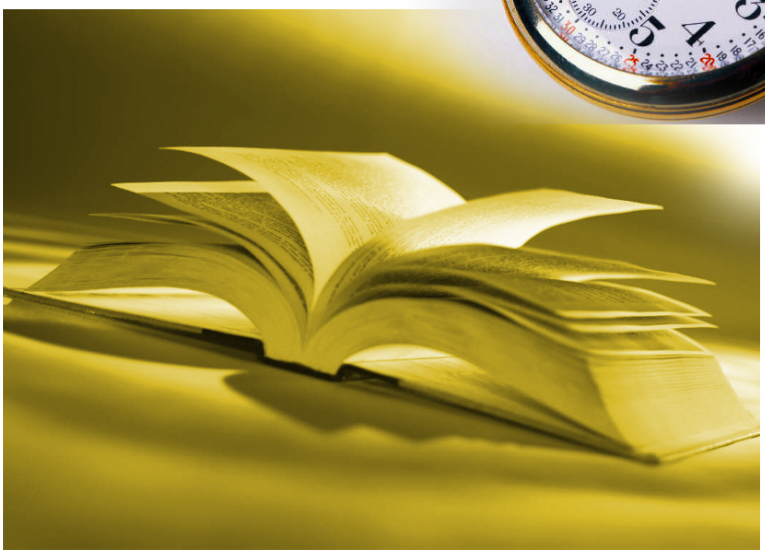
勉強と速読が楽しくなる

速脳速読®のすすめ



日本脳力開発協会

ごあいさつ

日本脳力開発協会
名誉会長
川村　明宏

日本能力開発協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さまの潜在能力開発の一助となれば幸いです。

川村 明宏（かわむら あきひろ）プロフィール

速読術・速脳術・多分野学習法などの開発創始者、速脳理論の提唱者

1953 年北海道生まれ。テレビ、新聞、雑誌で活躍のほか、大学・研究機関や一般を対象とした講演も多い。コンピュータソフトや速読術の関連著書多数。アメリカをはじめとした海外での普及及び提携活動も積極的にこなし、4 年間の開発期間を要した eyeQ（英語版速読術）は現在アメリカ国内のシェアのナンバーワンとなっている。速脳・速脳速読・速脳速聴等の商標や速読術等の能力開発におけるアメリカや日本における特許も取得している。特許申請中の学習法も多数ある。現在、日本ペンクラブ会員・速脳研究会会長・新日本速読研究会会長。教育学博士・名誉情報工学博士。平成 14 年度下半期社会文化功労賞受賞。

CONTENTS

●速読ってこんなにスゴイ！（マンガ）・・・・1
●読書のメカニズム（マンガ）・・・・・・・・8
●学習のメカニズム（マンガ）・・・・・・・14
●読書と学習の関係（マンガ）・・・・・・・19
●速読ってなに？・・・・・・・・・・・・・27
●左脳読みから右脳読みへ・・・・・・・・・28
●「見る」効果①・・・・・・・・・・・・・29
●「見る」効果②・・・・・・・・・・・・・30
●トレーニングのポイント・・・・・・・・・31
●速読法Q＆A・・・・・・・・・・・・・・32
・体験者の声①・・・・29
・体験者の声②・・・・30
・体験者の声③・・・・31

「速読」ってこんなにスゴイ!

初めての速読体験記

日本脳力開発協会
マンガ：高橋 達夫

そうなのです
翔君のお兄さん
春樹さんは
読むのが遅くて
いつも手つかずの
問題が残って
しまうのでした・・
司法試験で合格する
ために一分間に5千
字から一万くらい
読めるようになる
といいらしいよ
そんな
にか〜
つまり問題が速く読めれば
その分考える時間が増えるから
合格できるんだよ、兄貴は！
なんと！
今日の午後
ゼミの帰りに
友達に誘われて
速読の協会の
無料体験会を
受けてきたんだ
ふむ
ふむ
そこに
来ている人たちは
何倍もの速さで
文字が読めるんだよ
それに
速読法を
学ぶと
視力まで
よくなるん
だって
視力が
よくなる
だって？
速読は
会議にも
役立つ
だろ
ワシにも
教えろ！
どおおお
大法

ところで、堀田君がユリちゃんに誘われて行った日本脳力開発協会の様子は、こうでした――
パソコンがたくさんあるね・・・

その体験レッスン表に記入してから眼筋測定表のパネルの数字を5秒間でどこまで見ることができるかやってみましょう
じゃあいいですか・・

はじめ・・
やめー
どこまで見れましたか？
2千です
4千300
え！
※速読訓練を受けていない方は1,500～2,500が普通です。

つまり堀田君の眼筋（眼の玉を動かす筋肉）は一分間に2千字程度脳に送りこむことができます
まいったなぁ〜
次にその文章を30秒間だけ読んでください
でははじめ！
・・やめ！
では読んだ文字数を数えて2倍してください
それが一分間に読めた実際の文字数です
いくつでしたか？
え〜と・・・
1050です
4200です
まじぇ！
んとかよォまいったなァ〜
何度もやってるから
それじゃあマウスをクリックしてパソコンの画面を見ていてください
今度は何をするの？
ただぼんやりとモニターをながめるだけか、眼を大きく動かすだけよ

ふ〜ん
・・・
じゃあ
もう一度
さっきの文章を
読んでください
はじめ！
・・・・
・・やめ！
読んだ
文字数を
2倍にして
ください
さあ
いくらに
なりました
か？
あれ？
2800
です・・
たしかさっきは
1050
だったはず
なのに・・
ということは
堀田君の読書速度が
一気に3倍近くまで
アップしたことに
なります
ど・・・
どういう
ことですか？
ただ
パソコンの
モニターを
ながめていた
だけですよね？

速く読めるようになった理由は、「見る」能力が上がったからです

今の簡単な訓練で眼筋力がアップしたんです「見る能力」を高めることは速読でもっとも重要なことなんですよ

速読（初級者用）するための3条件

1. 眼筋をきたえる（文字の上を速く走ることができるようにする）
2. 速いスピードを記憶して脳の処理速度をあげる
3. 一文字ずつとらえる読み方から、固まりでとらえる読み方にかえる

ですが、眼筋力をアップすることは速読3条件のひとつにしかすぎません

あとふたつは？

2つ目は速いスピードを記憶して脳の処理速度を上げること

3つ目は一文字ずつとらえる読み方から、固まりでとらえる読み方に変えることです

あ あのォ

速いスピードって・・・

つまりこういうことよ・・・

車が速度40キロで走っているとして
その車が高速道路に上って時速100キロで走ったとしたらものすごく速く感じるでしょ
たしかに…
でしょ
ところが速いと思っていた高速道路でも速さに慣れてくると速く感じなくなってくるわよね
そして、高速から一般道に下りて時速40キロがものすごく遅く感じるでしょ？
そうだよね・・
・・・！
あ！そーか！
ようするに速いスピードを記憶すると今まで以上の速度を使えるようになる・・・
つまり速く読めるようになるわけなんだ！

読書のメカニズム

文章を速く読むためにはまず、読書のメカニズムを知る必要があります。
メカニズム（しくみ）がわかれば、その要素を分析して強化する訓練を行えば良いことになります。

●読書を行うためにまず最初に行う動作は
1. 一番最初の文字の形を確認する
2. 次の文字の形を確認する
3. 次々と文字の形を確認するために眼を移動する

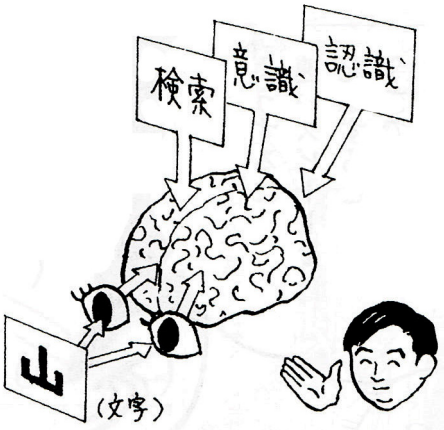
●つまり文字の形の情報を視神経を通して脳に送り続けます。この時にはまだ意味の認識と理解は発生していません。

●次に脳に送られてきた文字の形の組み合わせに関する検索が行われます。
●脳には今までに学習し記憶した知識が蓄えられていて、文字の形に対応した意味も学習され記憶されています。

●検索が始まると次々に送られてくる文字の形に対応した、自分自身で記憶した意味の脳神経に刻まれた部分を探し始めます。

●コンピューターでは、学習記憶する情報は主にハードディスクに蓄積して必要に応じて検索され、モニター上に表示され、認識理解されます。
●人間の場合、記憶そのものは脳神経細胞に刻まれ保存され、必要に応じて検索された情報は、意識というスクリーンに出力され、認識理解されます。

●読書は入力と考えられていましたが、実は記憶されていた情報との照合作業であり、意識上への記憶されていた意味情報の出力だったのです。
●意味の記憶されていない文字の形の場合は、意味が意識に返されず、意味の認識理解が出力されず、景色を見ているのと同じ状況になります。

