

# 速読術トレーニング・ガイド

with SRR for Windows Version 8.xx

*presented by*  SRR速読教室

# Step 1

アイボール充実期(1)

## ねらい

目をしっかりと動かして運動機能を徐々に高めていく。

目をしっかりと動かして、すみずみまではっきりと見る感覚を養う。

## 期間の目安

1～5回

## 目標

明瞭認識スピード 30 ページクリア

## メニュー

1. イメージトレーニング
2. 文字追跡トレーニング
3. アイボールトレーニング
4. 枠拡大トレーニング
5. 分散把握トレーニング
6. 超高速認識トレーニング
7. 低速認識トレーニング
8. 認識スピードチェック
9. 文字追跡トレーニング
10. 認識幅拡大トレーニング
11. 読書スピードチェック

## トレーニングの概要説明

使用する本：小学校低学年向けの本

初めて速読術トレーニングに取り組む時は、自分が普段よく読むタイプの本（初見のもの）で測定するようにし、速読術トレーニングの成果がどのくらい上がったか、確認できるようにしておきましょう。

このステップでは、普段それほど使うことのなかった目の筋肉をしっかりと使って、広い視野獲得の基礎を作ります。(2, 3)

またリラックスして文字を「広く眺める」意識作りも併せて行います。「読む」のではなく「楽に見る・受け止める」という意識で行ってください。(4-10)

どのトレーニング・測定も厳密にこなそうとせず、適当に、気楽に行ってください。なによりもリラックスが大切です。その意味で、イメージトレーニングも大事にしてください。

## ワンポイント・アドバイス

どのトレーニングも、スピードがゆっくりの時は、できるだけ目をしっかりと動かして見るようにします。スピードが上がってきたら、今度は、気持ちを落ち着けて視野を広く保つことに重点を置いてください。この「目をしっかりと動かして見る」とこと「リラックスして視野を広く保って見る」とことの間を行ったり来たりすることで、広く明瞭に見ることのできる視野（可識視野）が作られていきます。

## Step 1-1 イメージトレーニング

設 定	▶ 音声ファイル：Level 1 ▶	▶ ▶
ねらい	心と体をリラックス状態に導き、速読術トレーニングの成果を上がりやすくすると同時に、達成イメージを描くことで、脳と体の機能を高めます。	

- 1 イスにゆったりと腰掛けます。足は肩幅程度に開き、手は軽く握って、太股か、膝の上に置きます。
- 2 鼻からゆっくりと大きく息を吸います。おへその下あたりに息を送り込むつもりで、おなかをふくらませながら吸いましょう。吐く時は、吸う時よりもゆっくりとしたペースを心がけます。もちろん、無理をして苦しくなっては意味がありません。あくまでゆったりとした、自然なペースでおこないます。
- 3 息を吸うごとに、外からエネルギーが入ってきて、息を吐くごとに、雑念が外に出て行くというイメージを持っておきましょう。
- 4 SRR のスタートボタン(もしくはエンターキー)でトレーニング開始です。音声ガイドが流れていきますので、静かに耳を傾けましょう。
- 5 ガイドで示されるイメージを、心の中で復唱しながら、頭の中で、そのイメージをできるだけはっきりと描いてみるようにしてみてください。

☞ 一見、速読トレーニングとは関係なさそうに見えるイメージトレーニングですが、実は、速読トレーニングの4つの柱の1つとも言うべきトレーニングです。(4つの柱とは、イメージトレーニング、アイボルトトレーニング、認識トレーニング、集中力文字追跡トレーニング、の4種類です。)

特に、SRR を高速学習ソフトとして活用する場合、このイメージトレーニングが学習効果を飛躍的に高める鍵になります。「ママとブランコ」や「浜辺のイメージ」なども試してみてください。

☞ 詳細は第2部、個別のトレーニングに関するページをご覧ください。

**作者より** 速読術の訓練は非常にかつたるい(飽き飽きしちやいやすい)ものが多いので、自分なりの目標(達成イメージ)を持つことが大切です。私が、高校時代1年半も食らいついていけたのは「何が何でも1分1万文字達成して、楽に受験を乗り切ってやる!」という非常にふざけた、しかし切実な強い思いがあったからです。あなたも想像してみてください。数秒ごとにページをパラリパラリとめくっている自分の姿を!読書がこんなに気楽に楽しめるものだったなんて!...そうやって読書を楽しんでいる自分の姿を思い描きつつ訓練に励みましょう!

