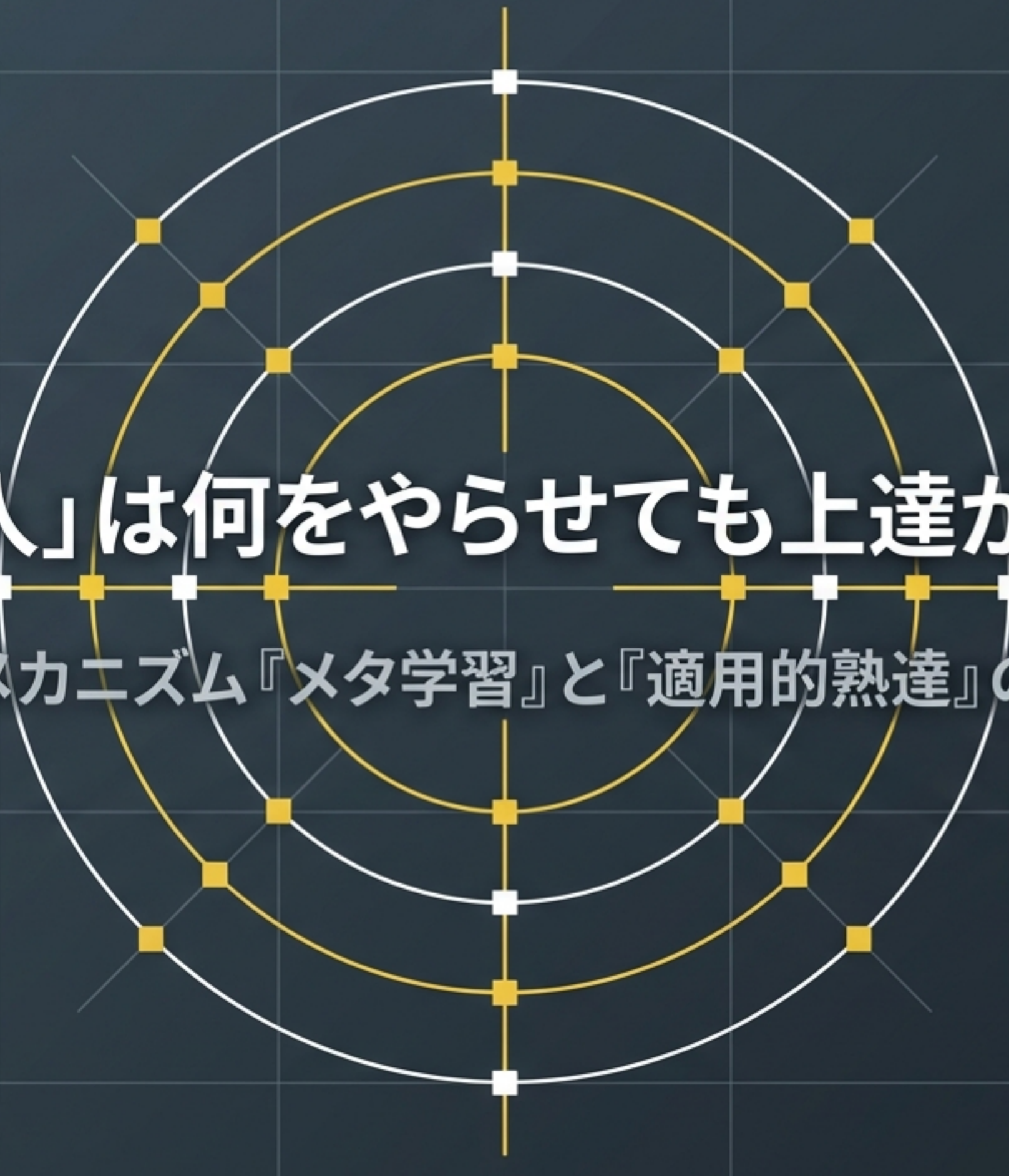




なぜ「あの人」は何をやらせても上達が早いのか？

〔究極のメカニズム『メタ学習』と『適用的熟達』の超解剖〕