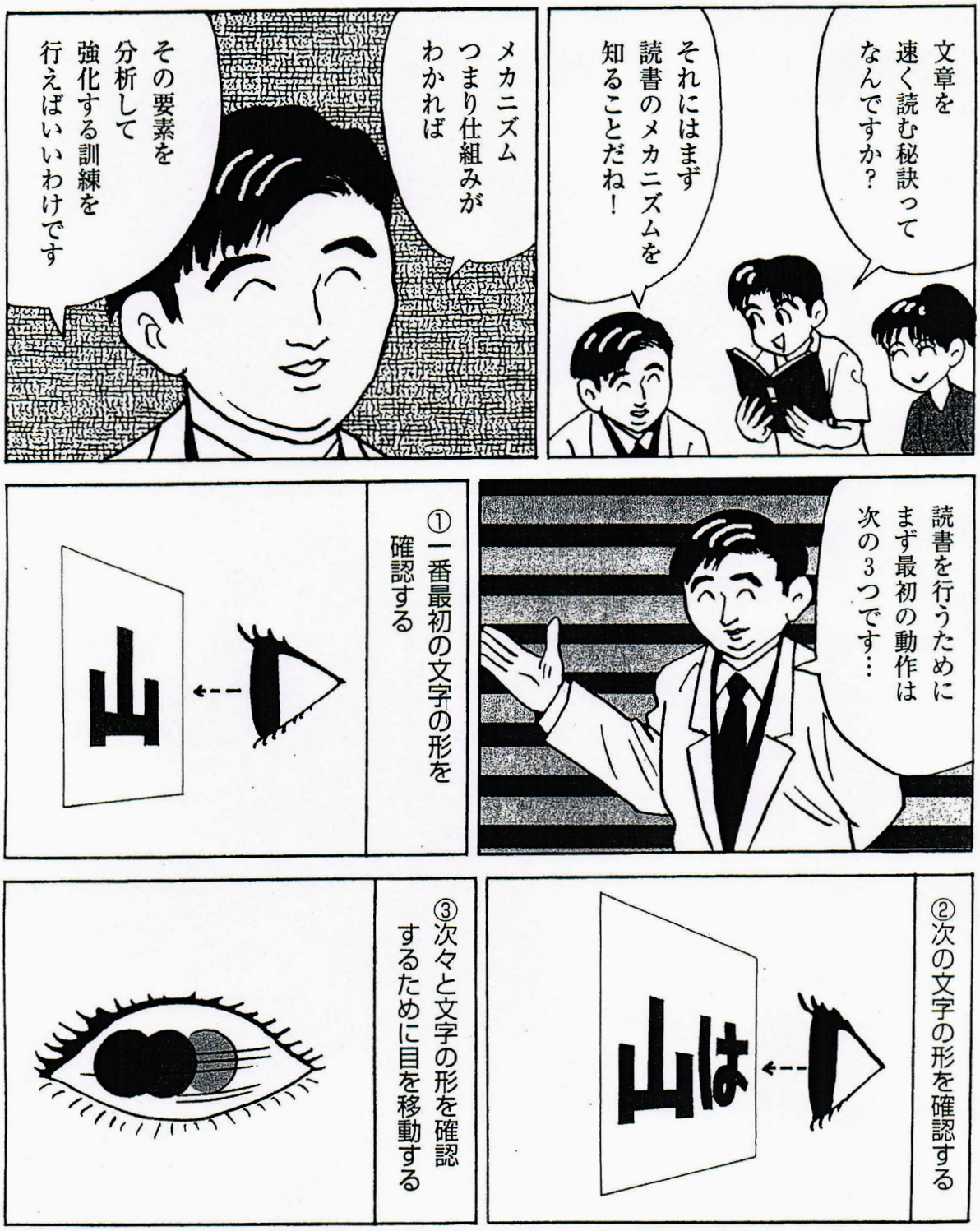


●普通の人の読書の場合まず、
・文字を眼で追い、
・文字の形を次々と脳に送り、
・文字の形に対応した意味の記憶場所を検索し
・文字の形の意味を意識のスクリーンに出力し理解を発生させる。

●ここまでの速読が、1 分間に 400 文字から 600 文字程になります。

読書のメカニズム

マンガ：高橋 達夫

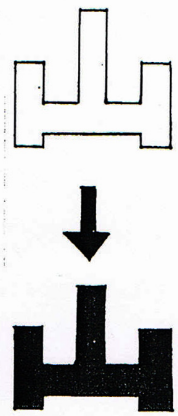


ってことは
目で見た
文字情報が
すぐに脳に
送られて
ここで
内容を理解
していくわけ
なんですね

たしかに
そうなんだけど…

しかし
文字の情報を視神経を
通して脳に送ることについてだけ
考えると、じつはこの時点では
まだ文字の意味については
理解していないんだよ…

つまり
初めは目で文字の形を
確認しているだけなんだよ



なるほど…

つまり
「見た」と
いう事実だけ
なんだ…

次に、
脳に送られてきた
文字の形の組み合わせに関する
検索が行われます

どういうこと
ですか…？

たとえば
脳には
今までに学習し、
記憶した情報が
いっぱい蓄えられて
いますよね？

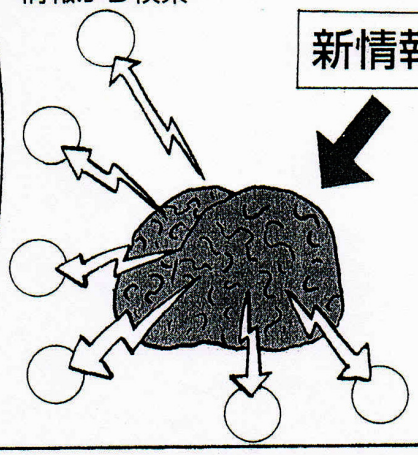
それって
学校で勉強した
ことですよね

それもあるし
新聞や
テレビや
電車の広告など
ありとあらゆる
媒体を通して
目で見た
情報のことだよ

じゃあ
マンガとかも？

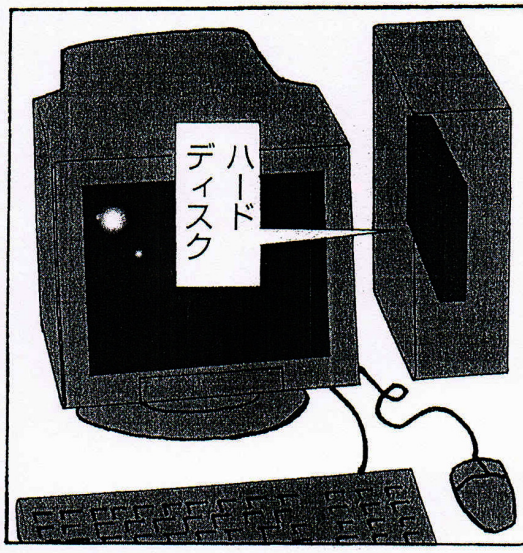
もちろん！

そして
検索が始まると
次々に送られてくる
情報に関連して
かつて記憶した意味の
脳神経に刻まれた部分を
脳が照合し始めるんだよ



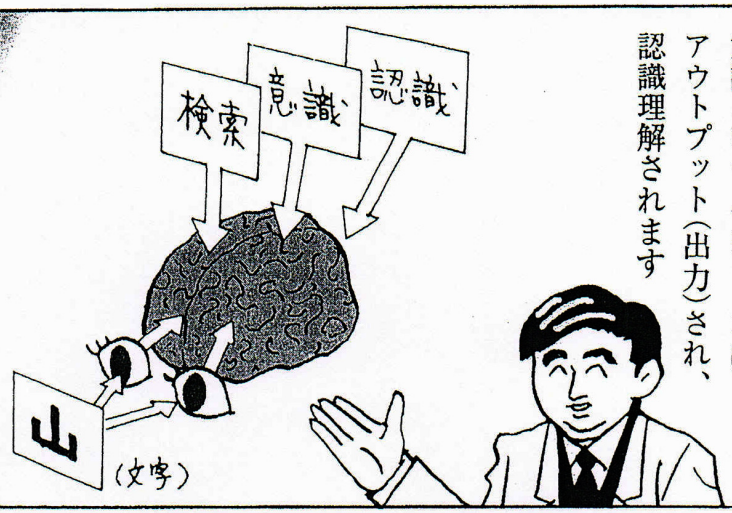
つまり
かつて記憶した情報と
照らし合わせることで
新しく入ってくる情報を
理解しようとする
わけなんだよ

コンピュータでは
学習記憶する情報は
主にハードディスクに蓄積して
必要に応じて検索され、
モニター上に表示されて
認識されます



で、
人間の場合は
どうなんですか？

人間の場合は、
記憶そのものは
脳神経細胞に刻まれて
保存され、
必要に応じて
検索された情報が
意識というスクリーンに
アウトプット(出力)され、
認識理解されます

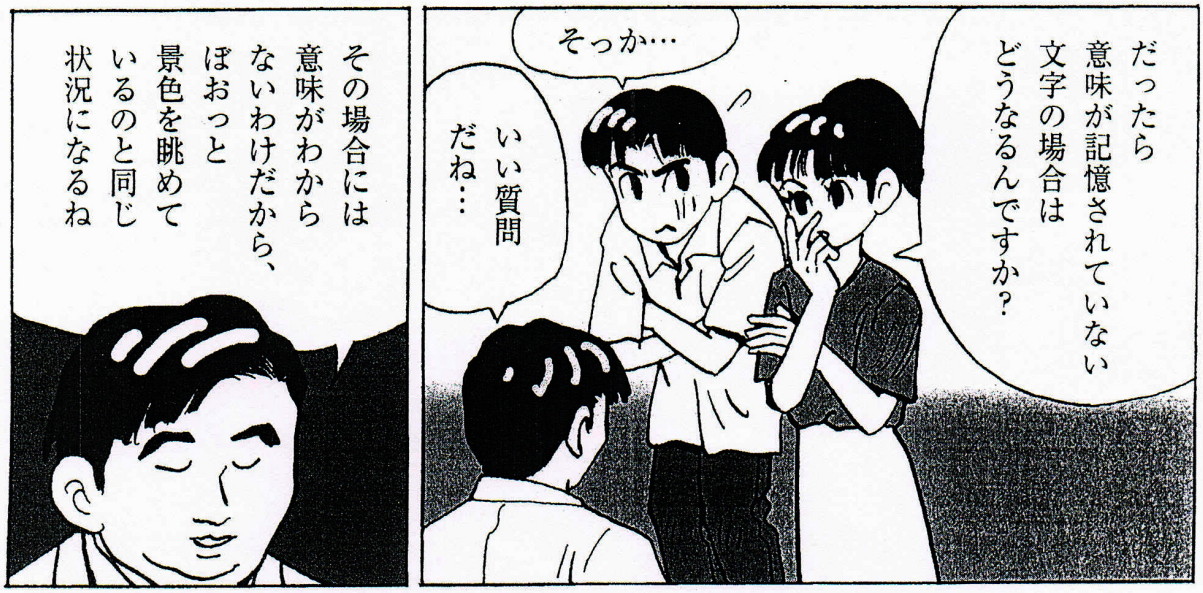


…わたし
読書って
本を読んだ内容を
脳にインプット
するものだと思って
いましたけど
違うんですね?

