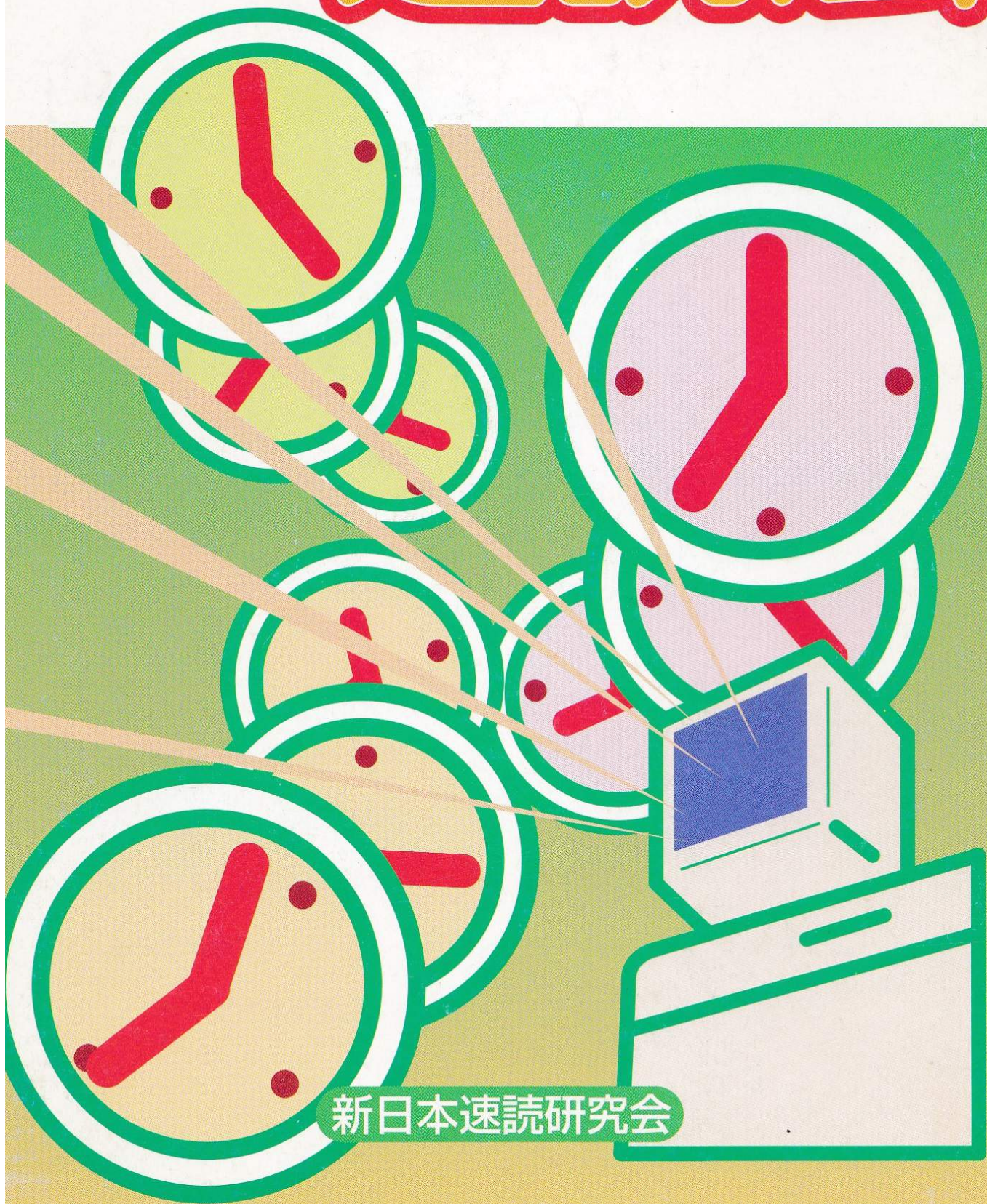


パソコンでラクラクトレーニング

30分以内

速読法



新日本速読研究会

ごあいさつ

新日本速読研究会が実践する能力開発トレーニング法は、人間が潜在的に持っている情報処理能力を顕在化させることをめざすものです。その第一段階としての「速読法」は、すでに多くの企業、大学、高校、学習塾、専門学校などで導入され、高い効果が実証されています。

速読の能力は、私たちの日常業務や学習の効率を高め、生活に時間とゆとりをもたらしてくれます。この小冊子が、速読術の本質の理解と皆様の潜在能力開発の一助となれば幸いです。

教育学博士
新日本速読研究会 会長
川村明宏



速読のすすめ

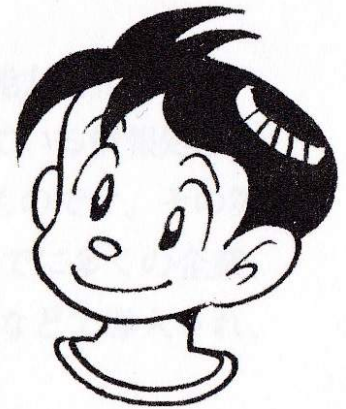
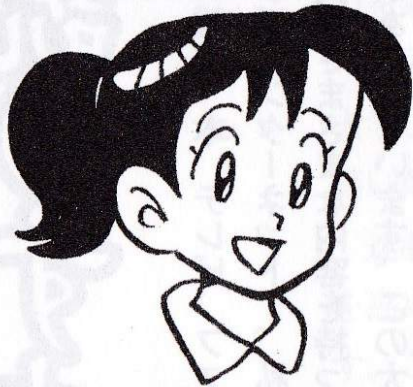
新聞、雑誌、本、テレビ、ファクシミリ、コンピュータ、インターネット……。私たちの日常生活には、実にさまざまな内容を持った、ぼう大な文字情報があふれています。この大量の情報を、素早く処理・分析していくことが求められているのが現代社会だとも言えます。

この情報化社会を生き抜くための大きな武器が「速読」です。簡単なトレーニングで、誰でも飛躍的に読書速度をアップできる速読法は、英会話やパソコン操作に次ぐ新しい情報処理能力として、いま大きな注目を集めています。