---

---

## イメージトレーニング LEVEL 1 朗読原稿

さて皆さん、訓練の準備が出来たら実際に簡単なイメージトレーニングを行いましょう。目的は皆さんの集中力のアップと読書スピードのアップです。

まずは、楽な姿勢で腰掛けましょう。両肩の力を抜いて、深呼吸をゆっくり繰り返します。そして目の周りや口元から力を抜いて穏やかな表情になっている自分をイメージします。

それではしばらく波の音に耳を傾けながら呼吸に意識を向けます。もちろん皆さんは呼吸をしています。今、息を吸っているのか、吐いているのかを確認するだけで構いません。不思議なことにそれだけで気持ちがとても落ち着いてきます。しばらくこのまま呼吸に意識を向けます。

次により深くリラックスするために波の音に耳を傾けながら数字を 10 から逆に数えて行きます。1 回数える毎に体中の力が抜けていきます。また、同時に吸う息とともに体中の緊張が取れて、吐く息とともにより深くリラックスしていきます。

10.9.8.7.6 体中の力がどんどん抜けて行きます。特に手足から力が抜けて行くのが自然に意識できるほどです。5.4.3.2.1 ドンドン体中の力が抜けてとても穏やかな気持ちに包まれています。また吸う息とともに体中の緊張が取れて吐く息とともにより深くリラックスします。今、気持ちがとても落ち着いています。今、気持ちがとても落ち着いています。とてもリラックスして手足も心地良く重たく感じます。

### 基本の公式

気持ちが落ち着いて、両手両足が重たい。(3回くり返し)

### 応用の公式その1

気持ちが落ち着いて速読に集中できる。理想的な学習状態です。(3回くり返し)

### 応用の公式その2

目がスムーズに動いてドンドン速く読める。(3回くり返し)

しばらくこのイメージに浸ります。

### 覚醒のイメージ

さあそれでは、これから 10 数えたら、気持ちよく目が覚めます。目を開けても皆さんの集中力と記憶力そして速読能力はおとろえません。むしろ、日々向上していきます。またこれからは、訓練の間も日常生活でもいつでもどこでも、素晴らしい集中力と速読能力を発揮することができます。

一つ、二つ、三つ手足に力戻ってきます。四つ五つ六つ全身に力が戻ってきました。七つ八つ九つ、十で気持ち良く目が覚めます。

---

---

## Step 1-2 文字追跡トレーニング

設 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 文字追跡モード</li> <li>➤ モード切替なし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ スピード固定</li> <li>➤</li> </ul>
ねらい	文字を1文字ずつ、リラックスして追いかけていく感覚と、受動的に文字を受け入れる感覚を養います。	

- 1 流れるように表示される文字を、リラックスしながら、目で追いかけていきます。
- 2 無理なく（雑にならず）追いかけていけるスピードでおこないます。
- 3 「目で追う」ことを意識しすぎると力が入ってしまいます。意識をBGMと呼吸に向け、呼吸が浅くなったり、かんだりしないように心がけます。
- 4 最後の行の行末から、最初の行へ飛ぶところは、多少追いつけないかもしれませんが、気にする必要はありません。
- 5 「意識」（「集中力」）が、先頭の文字の上に乗かって、スムーズに流れていく、とイメージしてください。こうすると、「目を動かす」というよりも、「見たい場所に、目が引っ張られて移動していく」という感覚が養えます。