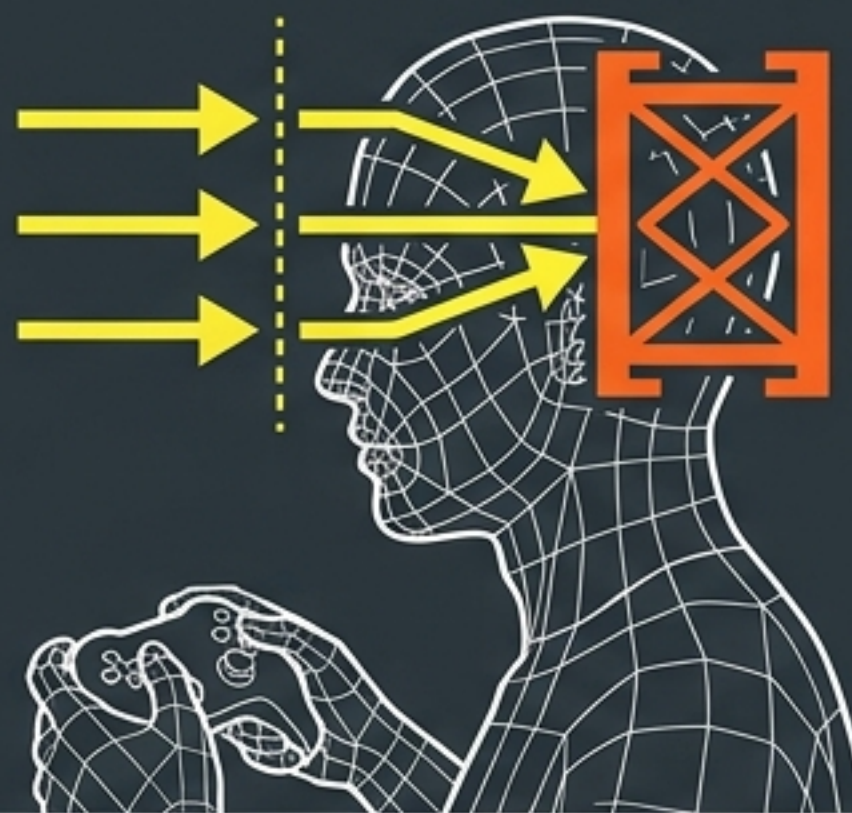
「最初からできる人」の正体

反射神経が良いから？

生まれつきの天才？

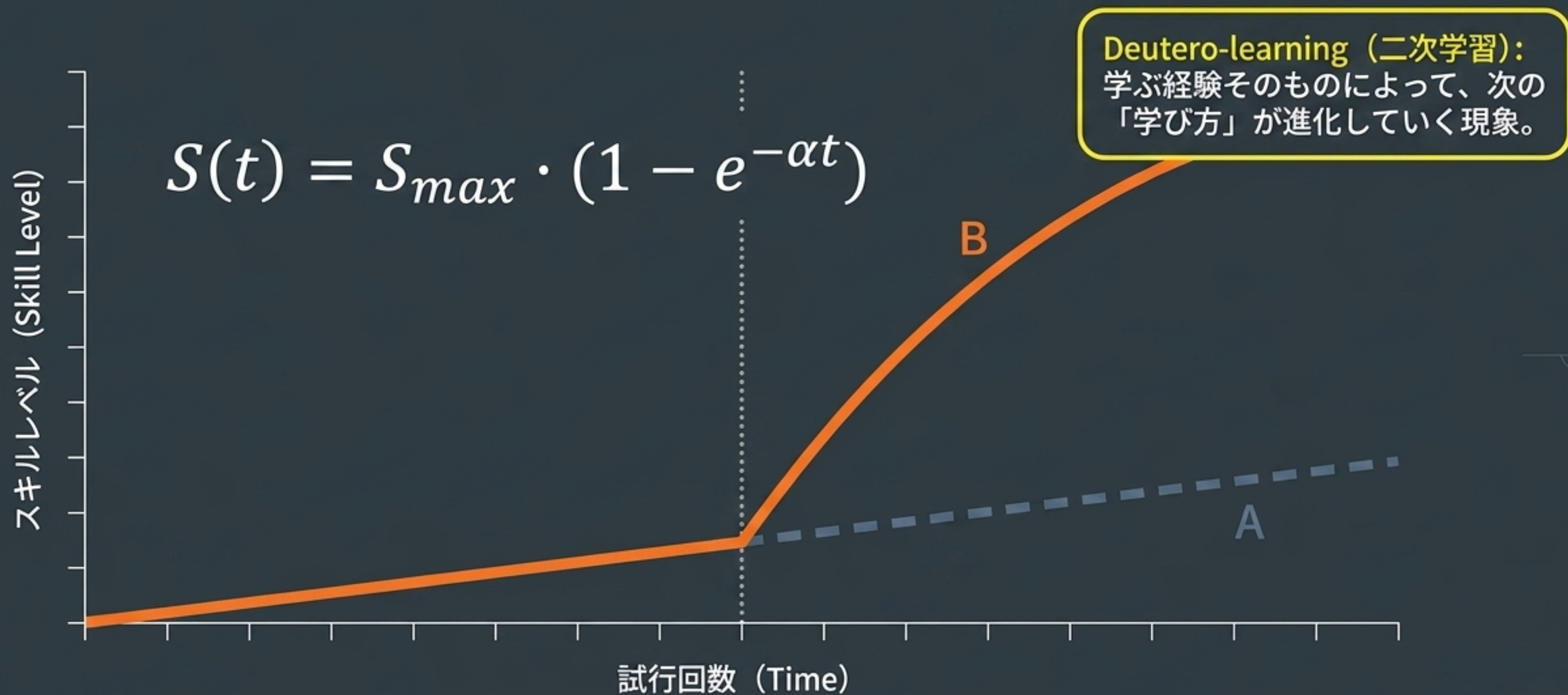


学ぶことを学ぶ力（メタ学習能力）



初めて触れる新作ゲーム（スマブラやマリオカート）でも、数分でトップに躍り出る人たち。彼らが優れているのは「そのゲームの才能」ではありません。未知の領域から本質を抽出し、修正する「学ぶことを学ぶ力（メタ学習）」が異常に高いのです。