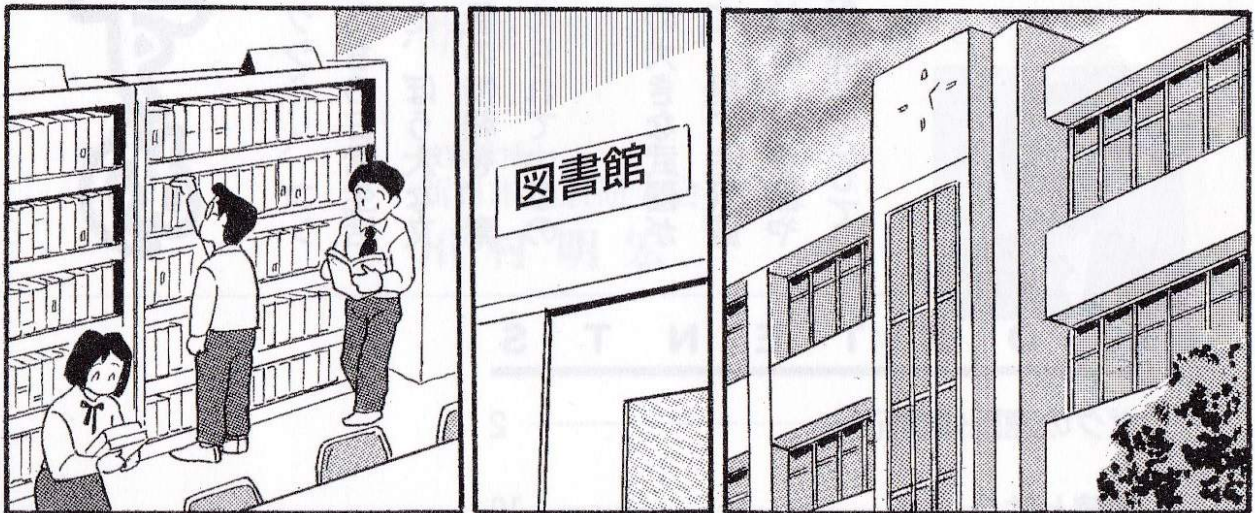
C O N T E N T S

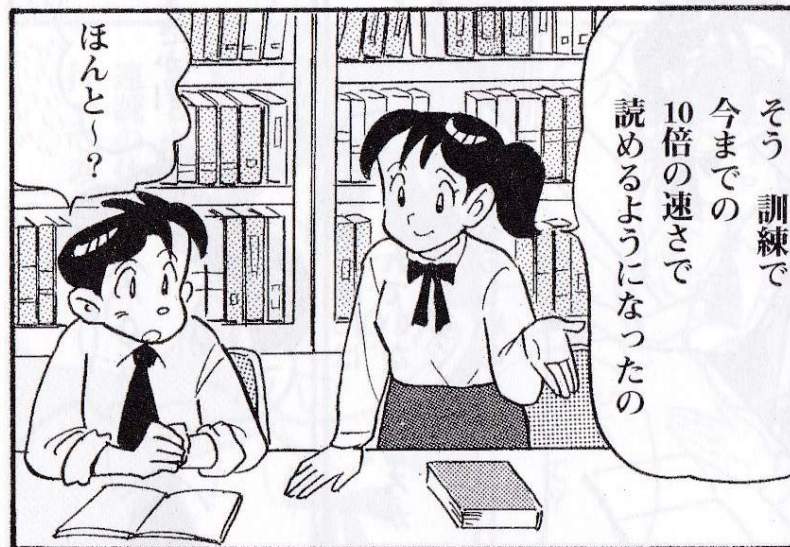
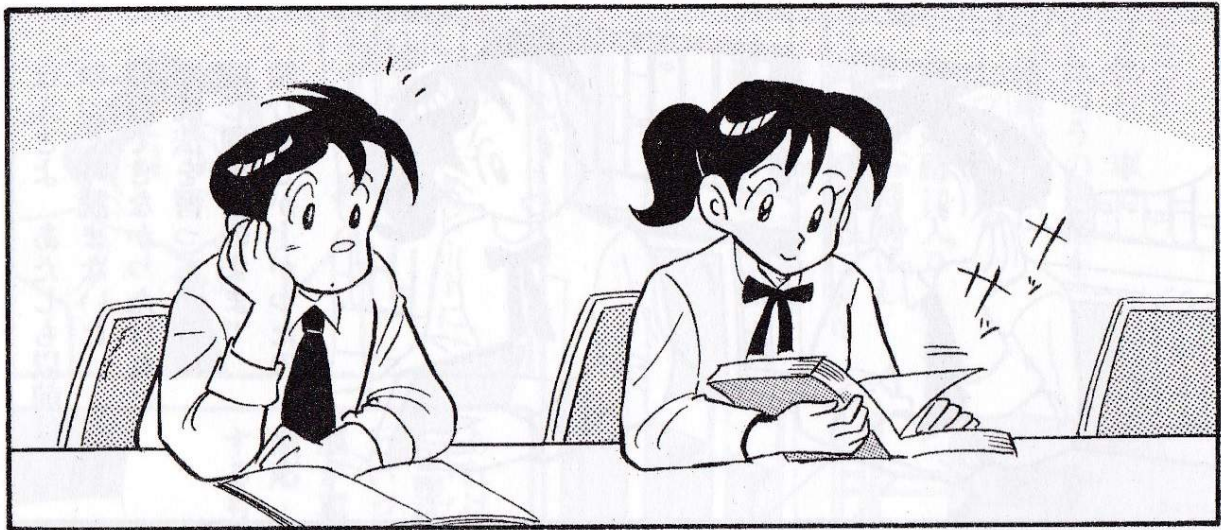
ボクの速読体験記	2
速読とは？	10
速読の効果	11
ジョイント式速読法の理論	12
トレーニングのポイント	14
体験者の声	15
ジョイント式速読法Q&A	16