- ➡ しばらくは、文字追跡トレーニングおよびアイボルトレーニングで「目を動かす」ことに慣れてもらいます。目の運動能力は視覚および情報処理能力に非常に大きな影響を与えますので、まずそれを養うこととなります。しかし、最終的に目指すのは「あまり目を一生懸命に動かさずに、意識で文字を追う」状態です。そのためには「（目ではなく）意識で対象をとらえる」というイメージを作ってやる必要があります。日頃から「がんばって見つめる（目で追いかける）」のではなく、「リラックスして、次々に表示される先頭の文字に集中力の点を置く」というイメージを作りながら、文字追跡トレーニングをおこなうようにしてください。
- ➡ いろいろと小難しい話が多くなっていますが、とりあえずは「積極的に見ようとせず、呼吸とBGMに意識に向け、受動的に（目に入ってくる）文字を受け入れる」というように理解してください。

## Step 1-3 アイボールトレーニング

設 定	▶ 初心者モード ▶ ガイド表示あり	▶ ▶
ねらい	目の運動機能を高め、見る対象を的確にとらえる能力を養います。	

- 1 画面の上下(あるいは左右)を、次々に移動していく緑色の点を、目をしっかりと動かして、視野の中央でとらえていきます。
- 2 目の筋肉のトレーニングですので、しっかりと目を動かすように意識してください。
- 3 慣れてきたら、モードとガイド表示を変えてかまいません。
- 4 トレーニングとしては、縦と横だけで十分です。自由出現は、ちょっとしたテストのつもりで、時々試してみてください。

☞ 目はまさに意識でコントロールしにくい体の器官の代表といっていいいでしょう。本人は一生懸命に目を動かしているつもりでも、まったく目が動いていないということがよくあります。動いているのはまぶたと眉毛だけ・・・。

まずは、顔の力を抜くところから始めてみましょう。脱力しながら、数回瞬きをおこない、目を閉じます。顔全体の緊張がとれて、軽くほほえんでいる表情になっている自分をイメージします。ゆっくり目を開いたら、力が入らないように、目をゆっくりと上、下、左、右、と動かしてみてください。もしまぶたや眉毛と一緒に動いたら、すぐに気が付くはず。目だけを動かせたら、少しずつスピードを上げていって見ましょう。なれるまでは、自分のペースで、この練習をするといいいでしょう。

また、アイボールトレーニングをおこなっている時に、目が動いているかどうかよく分からなければ、画面の中央に付箋を貼ってみてください。目が本当に動いていれば付箋紙が上下に大きく動いて見えるはず。

☞ 視力の低い人は、目の筋肉が弱っている場合が多いようです。まずは目の筋肉のストレッチ体操をやってみましょう。まずは目を左に、ゆっくり大きく動かします。「もう、これ以上動かない」というところまできたら、そこでゆっくりと数字を5つ数えます。目の筋肉に、かるいはりを感じるぐらいがいいでしょう(やりすぎは禁物です!)。目を戻す時もゆっくり動かします。同じように右、上、下の3方向を終えたら、目をぐるぐる回して、整理体操をします。(詳細は、拙著「決定版!超カンタン速読入門」P.30をご覧ください。)

☞ **コンタクトレンズを装着してのトレーニングは、レンズがずれたり、角膜に傷を付けたりするおそれがあります。必ずはずしておこなってください。また、トレーニング中に目の異常を感じた時や、もともと目に障害をもっている場合には、必ず眼科に相談した上でおこなってください。**

## Step 1-4 枠拡大トレーニング

設 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ サーチモード</li> <li>➤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤</li> <li>➤</li> </ul>
ねらい	リラックスして広く均等に見わたす目と意識を作ります。	

- 1 広がっていく文字の枠を、リラックスし、視野を広く保ったまま見るようにします。
- 2 「しっかり見よう」と意識しすぎると、視野が狭くなってしまいます。
- 3 枠が広がって、視野に収まりきれなくなったら、すばやく目を動かして見るようにします。ただし、4辺を同時に視野におさめるつもりで見ないようにします。