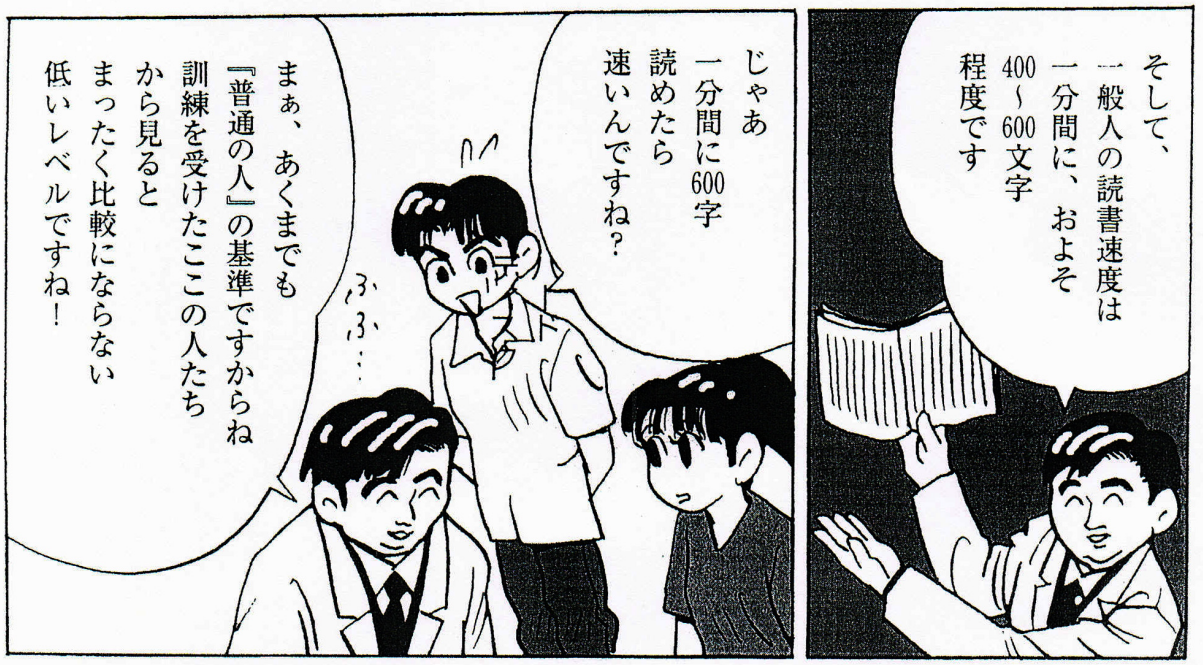
そうですね

読書は入力であると
思われがちですが、
実はすでに記憶されている
情報との照合作用であり、
意識上に記憶されていた
意味情報の出力なんです

つまり、脳は
目から入った情報と
すでに記憶していた情報との
すり合わせによって
内容を理解している
わけなんですね



① 文字を目で追い…
② 文字の形を次々と脳に送り…
③ 文字の形に対応した意味の
記憶場所を検索し…
④ 文字の形の意味を意識の
スクリーンに出力し理解する



学習のメカニズム

●新しい意味の文字の形を繰り返し書き、それに対応した意味も繰り返し書きます。このように記憶に定着させるまで繰り返すことが学習なのです。

●つまり、学習とは「文字の形に対応する意味を脳に送る」入力作業です。

●学習のメカニズムは「視覚」だけではなく、「聴覚」「嗅覚」「味覚」「触覚」などにも利用されます。
スポーツでは筋肉の反復運動、音楽ではメロディを繰り返し聴くことで同じメカニズムが働きます。

●ことばを替えると学習とは
・新しい情報を脳に入力していく作業
・学習して記憶していく作業は記憶量を累積していく作業

読書と学習の関係

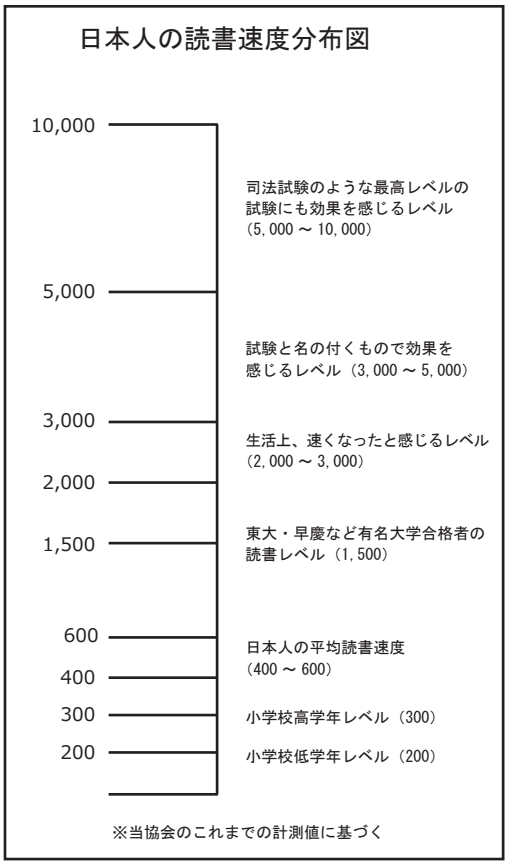
●記憶した情報を確認していく作業が「読書」であり、新しいことがらを定着させる作業が「学習」です。

●日本人の平均読書スピードは 1 分間に 100 ～ 600 文字程度。

「試験」には分速 2,000 字以上 4,000 字あれば充分で、「学習」には分速 4,000 字以上 8,000 字あれば充分です。

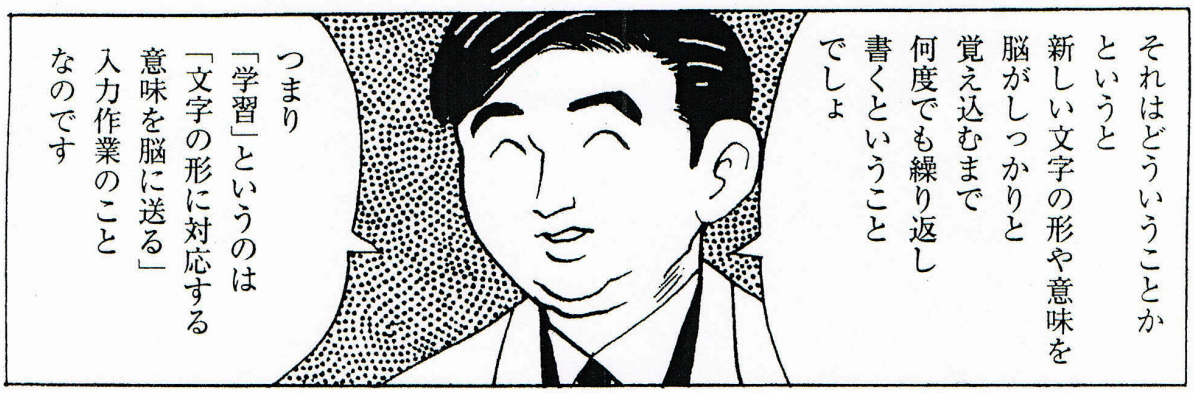
●たとえば、大学入試センター試験の国語の問題で 18,000 字前後使われている試験を考えてみると、分速 400 字では問題を読むだけで 45 分もかかってしまいます！分速 4,000 字ならば 4 ～ 5 分ですみます。その差、実に 40 分です。

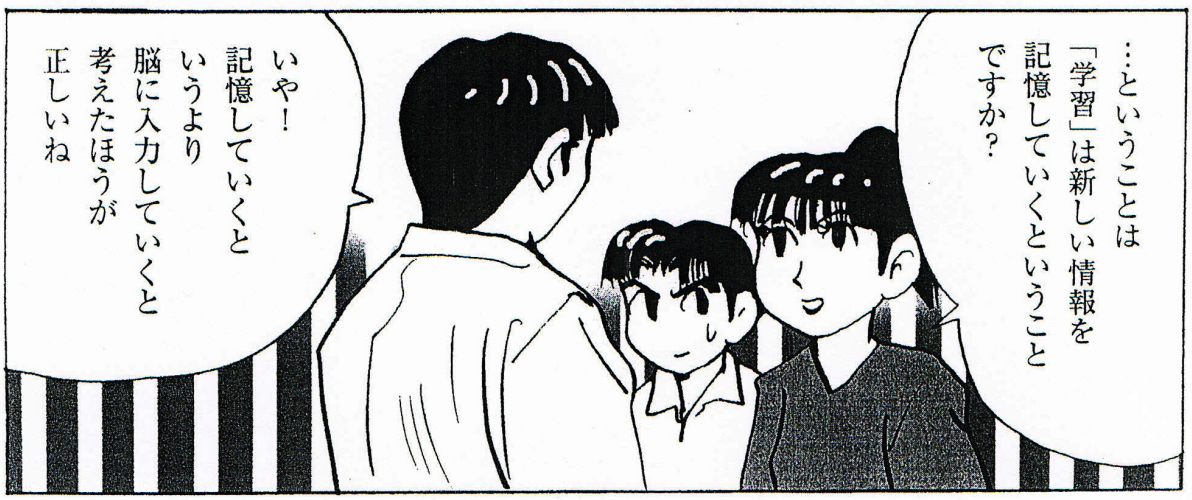
●分速 400 字で 1 時間勉強する人に対して、分速 4,000 字の人は同じ勉強量でも 6 分、分速 8,000 字の人は 3 分しかかかりません！記憶を定着させるために良いといわれている「5 回の繰り返し勉強」に要する時間は、分速 4,000 字の人は 30 分で、1 時間で 2 教科、分速 8,000 字の人は 15 分で、1 時間で 4 教科も勉強できます。