ボクの速読体験記



企画：新日本速読研究会
漫画：藤井 龍二

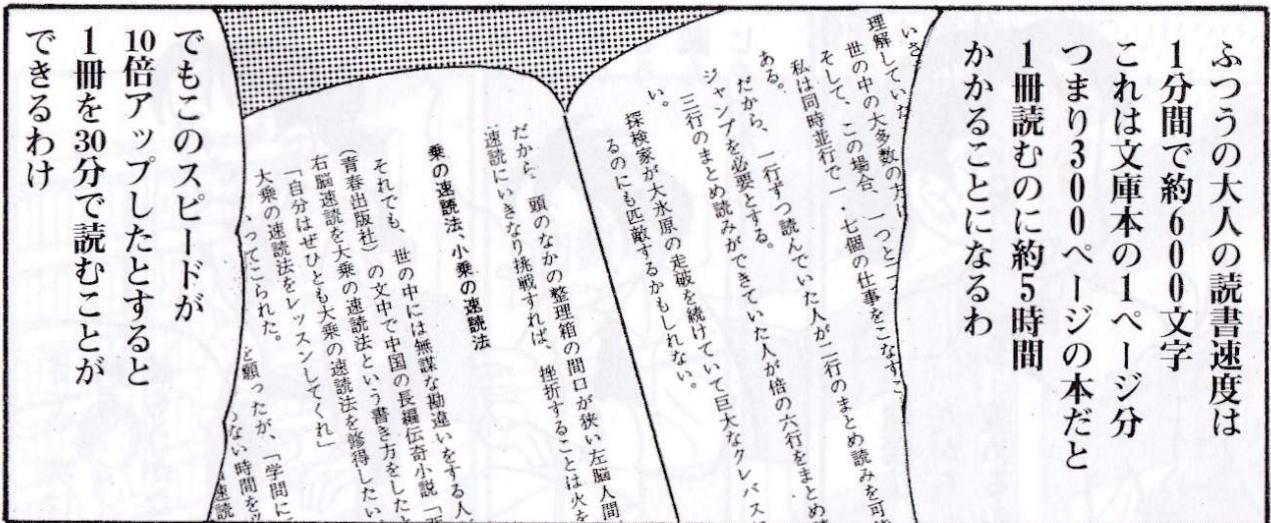






ほんとよ あたしも以前は
 ゆっくり読まないとい
 理解できなかつたけれど
 速読法を習ってからは
 同じ理解度のままで
 読む速さが上がったの

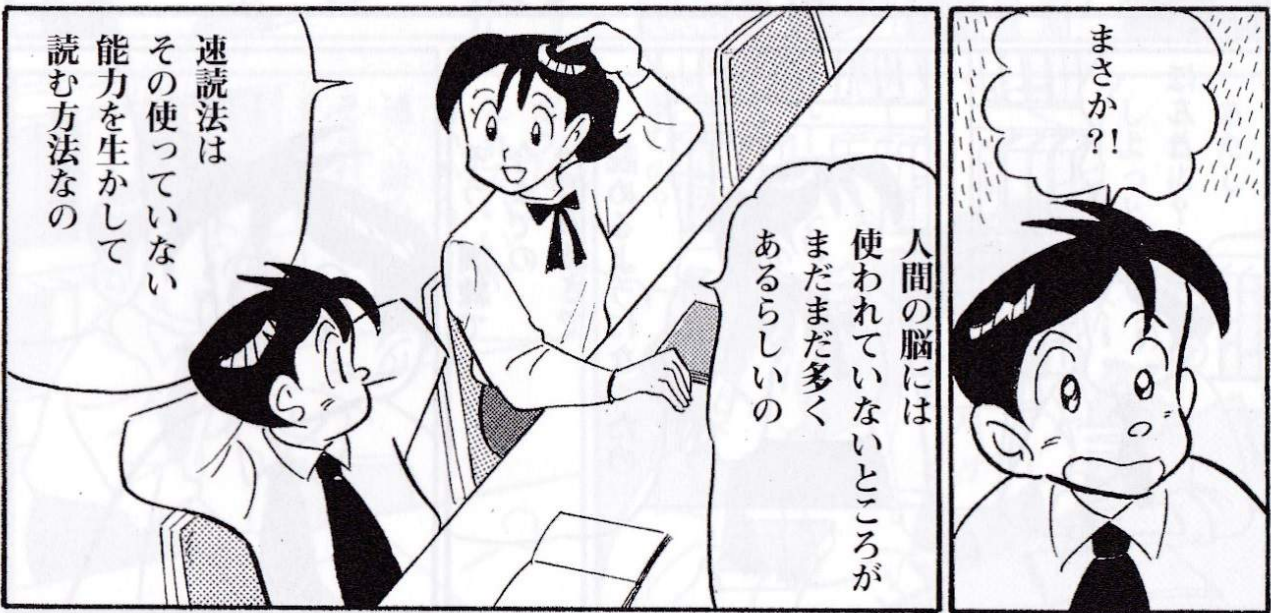
どう
 いう
 こと?



ふつうの大人の読書速度は
 1分間で約600文字
 これは文庫本の1ページ分
 つまり300ページの本だと
 1冊読むのに約5時間
 かかることになるわ

理解していきな
 世の中の大多数の人は一つと一つと
 として、この場合、七個の仕事を一
 私は同時並行で、二行のまとめ読みを可
 ある。一行ずつ読んでいた人が倍の六行をまとめ
 だから、一行が必要とする
 ジャンプを必要とする
 三行のまとめ読みができていて巨大なク
 探検家が大氷原の走破を続けていて巨大なク
 るのにも匹敵するかもしれない。
 だから、頭のなかの整理箱の開口が狭い左脳人間
 速読にいきなり挑戦すれば、挫折することは火を
 乗の速読法、小乗の速読法
 それでも、世の中には無謀な拙速いをする人
 (青春出版社)の文中で中国の長編伝奇小説「
 右脳速読を大乗の速読法という書き方をした
 「自分はせひとも大乗の速読法を修得してくれ」
 大乗の速読法をレッスンしてくれた。
 と願ったが、「学問に
 と願ったが、

でもこのスピードが
 10倍アップしたとすると
 1冊を30分で読むことが
 できるわけ



まさか?!