## Step 1-5 分散把握トレーニング

設 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 表示数4個程度</li> <li>➤ 把握モード</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤</li> <li>➤</li> </ul>
ねらい	リラックスして広く均等に見わたす目と意識を作ります。	

- 1 画面に、単語が散らばって表示されます。それを楽に視野でとらえていきます。
- 2 読もうとする（積極的に見ようとする）と視野が狭くなります。あくまで気楽に、表示される単語を視野に収めていってください。
- 3 表示された瞬間に、楽に視野を移動させて、できるだけすべての単語を明瞭に認識できるようにしてください。
- 4 とはいえ、広い範囲に分散して表示されると視野に収めることすら難しくなります。そういう時こそ、気持ちを楽にして視野を広く保つよう意識してください。

➡ どちらのトレーニングも、最初のうちは、「楽に全体を視野におさめる」程度の意識で画面に向かってください。トレーニングを続けていくうちに「見える」という感覚がつかめるようになってきます。どうしても一生懸命に見ようとしてしまいがちですが、力めば力むほど、視野は狭くなり、目の動きも悪くなります。

## Step 1-6 超高速認識トレーニング

設定	▶ メトロノーム：単調（0拍子） ▶ テンポ 60
ねらい	ページを、左手の親指で、きれいにめくっていきけるようにします。

- 1 左手の親指と中指で本の背と裏表紙をはさむように持ち、本をしなせながら、勢いよくページをめくっていきます。



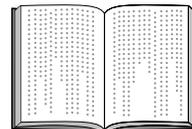
- 2 左手の親指で、上手にコントロールしながら、1ページずつページを送り出し、右手の親指で受け止めます。



- 3 このページのめくり方で、1ページずつ確実に、しかも高速にページをめくることができるようにするトレーニングです。

- 4 メトロノームにあわせてリズムをとりながら、カウントを数えていきます。最初は1冊丸ごとを2秒でめくり終えるようにします。これを数回くり返したら、次に5秒で1冊を終えるようにします。ある程度慣れたら10秒、15秒でおこないます。

- 5 余裕があれば、ページをめくりながら、本の余白を見ていくつもりで、流れていくページを見るようにします。



本の余白を見るつもりで！

- ☞ 基本的に、「左手の親指のトレーニング」と理解してください。1か月後には、30秒かけて1冊をめくり終わられるようになることを目標とします。どうしてもうまく行かない時は、本を右手に持ち替えてやってみましょう。そして、右手の親指をどのように使っているか確認して、それと同じことを左手でやってみます。

これが上手にできないと、本のトレーニングや測定でストレスがたまりますよ！頑張りましょう。

## Step 1-7 低速認識トレーニング

設 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ メトロノーム：step1-lsc.mtr</li> <li>➤</li> </ul>
ねらい	本に書かれている文字を広く見わたせる視野を作ります。

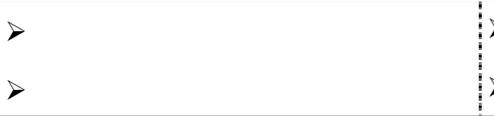
- 1 メトロノームのリズムに合わせてページをめくっていきます。この時のページのめくり方は、超高速認識トレの時と同じです。
- 2 ピツという音から、次のピツという音の間で、すべての文字をかたよりなく視野に収めながらページを見わたしていきます。(ペースに関するガイドは音声および画面表示で示されます。)
- 3 最初は1ページを6秒で見えていきま。読もうという意識をなくし、視野をできるだけ広く保って、目をしっかりと動かしながら、ページのすみずみの文字まで見えていきます。
- 4 次第に1ページにかかる時間が短くなっていきますので、それに応じて目の動きを速くしていきます。
- 5 1ページを2秒で見るペースぐら。いから、目を動かすのが追いつかなくなってくるので、開き直って、リラックスすることで視野を広く保ち、楽に動かすようにします。
- 6 一生懸命に見ようとすると、どうしても視野が狭くなります。ページをめくる瞬間に、軽く瞬きをしたり、大きくゆったり息を吐いたりして、視野を広げる工夫をしてください。