才能の正体は「初期値」ではなく「学習率 (α)」である



スタート地点では両者とも同じように失敗します。
しかし、数回経験した直後の「伸び率 (α)」が劇的に跳ね上がるのがメタ学習者の特徴です。

コンマ数秒のフィードバック・ループ（2021年最新研究）

アクションゲームを45時間プレイしたグループは、全く未知の「知覚・記憶課題」の習得速度が圧倒的に早かった。



1

ノイズ排除: 大量の情報から重要でないものを切り捨てる。

2

予測: 次に何が起きるか当たりをつける。

3

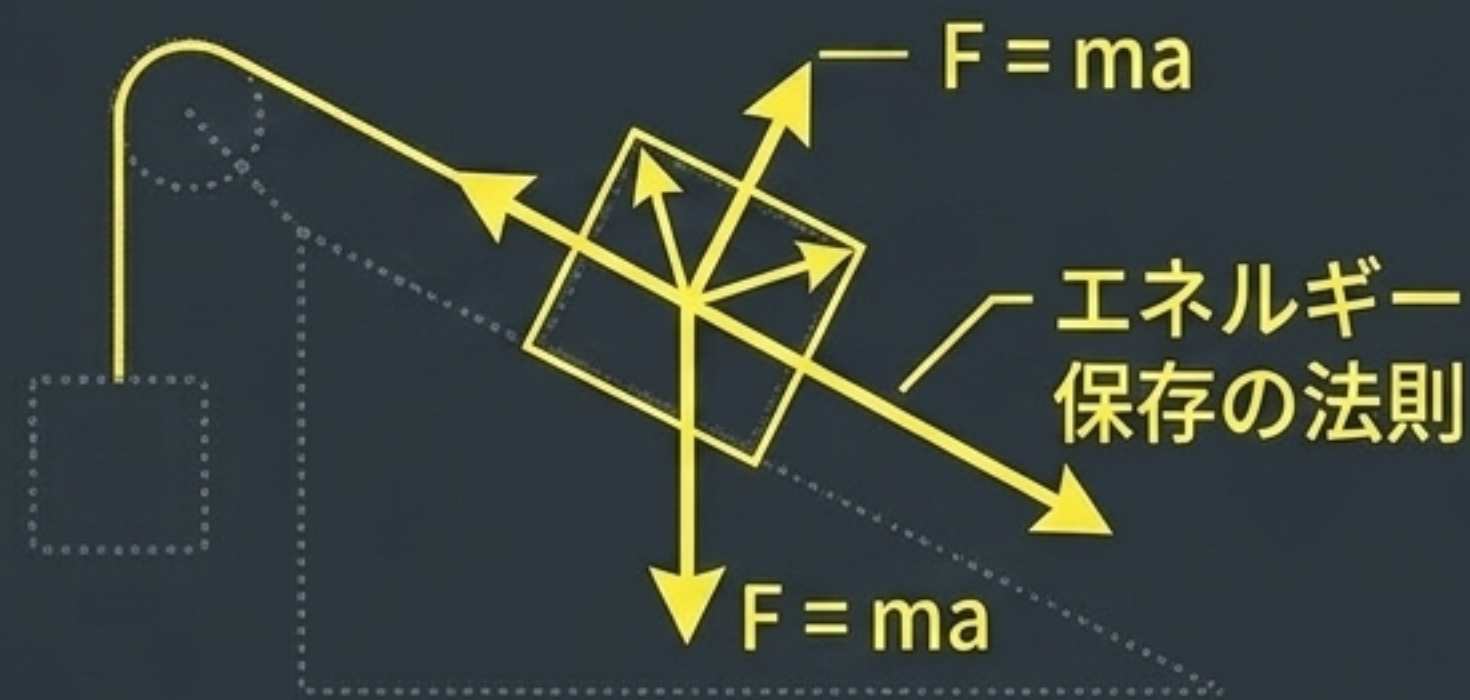
高速修正: 外れたらコンマ1秒で行動を切り替える。

情報の構造化：初心者と専門家では「見えている世界」が違う

初心者



専門家



初心者

目立つ表面的な状況で分類 / バラバラの暗記

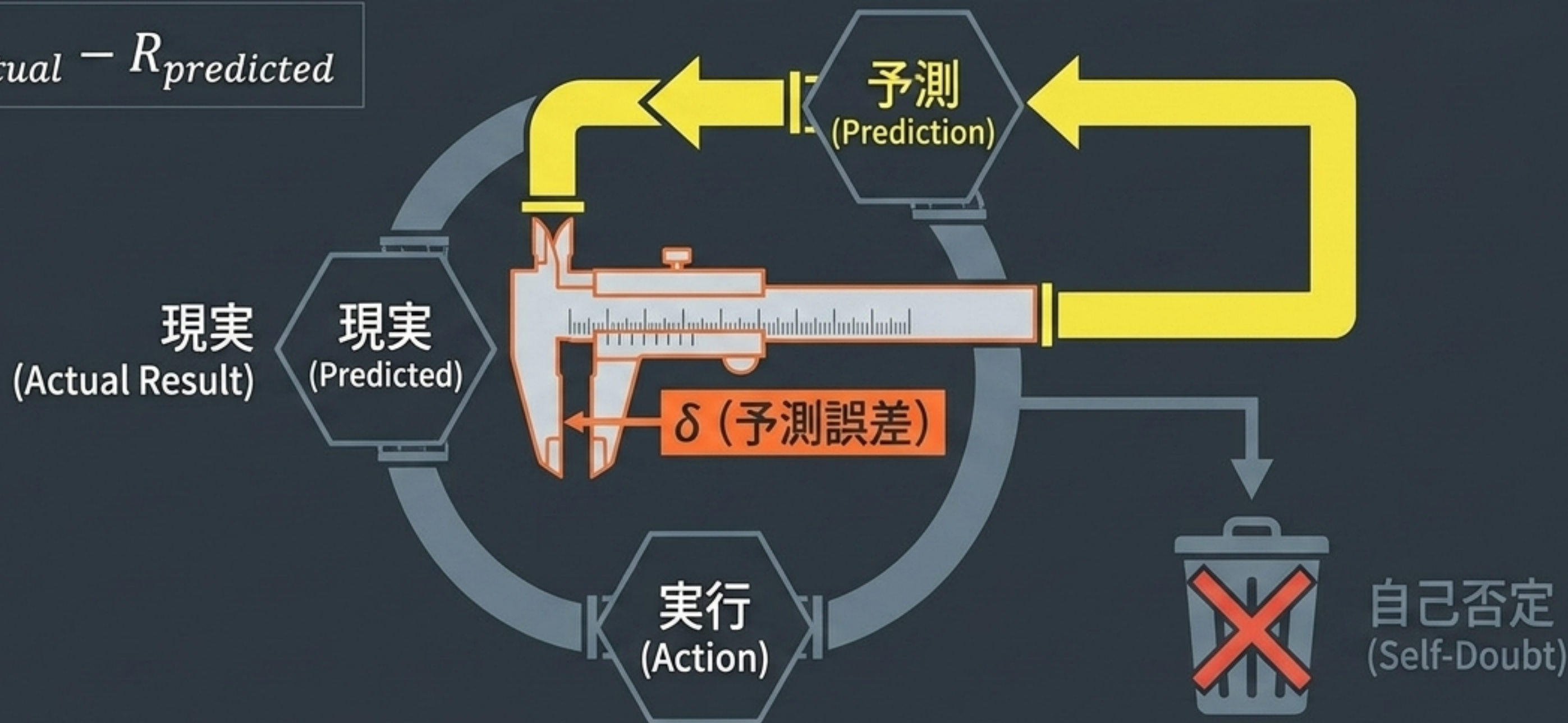
専門家

解法に使う根本原理で分類 / 構造化されたチャンク

パニックにならず、「全体の中でこの作業は何の役割か？」を最初に見抜く。

失敗は「自己評価」ではなく「予測誤差 (δ)」である

