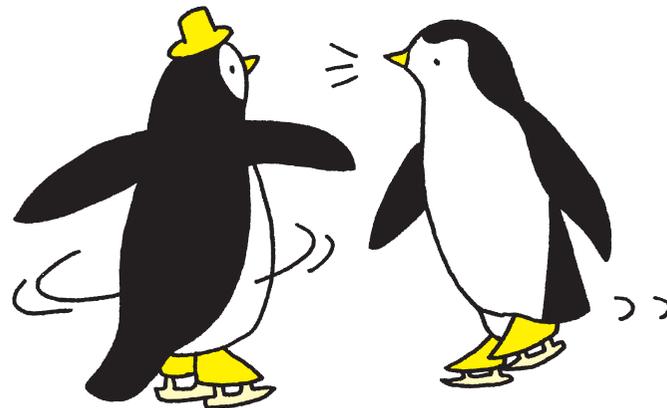
習ったことをすぐに他の人に教えている？

- 教えている  
 教えていない

教えると、学んだことが定着する

今日こんなことが  
できるように  
なったよ！  
そのコツはね…

なるほど、コツは  
そこなんだねー！  
ちなみにこういうとき  
どうすればいいの？



すぐに教える！  
質問に答える！

## NG

よくやる間違い

人に教えることをためらってしまう

「人に教えるのは、もう少しうまく話せるようになってから……」「人に教えるほど自分はうまくないので……」といったように、教えるという行為を大きく捉えすぎてしまう人がいます。あくまでも練習です。相手にどんなふうに伝えたら相手が興味を持ってくれるかを考えながら、楽しく伝えてみましょう。

## うまくなる人は、 頭と身体をバランス良く 使っている

資格試験合格のために情報をたくさん暗記したいからといって、机にかじりついて頭に詰め込もうとしていませんか？

逆に、スポーツの大会でいい結果を残したいからといって、振り返りのメモなどをとらずに身体だけ動かしていませんか？

うまくなる人は、**どんな分野であろうと、頭も身体も両方バランス良く使って上達していきます。**

東大合格者などが合格体験記でよく語っていますが、部屋の中を歩き回りながら英単語を暗記すると、**記憶の定着率が高まります。**彼らは、頭を使うときほど身体を使うことの重要性をよくわかっています。その逆もしかりです。中村俊輔選手や本田圭佑選手など一流のサッカー選手たちは、子どもの頃から、練習で身体を動かした後に1日の振り返り日記を書いて**体験知を定着させていた**ようです。

あなたのうまくなりたいものは何ですか？ それは主に頭を使うものですか？ それとも身体を使うものですか？ どんな分野であっても、頭と身体、両方をうまく使うことが上達の早道です。



できていますか？

頭と身体、両方バランス良く使っている？

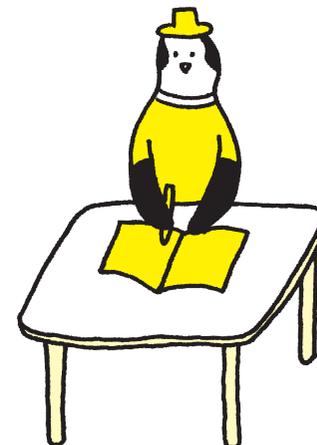
- 使っている  
 使っていない

頭でっかち、身体でっかちにならないように！

頭を使うときほど  
身体を動かし…



身体を使うときほど  
頭を動かす！



**NG** よくやる間違い

頭でっかち、身体でっかちになってしまう

「自分は身体を動かすのが苦手だから」「自分は頭を使うのが苦手だから」といった理由で、どちらかに偏ってしまう人は多いようです。脳と身体を連動させていくことで、上達のスピードは高まります。頭を使う物事ほど身体を使う意識、身体を動かす物事ほど頭を使う意識を持っておきましょう。

## うまくなる人は、 苦手なものを 一気に克服しない

うまくなる人は、自分の苦手を克服するコツを知っています。それは「少しずつ身体を慣らしていく」ということです。専門用語でこれを「**系統的脱感作法**」と呼びます。

水泳を例に挙げてわかりやすく説明します。水泳が苦手、というのは、「うまく泳げない」というよりも「水が怖い」という可能性が高いのです。それを克服するために、いきなりプールに入れば恐怖心は増すばかりです。

では、どうすればいいのでしょうか？ こんなふう克服していきます。まずは、「①水の入った洗面器に顔をつける」。これを怖がらずに出来るようになったところで「②お風呂の中で湯船に顔をつける」「③浅いプールで泳ぐ」「④頭まで水に潜る」「⑤水の中で目を開ける」などへとレベルを上げていき、その上で「⑥泳ぐ」に取り組めばいいのです。

自分自身に恐怖心を植え付け**ない**ことが、苦手克服の際の最も重要なポイントです。

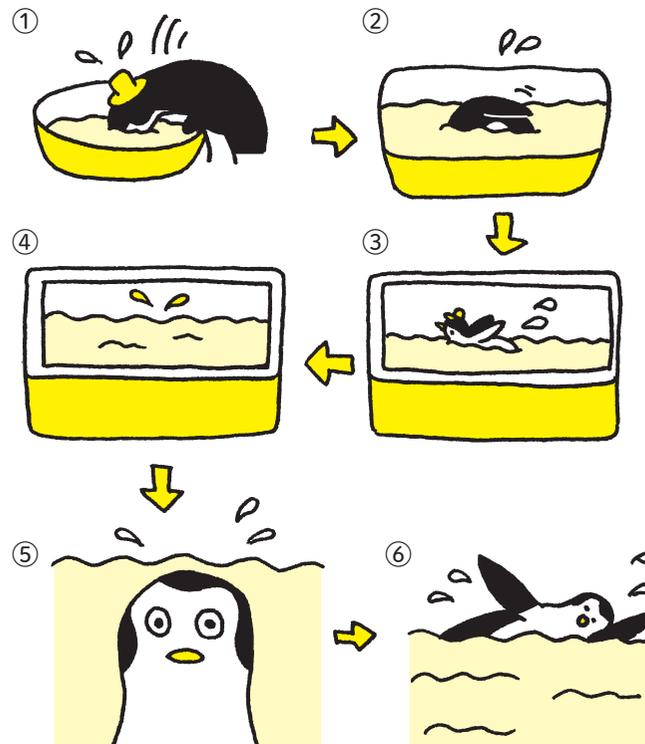


できていますか？

苦手克服の際、少しずつ身体を慣らしている？

- 慣らしている  
 慣らしていない

苦手なものほど段階を踏んでゆっくと



自分に恐怖心を植え付け**ない**ことが大切

**NG**

よくやる間違い

気合で一気に克服しようとする

「苦手が克服できないのは自分の心が弱いからだ」などと思い込んで、いきなり無茶な方法で克服しようとしていませんか？ 身体に植え付けられた恐怖心はいつまでも抜けず、同じ場面で無意識に出てしまうようになります。少しずつ階段を登り、緩やかに苦手克服をしましょう。

# 「楽しくなる仕組みを作る」ため

# に書き込んでみましょう!

1 達成したときのごほうびは何にしますか? 達成できなかったときのペナルティは何に設定しますか?