☞ 「読まない」ことの難しさを実感できることでしょう。文字が目にはいると、どうしても「反射的に」読んでしまいます。そういう習慣が身につけてしまっているのです。そして、読もうとするのに、読めないスピードで見ていくために、ストレスがたまっていきます。気が付いたら呼吸が浅くなっていた、ということにならないように、トレーニング中は、常にBGMと呼吸に意識の半分以上を向けるようにしてください。

また、「読まない」ために、頭の中で九九を唱えたり、「あかさたな・・・」と意味のない言葉を唱えたりすることも効果的です。(BGMに音楽をかけて、鼻歌を歌いながらというのもいいでしょう。)

6秒ペースから始まり、見開き2ページ1秒のペースまで、ペースを上げていった後、最後は再び6秒ペースまで落とします。この時、不思議と「読めるかも！」という気がしてきますが、ここで読もうとしてしまうと、視野が一気に狭くなってしまいます。読みたくなる気持ちをグッとこらえて、視野を広く保つことを優先してください。

## Step 1-8 認識スピードチェック

設 定	
ねらい	現在の認識能力を測定します。

- 1 どれだけ「広く見わたす」ことができているかをチェックします。
- 2 ページ全体の文字がきれいに（明瞭に）見えている感覚を失わない程度に、急いでページをめくっていきます。
- 3 最初は「いい加減認識スピード」の測定です。できるだけ目を動かさずに、楽に見渡しながら、スピード重視でページを進めていきます。ページの隅々が多少見えていない気がしても、気にせずに進めていくようにします。
- 4 「プップッピー」という合図の後、小さく「ピッ」となったら測定開始です。1分間見ていき、終了の合図でページをめくるのをやめます。
- 5 測定結果を入力するウィンドウが表示されますので、見ることができたページ数を入力してください。入力後、SRR 本体のどこかをクリックするか、エンターキー、エスケープキーを押すとウィンドウが閉じます。
- 6 次に「明瞭認識スピード」の測定です。先ほどよりも、もう少しページの隅々まで見ていく意識を持って、見ていきましょう。
- 7 同様に測定し、入力します。
- 8 もし、測定結果に不満があれば、何度でも測定し直してください。

⇒ 本当に認識能力が高まってくるまでは、「見えているか、見えていないか、よく分からない」と思いますが。「よく分からない」ということは、実は「見えていない」のです。しかし、速読トレーニングの極意は「細かいことにこだわらず、『ま、いいか』の気持ちで先に進む」ところにあります。「見えているか、よく分からないけど、見えたことにしておこう」という気持ちでスピードを上げていくことで、目と脳が刺激されて、本当に能力が高まってくるものなのです。

また、自分のペースでページをめくり、見ていくようにすると、どうしても「もっとちゃんと見なければ！」という意識（のブレーキ）が働いてしまいます。低速認識トレの時に、どのくらいのペースまでなら見えた気がするか確認しておき、測定の時にもそのペースを上回るように心がけるのも一つの方法です。（例えば、2拍で1ページを見るペースで見えていると思えば、明瞭認識スピードは「1分間30ページ」です。これを下回っていけば「意識のブレーキ」が働いているということになります。）

## Step 1-9 文字追跡トレーニング

設定	▶ 文字モード ▶ モード切替なし	▶ スピード4 ~ (うろろう) ▶
ねらい	文字をリラックスして、受動的に文字を受け入れる感覚を養うと同時に、高速な文字の流れを見ることで脳の活性化を図ります。	

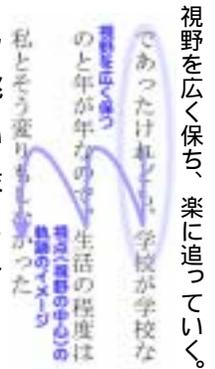
1 2 番目におこなったトレーニングと同じものですが、スピードの設定を変えておこないます。

