



ボールジャグリングを20時 間やってみた

かとりぶた

はじめたきっかけ

『たいていのことは20時間で習得できる 忙しい人のための超速スキル獲得術（ジョシュ カウフマン）』（以下、『20時間で習得できる』）を読むと、たいていのことは20時間で初心者レベルを脱し、それなりに楽しめるレベルになれる、ということが書いてあった。

本当ならば、自分が新しいことに挑戦するハードルがかなり下がる。

それで、何か新しいことにチャレンジしてみることにした。

だいたい、社会人になると、仕事以外のことに集中して取り組む、スキルを身につける、ということはほとんどやらなくなる。

なぜだろう。

とにかく時間がない。結婚して子供がいたりするとさらにそうで、ほとんど自分の時間が取れない。だから、仕事以外のことで何かスキルや知識を身につけるなんていうことはほとんどできない。

もう一つ。

スキルや知識を身につけるには、相当な時間を割かなければならない、と思いこんでいる。

今まで学校でも部活でも会社でも、一定のスキルや知識を身につけるまでに相当な時間がかかっているはずだ。

だから、一定のレベルに達するには相当な時間を要する、と思い込んでいる。

私はまさにそうで、だから今回20時間で何かできるなら、それはとてもいいや、と思ったところだ。

では、始めよう。

なぜボールジャグリング？

では、20時間で何をやるか。

ちなみに、『20時間で習得できる』で著者が取り組んだスキルは、ヨガ、プログラミング、タッチタイピング、囲碁、ウクレレ、ウインドサーフィンの6つ。

プログラミングやタッチタイピングは仕事に関係しそうだが、それ以外も見ると、テーブルゲームから音楽、スポーツまでである。どうも仕事と関係なくてもなんでもありのようだ。

これを踏まえて、まずはやりたいことを考えてみる。

自分で書きだしたものは、こんなかんじ。

- 経済学
- プログラミング
- 英語
- ボールジャグリング

では何をやるか。

選ぶポイントはいろいろあるが、スキルを身につける体験を得るには、まずはそのスキルが身についたかどうかが自分でわかることが必要だ。この時点で経済学はない。身についたかどうか測るのが難しい。

あとは、今まであまりやっていたことがいい。『たいていのことは20時間で習得できる』でも触れられているが、20時間で劇的に上達するために、最初に物事に着手した際のシグモイド曲線的な成長曲線を利用している。

何かを練習すると、最初は少しずつ上達して、あるとき急にうまくなり始める。それ以上やると上達スピードは低下する、という話だ。

その点では、ボールジャグリングが最適だ。練習なんてほとんどやったことがない。実際ほとんどできない。せいぜい3個ボールが5回キャッチできるくらいだ。それもひどく不安定だ。

英語やプログラミングも上達の余地が大量にありやりたいのだが、実際に上達したとして、20時間では満足しない可能性が高いと思った。

ボールジャグリングなら、20時間で辞めることも簡単だ。仕事にもまったく使わない。しかしできたらいいなという思いはある。20時間での上達を測るのにこれほど適したものもあるまい。