どんなルール設定にする?	
達成できたときのごほうびは?	
達成できなかったときのペナルティは?	

どっちもゲーム感覚で  
楽しめる内容に  
しましょう!

2 あなたを応援してくれる人は誰ですか?

3 一緒に練習してくれる仲間は誰ですか?

4 うまくなったら、誰に教えたい(話したい)ですか?

5 頭と身体をバランス良く使って練習するために何か出来る工夫はありますか?

6<sup>1</sup> あなたの苦手な行動は何ですか?

6<sup>2</sup> その苦手克服のために始められる、とても簡単なステップは何ですか?

## 気合で乗り切るのではなく 環境を整える

行動科学マネジメントでは、行動を「不足行動」と「過剰行動」の2つに大別します。

不足行動とは、「目標達成に必要で、もっと増やしたいと思っている行動」のことです。「ランニングをしたい」「英語の勉強をしたい」などと思っている場合、ランニングや英語の勉強が不足行動となります。

一方の過剰行動とは、「目標達成を邪魔する、もっと減らしたいと思っている行動」のこと。「ランニングをしたいのに、ネットサーフィンをしてしまう」「英語の勉強時間を増やしたいのに、テレビを見てしまう」などの場合、ネットやテレビが過剰行動にあたります。

- もっと増やしたいと思っている行動=不足行動を増やす
- もっと減らしたいと思っている行動=過剰行動を減らす

ための環境を整えましょう。人の心は、自分で思っているほど強いものではありません。環境を整えずに、気合やモチベーションだけで続けようとしても、挫折する危険性が高くなります。



## うまくなる人は、 行動しやすい環境を 整えている

上達のためにあなたが続けたいと思っている行動——これを行動科学では「不足行動」と呼んでいます。「うまくなる技術」とは、不足行動を増やすための技術に他なりません。

その1つの方法が環境設定です。例えば、あなたが毎朝ランニングを続けたいと思っていますとします。①「毎朝起きてからランニングウェアを選んで着替え、ゲタ箱の中にしまっているランニングシューズを出して履く」、②「枕元にランニングウェア、玄関にランニングシューズを置いておき、朝起きたらすぐに着替えて玄関でランニングシューズを履く」、どちらがランニングを続けられると思いますか？

答えは②です。なぜなら、前夜に準備しておくことで、不足行動(ランニング)を始めるハードルが下がっているからです。

うまくなる人は、この原則を知っています。そして、自分の不足行動を増やしやすい環境を作っていきます。

何かを始める際、減らせる手間は無いでしょうか？ 自分に「面倒だな」「億劫だな」という気持ちを起こさせない仕組みを考えましょう。



できていますか？

自分が行動しやすい環境を整えている？

- 整えている  
 整えていない

行動しやすい環境を作れば、人は自然と行動する

続けたいと思っている行動=不足行動



**NG** よくやる間違い

ムダなこと、面倒なことを無意識に繰り返している

「ムダなこと、面倒なことなのに、無意識に何度も繰り返していた」ということがよくあります。仕事を始めるまで、勉強を始めるまで……など、行動開始までのプロセスを見直してみましょう。行動分解(106ページ参照)の手順で無意識に普段行なっている行動を意識化すると、ムダな動き、面倒な動きが発見しやすくなります。

## うまくなる人は、 邪魔な行動を遠ざける 環境を作っている

不足行動が「あなたが続けたいと思っている行動」であるのに対し、「不足行動を邪魔する誘惑的な行動」のことを「**過剰行動**」と呼びます。「うまくなる技術」とは、過剰行動を増やすための技術でもあるわけです。

例えば、あなたが毎朝ランニングを続けたいと思っています。ところが、そんなあなたのランニングを邪魔する過剰行動が「夜中のテレビ鑑賞」、つまり深夜0時過ぎまでついついテレビを見てしまう（その結果、朝起きられなくなる）……だとします。

その場合、2つの方法があります。1つは、「0時になったらテレビのスイッチが自動オフになる設定にする」などで、**過剰行動を強制終了**する方法です。もう1つは、「テレビのリモコンをつけにくくする」などで**過剰行動を開始しづらくし**、テレビの視聴習慣自体を減らしてしまう方法です。

あなたの不足行動を邪魔し誘惑する、過剰行動はいったい何でしょうか？ どんな工夫をすれば、その過剰行動は減るでしょうか？



できていますか？

誘惑を遠ざける環境を整えている？

- 整えている  
 整えていない

行動しにくい環境を作れば、人は行動しなくなる

邪魔する行動=過剰行動



**NG**

よくやる間違い

やる気や気合で誘惑に負けないようにしている

あなたを誘惑する過剰行動に、やる気や気合で立ち向かうと失敗します。「楽しいものは続くが、正しいものは続かない」と言いますが、ついついやってしまう過剰行動は楽しいもの、脳を快にしてくれるものだからです。やる気や気合で何とかしようとするのではなく、誘惑を遠ざける環境を整えることが大切です。

## うまくなる人は、先にレースや大会に申し込んでしまう

締切と目標があいまいだと、現状分析もできず、カギとなる行動も見つけられず、なかなかうまくできません。ですから、**自分自身で締切と目標を数字で決める**（54 ページ参照）必要があります。

ところが、「英語がうまくなりたい」「健康のためにダイエットしたい」といった自己成長系の願望の場合、締切と目標を設定するのがなかなか難しいものです。そんなときは、どうすればいいのでしょうか？

**レースや大会に申し込んでしまう**のです。

英語がうまくなりたいなら、TOEIC に申し込んでしまう。ランニングを続けたいなら、マラソン大会に申し込んでしまう。テニスがうまくなりたいなら、テニストーナメントに申し込んでしまう。

このやり方は、仕事でも使えます。企画書を仕上げたいなら、上司に「1 週間後の金曜日の夕方、僕のプレゼンを聞いてください」といった形で、勝手に「**大会化**」してしまうのです。