2 ゆっくりと文字が流れている時は、前におこなった時と同じ要領で、しっかりと1文字ずつ見ていくようにします。



3 スピードが少しずつ上下しながら、速くなっていきますので、1文字ずつ見ていくことが困難になったら、息を大きく吐き、リラックスを深めて、視野を広くするように心がけます。

4 速くなくても、ぼんやりと、なんとなく眺めるのではなく、広い視野で、行頭から行末までを視野に収めるように、1行ずつ見ていってください。



5 スピードが10まで行くと、再び、非常に遅いスピードに戻ります。そうしたら、気持ちを切り替えて、1文字ずつ追うようにします。この繰り返しです。

☞ トレーニング中、呼吸が浅くなっていないか、BGM は耳に届いているか、常にチェックしていきましょう。文字が表示されると、反射的に読もうとする意識が働き、ストレスが生じてしまいます。このストレスは速読トレーニング(脳力開発)の一番の敵です。

☞ 次のステップからは、本を使った文字追跡(集中力文字追跡トレーニング)がメニューに導入されます。本を使うと、認識スピードチェックの時と同じように、どうしても意識のブレーキが働きがちです。この SRR での文字追跡トレーニングで「リラックスしつつ、意識(集中力)で文字を追う」という感覚(イメージ)をしっかりと身につけておきましょう。

## Step 1-10 認識幅拡大トレーニング

設 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 固定モード</li> <li>➤ 1行表示</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 中央揃え</li> <li>➤ 読めないモード： 記号</li> </ul>
ねらい	文字（文）をかたまりでとらえる感覚を養う。	

- 1 文章が、連文節ごとに、リズムよく表示されます。
- 2 「読もう」「理解しよう」という気持ちを捨てて、楽に、1行すべての文字を、均等に視野でとらえるようにします。
- 3 読もうとしなければ、ほぼ1行の行頭から行末までを見ることが可能ではありません。
- 4 途中で読めないモードに切り替わり、すべて 記号で表示されます。この時の視野と、ちゃんとした文字で表示されている時の見え方の違いを確認してください。
- 5 読めないモードの記号なら、行頭から行末まで見えていて、普通の表示では見えないとしたら、無意識に読もうとしている証拠です。
- 6 スピードがゆっくりの時は、楽に視野を上下させて、1行すべてを視野に収めるようにし、速くなってきたら、リラックスして視野を広げるように努めます。

- ➡ どうしても読んでしまう（理解しようとしてしまう）人は、「読めないモード」をわざとオンにしてトレーニングをしてみましょう。ただ、記号やむちゃくちゃな文字ばかりが表示されても、トレーニングの効果があがりませんので、「逆さ」表示にしてやります。そして、時々、記号にしたり、通常が表示に戻したりして、視野の広がり具合（狭まり具合）を確認するようにします。
- ➡ もう1つ、通常が表示で「読まない」ようにするコツがあります。表示を逆さまにする代わりに、意識的に行末から行頭に向けて文字をなぞるようにして見るようにするのです。最終的には、行頭から行末まで、一目で楽にとらえられることが目標ですが、初期の段階としては、そういう見方も、1つのテクニックとして使ってみましょう。

## Step 1-11 読書スピードチェック

設 定	➤	➤
ねらい	文字（文）を楽に、速く読みすすめることに対する慣れを作ります。	

- 測定方法は、基本的に認識スピードチェックの時と同じです。ただし、測定時間が3分になります。
- 国語のテストではありませんので、熟読したり、味わったりする必要はありませんが、スピードばかり意識して、理解できないような速さで読む必要もありません。
- あなたが普段、読むように、「楽しめる」程度のスピードで読むようにしましょう。
- 認識スピード、読書スピードのすべての測定（計3種類）が終わってれば、「結果を保存しますか？」と聞かれますので、納得の行く結果であれば「はい」をクリックしてください。
- 何度でも測定し直して構いませんが、その時は、最高のスピードを入力するのではなく、測定したものの平均を入力するようにしましょう。

