



『DUT (ダット) 理論』

みなさんは『DUT (ダット) 理論』という言葉聞いたことがありますか。これは勉強で目標を達成するための基本法則です。実はこれはスポーツにおける目標達成の法則と、理論が完全に一致しており、とても分かりやすい考え方なのです。

では、スポーツにおける目標達成の法則からお話ししましょう。誰もが知っている、テニスの錦織圭選手を例に挙げてご説明します。錦織選手が名テニスプレーヤーとして世界的な大活躍をするようになった要因は、わずか3つに絞ることができるのです。それが、D・U・Tの3要素です。

要素その1。それはなんと言っても、「テニスが上手になりたい、そしていつかはプロのテニス選手になりたい」という強い欲求 (**Desire**) です。

強い欲求 (**Desire**) の次に必要なものは何でしょう。「ただテニス選手になりたい」と言っているだけでは、プロの選手にはなれません。次に必要なことは、テニスの上手な人に正しいフォームや理論を教えてもらい、それをしっかりと理解する (**Understand**) ことです。幸いなことに、錦織選手にはとても教育熱心なご両親がいました。ご両親の徹底的なサポートもあったわけですから、さぞかし理解 (**Understand**) も進んだことでしょう。

そして3番目に必要なもの。もう言うまでもありません。強い欲求 (**Desire**) を持って正しい理解 (**Understand**) をした後には、誰よりもたくさんの練習 (**Training**) を効率良くこなすだけです。この『効率良く』という点もとても大切です。時間は限られていますから、短い時間に最大限の効果を上げられるよう工夫することが求められます。

この欲求 (**Desire**) ・理解 (**Understand**) ・練習 (**Training**) の3本の柱が目標達成に必要な最大の要素なのです。それがDUTの法則です。

次にこれを勉強に当てはめてみましょう。最初にお話ししたように、これが見事に一致するのです。成績を上げたいと思ったら、まず「テストで良い点を取りたい、好きな学校へ行きたい」という欲求 (**Desire**) が不可欠です。そして、もちろん勉強の内容が分からなければ仕方ありません。ですから、次に大切なことは、学校や塾での授業をよく聞き、内容を理解 (**Understand**) することです。そして最後に必要なことは、理解したことを身に付けるために、理解に要した時間の何倍も練習 (**Training**) をすることです。ちなみに、勉強の場合の練習とは、教科書やノートを読むことではなく、問題をたくさん解くことです。

「そんな当たり前のこと、言われなくても分かっている」と思われる方も多いと思います。しかし、よく考えてみてください。欲求 (**Desire**) ・理解 (**Understand**) ・練習 (**Training**) の3本の柱が大切だという考え方は、スポーツの場合は浸透していて、誰でも練習を一番大切にしているのに、勉強となると練習が圧倒的に不足してしまうのです。どうでしょう、成績が上がらない生徒というのは圧倒的に問題演習が足りないのではないのでしょうか。

教わって理解できたことでも、練習が足りなければ、本物の実力は身に付きません。DUT理論、それは「理解 (**Understand**) すること以上に練習 (**Training**) が大切である」という理論でもあるのです。トレーニングの量を増やすことが学力を上げる一番の近道という、当たり前のことを、もう一度考え直してみましょう。

DUT理論

学力を上げるために最も重要な要素は3つです。

Desire 成績を上げたいという欲求

Understand ... 先生の指導(授業)による正しい理解

Training 理解したことを定着させるための練習
(問題演習)