学習のメカニズム

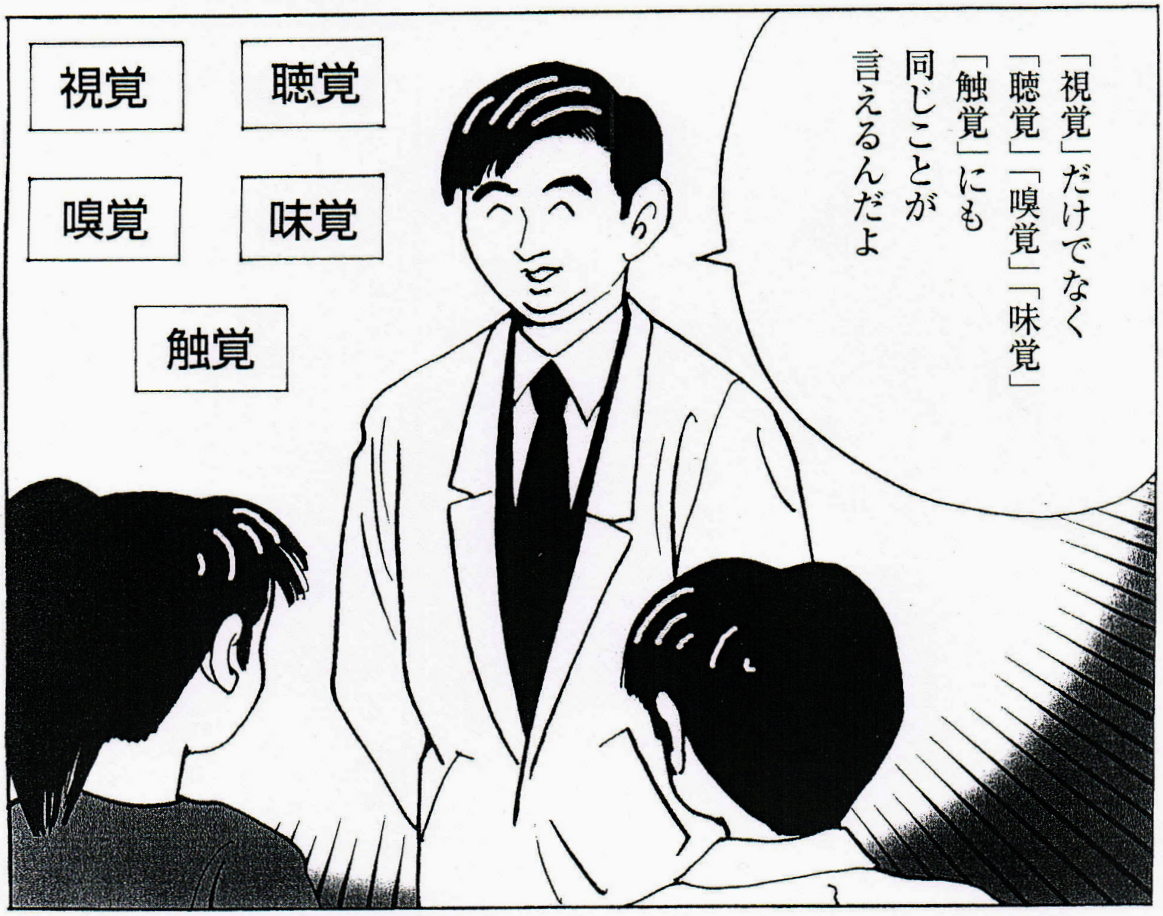
マンガ：高橋 達夫

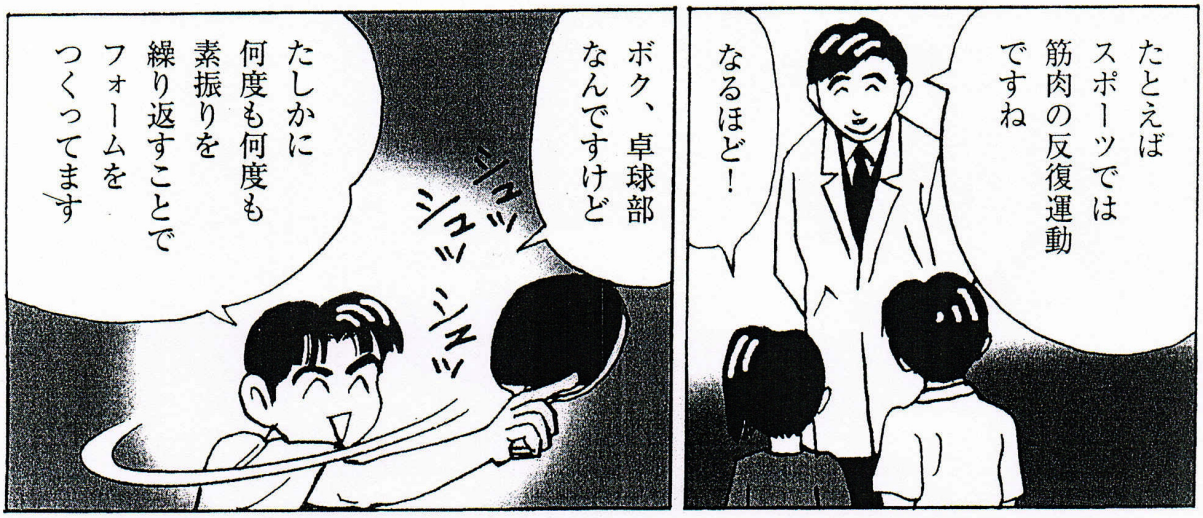


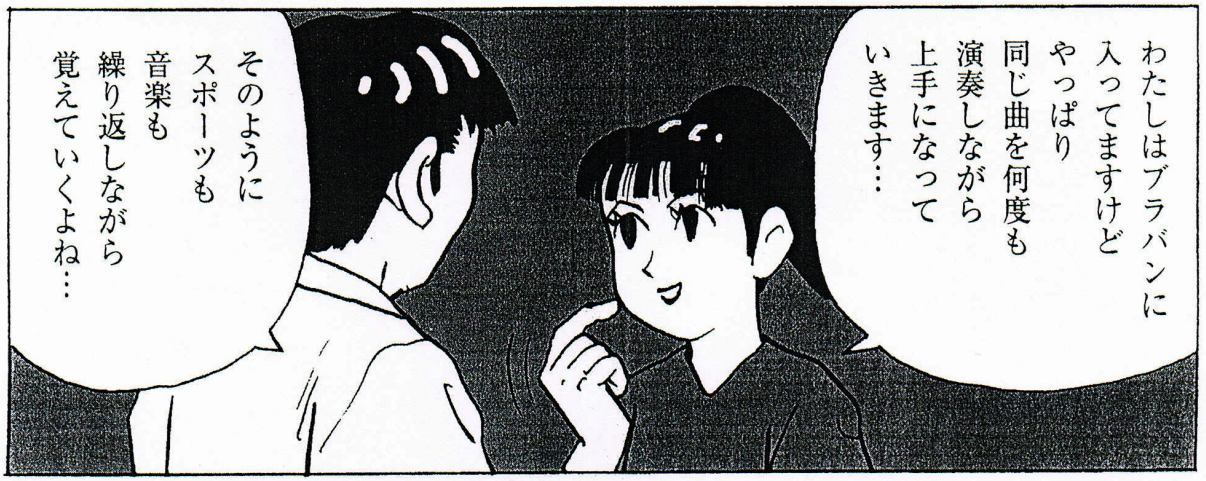


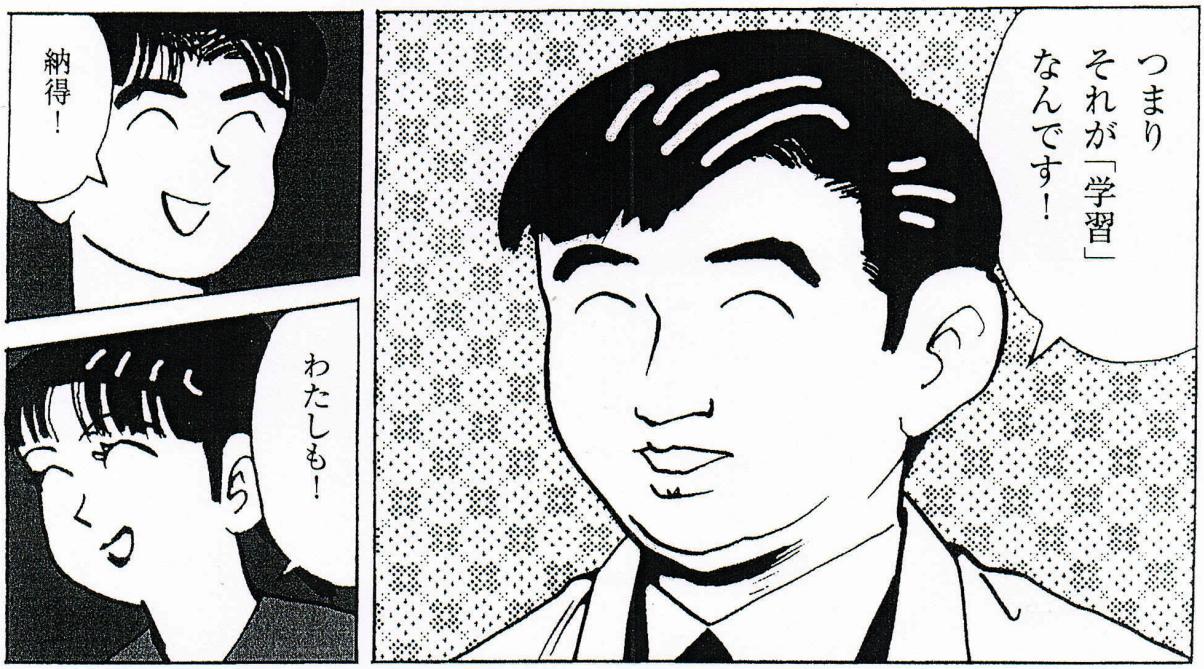
え？
記憶と入力って
違うんですか？
だよね？
脳に入力
するって
脳が覚えること
つまり記憶ってこと
じゃないのかな～？
だけど、
脳に入力した情報が
ちゃんと記憶されずに
忘れたりしたらどうかな？
それは、記憶したって
言えるかい？
つまり
いくら勉強しても
頭に入らないって
ことですよね…
それって
あるよね
…
な
なんでボクを
見るんだァ
～
ま！
ようするに
ただ単に
入力しただけでは
きちんと情報を
脳に
刷り込めていないと
いうことだよ