デッドラインを決めて集中力を高めることを、専門用語で「**締切効果**」と呼びます。うまくなる人たちはこれを有効活用しています。

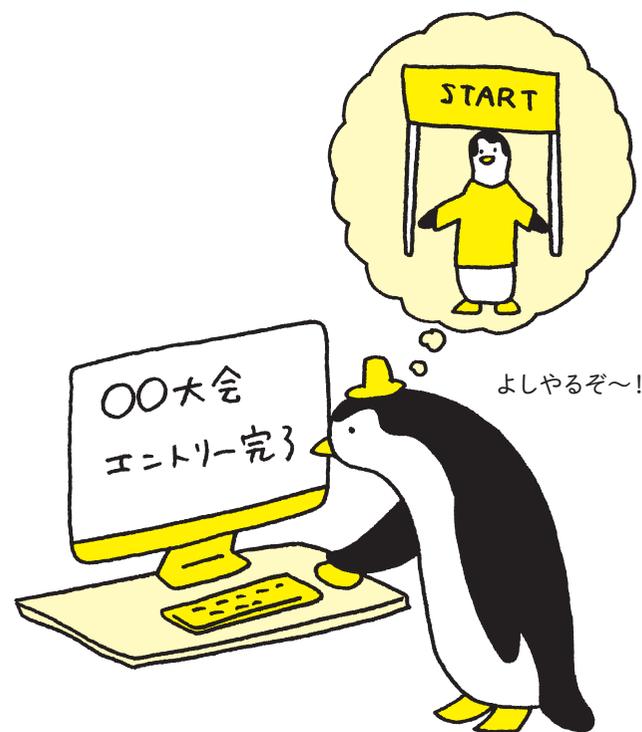


できていますか？

レースや大会に参加している？

- 参加している
- 参加していない

締切効果を利用して、成長を加速する



## NG

よくやる間違い

レースや大会を避けてしまう

「レースや大会に出て自分の実力が判明したら落ち込みそう」「今の自分の実力で出るなんて恥ずかしい」などの理由で、参加をためらう人も多いようです。レースや大会があるからこそ人は本気になるものです。他の人と競うのが目的ではなく、あくまでも締切効果の1つと割り切って参加することをオススメします。

## うまくなる人は、 目標達成する前に 次の目標を決めてしまう

試験、大会、プレゼンなど、目標としているものがあるとします。普通は、まずはその日を目指して一生懸命頑張り、その日が終われば「とにかく頑張ったから、まずはひと休みしよう。そして、ゆっくりしてから次の目標を考えよう」と思うものです。

けれども、この考え方は、上達という観点からすると非常にもったいないのです。

まず、習慣化できた行動を中断してしまいます。ゼロから再スタートして定着化させるのは、大きなエネルギーを必要とします。

また、振り返りをすることなく行動を終えてしまいがちなので、今までの頑張りを次に活かせなくなってしまいます。

では、どうすればいいのでしょうか？ うまくなる人は、目標をクリアする前から次のワンランク高い目標を立ててしまうのです。

目標達成の前に次の目標を決めておきさえすれば、頭や身体がなまってしまいうまで休むこともなく、振り返りも自然と行なえるからです。上達の大きなコツの1つですので、ぜひ取り入れてください。



できていますか？

目標達成前に次の目標を決めている？

- 決めている
- 決めていない

次の目標を決めておくと「ひと休み→中断」がなくなる



## NG

よくやる間違い

目標を達成してホッとしてしまう

目標達成するたびに長すぎる休みを入れていませんか？「今立てている目標を達成したら、その後はまったくやらない」という場合は別ですが、もっと続けたい、もっとうまくなりたいと思うなら次の目標を決めておくことをオススメします。次の目標を立てておくことで、「今の目標を達成する意味」も明確になります。

## うまくなる人は、 気乗りのしない 方から手をつける

- ①自分が嫌い・苦手で、気乗りのしないこと
- ②自分が好き・得意で、気乗りすること

重要度が同じ程度の2つの仕事があったとしたら、どちらから手をつけたほうがいいでしょうか？ 正解は、①→②の順番です。行動科学の専門用語では、これを「プレマックの原理」と呼んでいます。うまくなる人は、この原理に基づいて行動しているのです。

子どもの頃、「嫌いなピーマンを食べたら好きなハンバーグを食べてもいい」と言われたら、嫌いなものも口にできた——これはまさにプレマックの原理です。つまり、嫌い・苦手な行動のすぐあとに好き・得意な行動を置くことで、好き・得意な行動がごほうびとなるわけです。

重要度が同じ程度の仕事がいくつかあるときは、嫌い・苦手な仕事から手をつけていきましょう。その上で、好き・得意な仕事、その次は再び嫌い・苦手な仕事……と交互に組み立て、仕事の終わりは好き・得意な仕事で終わるのがベストです。



できていますか？

嫌い・苦手なものから手をつけている？

- 手をつけている
- 手をつけていない

重要度が同じなら、「嫌い」の方から！



嫌い → 好き → 嫌い → 好き → 嫌い……好き！

## NG よくやる間違い

1日の最後に嫌い・苦手なものに手をつけている

嫌い・苦手なものから始めるのと同様に、好き・得意なもので1日を終わることもとても重要です。人間は、1日の終盤の記憶が残りやすいため、1日の最後を「つまらなかった」で終わるか、「楽しかった」で終わるかで、次の行動に大きな影響を及ぼします。苦手なものを後回しにして、1日の最後にやっていませんか？

## うまくなる人は、 今までの行動に うまひもづける

今まで馴染みのない行動を習慣化するのは、なかなか難しいものです。例えば、自宅でまったく勉強してこなかった人が、自宅で机に向かって毎日英語の勉強をする。これはなかなか難しいものです。

そこでオススメしたいのが、「今までの行動にひもづける」という方法です。

例えば、「自宅ではまったく勉強したことはないけれど、帰り道にあるカフェで本を読むことはある」という人は、帰り道にカフェに立ち寄って英語の勉強をすると比較的スムーズに定着できます。

あるいは、「今まであまり散歩してこなかったけれど、パン屋さん巡りをするのは好き」という人は、パン屋さんをはしごするコースを散歩するようにすれば散歩を続けられる確率が高まります。

あなたのうまくなりたいものに当てはめて考えてみましょう。通勤・通学の電車やバスに乗る、お風呂に入る……あなたがこれまで自然にとってきた行動と、あなたの練習をひもづける方法はないでしょうか？

