

効果的な学習を目指して④ 高原現象「プラトー」

知っておきたい心理学の話

「プラトー現象」についてのお話です。

図を見てもらった方が早いので掲載します。

通常、技能は学習や練習を重ねた時間（量）だけ単純比例して伸びていくと考える人が多いと思いますが、実際は一直線に技能が伸びていく事はまずなく、必ず、効果が表れない停滞時期と成長が交互に繰り返されながら上昇していくことが、既に心理学で証明されているとのこと。そして、この成長過程で一時的に伸び悩んだ状態の事を心理学の専門用語で「**フラトー現象（高原現象）**」と呼ぶのだそうです。

専門書には、

どんな学習においてもこの高原現象は必ず表れます。この状態のときは、努力を続けていてもなかなか成果が形になって表れません。

（中略）

そういう時は努力が無意味に思えてきます。人が努力をやめるのは、多くの場合この状態の時です。ですが、この状態のときこそ、次に大きく飛躍するためのマグマを養っているのです。この状態のときこそ、努力を続けることが大切なのです。それでない、次に大きく飛躍するための力は養えません。

と書かれています。

この「プラトー現象」を理解していないと、停滞時期に入ってしまったことに対して、能力の無さを疑い始め、場合によっては継続することを諦めてしまいます。どうしてもネガティブ寄りの思想に支配されがちです。しかし、この知識を有してれば、「今、ここが踏ん張り時」である事を冷静に判断できるはず。今回言いたい事、それは

- ①「フラトー現象」についての知識を、常に頭の片隅においておく。
- ② 学習効果がイマイチ表れないな～と感じたら、それはフラトー現象で、今は力を養っている時！と前向きに考える。

この二つです。せっかく次に進む力を養っている時なのに、早計な判断で能力を潰してしまう…事実、そんなパターンは非常に多いのではないのでしょうか。伸び悩んでいる時、そんな時こそ、ゆったりと構え、余裕をもった対応をしていきたいものです。

そして、これは部活動などのスポーツでも言えることです。

