

◆【全訳】

Teacher:

「今日のライティング課題に入る前に、まず一般に“1万時間の法則”として知られるものを簡単に説明しておきましょう。この考え方は、音楽、スポーツ、学術研究、その他の高度に専門的な分野で活躍するトップレベルの人々の習慣を分析した研究者たちによって広まりました。彼らの研究が示したのは、卓越した熟達に到達する人々が才能だけに頼っているわけではなく、むしろ、集中的で体系的で継続的な練習を合計約1万時間積み重ねているということです。たとえ毎日8時間欠かさず練習したとしても、その量に到達するには3年以上かかります。数字そのものに特別な意味があるわけではありませんが、最高レベルを目指す人にとって必要となる投資がどれほど膨大であるかを示しています。」

この考え方の中心となる主張は次の通りです。(1)真の専門性は、人が積み重ねる“時間の量”によってではなく、費やした“努力の質”によって形づくられる——すなわち、持続的な集中、意図的な規律、そして目的をもった長期的な取り組みによってこそ築かれる、ということです。この視点では、才能は初期の有利さを与えるかもしれませんが、本当の熟達の深さは、どれほど意図的かつ一貫した姿勢で練習に向き合うかによって決まると考えられています。

しかし、別の解釈を示す研究者もいます。彼らは、この法則の価値は動機づけに関する細かな議論ではなく、その数字が象徴する莫大な時間量にあると主張します。(2)こうした研究者たちは、「1万時間」という数字は、卓越した成果を上げるために必要な時間とエネルギーの“圧倒的な規模”を示すものであり、科学

的に正確な数値である必要はなく、優れた水準に到達するためにどれほど大きな投資が求められるかを示すためのものであると述べています。この見方では、この法則が役に立つのは、練習の心理学を説明するからではなく、非凡な成功に通常求められる“途方もない努力量”を強調する点にあります。

それでは、この考えをさらに深く考えるために、クラスメイト3人の意見を聞いてみましょう。」

Student A:「私は1万時間の法則が重要な役割を果たすと考えています。なぜなら、それが“熟達にはどれほどの努力が必要なのか”を学生に教えてくれるからです。多くの若者は、なかなか上達しないと落ち込んでしましますが、この法則は、長期的な成長には規律と忍耐が欠かせないことを思い出させてくれます。」

Student B:「この法則は役に立つと思いますが、あくまでも“柔軟な目安”としてです。1万時間という数字は強い象徴性を持ちますが、その数字を文字どおりの基準として受け取ると、学生を圧倒してしまうかもしれません。大切なのは“ぴったり1万時間”に到達することではなく、継続的で質の高い練習です。」

Student C:「私はこの法則に反対です。なぜなら、熟達までの道のりを単純化しすぎているからです。人には学び方、責任、利用できる機会などが異なります。そのため、1万時間も時間を投資することが現実的でない人もいます。卓越性は一つの固定された目標ではなく、複数の道を許すべきだと思います。」

◆ Q1. 下線部(1) 和訳(模範)

(1) 真の熟達は、人が積み重ねる時間の“量”によってではなく、注ぎ込まれた努力の“質”——継続的な集中、意図的な規律、そして目的をもった長期的な取り組みによって形づくられる。

◆ Q1 解説(構文・文法・意味)

● Genuine expertise is shaped not primarily by A but by B

- is shaped: 「形づけられる」(受動態)
- not primarily A but B: 「主として A ではなく B によって」

👉 比較構文によって、時間よりも“努力の質”を優先する立場を明確化。

● A = the number of hours a person accumulates

- accumulates: 本来「蓄積する」。ここでは「時間数を積み上げる」という比喩的用法。
- ➡ 「積み重ねる時間の数(量)」= “量の努力”。

● B = the quality of the effort invested

- quality: 「質」
- invest: 「投資する」→ “努力を注ぎ込む” という比喩

👉 「努力の“質”的側面」を意味する。

● —by sustained concentration, deliberate discipline, and a long-term commitment to purposeful improvement.

「質」が何から成り立つかを 列挙説明した部分:

- sustained concentration: 持続する集中
- deliberate discipline: 意図的な規律(計画的態度)
- long-term commitment: 長期的な献身
- purposeful improvement: 目的的な向上(意味ある進歩を目指す姿勢)
- 👉 熟達は“心理的姿勢・意図性・規律”によって形成されるという思想。

★まとめ(Q1の核心)

- (1)が強調するのは“努力の質(意識・姿勢) > 時間の量”という価値観
- 文章全体の主張としては「才能より努力」「時間より質」を論じている。

◆ Q2. 下線部(2) 和訳(模範)

(2) こうした研究者たちは、「1万時間」という数字は、並外れた達成に必要となる時間とエネルギーの“途方もない規模”を示すものであり、その数値が科学的に厳密であることを意図したものではなく、卓越が可能となるまでに投じられるべき努力の大きさを示す比喩にすぎない、と主張している。

◆ Q2 解説(構文・文法・意味)

● These researchers maintain that ...