というわけで、ボールジャグリング、簡単に言えばお手玉をやってみることにした。

最初の目標

次に、目標の設定だ。

20時間練習するとして、どのレベルを目指すか。

『20時間で習得できる』によれば、目標は低くてよい、というか低いほどよいくらいだ。低いほど達成しやすい。

目標といっても、ボールジャグリングについてほとんど知らないので目標も難しい。

とりあえずは「3つのボールでお手玉する」くらいのものだ。

「いざ練習」という章だが、まず情報収集だ。

ボールジャグリングとは何なのか、どう練習するのか、知る必要がある。

いくつかウェブサイトを回ったものの、本を1冊買って試してみてもよさそうだ。

『ボールジャグリング入門（中嶋潤一郎）』を買ってみた。

いろいろな技とその練習法が図解入りで書いてある。

見ると、ボールジャグリングの基本は3個のお手玉で、それを「カスケード」というらしい。

これを50~100キャッチを目指すというのがまずはよさそうだ。

同時にいろいろな技があることがわかった。

というわけで、目標を具体的にする。

- 3つのボールを自在にお手玉する。
- 具体的には、カスケード、テニス、リバースカスケードなど。
- 人に見せられるレベルにする。

まずはカスケード100キャッチ、それ以外の技はそこからだ。

さあカスケードの練習だ。

まずはカスケード

カスケードの練習は、まずは2個のお手玉から。

2個のお手玉は、普通の人（昔の私も含めて）は「右手で1個投げ上げて、その間に左手から右手に1個渡す」（あるいはその右左逆）というものをイメージする。

しかし、カスケードの練習では、「右手で1個投げ上げて、その間に左手から右手に1個投げ上げる」ということをする。

まず2個で何度も練習し、それから3個をやり始める。

3個でやると全然安定しないので、まずは3キャッチで1サイクル、というのを何度もやる。

次は4キャッチで1サイクル、それができてきたら5キャッチ、6キャッチとだんだん増やす。

それくらいになったら、連続してたくさんやるようにする。

最初から連続してやろうとすると、フォームが安定しないし、何より達成感がない。100キャッチなんて夢のような数字だ。

このあたりが一番練習していてきつかった。

練習時間にして2時間。

しょっちゅう落としてばかりで、数キャッチも続かない。上達を感じられない。

たかが2時間だが、できないことを練習するというのは思った以上に大変だ。

『20時間で習得できる』によると、この最初の練習が苦痛で、練習している時間が長く感じられるという。

今がまさにそれだと思い、1回15分から20分、時間が取れば1日に何回か、続けて練習するように心がけた。

3時間くらいやったところで、だんだんできる感じがわかってきた。

最大50キャッチくらいできるようになる。そうはいつてもたいていは20キャッチくらいで落としてしまうので安定はしていないが、最初のところからしたらかなり進歩している。

5時間くらいやったところで、最大で90キャッチを達成した。100キャッチには届いていないが、カスケードは継続して練習することにして、ほかの技を練習することにした。

というか、実はその前にもほかの技を練習しようとしたがほとんどできなかったというのが本当のところだ。

そしていろいろな技

カスケードは継続して練習するとして、ほかの技も練習する。

いくつか試しにやってみたが、その中でなんとなくできそうだった2 in 1 handをやる。

あとはいろいろ広げていく。

ネットを見ていると、[日本ジャグリング協会](#)という存在を発見。そこで、ジャグリング検定級があることを知る。

[検定表](#)を見ると、1級から10級まであって、それぞれに技と回数が決まっている。

検定級を受ける、というわけではないのだが、技を練習していると、どの技からやるか（技の難易度）、ということと、技が何回できたら「できた」と自分の中で判定（技の判定基準）するか、が難しい。

技の難易度は『ボールジャグリング入門』にもあり、検定表とだいたい近い。

技の判定基準はこの検定表に基づいて、検定表の回数の1~1.5倍くらいできたら合格、ということにした。

あとは、検定表にはそれぞれの技の動画があるのがうれしい。

やはりジャグリングは動きがあってなんぼ。本だけではイメージしにくい。

検定表の動画や、Youtubeの動画を見て、技のイメージをつかむようにした。

イメージをつかめただけでなく、自分が苦勞して苦勞してできないことをひよいひよいと華麗にやっている姿を見て、「自分でもできるはず」と自分を鼓舞できたこともよかったと思う。

さて、いろいろな技を練習したが、ここで技の説明をするのが目的ではないので、練習した技を箇条書きにするのみにする。

達成度合いについては、あとで記載することにする。

- カスケード
- 2 in 1 hand（回転、垂直）
- 1 up 2 up
- オーバーザトップ
- ジャグラーズテニス
- ハーフシャワー
- リバースカスケード
- アンダーザレッグ