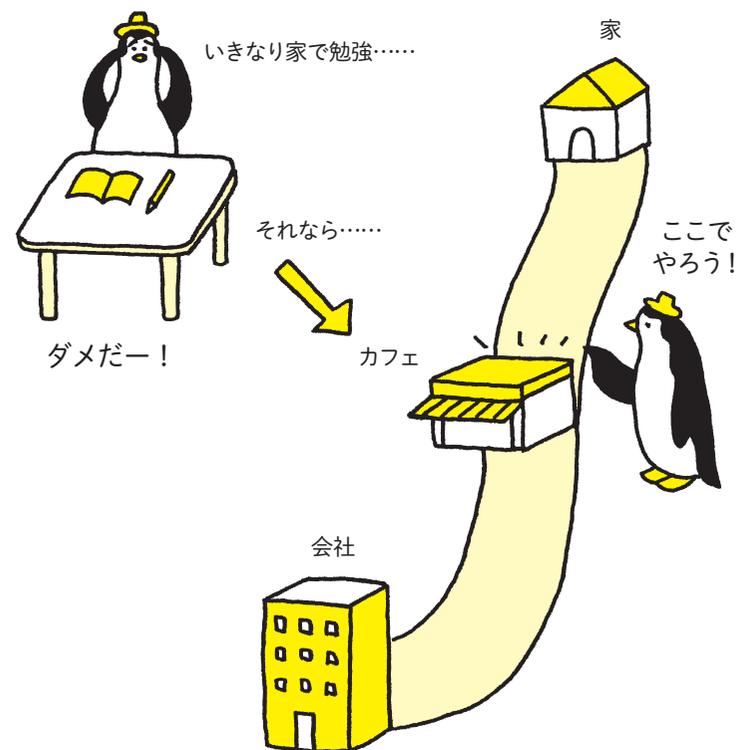


できていますか？

新しい行動を今までの行動にひもづけている？

- ひもづけている
- ひもづけていない

今までの習慣にうまく乗せて動く！



**NG**

よくやる間違い

今までの生活行動を大きく変えようとする

早起きが苦手なのに早起きして練習したり、1時間座り続けているのは難しいのにいきなり1時間机に向かったりすると、生活スタイルが激変し、失敗します。これは、やる気に満ち、決意が強いときほど犯しがちな間違いです。「今までの行動」という大きな流れに「新しい行動」を乗せていくイメージで行ないましょう。

## 「続けられる仕組みを作る」ため

## に書き込んでみましょう!

- 1 目標達成のための行動をとりやすくするために、どんな工夫が考えられますか?

目標達成のための行動	どうすれば、さらに行動しやすくなる?

- 2 目標達成のための行動を邪魔する行動は何ですか? どんな工夫をすれば、その行動をとりにくくなりますか?

目標達成を邪魔する行動	どうすれば、その行動をとりにくくなる?

- 3 開催予定のレースや大会などがありますか?

内容	月日	会場	申し込み	
			未	済

- 4 今の目標を達成したら、次はどんな目標を達成したいですか?

- 5 あなたの気乗りのしないことを取ってあげるとすれば何でしょうか? 逆に、気乗りのすることは何でしょうか?

気乗りしないこと	気乗りのすること
----------	----------

- 6 日常のどんな行動にひもづけたら、よりスムーズに、効率的に練習できそうですか?

## 失敗を楽しむ

## 行動しなければ、 失敗しないが、成功もない

行動してみたら、うまくいかなかった——これは失敗なのでしょう  
か？ うまくなる人は、これを失敗とは捉えません。有名な発明王  
トーマス・エジソンは、「私は失敗したことがない。ただ、1万通りの、  
うまくいかない方法を見つけただけだ」という名言を残しています。  
行動後に振り返りを行ない、改善策を見つけることはとても大切ですが、  
うまくなる人は大前提として“失敗”を“発見”や“学び”と捉  
えているからこそ、チャレンジし続けることができるのです。

また、行動しなければ、失敗することはありませんが、時間が経っ  
て大きな後悔が残る可能性があります。作家マーク・トウェインも  
「やったことは、たとえ失敗しても、20年後には笑い話にできる。し  
かし、やらなかったことは、20年後には後悔するだけだ」という言  
葉を残しています。いきなり無謀なチャレンジをして、手痛い失敗を  
する必要はありません。けれども、小さな一歩を踏み出すことは、私  
たち誰もが出来るはずです。



## うまくなる人は、 同じことで何度も 頭を悩ませない

うまくなる人は、自分の集中したいことに集中するために、毎度同じことで頭を悩ませないようにします。代表的な例としてよく挙げられるのが、アップルの創業者であるスティーブ・ジョブズの服装です。彼は、「毎朝どんな服を着るかで悩みたくない」という理由で、黒のタートルネックとジーンズという服装に決めてしまったわけです。

決まった手順で行なうことを「ルーティン」と呼びますが、日常のルーティンを見直し、効率の良い手順に組み立て直すと、自分のやりたいことをやるための時間を作り出せます。領収書の整理のしかた、部屋の掃除のしかたなど、「やるべきことをサクサク終わらせるための手順」を書き出し、チェックリストを作るのです。一度作ってしまったら、あとは余計なことを考えずに、そのとおりにやるようにします。

ここで、あなたの生活に当てはめて考えてみてください。「これを悩まずサクサク終わらせれば時間に余裕ができる」というものはないでしょうか？ ぜひ見直してみましょう。



できていますか？

チェックリストを作っている？

- 作っている  
 作っていない

最初にチェックリストを作り、次からはそれに従う

- |   |                       |                          |
|---|-----------------------|--------------------------|
| ① | 書類を「必要・不要・迷う」で仕分けする   | <input type="checkbox"/> |
| ② | 必要書類をクリアファイルへ入れる      | <input type="checkbox"/> |
| ③ | 不要な書類をシュレッダーにかける      | <input type="checkbox"/> |
| ④ | 迷った書類は「とりあえずボックス」へ入れる | <input type="checkbox"/> |
| ⑤ | パソコンを雑巾でから拭きする        | <input type="checkbox"/> |
|   | デスクの上を雑巾でから拭きする       | <input type="checkbox"/> |
|   | 最後に手のひらでゴミがないか確認      | <input type="checkbox"/> |



手順を決めちゃう  
あとはサクサク

NG

よくやる間違い

いつも同じ作業で悩んでしまう

嫌い・苦手な作業をする前に、いつも「あー、イヤだな」と思っていないですか？ そして、なかなか手をつけられなかったり、作業スピードが遅くなったりしていませんか？ 嫌い・苦手なものほど、サクサク終わらせましょう。そうすれば、時間の余裕が生まれます。毎日忙しいと感じている人には、とくにオススメです。

## うまくなる人は、 「失敗」ではなく 「実験の成果」と捉える

目標に向かって練習を積み重ねていく中で、思うような結果が出ない状況に陥ることは当然あります。うまくいかないことに落ち込み、練習をやめてしまう人も多いようです。

けれども、うまくなる人は落ち込みません。なぜなら、行動しても思うような結果が出ないことを「失敗」とは捉えず、「実験の成果」と捉えるからです。

今の自分がどんな練習をすればうまくなれるのか——それは自分で考え、試してみるしかありません。上司や先生やコーチは良いアドバイスをしてくれるかもしれませんが、「実際に練習内容が効果的かどうか？」は、自分で検証するしかないのです。うまくなる人は、そのことをよくわかっています。

うまくいったことも、うまくいかなかったことも、すべては実験の成果。うまくいくかもしれないと思ってやってみたものの、うまくいかなかったら、「他のやり方を試してみよう」と気持ちを切り換えて次へチャレンジするのです。