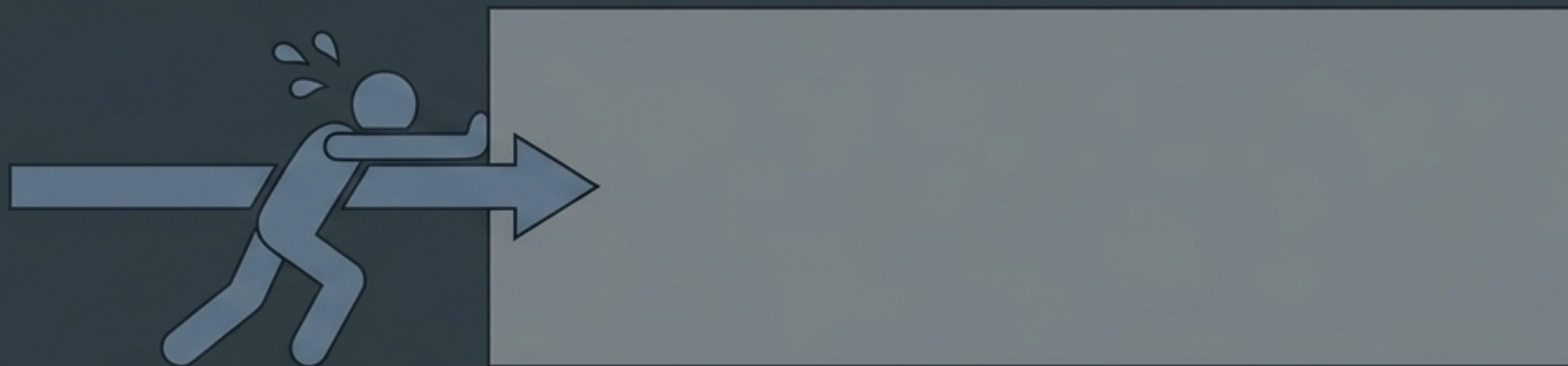
$$\delta = R_{actual} - R_{predicted}$$



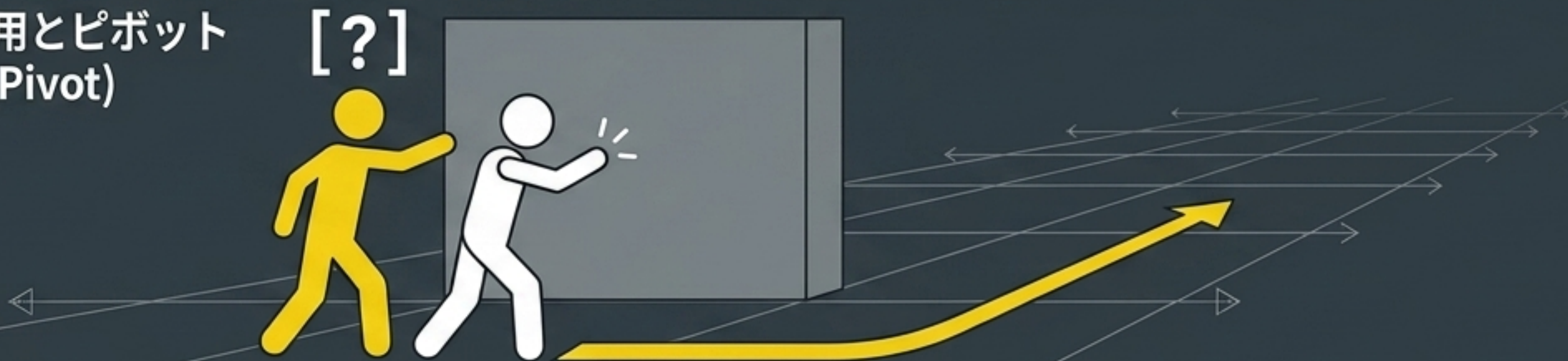
エラーマネジメントトレーニング (2008年メタ分析) : 失敗を避けさせるより、自由に試行錯誤させ失敗を使わせた方が、応用課題での成績が圧倒的に高い。

過去の知識は「絶対の正解」ではなく「仮説」

過去の正解への執着
(Dogma)