人間の脳には
 使われていないところが
 まだまだ多く
 あるらしいの

速読法は
 その使っていない
 能力を生かして
 読む方法なの



うん
たしかにスピードに
慣れるね



ほら 車で
ふつうの道路を
時速40kmで
走ってから
高速道路に入り
時速100kmで飛ばし
また一般道路に戻り
時速40kmで走ると
遅く感じるでしょ



あれは
「可塑性」
といって
脳が環境により
順応・変化
するものなの

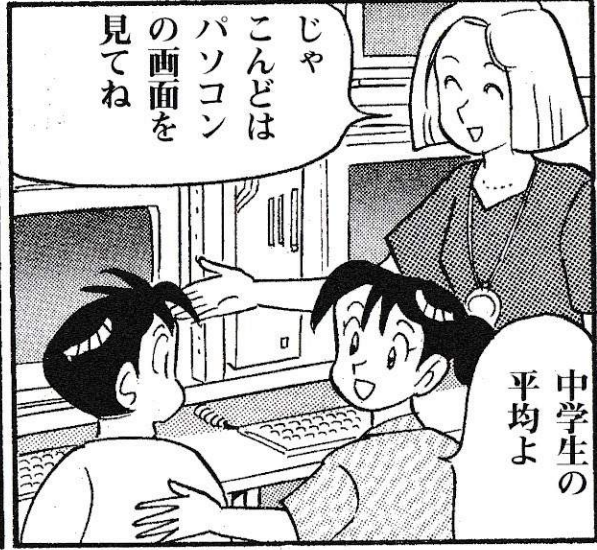
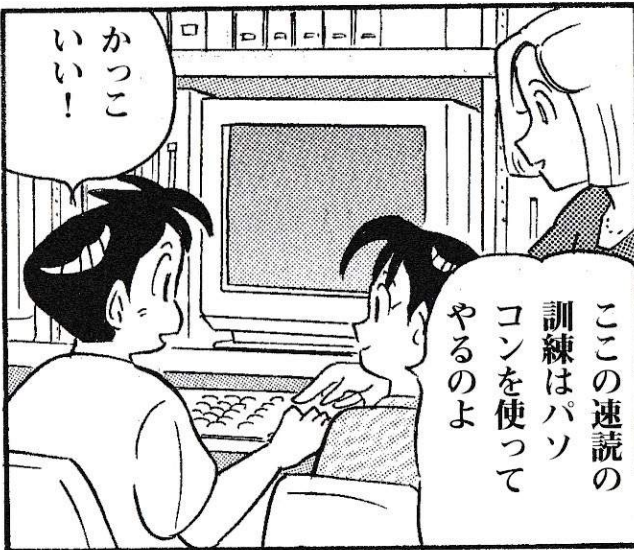
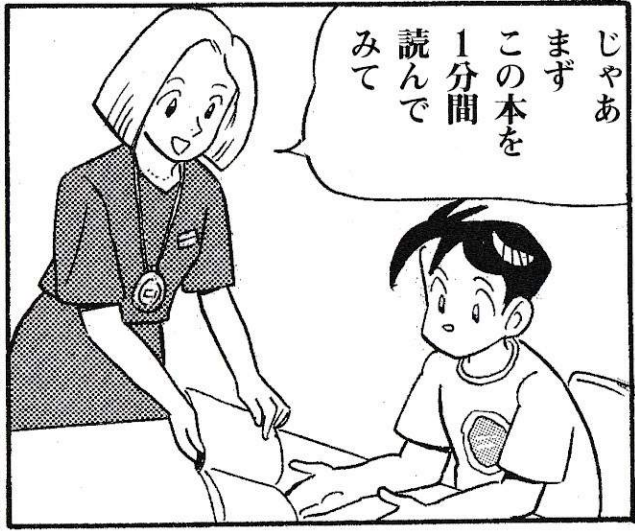
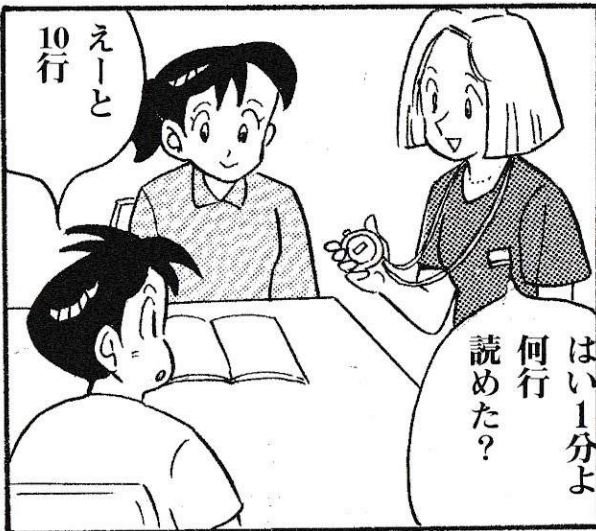
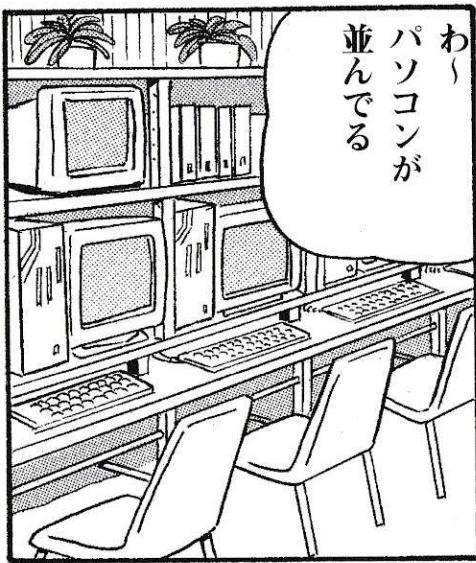