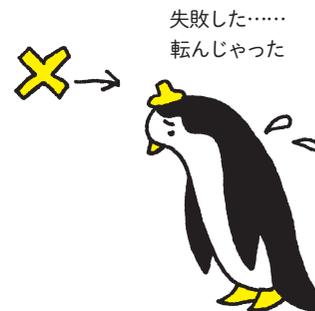
できていますか？

うまくいかないことを失敗ではなく成果と捉えている？

- 捉えている
- 捉えていない

「うまくいかない」がわかったことも、大きな成果

そっかー  
前見ないで走ると  
転ぶんだー  
1つ学んだよー！



## NG よくやる間違い

失敗を怖れて行動しなくなる

失敗するのは、あなたが行動している証拠です。お笑い芸人など人前で話をする仕事をしている人たちは、アクシデントやハプニングが起きると「これでまた話すネタが増えたぞ。おいしいぞ」と思うそうです。大失敗しないよう細心の注意を払って準備することはとても重要です。同時に、小さな失敗を楽しむ心の余裕も大切です。

## うまくなる人は、 1度や2度で 簡単に決めつけない

1度か2度うまくいかなかっただけで「やっぱり自分はダメなんだ」とか「前もそうだったし」とか「やっぱり自分はそういう運命にあるんだ」と考えてしまう人がいます。こういった物事の捉え方を、専門用語で「一般化」と呼びます。

たった1度や2度のことで「自分はダメだ」「自分はうまくいかない」と決めつけてしまえば、決して成功にはたどりつけません。なぜなら脳は、あなたがイメージしたとおりのことを実現しようとする器官であるため、あなたの脳が「うまくいかない」ことを実現しようとしてしまうからです。

うまくいかなかった記憶を引っ張り出し、「やっぱり自分はダメなんだ」と思ってしまったら、どうすればいいのでしょうか？ 簡単です。うまくいった経験を思い出してみるのです。そして、うまくいかなかった記憶に、うまくいった記憶を上書きすればいいのです。

うまくなる人は、簡単に決めつけません。「自分は出来るはず」と信じ、粘り強く練習して成果をつかみ取っているのです。



できていますか？

1度や2度の結果ですぐに決めつけないようにしている？

- 決めつけない  
 決めつけてしまう

過去にうまくいった経験を思い出し、再びトライ！



## NG

よくやる間違い

過去にうまくいかなかったことを気にする

うまくなる上で大きな障害になるのは、過去の失敗の記憶です。「カラーバス効果」という言葉の説明をしました（37ページ参照）が、過去に失敗に意識を向けると、失敗の記憶を強化する情報ばかりが目に見え込んできます。過去にうまくいったことを思い出さず習慣をつけ、「今回もそのようにうまくいく」と意識づけることが大切です。

## うまくなる人は、 「成長曲線」を知っている

努力と成長は、1:1の比例関係ではありません。これを知っていないと「うまくなる前に練習するのをやめてしまう」という悲劇が起こります。

努力の量はグラフで直線的に表されます。ところが、成長はカーブのラインを描くのです（右図参照）。ですから、始めの頃は、「練習してもなかなか上達しない」という状況が続く可能性があります。うまくなる技術を駆使して、急激に上昇するまでの期間を短くすることは可能ですが、それでもしばらくは結果が出にくいのです。

しかも、急激に上達する地点の直前は、努力と上達のギャップがもっとも激しくなります。つまり、精神的にいちばん辛く感じるときなのです。その先にいけば急激に伸びるので、ここであきらめてしまったら、もったいないではありませんか。

正しい方法で練習しているのに成果が得られず、辛いと感じる場面は必ず出てきます。そのときほど、「急激に上達する直前なのかもしれない」と思い直して頑張ってみましょう。

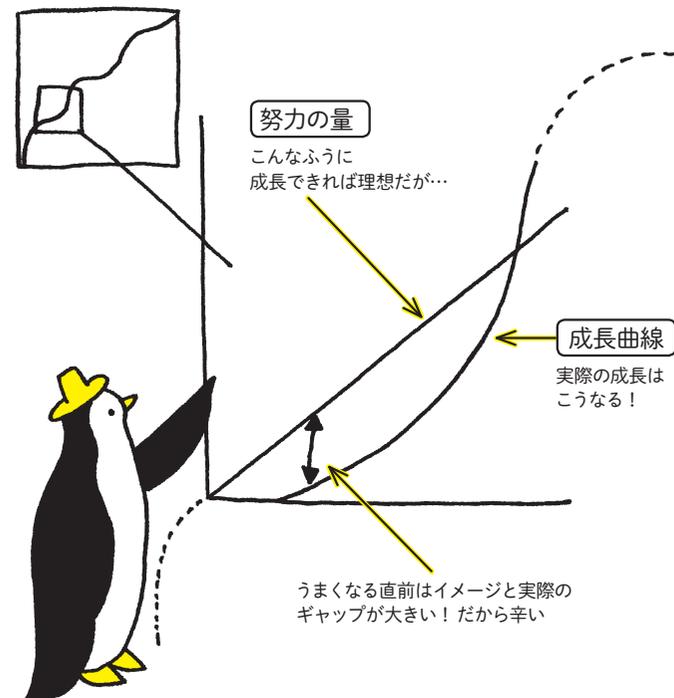


できていますか？

成長曲線を念頭に置いて練習している？

- 練習している
- 練習していない

「うまくなる直前」ほど、伸び悩むもの



## NG よくやる間違い

大きな成果が出る前にあきらめてしまう

正しい方法で楽しく練習に取り組めば、必ず成果は出ます。と同時に、成長曲線が表しているとおり、成果が出にくい時期があることも事実です。ここで、「もう耐えられない」とやめてしまいか、「その先には大きな成果が待っている」と思い直すかで、大きな違いになります。ぜひ、あきらめずに前を向いて進みましょう。

# 「失敗を楽しむ」ために書き込ん

# でみましょう!

- 1 **1** チェックリストを作ってしまうと良さそうなものとして、どんなものがありますか?

- 1 **2** 試しにチェックリストを1つ作ってみましょう。

手順	行動内容	チェック
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

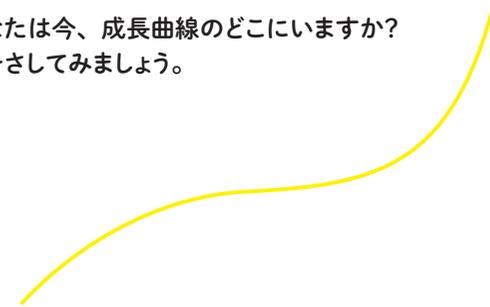
- 2 あなたの“失敗”を、誰にどんなふうに話したら、喜んでくれたり、教訓にしてくれるでしょうか?

誰に?	どんなふうに?
-----	---------

- 3 過去にうまくいったときの体験を思い出しましょう。いつ、どんな成功体験がありましたか?