- maintain that S V: 学術文でよく使われる「S であると主張する」

● the “10,000 hours” figure represents the sheer scale of time and energy required

- represents: 象徴する・表す
 - sheer scale: まさに「圧倒的な規模」
 - time and energy required: 熟達に必要な時間と精神的・身体的エネルギーの総量
- 👉 「1万時間」は量の巨大さを象徴する数字」という立場。

-
- the exact figure is not meant to be scientific
 - is not meant to be: 「～として意図されていない」
 - scientific: 「科学的に精密」ではない
- 👉 1万時間＝科学的に正確な基準ではない。

-
- but to illustrate how immense the investment must be
 - illustrate: 示す(例示する)
 - immense: 非常に大きい
 - investment: 投資 → 「努力の投入量」の比喻
- 👉 「努力の投入量がどれほど大きいかを示す比喻」という意味。

★まとめ(Q2の核心)

- (2) が強調するのは “時間の量の象徴性(大きさ) > 努力の質” という立場
- 1万時間という数字は
 - 科学的根拠ではない
 - 膨大な時間を要することを示す“シンボル”を強調する。

📌 Model Answer 1: Student A に賛成 (Pro / Effort-heavy)

【English Answer(約100語)】

I find Student A's opinion the most convincing because it corrects our unrealistic expectations about improvement. Many young people, including myself, often hope for rapid results and feel frustrated when progress is slow. The 10,000-Hour Rule reminds us that mastery is less about talent and more about patient repetition over years. This perspective encourages us to stay with one skill long enough to experience deep growth instead of jumping from one activity to another. In a world that values speed and instant success, A's emphasis on discipline and persistence feels both honest and necessary, and it prepares us mentally for inevitable setbacks.

【和訳】

私は A の意見が最も説得力があると思います。その理由は、私たちが抱きがちな「すぐに上達したい」という非現実的な期待を正してくれるからです。多くの若者はすぐ結果を求め、進歩が遅いと落ち込んでしまいます。しかし 1万時間の法則は、熟達は才能よりも「何年にもわたる忍耐強い反復」によって生まれると教えてくれます。この考え方は、あれこれ手を出すのではなく、ひとつの技能にじっくり取り組む姿勢を促してくれます。即効性が重視される現代社会において、A の強調する規律や粘り強さは誠実で欠かせないものであり、避けられない挫折に備える力も与えてくれます。

 Model Answer 2: Student B に賛成 (Balanced / 現実的)

【English Answer(約 100 語)】

Student B's balanced view is the most persuasive to me. The 10,000-Hour Rule is helpful as a symbolic warning that real expertise demands long, focused effort, but the exact number can easily become a burden. Many students already feel pressure from school and exams, so setting a fixed target like ten thousand hours may discourage them. B's approach respects the spirit of the rule while still recognizing individual limits. By emphasizing consistent, high-quality practice rather than a rigid total, this opinion gives young people encouragement without trapping them in an unrealistic standard and helps them plan training more flexibly.

【和訳】

私は B のバランスの取れた見方が最も説得力があると感じます。1 万時間の法則は、「真の専門性には長期的な集中努力が必要だ」という象徴的な警告として役立ちますが、具体的な数字は重圧になりかねません。多くの学生はすでに学校や試験のプレッシャーを抱えているため、1 万時間という固定基準はやる気を削ぐ可能性があります。B の立場は、法則の精神を尊重しつつも、個々の限界をきちんと考慮しています。「量より質」と「継続性」を強調することで、非現実的な基準に縛られることなく前向きに頑張れるようにし、練習計画も柔軟に立てられます。

 Model Answer 3: Student C に賛成 (Con / 公平性・格差重視)

【English Answer(約 100 語)】

I agree most with Student C, who points out that the 10,000-Hour Rule oversimplifies reality. The rule seems to assume that everyone has equal time, money, and health, which is clearly not true. Some students must work part-time jobs or care for family members, and they cannot devote thousands of hours to a single skill. If we treat the rule as a universal requirement, we risk blaming people who simply lack opportunities. C's opinion reminds us that any model of mastery must respect social and personal differences, not just celebrate hard work, and that fairness should be part of our idea of excellence.

【和訳】

私は C の意見に最も賛同します。C は「1 万時間の法則が現実を単純化しすぎている」と指摘しています。この法則は誰もが「時間・お金・健康」に恵まれているかのように前提していますが、当然そうではありません。アルバイトや家族の世話をしなければならず、何千時間も一つの技能に割けない学生もいます。この法則を普遍的な基準として扱うと、単に「機会がない」人を責める危険があります。C の意見は、熟達のモデルは努力だけでなく「社会的・個人的な違い」を尊重すべきであり、公平性こそ卓越性の一部であるべきだと気づかせてくれます。

 Model Answer 4:独自の立場(その他・折衷型)

【English Answer(約 100 語)】

Although I can understand all three opinions, I prefer to combine elements of them into my own view. I accept A's message that mastery requires long, steady effort, and I also agree with B that the number should be treated as a flexible guideline rather than a strict rule. However, like C, I believe we must consider differences in background and mental health. For me, the 10,000-Hour Rule is useful only if it inspires sustainable practice instead of unhealthy overwork. An ideal model of mastery should promote growth while also protecting well-being, so I support a more humane interpretation of the rule.

【和訳】

3 人の意見はどれも理解できますが、私はそれらを組み合わせて自分の考えをつくりたいと思います。熟達には長く着実な努力が必要だという A の主張には賛成ですし、数字を厳格ではなく柔軟な指標として扱うべきだという B の考えにも同意します。しかし、C のように背景やメンタルヘルスの違いを考慮する必要があるとも思います。私にとって 1 万時間の法則は、不健康な過労ではなく「持続可能な努力」を促すときにのみ有益です。熟達の理想的なモデルは、成長を促すと同時に健康を守るものであるべきであり、私はそのような「人間的な解釈」を支持します。