ルーティーン作成

新しい技に進みつつも、一度覚えた技を忘れない、あるいはさらに磨きをかけるため、毎回練習の最初に一定の練習メニューを取り入れることにした。

一度できるようになった技はルーティーンに取り込んでいく。

ルーティーンで練習する回数は、ジャグリング協会の検定表の1.5倍を目安にした。

ジャグリングがスポーツかは微妙なラインかもしれないが、特に体を使うスポーツ系のスキル習得には、基本的なことの繰り返しが有効だと感じる。

例えば、卓球はどんなに上手くなっても練習の最初はフォア打ち、次はバックと進める。フィギュアスケートも上手い人も練習の最初はフォアストロークからだ。

上手くなるにつれて気をつける部分が変わり、上達していく。基本技が上達するとその応用が身につきやすくなるものだ。

練習の記録

練習時間と大まかな内容の記録。

12/29に開始、2017/1/29にほぼ20時間達成のためいったん終了。

練習時間 内容

12月29日 1時間0分

12月30日 25分

12月31日 1時間10分 5回とか6回を練習

1月1日 1時間0分 カスケード最高60

1月2日 10分

1月3日 0分

1月4日 40分 カスケード最高40

1月5日 50分 カスケード最高90、ほかの練習も開始

1月6日 5分

1月7日 3時間10分 カスケード100達成、2 in 1 hand 20

1月8日 45分

1月9日 20分

1月10日 45分 ジャグリング用ボール購入、ルーティーン開始、テニス10周期

1月11日 1時間0分 リバースカスケード20キャッチ

1月12日 1時間15分 キックアップ、オールリリースはできず

1月13日 1時間45分 ハーフシャワー左右10

1月14日 30分

1月15日 30分 アンダーザレッグ左右（不安定）

1月16日 1時間15分

1月17日 55分 リバースカスケード30キャッチ

1月18日 0分

1月19日 0分

1月20日 40分

1月21日 10分

1月22日 5分

1月23日 0分

1月24日 25分

1月25日 35分

1月26日 0分

1月27日 0分

1月28日 40分 フラッシュ3個（クラブできず）

1月29日 15分 家族発表会

合計 20時間20分

目標は達成したか？そしてこれから

20時間やって、目標は達成したのか。

そもそも最初は「3個のお手玉が出来るようになる」くらいのざっくりとした目標だった。その後本を読んで、作ったのがこちらの目標。

- 3つのボールを自在にお手玉する。
- 具体的には、カスケード、テニス、リバースカスケードなど。
- 人に見せられるレベルにする。

結果としては、だいたい達成した、というところだ。

20時間練習後の技の習得度合いは以下のようなところだ。

- カスケード100 達成
- オーバーザトップ左右 達成
- 2イン1ハンド回転左右60ずつ、垂直左右40ずつ 達成、回数増やし中
- 1up2up10周期 達成、回数増やし中
- クローキャッチ20 未達
- ジャグラーズテニス10周期 ぎりぎり達成
- ハーフシャワー左右10 達成、回数増やし中
- リバースカスケード40 達成、回数増やし中
- アンダーザレッグ左右 達成、回数増やし

3個でやりたかった技は大半出来るようになったが、安定せず回数が増えていないものも多い。

これから

別のことにも取り組んでいるのでなかなか時間がとりにくいが、ボールジャグリングはとにかく練習時間が確保しやすいので、少しずつでも練習していきたい。

これからは、このあたりをやりたい。

- 新しい技を覚えつつ、安定性（技の回数）を上げる。
- 音楽に合わせて一連の技を実施する。要は人に見せる用。
- 一緒に練習する人を見つけて共有する。

スキルを身につける過程まとめ

こちらが。本来の目的のうちのもう一つ。簡単に整理し直してみる。

1. やりたいこと、身につけたいことを見つける。
2. 目標を立てる。
3. 情報を集める。
4. 最低20時間練習する。練習しながら3（情報集め）を行う。場合によっては2（目標立て）をやり直す（より具体的な目標にする）

注意点。

- 身につけるスキルは、以下の条件を満たすものが望ましい。
 - できたかどうか、すぐに自分で判断できること。
 - 練習しやすいこと（練習時間の確保、場所の確保）。
- 最初の数時間、まともにできるようになるまでの練習が特につらい。ここは成長を信じてやり抜く。

教材

だいたい本文に出ているが、使用した教材のまとめ。

[ボールジャグリング入門 中嶋潤一郎](#)

ボールジャグリングを始めるときに買った本。たくさんの技とその練習の仕方が図解入りで記載されていてわかりやすい。

ボールジャグリング協会 [検定表](#)

技の難易度と、目標とする回数の把握に利用。動画もあるのでわかりやすい。

Youtube [桔梗ブラザーズ](#)

いろいろな技をやっているのでとても参考になる。

桔梗ブラザーズさんはよくは存じ上げないけどすごい方々みたい。

[ジャグリングサイト☆技神☆ ～Gisin～ ボール解説](#)

『ボールジャグリング入門』にない技や練習のコツが書いてあったので参考になった。

道具

[ビーンバッグジャグリングボール「8枚スター」ノーマルサイズ レッツ大道芸社製](#)

最初はダイソーで1個100円で買ったふにゃふにゃのカラーボールを使っていたが、本やネットで調べているとビーンバッグというボールを使うのがいいらしいということで、10時間くらい練習したところで購入。

適度な大きさ（最初は大きく感じた）、重さ（最初は重く感じた）があって、慣れるととてもやりやすい。

一応4個買ったが、4個の技（ファウンテン）はまだ練習できてない…。

アプリ

[Studyplus](#)

特に今回はスキルを身につける過程を体感する目的だったこともあり、練習時間はすべて記録した。

もともとは受験や資格試験勉強を主眼としたアプリだが、練習時間の記録に利用した。iPhoneで簡単に練習時間と内容を記録できる。

しかしExcelなりcsvとしてエクスポートする機能はないようで、今回記録をまとめ直すのには一手間かかった。

ボールジャグリングを20時間やってみた

<http://p.booklog.jp/book/113153>

著者：かとりぶた

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/masahikoh0/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/113153>

電子書籍プラットフォーム：パプー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社トゥ・ディファクト