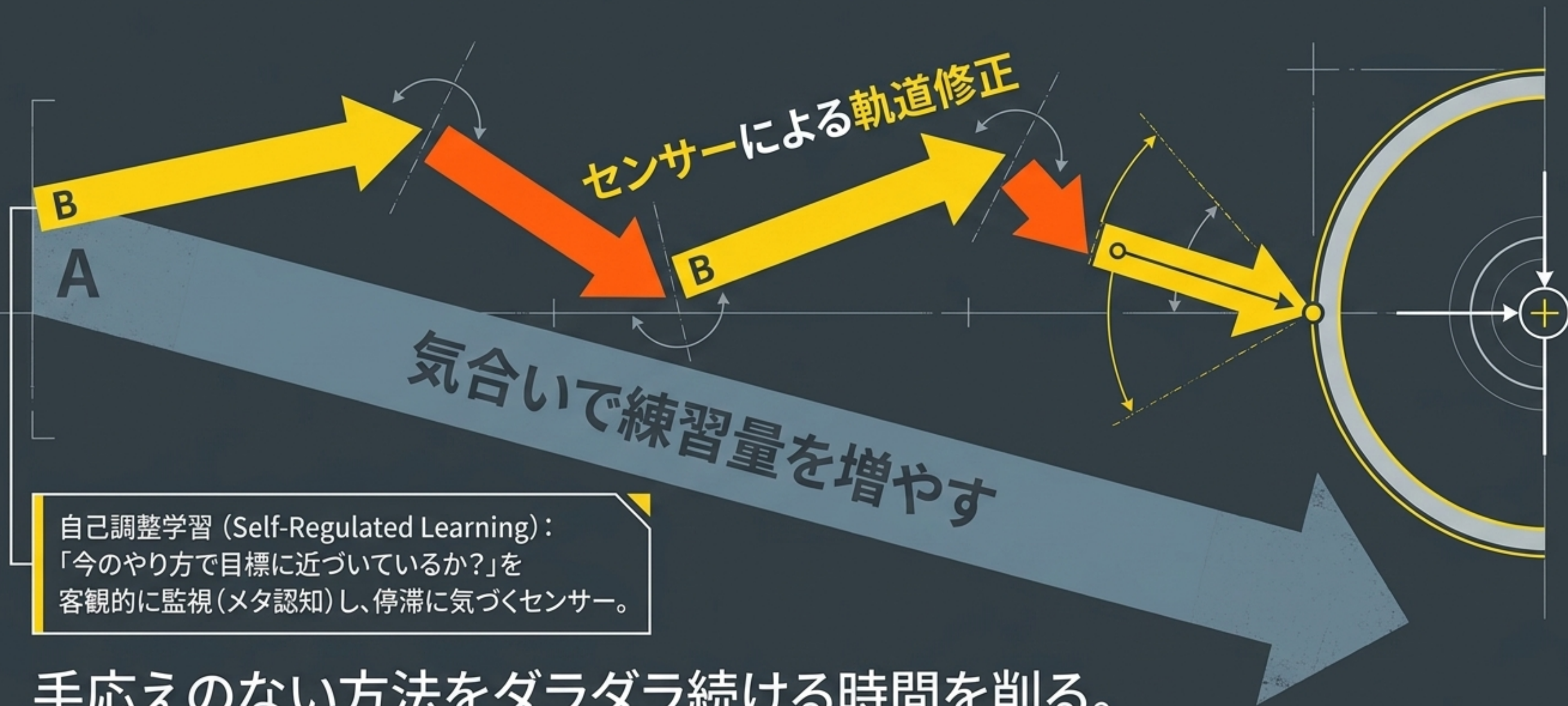


仮説としての適用とピボット
(Hypothesis & Pivot)



新しいツールや環境で、メタ学習者は過去の経験を「最初に試すための目星」として使います。
しかし、環境に合わないと分かれば、一瞬で古い手法を捨て去ります。「執着のなさ」こそが成長の鍵です。

努力の「量」ではなく「向き」を変える



手応えのない方法をダラダラ続ける時間を削る。

万能の天才はいない。目指すべきは『**適用的熟達**』

【構造的熟達 (Routine Expertise)】	【適用的熟達 (Adaptive Expertise)】
■ 特徴: 決められた手順を高速・正確にこなす。	■ 特徴: 手持ちの知識を組み替え、新しい解法を自ら創造する。
■ 変化への強さ: ルールが変わると一気にパフォーマンスが低下。	■ 変化への強さ: 未知の環境でも柔軟に適応し即座に上達する。

» 「何をやらせても強い」正体は、未知への参入と修正を繰り返してきた泥臭い経験の蓄積。

すべてが連動する「メタ学習のエンジン」

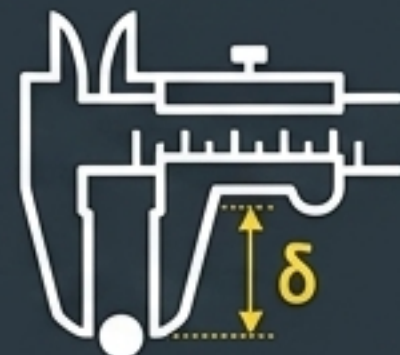


バラバラのテクニックではありません。
この「仮説 → 実行 → 誤差抽出 → 修正」のエンジンを
コンマ秒単位で回し続けること。それが「学習率 α 」を極限まで高める正体です。

明日から使える「メタ学習者」になるための3つの鉄則

01

失敗を「能力の評価」ではなく
「仮説のズレ (データ)」として受け取る。(δの抽出)



02

全体を支配する「最も重要な本質・ルール」は
どこか、最初に当たりをつける。(ノイズの排除)



03

手応えのない方法をダラダラ続けず、
努力の「向き」を即座に切り替える。(自己調整)



「分からない状態」を最速で駆け抜ける。