いつ?	どんなことで? どんなふうに?
-----	-----------------

- 4 あなたは今、成長曲線のどこにいますか? 指をさしてみましょう。



## スタートまでは慎重に、 スタートしたら楽観的に

本番に向けた準備の際に、重要なキーワードがいくつかあります。

1つめは、「慣れておく」ということ。人は、いつもと違う空間に身を置くだけで、緊張するもの。本番当日に気合で緊張をコントロールしようとするのではなく、本番の会場、あるいは本番のような臨場感を味わえる場所へ実際に足を運んで予行演習をしておきましょう。

2つめは、「イメージを繰り返す」ということ。本番で良い結果を出した後の場면을何度も想像してみましょう。自分だけでなく、あなたの大事な人と一緒に喜んでいる姿を思い浮かべると良いでしょう。その喜びを繰り返し味わうことで、あなたの脳はあなたの身体に、そのとおりになるよう指令を出していきます。

3つめは、「想定外のケースも想定しておく」ということ。万が一の場合を書き出して、その場合にどうするかをあらかじめ考えておけば、本番でも慌てることなく済みます。

本番までは周到に準備をし、本番には楽な気持ちで臨みましょう。



## うまくなる人は、 目標達成したときの喜びを 妄想するのが上手

うまくなる人は、「目標を達成したらどんな喜びが待っているだろう」と妄想するのが上手です。五感を駆使して、その喜びを「先に一度味わってしまう」のです。

わかりやすく、フルマラソン完走を目標にしている場合で話をします。フルマラソンの大会で42.195kmを走り切り、ゴールテープを切ったときの感動を妄想してみるのです。

このとき大事なのは、

- 目には、「ゴール」の文字と、ゴールタイムの電光掲示板と、拍手で迎えてくれる大勢の人が映っていて……（視覚）。
  - 耳には、「がんばったね!」「よくやったね!」という大歓声が聞こえていて……（聴覚）。
  - 脚は、パンパンで、汗びっしょり。でも、今まで味わったことのない感動が胸にこみ上げてきて……（触覚）。
  - ゴールの先では、豚汁が配られていて……（嗅覚・味覚）。
- ……といったように、五感をフルに使って妄想することです。

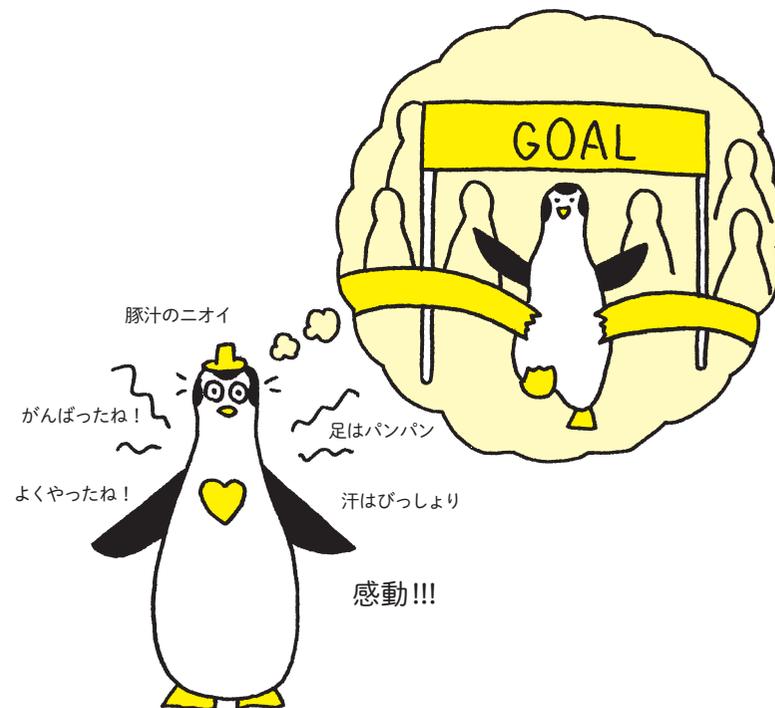


できていますか？

目標達成したときの喜びを妄想している？

- 妄想している
- 妄想していない

五感をフルに使って、先に喜びを味わってみる



## NG

よくやる間違い

実際に目標を達成してから喜ぼうと思っている

本書で何度も言っていますが、うまくなる上で大事なものは、「自分を楽ませること」です。「本番で目標達成するまで、喜ぶのはとっておく」という考え方は、残念ながら誤りです。人間は、脳で思い浮かべたことを実現しようとします。ですから、妄想は、いつでもどこでもできて非常に効果的な目標達成の方法なのです。

## うまくなる人は、 「場慣れの時間」を 設けている

うまくなる人は、プレゼンをする前、大学受験をする前、レースに出る前などに、その会場の下見をします。それには、いくつかの理由があります。

1つめは、一度下見をしておけば、本番当日の悩み・不安が激減するからです。「道に迷ったらどうしよう」「トイレはあるのかな」といったことにわずらわされず、パフォーマンスに集中できます。

2つめは、会場の雰囲気体が慣れるからです。「空気に飲まれる」とよく言いますが、会場に一度足を運んでおくだけで、緊張がかなりやわらぎ、実力を出せるようになります。

3つめは、成功後のイメージが具体的にになり、ワクワクできるからです。例えば、大学受験の前に大学に足を運び、校舎や先輩学生たちを目にすれば、合格後のキャンパスライフのようすが具体化でき、成功したいという思いが強くなります。

本番の舞台にいる自分になるべく自然でいられるよう、下見で身体を慣れさせることが大切です。

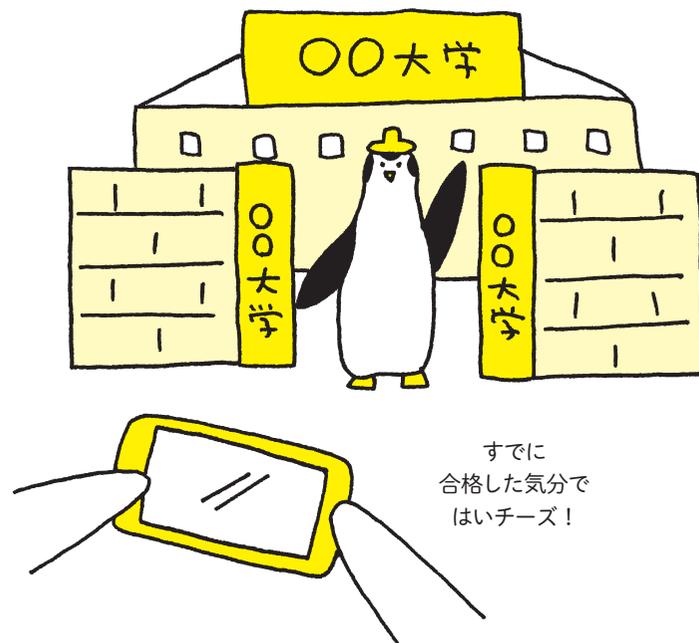


できていますか？

本番の舞台を下見している？

- 下見している
- 下見していない

本番の空気に自分を慣れさせておこう！



## NG

よくやる間違い

本番一発勝負で臨んでしまう

これは「自分は緊張しないタイプだから」「本番に強いタイプだから」と自信を持っている人がよくやりがちです。本番の舞台というのは、十分すぎるほど特殊な環境です。その状況で、緊張しすぎず実力を出し切るには、普段の生活と違う要素をできる限り減らしておくことが大切なのです。