したがって
学習をし、
記憶する作業
というのは…
記憶の量を
累積していく
作業のこと
なんだよ！


「視覚」だけでなく
「聴覚」「嗅覚」「味覚」
「触覚」にも
同じことが
言えるんだよ
視覚
聴覚
嗅覚
味覚
触覚

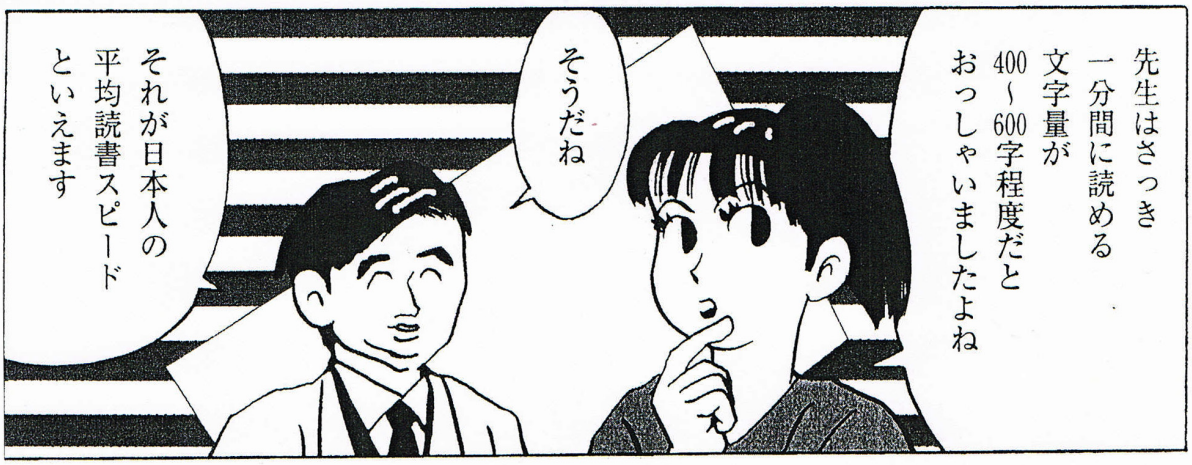

たとえば
スポーツでは
筋肉の反復運動
ですね
なるほど！
ボク、卓球部
なんですけど
シュッ
シュッ
シュッ
たしかに
何度も何度も
素振りを
繰り返すことで
フォームを
つくってます


わたしはブラバンに
入ってますけど
やっぱり
同じ曲を何度も
演奏しながら
上手になって
いきます…
そのように
スポーツも
音楽も
繰り返しながら
覚えていくよね…


つまり
それが「学習」
なんです！
納得！
わたしも！

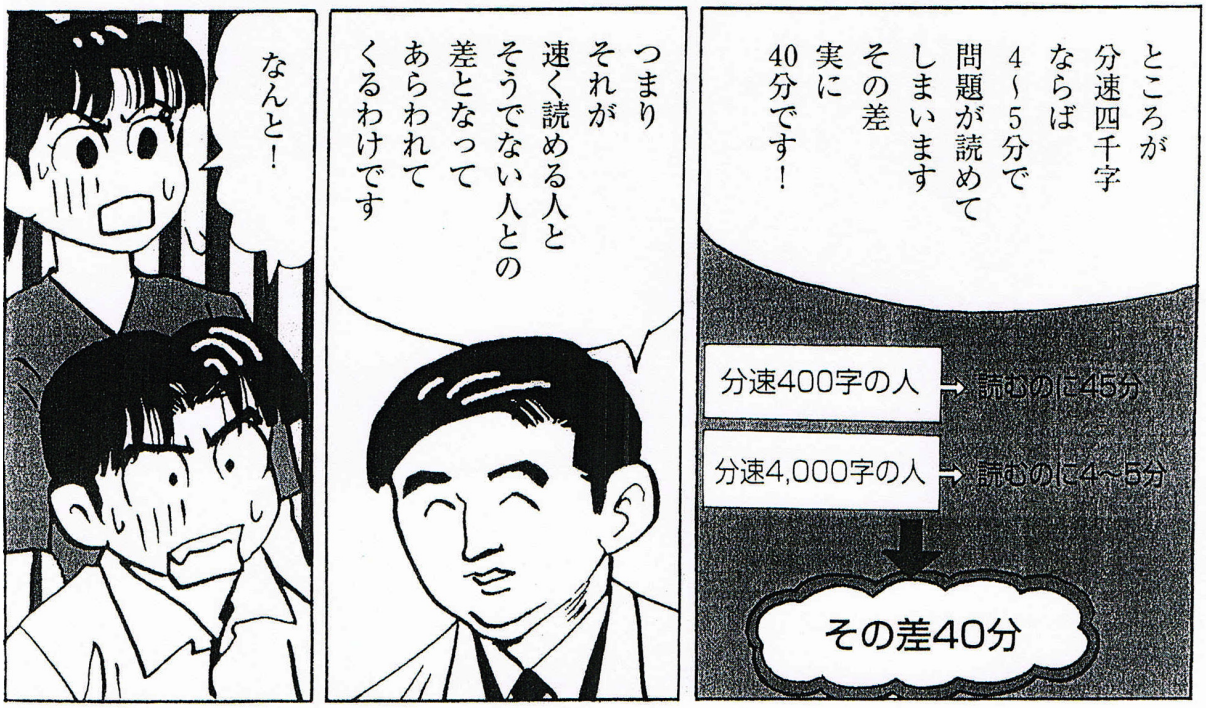
読書と学習の関係

マンガ：高橋 達夫



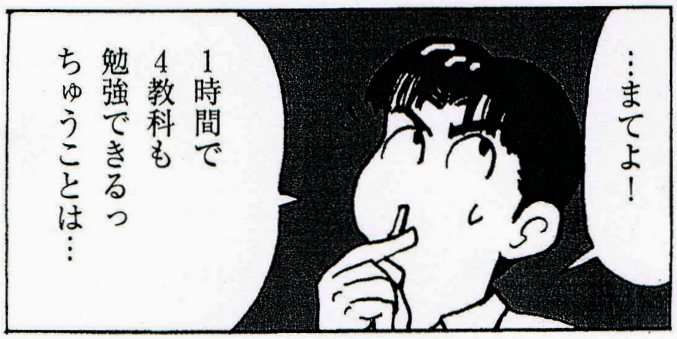
一般に
「試験」には
分速二千字以上
四千字も読めれば
充分であると
考えられています

「学習」には
分速で
四千～八千字
あれば
充分でしょう



たとえば
分速400字で1時間
勉強する人に対して
分速四千字の人は
同じ勉強量でも
6分しか
かかりません
まして
分速八千字の
人だったら
わずか3分で
すんでしまいます

ちなみに、
記憶定着に有効とされる
『5回の繰り返し勉強』に
かかる時間は分速四千字の人なら
6分×5回で30分だから
1時間で2教科！
分速八千字の人は
3分×5回で15分だから
1時間で4教科も
勉強できます！
すっご
～い