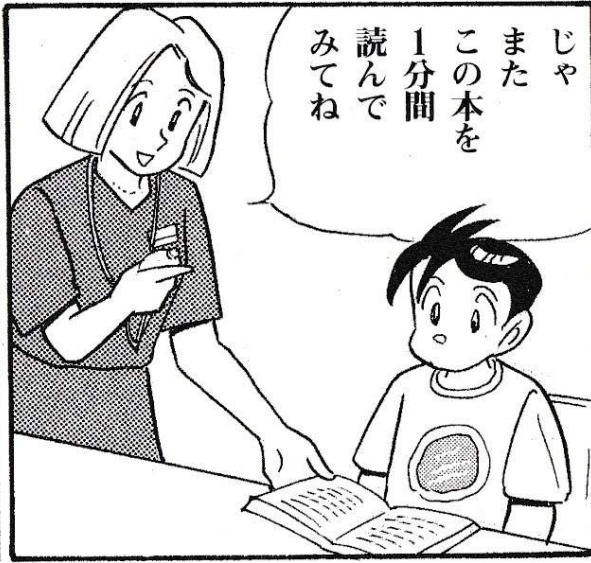
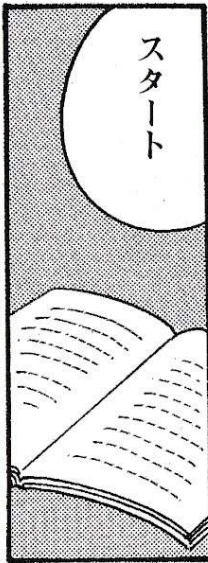
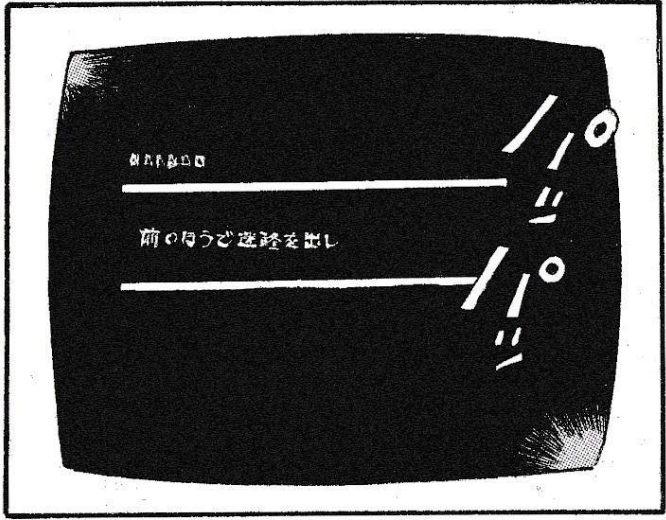
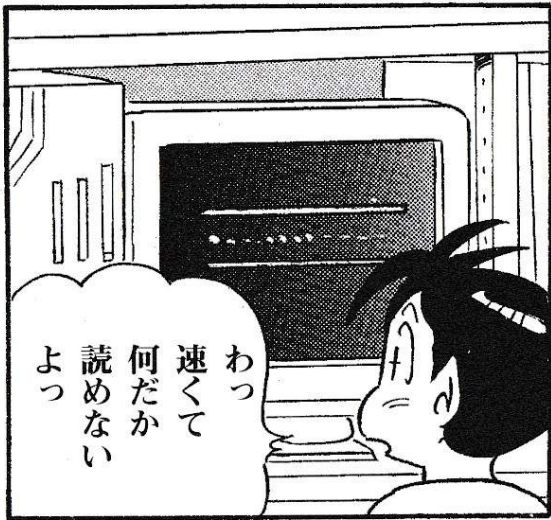
あした
速読の体験に
行ってみない？

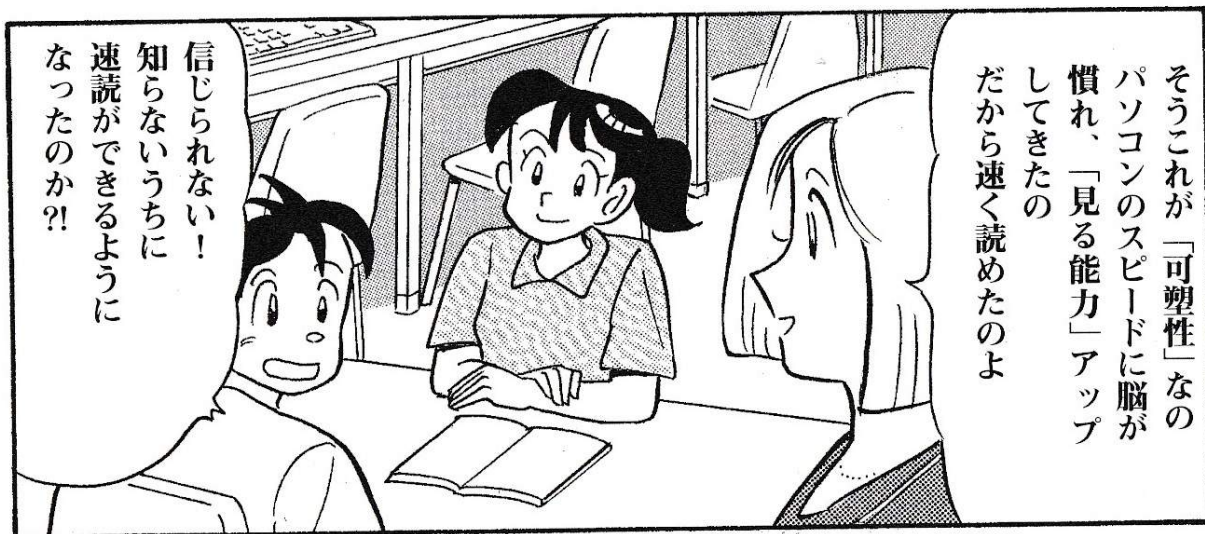
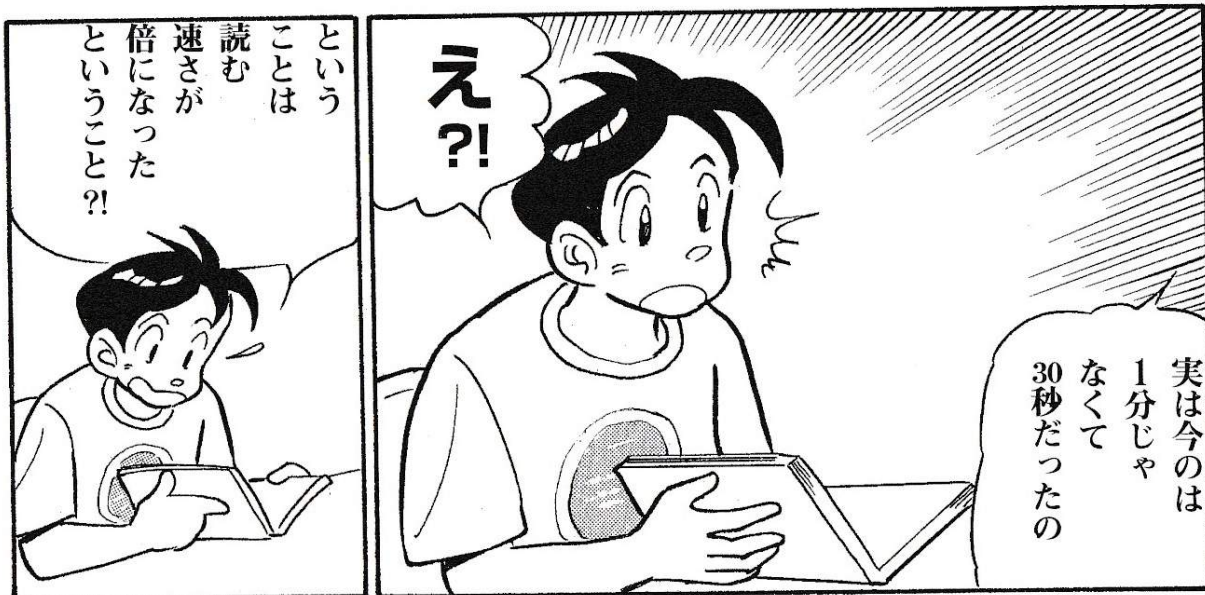
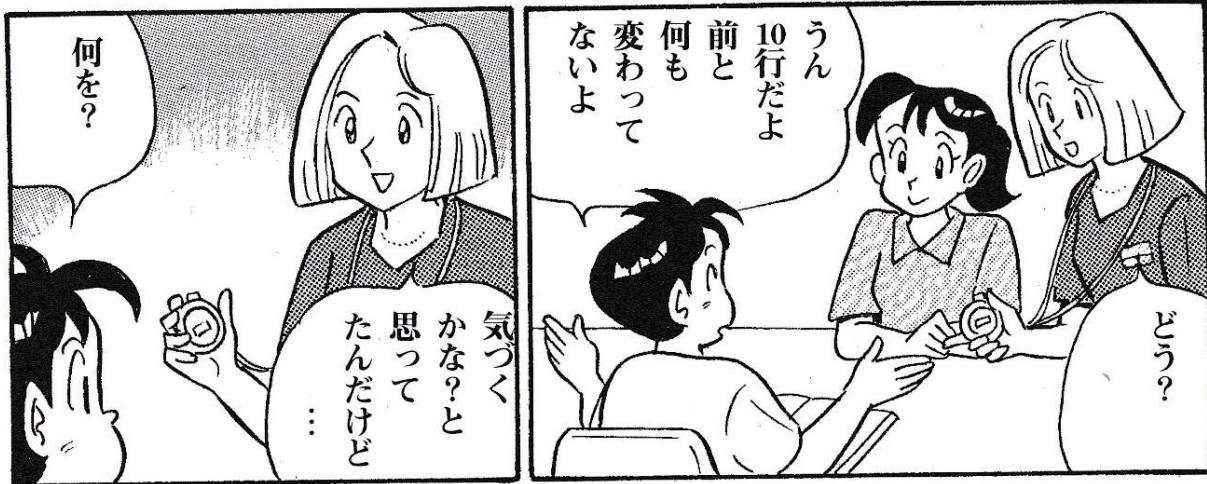


