

ママのための 元気と学びのチョイメモコラム

子どもに説明して「分かった!」となるのに、実際にやらせると出来ない。という言葉をよく聞きます。これは珍しいことではありません。「分かった」と「出来た」は全く別のものなのです。

分かった。でも、出来ない。の不思議

① 「分かった」とは何なのか？

分かったとは、言葉が理解できる。言葉の意味は分かる。という状態で使われる事が多いです。勉強では、先生が話している言葉は理解出来た。意味の分からない日本語は無い。という状態です。「説明の言葉に対しての理解」と言ってもいいでしょう。スポーツの場合は、サッカーは足でボールを蹴るスポーツだと知っている。というようなことです。

② 「出来る」とは何なのか？

出来るとは自分の脳で考えていること、理解していることを実行できるという状態です。勉強では、問題を見た際に自力で答えを導き出すことです。「問題の答えを導く再現性」と言ってもいいでしょう。実際には問題に隠されたヒントを読み取る能力なども必要になってくるので、出来るに至る過程には多く段階があります。これを理解出来ないと『出来る』に至ることはできません。途中の段階を1つずつ見てあげることが大切になります。スポーツ（サッカー）の場合、足でボールをコントロールできる。思った場所に向けて蹴ることが出来る。というように実際の行動に落とし込むことが出来るという状態です。

③ 自分の段階を見極めることの重要性

出来るまでには多くの段階があります。

無知⇒無知の知⇒理解（分かった）⇒挑戦⇒失敗⇒原因追及⇒修正⇒成功（出来た）

挑戦からどれだけの反復で成功するかは、わかりません。ただ、学校などで分からないことを教えてもらい理解できても、「出来た」に至るまでの努力は必要になってきます。これが出来ないと本当の意味での勉強にはならないかもしれません。スポーツの場合は、自分の脳のイメージと体の動きにズレがないか？など挑戦から成功までの流れのクオリティーを求めることが大切です。ズレが生じている動きでは正確な修正が出来ないので。

勉強もスポーツも出来るようになるために一番大切なことは、「なぜ出来ないのか」「どうすれば出来るようになるのか」を知ることが大切です。そのうえで「やっていることは正しいのか」「やっていることにズレは無いのか」など細かい修正をしましょう。

✧ アストレア王子（安田 聡史）

米ぬか100%酵素風呂 ASTREA 代表



社交ダンス講師、元学習塾講師
元保険営業マンの経験を活かし、
現在は妻(元看護師)と共に「からだ・脳・暮らしの整え方」を発信。
3児の父として家庭・仕事・健康のバランスを実践中。

100%米ぬか酵素風呂
社交ダンスレッスン

北九州市八幡西区春日台1丁目13-10(サンリブミケ森徒歩2分)

酵素風呂 レンタルサロン イベント 講演セミナー

HEALTH & BEAUTY SALON
ASTREA

Instagram



ご予約
お問い合わせ



北九なびに
寄稿しています



SPECIAL COUPON

酵素風呂ご利用で
人気の脊椎セラピー

通常30分1,000円

↓
20分無料体験

画面または印刷したものを店頭でご提示ください。

有効期限:2026年9月30日

No.65423478