## うまくなる人は、 ぎりぎりまで 準備している

うまくなる人は、本番直前まで「成功確率を高めるために少しでも出来ることをやろう」と考え、準備します。万が一の場合のことまで考えるのです。

南米チリのアタカマ砂漠で行なわれた砂漠マラソンを完走した友人がいます。アタカマ砂漠は世界で最も降水量の少ない地域として知られ、何百年も大降りの雨は降っていませんでした。ところが、その人は「もしも雨が降ったら……」と想像し、できる限り軽くないリュックの中に雨具を入れておいたのです。すると、レース中に、何百年に1度のことが起こりました。大雨が降ったのです。参加者のうち、その人と彼の仲間だけが、雨を防ぐことができたのです。

うまくなる人は、本番が始まる前までは、周りが「そこまで気にしなくてもいいのでは？」と思うほど周到な準備をします。そして、本番が始まった瞬間、一気に楽観的になります。絶対成功できると信じて、ゴールに向かうのです。「本番直前までは心配性で、始まったら楽観的に」が、成功の秘けつなのです。



できていますか？

本番ぎりぎりまで準備している？

- 準備している
- 準備していない

本番直前までは、心配性でいい



**NG**

よくやる間違い

本番前までは楽観的、本番が始まってからは心配性

本番前までは「なるようにしかならないし」と楽観的なのですが、本番が始まると急に「どうしよう、うまくいかな」と心配性になってしまう人がいます。順序が逆です。本番中に準備はできません。「あとはやるだけ」という状況になります。準備は、本番前までに終わっておくようにしましょう。

## うまくなる人は、 自分のために始めて、 誰かを想ってゴールする

うまくなる人は、誰かに言われて始めるのではなく、自分の意志で始めます。きっかけは誰かが誘ってくれたり、誰かが勧めてくれたりするかもしれませんが、「やろう。うまくなろう」と決めるのは自分なのです。なぜなら、自分で決めて始めるとうまくなることを、体験的に知っているからです。

また、うまくなる練習は自分に負荷をかけるわけですから、やはり苦しい場面があります。そして、本番では実力どおりの力、ときには実力以上の力を求められる場面があります。そんなとき、大きな力を与えてくれるのは、あなたが頑張ることで喜んでくれる人の存在です。なぜなら、人間は、「自分のため」よりも「喜んでほしい誰かのため」のほうが力を発揮できる生き物だからです。

うまくなる——これは1人では出来ないことです。周りの協力があってこそです。そして、うまくなればなるほど、周囲に与える影響は大きくなり、喜んでくれる人が増えていきます。その人たちに感謝し、喜ぶ顔を想像しながら、ラストスパートでゴールへ向かいましょう。

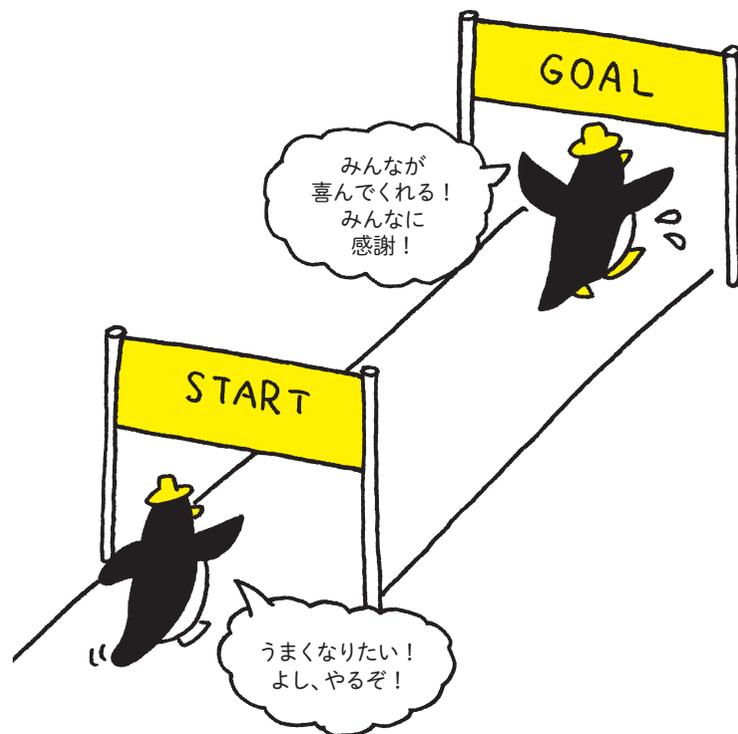


できていますか？

誰かの喜ぶ顔を想ってゴールに向かっている？

- 向かっている
- 向かっていない

人への感謝こそが、最大のパワーを生む



## NG

よくやる間違い

誰かの言いなりで始め、自分のためにゴールする

これは間違いです。力が出にくくなってしまいます。「他責」と「自責」という、2つの言葉があります。自責、つまりうまくなるかどうかを決め、そのための練習を積むかどうかを決断するのは自分なのです。また、あなたの成功を「誰かの喜び」にひもづけることは、独りよがりの“誤った成功”を予防する手段にもなります。

# 「本番に強くなる」ために書き込ん

# でみましょう!

1

目標を達成したときの光景をイメージしてみましょう。あなたはどこで、どんなふうに喜んでいきますか？ どんな景色が見え、どんなことを感じているのでしょうか？ 文字や絵などで、できるだけ具体的に表現してみましょう。




想像して  
自由に書いて  
みましょう!

2

場慣れをするために、事前にどんなことができそうですか？

いつ?	どこで?	どんなことができる?

3

本番直前にどんな準備をすると良さそうですか？

4

あなたの挑戦を、誰に、どんなふうに喜んでもらえたらうれしいですか？

# おわりに

## ●「うまくなる技術」は、自己効力感を高める技術

「うまくなる技術」は、何かを始める・続ける人にとって、なぜ必要なのでしょうか？

端的に言うなら、私は「自己効力感を高めるため」と答えます。

「うまくなる技術」＝自己効力感を高める技術と言っても過言ではありません。

「学習性無力感」という言葉をご存知ですか？ これは、アメリカのセリグマンという心理学者が1967年に提唱した理論です。

セリグマンは、電気ショックの流れる部屋の中に犬を入れました。Aの犬は「ボタンを押すと電気ショックが止められる装置のついた場所」へ、Bの犬は「何をやっても電気ショックを止めることのできない場所」へ――。

すると、どうなったのでしょうか？

Aの犬は、ボタンを押すと電気ショックを回避できることを学習し、自発的にボタンを押すようになりました。けれども、Bの犬は何をやっても電気ショックを回避できないので、ついには何も行動しなくなってしまったのです。

Bの犬は、それだけにとどまりませんでした。次に「電気ショックを止められる装置のついた場所」に移動しても、何も行動しなくなってしまったのです。

...