…まてよ！
1時間で
4教科も
勉強できるっ
ちゅうことは…

当然
遊ぶ時間が
増えるっ
ちゅうこと
じゃん！
やりィ！
いるんだよ
たまに…
……
うぅぅ

日本人の読書速度

10000 司法試験のような高レベルの試験にも効果を感じるレベル **速読の達人**

5000 試験と名のつくもので効果を感じるレベル **試験の達人**

3000 生活上、速くなったと感じるレベル **読書の達人**

2000

1500 東大・早稲田、有名校合格者の読書速度レベル（1500～2000）

600 高校生

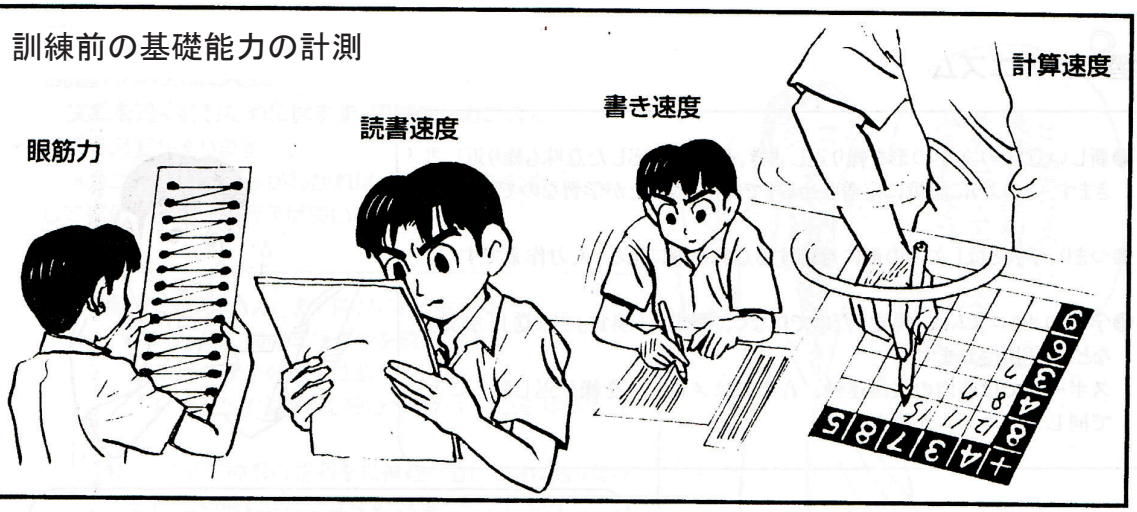
500 **日本人の平均速度**

400 中学生

300 小学校高学年

200 小学校低学年

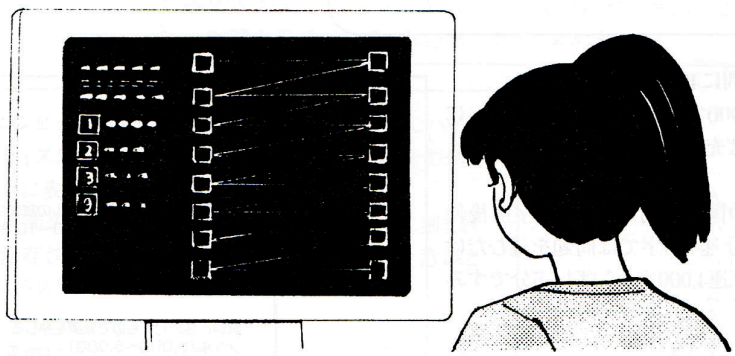
訓練前の基礎能力の計測



速読するための３条件に対応する訓練（速読トレーニング）

1. 眼筋をきたえる → 視力向上訓練
2. 脳の処理速度をあげる → 横読み　なぞり訓練
3. 文字を固まりでとらえる → 視幅拡大訓練・横読み　固定式訓練・横読み　移動式訓練

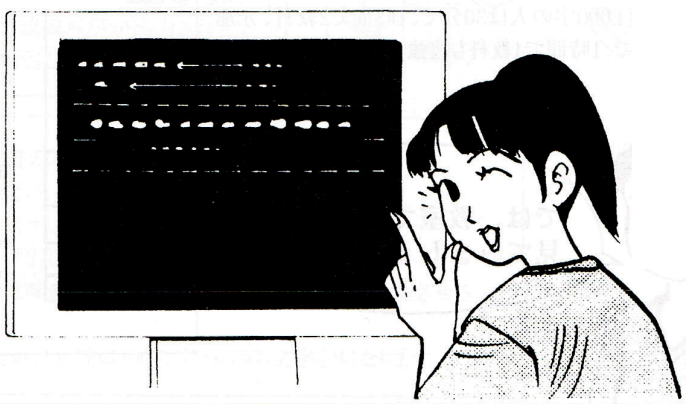
視力向上訓練

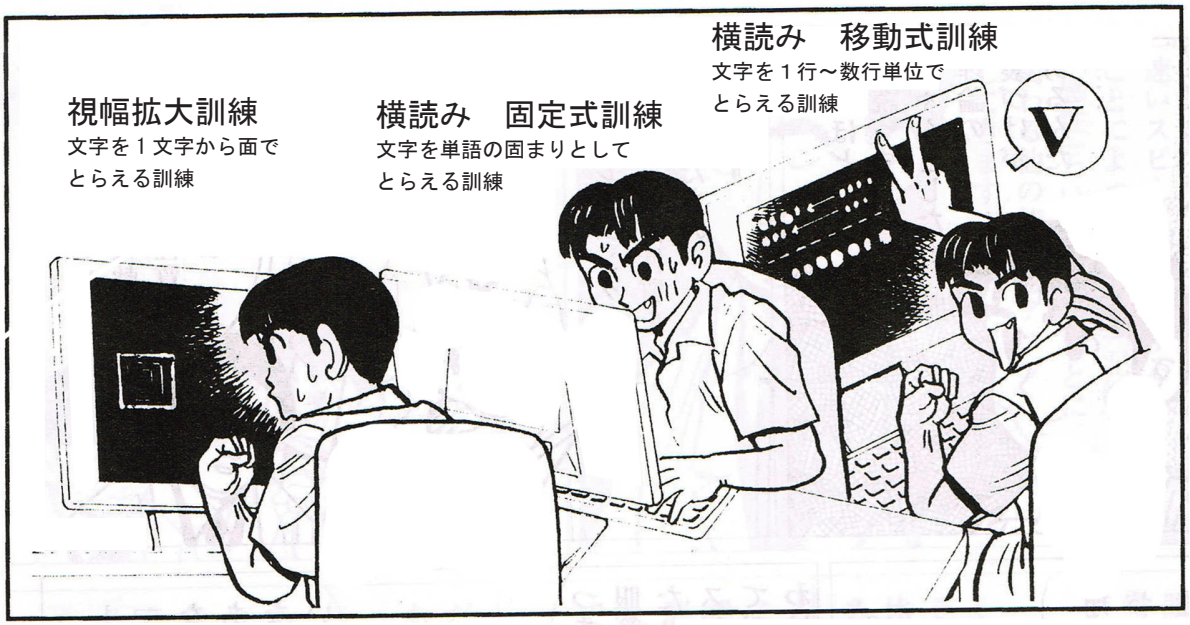


●速読訓練は 6 つの眼筋を鍛えるため、視力向上に貢献します。

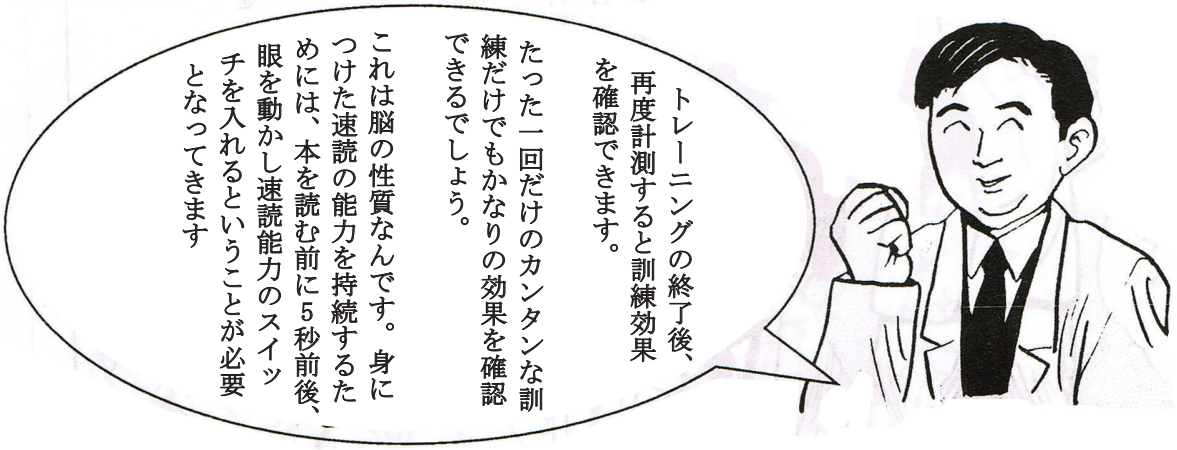
※眼に疾患のある方や眼科に通院している方、およびお医者さまから激しく眼を動かすことを禁じられている方は、ご相談の上で訓練を行うようにしてください。

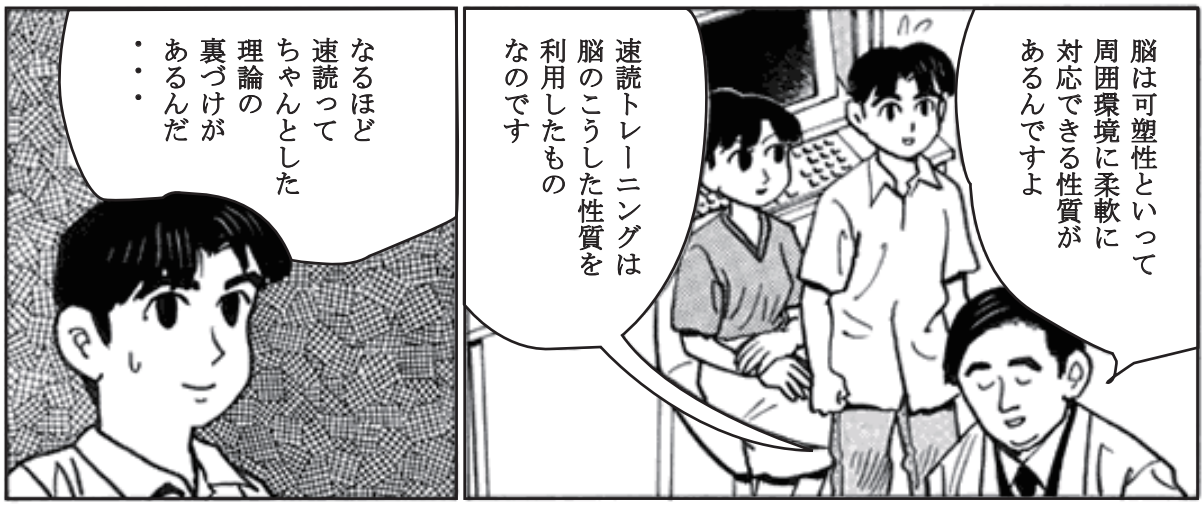
横読み　なぞり訓練





※その他にも、多数の訓練方法があります。




脳は可塑性といって
周囲環境に柔軟に
対応できる性質が
あるんですよ
速読トレーニングは
脳のこうした性質を
利用したもの
なのです
なるほど
速読って
ちゃんとした
理論の
裏づけが
あるんだ
・・・

トーニングといって
「読む」訓練では
なく、目を大きく
あけてモニターを
ながめているだけで
いいんですよ
つまり
眼筋を
鍛えたり、
速いスピードを
見て記憶する
わけですね
翔君も
わかって
きたわね