つまり
脳を
スピードに
慣れさせ
れば
いいのよ

どう
やって？









そう 学生なら
試験問題が
速く理解できて
多く解けるわ

それに
読書の習慣がついて、
本を読むのが楽しく
なるわよ

新聞やインター
ネットの情報も
速く処理できるし
ストレスも
少なくなるわね



ほとんどの人が
この訓練を続けると
今の2倍から10倍の
読書速度になるわ

ということは
同じ時間で
たくさんの本が読め
理解できるんだね



ただ見ている
だけで
効果があるなんて
ボクんちみたいな
ズボラな
家族に
ぴったりだよ



速読って
ボクたち学生
だけじゃなく
社会人にも
役立つんだね
お父さんにも
教えて
あげよう
かな

速読とは？

「斜め読み」ではない

速読について最も多い誤解が「斜め読みや、飛ばし読みのようなものだろう」というもの。そうした読み方では文章を味わえないだけでなく、内容の把握も雑になり、ストレスも増えます。

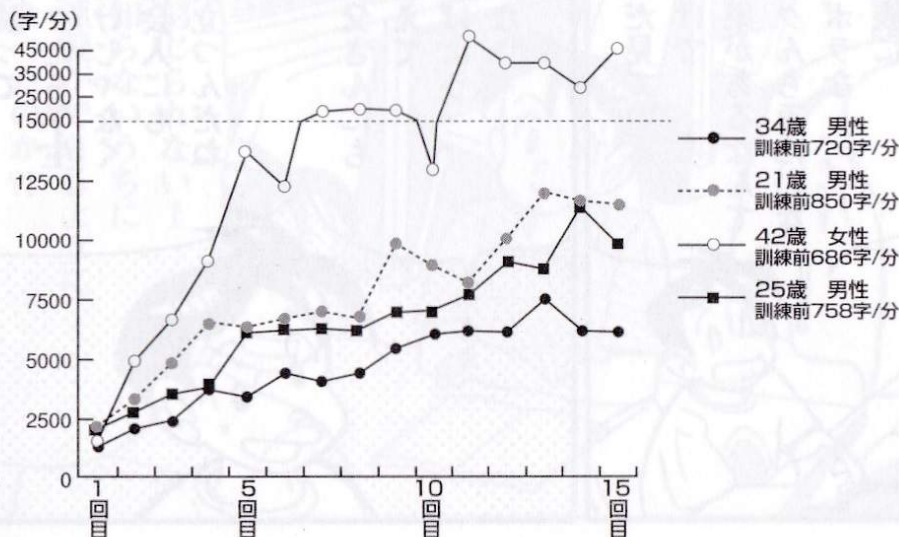
速読とは「これまでと同じ理解度を保ちつつ、より速い読書スピードを実現する読み方」です。つまり、普通に読んでいるつもりなのに大幅に時間が短縮され、しかもストレスや疲労を全く感じないということです。

速読はだれにでもできる

「読む能力を飛躍的にアップさせる」と聞くと、長期間にわたる厳しい訓練が必要なのでは、と思われるかも知れませんが、そんな事はありません。

人間は脳に備わっている能力のせいぜい一、二割しか使っていないと言われます。正常な脳を持っている人であれば、ある一定のプログラムにしたがった刺激を脳に与えるだけで、誰でも眠っていた能力を引き出すことが可能なのです。