2匹の犬は、何が違ったのでしょうか？

Aの犬は「自分が動けば何かが変わる」と思えた。

Bの犬は「自分が何をしても状況は変わらない」と無力感を抱いた。

才能の違いなどではなく、自己効力感を持てたかどうか、ただそれだけの違いなのです。

学習性無力感の理論は、人間にもまったく当てはまることが実証されています。

「自分が動けば何かが変わる」と思いながら日々行動する人と、「自分が何をしても状況は変わらない」と思いながら日々行動する人とは、日を重ねるにつれて差がつくのは当然ですよね。

とは言え、自己効力感を持つことが大事だと頭で理解できても、具体的に何をどうしていいかわからないですよね。「自信を持って頑張れ」などと言われたところで、実際に何をどう頑張ればいいのか、とてもあいまいです。

そのため、行動科学に基づいた「うまくなる技術」では、

- 成功できる目標から始める
- 途中に小さなゴールを設ける
- 自分にごほうびをあげる

など、自己効力感を高めるための具体的な行動技術を紹介しているのです。

仕事でも、勉強でも、マラソンでも、何でもいいのです。まずは、「うまくなる技術」を使いながら、何かをやってみましょう。そして、自己効力感の高まりを感じましょう。

その連続が、あなたの人生を大きく変えていくことでしょう。

### ●“1人ブレスト”に最適な発想法を知っておこう

最後に、みなさんにお伝えしたい発想法があります。それは、「オズボーンのチェックリスト」と呼ばれるものです。これは、ブレインストーミングを発案したことで知られる、アレックス・F・オズボーンによって提唱されました。

#### オズボーンのチェックリスト

1 転用 Put to other uses	他に使い道はないか?
2 応用 Adapt	他からアイデアを借りられないか?
3 変更 Modify	変えてみたらどうか?
4 拡大 Magnify	大きくしたらどうか?
5 縮小 Minify	小さくしてみたらどうか?
6 代用 Substitute	他のものでは代用できないか?
7 置換 Rearrange	入れ替えてみたらどうか?
8 逆転 Reverse	逆にしてみたらどうか?
9 結合 Combine	組み合わせてみたらどうか?

オズボーンのチェックリストは、188 ページの表のとおり9つの質問で構成された、“1人ブレスト”に最適な発想法です。

仕事を始めると、期限までに自分1人で良いアイデアをひねり出さなければならないケースが当然出てきます。そんなとき9つの質問を自分自身に投げかけながらアイデアを考えてみると良いでしょう。

例えば、自社の扱う商品が売れなくなってきた場合に、「1他に使い道はないか?」という視点で、従来の顧客とはまったく異なる顧客にアプローチするアイデアを考えてみるのもいいでしょう。

また、9つの質問は、今の仕事のやり方、今の練習方法を見直すヒントも与えてくれます。

例えば、今まで続けてきた練習の順番を「8逆にしてみたらどうか?」という視点で入れ替えてみましょう。練習の成果に変化が現れるかもしれませんね。

本書で紹介した行動技術を駆使し、みなさんがさらに上達することを、心から願っています。



石田淳

#### 参考文献

『No.1理論』(西田文郎/現代書林)

『成功する練習の法則』(ダグ・レモフ エリカ・ウールウェイ ケイティ・イェッツイ/日本経済新聞出版社)

『本田圭祐 プロデュース 夢ノート 第2弾』(HONDA ESTILO/キングジム)

『夢をかなえるサッカーノート』(中村俊輔/文藝春秋)

『Bringing Out the Best in People: How to Apply the Astonishing Power of Positive Reinforcement, Third Edition』(Aubrey C. Daniels/McGraw-Hill Education)

BLOG『The Science Behind Why Better Energy Management is the Key to Peak Productivity』

<http://blog.idonethis.com/science-of-better-energy-management/>

#### 塾情報

著者が展開する小中高生向けの個別指導塾  
パーソナルスタディ

<http://p-study.com/>

#### 特設HP

『図解 うまくなる技術』特設HPを開設しています

[maru-publishing.co.jp/umakunaru](http://maru-publishing.co.jp/umakunaru)

皆さまの

●読後の感想

●御社での取り組みの様子      などを、ぜひお寄せください。

#### 著者プロフィール

石田 淳 | いしだ じゅん |

一般社団法人行動科学マネジメント研究所所長。社団法人組織行動セーフティマネジメント協会代表理事。アメリカの行動分析学会(ABAI)会員。日本行動分析学会会員。日本ベンクラブ会員。株式会社ウィルPMインターナショナル代表取締役社長兼最高経営責任者。アメリカのビジネス界で大きな成果を上げる行動分析を基にしたマネジメント手法を日本人に適したものに独自の手法でアレンジして、「行動科学マネジメント」として確立。精神論とは一切関係なく、行動に焦点をあてた科学的で実用的なマネジメント手法が、企業経営者や現場のリーダー層から絶大な支持を集める。現在、日本全国で講演やセミナーを行ない、ビジネスだけでなく教育、スポーツの現場でも活躍している。これまでに指導してきた企業は1,000社以上、ビジネスパーソンはのべ30,000人以上にのぼる。

趣味はトライアスロン&マラソン。2012年4月には世界一苛酷なマラソンといわれるサハラ砂漠250kmマラソンに挑戦。完走を果たす。

著書・監修書に、『まんがで身につく 続ける技術』(あさ出版)、『めんどくさがる自分を動かす技術』『めんどくさがる相手を動かす技術』(共に永岡書店)、『部下の行動が1カ月で変わる!「行動コーチング」の教科書』(日経BP社)、『行動科学で人生がみるみる変わる!「結果」が出る習慣術』(角川マガジンス)などがある。

●株式会社ウィルPMインターナショナルHP

<http://www.will-pm.jp/>

●一般社団法人組織行動セーフティマネジメント協会HP

<http://behavior-based-safety.org/>

●石田淳ブログ

<http://jun-ishida.com/>

---

# 図解 うまくなる技術

行動科学を使った自己成長の教科書

2017年5月15日 初版第1刷発行

〈 Staff 〉

装丁・本文デザイン 萩原 弦一郎 (ISSHIKI)

石川明子 (ISSHIKI)

イラスト

加納徳博

校正

くすのき舎

著者

石田淳

発行者

高橋淳二

発行所

株式会社まる出版

〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-39-11-605

電話：03-6276-1456 FAX：03-6276-1458

<http://maru-publishing.co.jp>

発売

サンクチュアリ出版

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷2-38-1

電話：03-5775-5192 FAX：03-5775-5193

印刷・製本

シナノ書籍印刷株式会社

©Jun Ishida 2017 Printed in Japan

ISBN 978-4-86113-187-5 C0030

無断複写・複製・転載を禁じます。落丁本・乱丁本はお取り替えいたします。

---