・・てことは
眼筋を鍛えて、
速いスピードを
覚えるだけで
速読できる
ようになるんだ・・
ところで堀田君。
速いスピードを記憶
したことによって
もっとすごいことが
起こるんですよ
いったい何が
起こるんですか？
こうなったら
何を聞いても
驚きませんよ・・
はやく
おっしゃって
ください！

速いスピードを記憶することによって「理解」「記憶」「感性」といった読むことに関わる他の能力もアップしてきます！
つまりそうした能力も高速に慣れてくるってことですか！
んじゃ受験にバッチシじゃないですかァ！
そうです！
やっぱ おどろいた
眼筋を鍛えて疲れらた休む
そうした休む時間も必要なのです
うしゃー合格するぜィ！
こうした訓練を繰り返すことで脳の処理速度を上げることができるのです
なるほど
だから視力もあがるのよ
わたしほんとはコンタクト使ってたんだけど今じゃもう必要がなくなっちゃったわ
なんか眼からコンタクトが・・・
じゃなくて眼からウロコが落ちたって感じっス
でしょー
ポロリ
シャレのうまいやつちゃ…

速読ってなに？

「斜め読み」ではありません

多くの方が「速く読む」＝「斜め読み」というイメージを持つかもしれません。しかし、それでは「読む」という定義が崩れてしまいます。

新日本速読研究会の「ジョイント式速読法」は、文章に対する理解度や感覚などはそのままでいながら、速く読めるようになるためのトレーニングシステムです。

イメージトレーニングにより、画面を見ているだけで、大脳への刺激がなされ能力が向上します。

カンタン・トレーニング

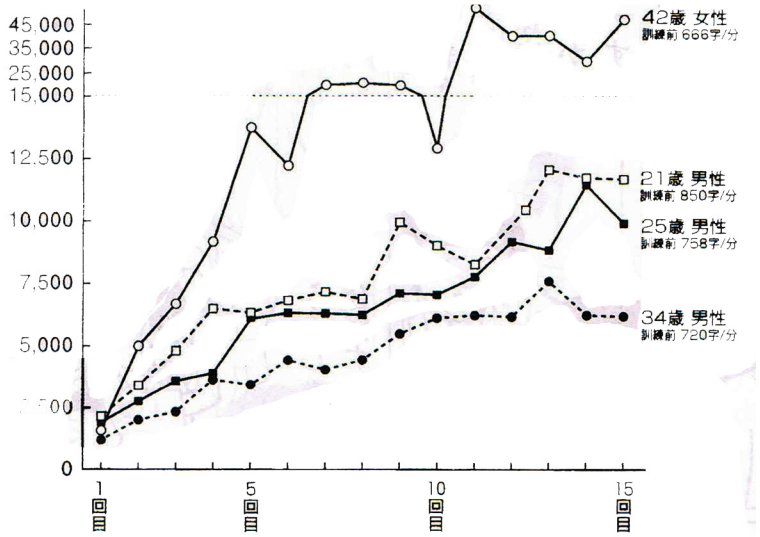
簡単なトレーニングで短時間のうちに習得できるようにプログラムと教材が用意されています。

これまでよりも読書速度が速くなりますので、反復学習や試験中に問題文を繰り返し読むことが短時間でできるようになります。

読書の楽しさが増し加わると同時に、自己の能力の可能性を自ら見いだすことができ自信がわいてきます。

読むことが短時間でできるようになります。

ジョイント式速読法トレーニングによる伸び



ジニアス速読法

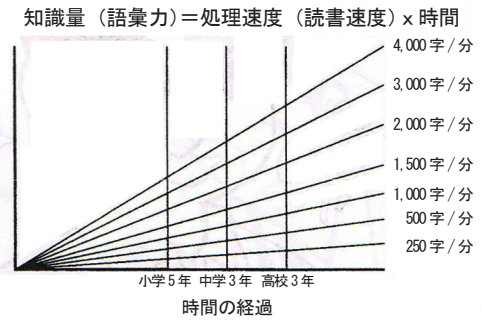
「文字を凝視する癖」を取り去ればもっと文字を速く見ることができ、視野が広がり、いっぺんに認識できる文字数を増やすことができます。

そして高速で眼から送られてきた文字に脳が刺激され、活性化するにしたがって、意味を認識する能力、すなわち速読能力も上がっていきます。

その結果、年齢・学歴に関係なく、よほどのことがない限り、読書速度が3～10倍以上になるのです。

読書速度と学習能力は比例する

右図にあるように、知識量は処理速度と時間を掛けたものです。もし同じ時間学習した場合、処理能力の違いによって知識量の違いが出てきます。



左脳読みから右脳読みへ

並列思考で右脳読みを実現

左脳は直列思考、右脳は並列思考の特性があります。その特性を「読む」という動作に照らし合わせて考えると、一文字ずつ直列的に読むのが左脳読み、看板の文字などのようにまとめて並列的に見ても内容が理解できる読み方が右脳読みといえるでしょう。

左脳読みは音読の習慣が大きく起因していると考えられます。音声は一度に単一発声しかできないからです。

しかし、もともと存在する並列思考を用いて複数の文字をまとめて読む右脳読みを実現させることで、極めて大きな利点が見いだせます。

右脳読みの利点

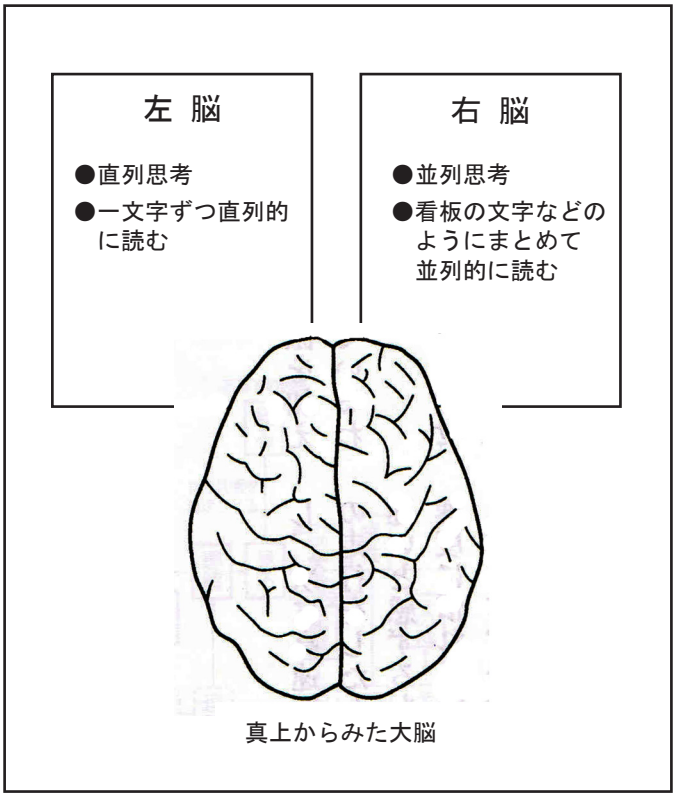
・広範囲を一度にまとめて見ることで、文字の検索速度が速くなります。（辞書をひいたり、文章のキーとなる部分を見つけだしたりするのに効果を発揮）

・一点凝視から広角視に変わるので、眼精疲労や視力低下を予防できます。

・文字をはじめとし、脳神経細胞を最も刺激する視覚情報の取り入れ方が並列的なので、さらに、右脳の活性化に直接影響します。

・情報の並列的捉え方は、短期的記憶力を引き延ばすことに役立ちます。

・右脳の活性化から派生する影響として、イメージ力の強化が期待できます。



真上からみた大脳

知識量 ＝ 処理速度（読書速度） x 時間

ところがこの値の違いだけでは済まないのです。処理能力の高い人は学びやすい（ストレスがない）ので学習時間は豊富にとれますが、処理能力の低い人はあまり学習しません。ですからもっと大きな差が出てきます。

次に学習能力を定義しますと、知識量と処理速度を掛けたものとなります。知識量はこれまでの学習の結果ですから、結局は学習能力は処理速度と言うことができます。

学習能力 ＝ 知識量 x 処理速度

次に読書を定義します。読書とは入力であると多くの人が考えますが、入力だけではありません。日本語の本が理解できるのは、私たちの頭に日本語の形を処理できるデータベースがあるからです。

つまり、視覚で捕らえられた日本語の形に対応する情報が脳のデータベースから出力されて初めて理解という処理がなされ、読めるのです。つまり読書は、出力、処理、入力で構成されています。

そして、読書速度はその一連の作業の速さとなります。このような理由から、読書速度は脳の処理速度を表しますから、読書速度と学習能力はまったく比例するということになるのです。

