

スランプは飛躍の為の準備期間

技能の習得においては、その学習の進み具合に3つのタイプがあることがわかっています。

第一のタイプ

練習の初期に技能が急激に上達します。
一般にスポーツなどの技能獲得にみられます。



第二のタイプ

練習の初期には技能の発達はあまりなく、
ある程度の期間を経てから急激に進歩がみられるようになります。
コンピュータのプログラミングなどでは、このタイプが多いようです。



第三のタイプ

前述した2つのタイプを合わせたもので、
「S字曲線」と呼ばれる学習曲線を描くのが特徴です。



しかし、一定の技能を習得すると、いくら練習を積んでも、あまり上達しなくなります。
この休止状態を「**プラトー（高原現象）**」といい、俗に**スランプ**とも呼んでいます。
わたしたちはこの時期に習得を諦めてしまいがちですが、我慢して練習を続けていると、再び上達していきます。



逆に言えば、スランプはその後の飛躍の為の準備期間といえるわけで、諦めないで練習を続けていくことが大切だと言えるでしょう。