

成分分析—勉強法その 2

物事は複雑な要素（成分）が絡み合って進むので、なかなか思うようにならないことが多いようです。日々変化する天気や気候などの自然現象もその要素の一つで、低気圧が近づくと頭痛が起こる方もいます。体調に限らず、道具や部品の不具合で機械も調子が狂います。従いまして、普段から身の回りの事柄を分析して、その状態や条件を把握し備えておく必要があります。手術を行う上で、個々の状態を細かく把握しておくことは必須ですが、どんな分野でも、プロの世界は皆同じように分析的にやっています。

薬や食べ物には細かな作用をする成分や栄養素がありますが、専門家でなくても少しずつそれを意識して自分の体調を観察していくと、次第に適切な摂り方ができるようになり、無意識にダイエットもできるようになります。ネットで何々の成分は、と尋ねると直ぐに答えてくれます。カロリーからビタミン、ミネラル類まで表示し、その効果や注意点まで教えてくれます。これを繰り返すと、自然とバランスの良い食事ができるようになり、健康体の維持につながります。

学習についても同じように分析的に行います。漢字や英単語も語源をたどれば、イメージが沸き、知らない言葉もおおよそ想像できます。一つの漢字の書き取りでも意味を考えながら丁寧に行います。そうこうしているうちに、文単位、章単位でもイメージし易くなり、速読ができます。数学や物理なども条件をよく考えて、図を描いたりして多方面から検討し要素がはっきりするようになります。楽器の演奏も楽譜を丁寧に読んで、描かれていないリズムなどの要素を数えたりすることは基本です。運動もゆっくりとフォームをチェックすることは個々の要素を分析することです。

要素とは結果に影響を与えるもののことです。統計学では各要素を分析して、その関係を探ります。目には見えない成分の分析を意識して取り組めば、良い結果が得られる確率が高くなります。