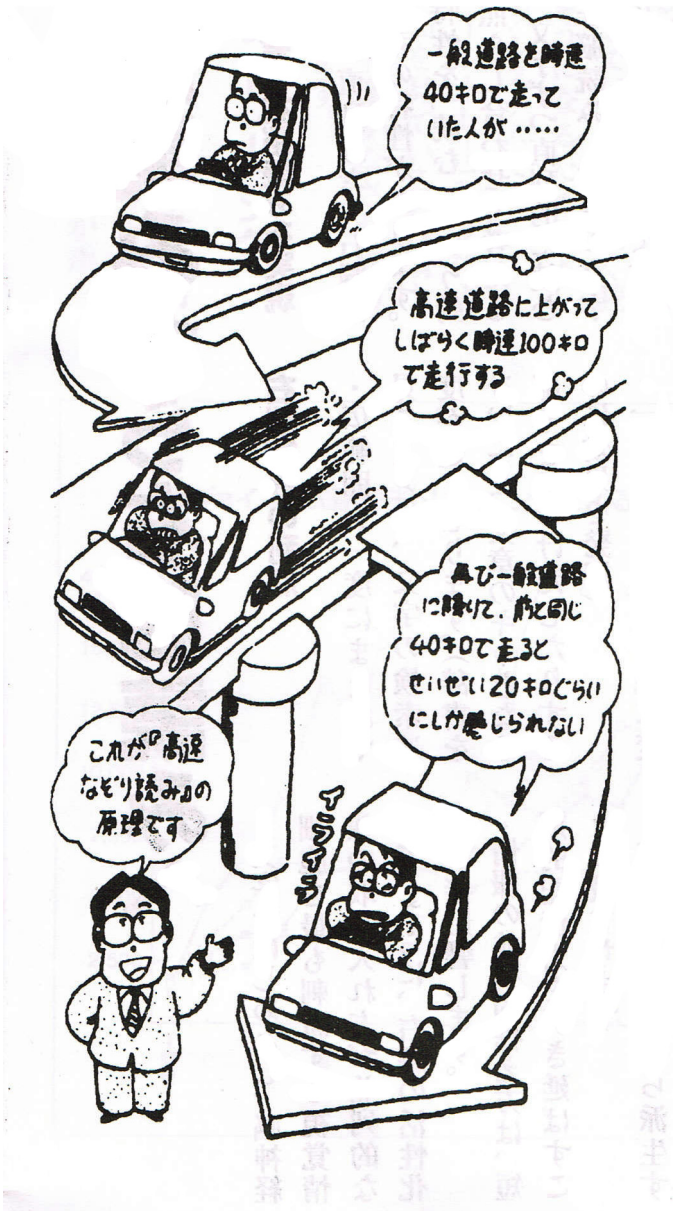
見る効果①

情報収集の80％は「目」

人間が持っている五感機能の内、約83％は視覚が司っており、情報収集の80％は「目」を通じて行われています。つまり、「見る」ことが脳内部で情報の「伝達」「統合・整理」「認知」「記憶」などをするための機能に刺激を加える最大要素となっているわけです。

脳には「可塑性」（かそせい）という外部からの刺激（特に視覚を通じての情報）に、柔軟に順応する特性があります。例えば、自動車で一般道路を40キロで走行し、次に高速道路で100キロの走行をしたときに最初に速いと感ずるものの次第に速度に慣れていきます。

続いて、一般道路に戻り再び40キロで走行するとやけに遅く感じるのはそのためです。



体験者の声①

通信講座で視力の低下と勉強の行き詰まりが解消！

小学5年生S君の母親Uさん（岐阜県在住）

小学5年生の息子は、勉強について行けず、視力も急激に低下。無理やり入れた補修塾でも期待通りの効果を上げることができませんでした。

そんな時、「視力回復！超速読術」を読み、速脳速読の通信講座を受講させることにしました。眼筋トレーニングを毎日欠かさず行わせ、宿題をやる前や、補修塾に通う前に、10分程速読トレーニングをやらせました。

トレーニングを開始してから3ヶ月ほどで、塾で計算問題ができるようになり、テストの点も上がり始めました。また夏休みの課題図書も1日で読み終えただけでなく、夏休み中に15冊も読了しました。それだけでなく、2学期の視力検査ではC判定からA判定に視力が回復したのです。

速読をさせて本当に良かったと感謝しています。

見る効果②

「見る」ことから始める

速読のトレーニングは、「読む」練習ではなく、段階的に設定された速度でコンピューター画面に表れる文字テロップや特殊教材などの文章を「見る」ことから始まります。

過去に体験したことのない高速状態で目の前の文字が移動した場合、文字の形や意味を認識することは不可能にせよ、単なる物体として物理的には「見る」ことが可能です。

「見る」機能を速読的に先行させることで脳の可塑性が作動し、追いかける様に文字の形や意味、あるいは、文章内容を認識する他の機能も速度的に向上します。

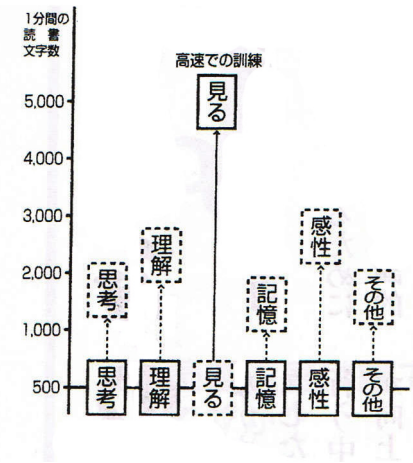
この状態は自動車の運転時の感覚と同じで、元の速度に戻ったときには自分の読書速度が遅く感じるようになります。

逆に言えば数倍早く読めるようになったということです。

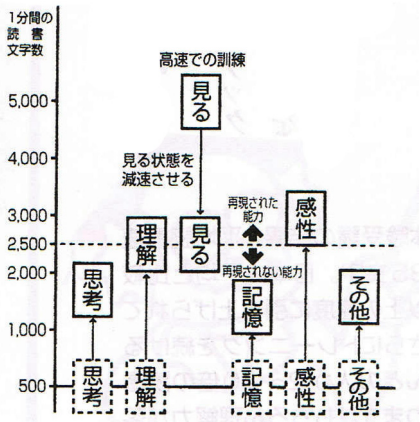
自分の理解度や感覚は劣化していないのに読書速度は速くなっているという現象が生じます。

読書速度の向上という点について言えば、この論理を応用した練習を繰り返すことで定着します。

★慣れの状態をつくろうとする



★減速により「見る」と「理解」がジョイントする



体験者の声②

速読で日商簿記1級に合格！

河野　勉さん（30歳）

幼い頃から本を読むことが苦手で、人より物事を理解するのも遅かったように思います。仕事では経理に携わり、日商簿記一級を目指して勉強を始めました。しかし、覚える内容が多いだけでなく、解答時間も量の割には短く、時間内に解けないことが多々ありました。

「頭がよくなる速読術」を読み、速読に興味を持ちました。そして体験セミナーを受けて大変驚きました。初めての測定で1分間に約500文字の読書量が、1時間のトレーニングですぐに2倍以上にUPしました。速読とは、誰でも身につく能力であることを知りました。

速読を受講して文字数も6倍から8倍の3千～4千字位を読めるようになり、簿記1級に合格できました。試験では問題を解き終えるだけでなく見直す時間までありました。速読にめぐり会えたおかげで合格できたと思います。

トレーニングのポイント

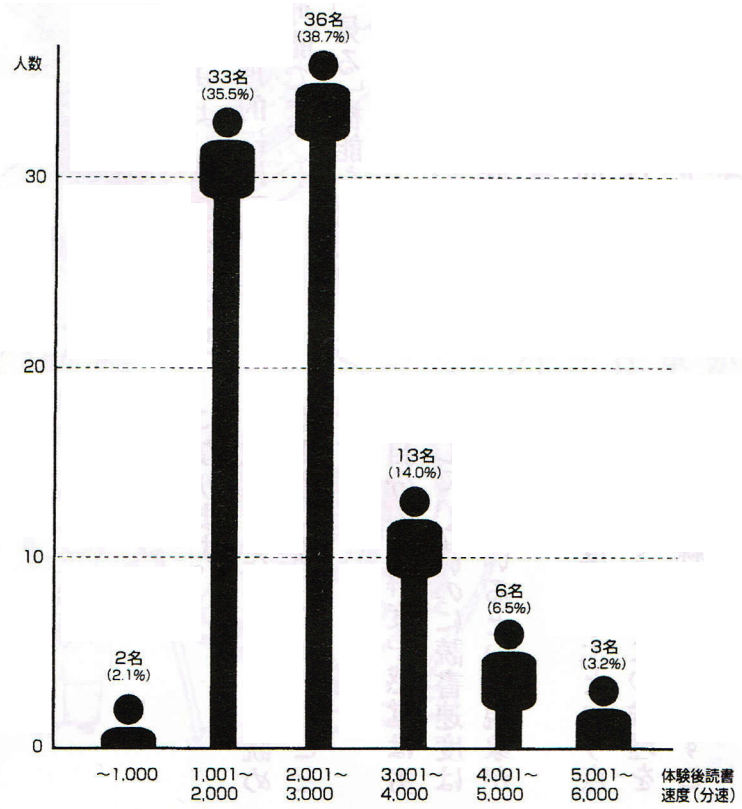
パソコンのメリットを活用

「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。

当協会が開発したコンピュータトレーニングは、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トレーニングを行う中で、自然と読書速度が向上していきます。



60分の体験受講の結果、平均読書速度は2,135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③

約4ヵ月の訓練で1分間500～600文字が7千～9千になった

河内　満夫さん（58歳）

速読には以前から興味がありましたが、たまたま「誰でも速読力を会得できる」というタイトルが目に飛び込みました。それが川村会長との出会いでした。

早速入会した私は、川村会長から1分間に1万字も難しいことではないとお聞きしましたが、正直、半信半疑でした。

しかし、当初、眼筋力13（川村先生考案の画期的な評価基準）、1分間に500～600文字の私の速読力は、約4ヵ月の訓練で、眼筋力95、1分間7千～9千文字に飛躍的にUPしました！

驚異に感じた1万字という大きく厚い壁も近い将来切り崩すことができるのではないかと思っています。

ジニアス速読法

Q & A

Q.1 具体的にはどんなトレーニング法なのですか？

A.1 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。

Q.2 読書速度は誰でも伸びるのですか？

A.2 大丈夫です。個人差はありますが、ほとんどの人が確実に 3 ～ 10 倍以上に伸びます。中には数十倍になる人もいます。

Q.3 「斜め読み」「飛ばし読み」とは違うのでしょうか？

A.3 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。

Q.4 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……。

A.4 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。

Q.5 講座（コース）が終わっても、速読力は落ちないのですか？

A.5 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。

■ お問い合わせ ■

日 本 脳 力 開 発 協 会

運営会社：株式会社ナレッジアクション
東京都北区赤羽 1-25-3-303
TEL：03-6454-4230　FAX：03-6454-4230
E-mail：contact@nichinou.biz
URL：http://www.nichinou.jp/