ジョイント式速読法トレーニングによる伸び



速読の効果

●学習能力が高まる

日本人の平均読書速度は成人で1分間に600文字程度。一方、東大や京大、早慶に現役合格する受験生の読書速度は、1分間1500文字前後にもなります。

一般に読書速度と学習能力は比例すると言えます。受験勉強に限らず、学習で重要なのは反復による記憶。速読はこの反復学習に高い効果を発揮します。たとえば読書速度が5倍になれば、1時間で1回しか読めなかったテキストが5回読めるようになるわけです。

学習能力 = 知識量 × 処理速度

本が好きになり 読書量が増える

子どもたちの読書量は年々低下しています。「読書は時間のかかるもの」という観念によって、本が敬遠されてしまっているようです。

しかし教科書を読むのさえ面倒というのでは、学力にも影響します。また、読書量の多い子どもほど、文章の理解力や表現力が高いことは広く認められています。

読書速度が向上すれば、活字に対する抵抗感も自然となくなり、読書量も増えていきます。



ジョイント式速読法の理論

脳の慣れ(可塑性)を利用

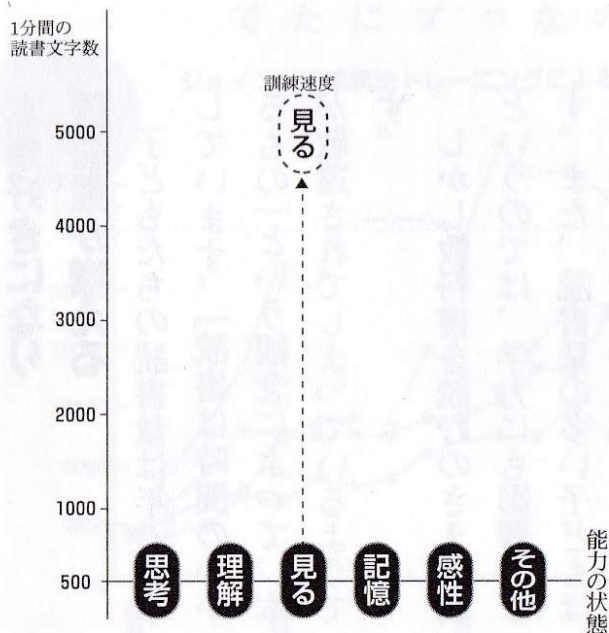
自動車で高速道路を時速100キロ
でしばらく走行した後、一般道路
に入ると、景色が非常にゆっくり
流れるように感じます。これは脳
が高速走行のスピードに順応し
て、情報処理能力を高めた結果で
す。

このように脳は「可塑性(かそせい)」、つまり周囲の環境に柔軟に
適応できる性質を持っています。
速読トレーニングは脳のこの性質
を利用したものです。

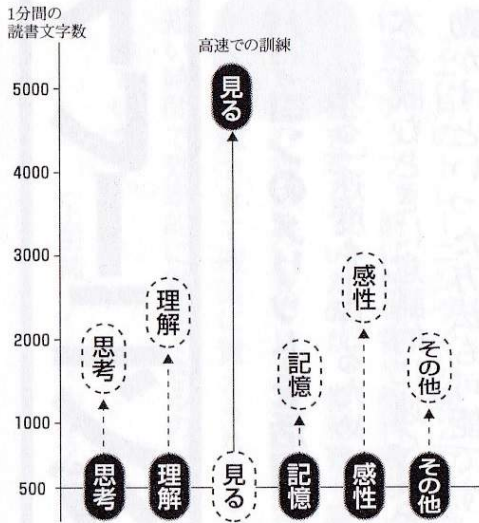
最初は読まずに「見る」

トレーニングではまず文字を
「読む」のではなく「見る」速度を
あげる訓練を行います。画面に高
速で文字を表示させ、読まずにな
がめる状態で「見る」能力を高めて
いきます。

★ 「見る」速度だけをアップする



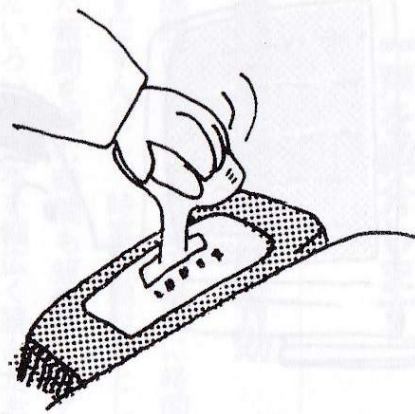
★他の能力が追いついてくる



他の能力を連動させる
 こうして「見る」能力だけをアップさせると「理解」「記憶」「感性」といった読むことに関わる他の能力たちも、それに追いつこうと処理能力を高めます。その結果、それらの能力も次第に高速に慣れてきます。

ただしこの時点では「見る」速さに他の能力が完全には追いつきません。目に入っただけはいるが全部は理解できないという状態です。

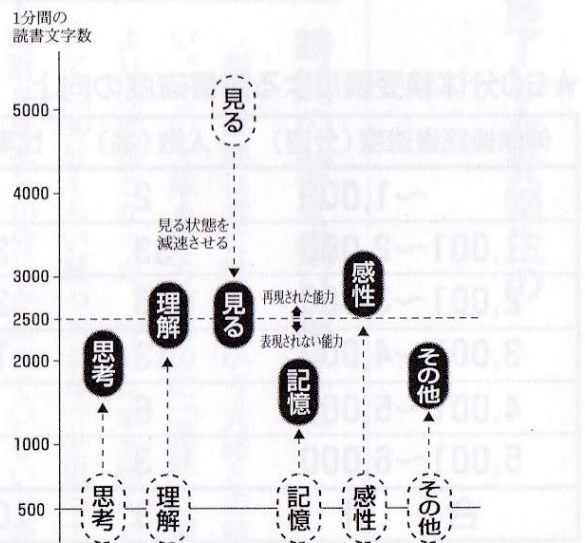
減速によって各能力を結合



こうして一定時間、高速状態での訓練を続けた後、今度は見る速さを中速まで落とします。するとある程度の速さに適応した他の能力が「見る」能力に追いつきはじめます。「見る」と「理解」「記憶」などの能力が結合し、見たものが解る状態になるわけです。

この状態を訓練前と比較してみ

★減速により「見る」と「理解」がジョイント



ると、「読む」(つまり見て、理解する)速度が格段にアップしていることがわかります。個人差はありますが、ほとんどの人が2〜10倍以上に読書スピードがアップします。

トレーニングのポイント

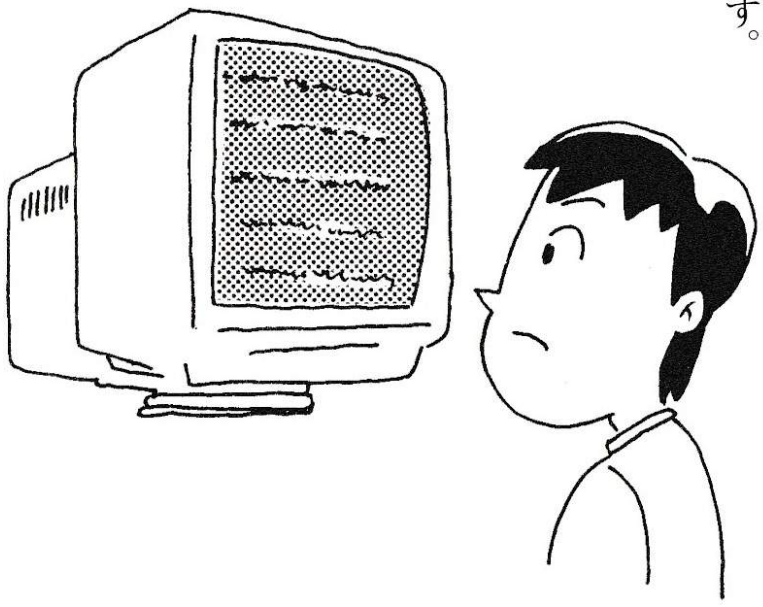
パソコンのメリットを活用

「見る」速度を上げるためには、本を読むときに意識的に速く目を動かすといった方法も可能です。しかしこれはかなりの意志が必要になります。

当研究会が開発したコンピュータートレーニングは、パソコンを利用することで、だれでも短時間で無理なく確実に速読を身につけられる画期的なシステムです。

意識しなくても速くなる

トレーニングの基本はパソコン画面に高速で表示される大量の文字を指示にしたがって見るだけ。



「速く読もう」という意識は必要ありません。電車の窓から景色をながめているようなリラックスした気分で行う中で、自然と読書速度が向上していきま

★60分体験受講による読書速度の向上

体験後読書速度(分速)	人数(名)	比率(%)
～1,000	2	2.1
1,001～2,000	33	35.5
2,001～3,000	36	38.7
3,001～4,000	13	14.0
4,001～5,000	6	6.5
5,001～6,000	3	3.2
合計	93	100.0

60分の体験受講の結果、平均読書速度は2135文字。日本人平均と比較して3倍以上の速度に引き上げられています。さらにトレーニングを続けると、ほとんどの人が2～10倍の読書速度になります。もちろん理解力が落ちることもありません。

体験者の声

15時間のトレーニングを修了した受講生の声を紹介いたします。

本がたくさん読めてうれしい

読むのが速くなると、本がいっぱい読めるようになったし、たくさん読んでもあまり疲れなくなった。先生にも「よく本を読んでいるな」と言われたし、速読トレーニングをやってよかったなあと思っています。(山下健司くん 小学校6年生)

勉強法が変わった!

2カ月のトレーニングで分速2万文字にまでアップ。前は参考書や教科書をノートに書き写していたのが、教科書を繰り返し読む勉強法に変わりました。内容がよく理解できて確実に覚えられるし、短い時間で効率的に勉強できるのが気に入っています。

(上田純一くん・中学2年生)

速読は受験勉強に有効

速読のおかげで社会の暗記に時間を割かずにすんだし、時事問題対策としてやった新聞を読む時間も短縮できました。またいろいろな本を幅広く読んだおかげで英語や国語の成績もアップしました。速読は受験勉強にとっても有効だと実感しています。(茂木雅人くん・高校3年生)



時間の壁を乗り越えた

司法試験は常に時間という大敵との戦い。この大敵を打ち破るのに「速読」は何よりの武器となった。今では本を讀んでいて「30分くらい経ったかな」と思っている時計を見ると10分しか経っていない。読書に関しては完全に時間の感覚がずれてしまった。(松岡春雄さん・司法試験合格)

自分の潜在能力にびっくり

当初分速700文字程度だったのが、コース修了時には28880字という信じられない結果に。人間の潜在能力にびっくりしています。速読を修得してからの頭の回転やひらめき、記憶力といった点でも自分が確実に変わった気がします。

(西井佳宏さん・会社員)

ジョイント式速読法

Q & A

Q1

**具体的にはどんな
トレーニング法なのですか？**

A1

簡単に言えば、パソコンに表示される文字や図形をリラックスした状態で「見る」だけです。「速く読もう」と意識する必要はありません。

Q2

**読書速度は誰でも
伸びるのですか？**

A2

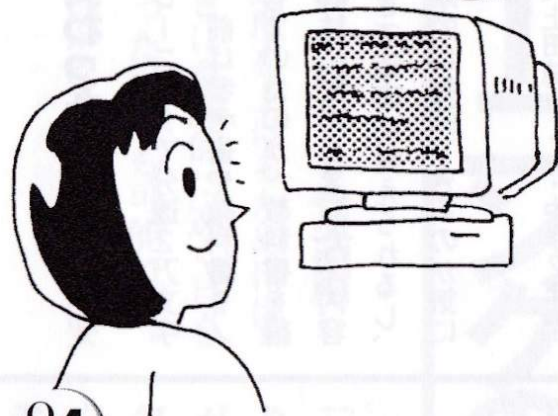
大丈夫です。個人差はありますが、ほとんどの人が確実に2～10倍以上に伸びます。中には数十倍になる人もいます。

Q3

**「斜め読み」「飛ばし読み」と
は違うのでしょうか？**

A3

違います。「斜め読み」などは内容把握も雑になってしまいますが、速読は理解度や内容の把握度はいままでと同じで、読む速度だけをアップさせるのです。



Q4

**パソコンを眺めていると目
が悪くなるような
気がするのですが…。**

A4

その逆です。速読訓練で目をよく動かすと目の周りの筋肉がほぐれ、むしろ視力が回復したり、眼精疲労がやわらいだりする可能性が高いのです。

Q5

**講座(コース)が終わっても、
速読力は落ちないのですか？**

A5

基本的には落ちません。自転車と同じでいったん身に付くと、本を全く読まなかったりしない限り、訓練前に戻ることはありません。