- 測定結果は、コントロールパネルの「カルテ」ボタンをクリックすると、グラフで表示されます。赤い折れ線グラフ（1回しか測定していなければ「<<<<」という表示）が読書スピードを表し、左側の目盛り（軸）で数値を読みとります。青が明瞭認識スピードです。右側の目盛り（軸）で数値を読みとります。また、マウスカーソルをグラフの上にあわせると、測定結果の数値が表示されます。
- 最初からスピードを意識しすぎる必要はありません。3か月後に「1ページ6秒で読む」ことを目標としてがんばっていきましょう。
- トレーニングをすべて終了する前に、軽く目を閉じ、「これで速読ができるようになる」と自己暗示をかけるようにしましょう。訓練開始時のイメトレと終了時の自己暗示で、無意識のレベルから、自分の脳力を引き出すようにし向けます。
- フル機能版では、認識スピード、読書スピード、可識視野拡大レベルなど数種類の測定結果を基にして、アドバイスを表示します。そこで、自分のどこに問題があるのか、そして、どういう意識で、どういうトレーニングをしたらいいのか確認して、翌日からのトレーニングに活かすようにしましょう。
- 認識スピードおよび読書スピードの測定結果を基に、次のステップが決定されます。レベルに応じて、このステップを継続、Step 2, 4, 6, 8のいずれかにジャンプ、という5通りから決められます。

## Step 2 アイボール充実期(2)

### ねらい

目をしっかりと動かして運動機能を徐々に高めていく。

目をしっかり動かして、すみずみまではっきりと見る感覚を養う。

### 期間の目安

最低3回

### 目標

明瞭認識スピード 30ページクリア  
(Step 1と同じ)

### メニュー

1. イメージトレーニング
2. 文字追跡トレーニング
3. アイボールトレーニング
4. 枠拡大トレーニング
5. 分散把握トレーニング
6. 超高速認識トレーニング
7. 高速文字ブロック認識トレーニング
8. 低速認識トレーニング
9. 認識スピードチェック
10. 文字追跡トレーニング
11. 認識幅拡大トレーニング
12. 読書スピードチェック

### トレーニングの概要説明

使用する本： 小学校低学年向けの本，  
2段組の本

内容は、Step 1 とほとんど同じです。

2,3の2つのトレーニングでは、しっかりと目を動かして対象を見ていくようにしましょう。ただし「りきみ」は禁物です。

4-10 は、リラックスして文字を「広く眺める」トレーニングです。

6 は本を上手にめくることに慣れるというねらいもあります。暇を見つけて、取り組んでみましょう。

7 は新しく導入されるトレーニングです。目をしっかりと動かして、隅々まで見るという作業と、リラックスして広く眺めるという作業を同時に行います。

7 以外は、トレーニングの詳細な解説はありません。Step 1 を参照してください。

8 では step1-lsc.mtr をそのまま使用します。

### ワンポイント・アドバイス

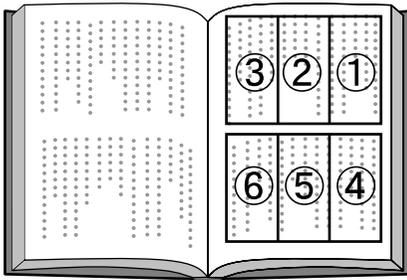
トレーニング中に、意識して、ゆったりとした呼吸を行うようにしましょう。途中で思い出したように深い呼吸をする、という人はストレスを感じている証拠です。意識を呼吸とBGMに向けることで、ストレスがずいぶんと解消され、トレーニングの成果が上がりやすくなります。

## Step 2-7 高速文字ブロック認識トレーニング

設 定	▶ メトロノーム：step2-bc.mtr ▶
ねらい	目をしっかりと動かして、隅々まで明瞭に文字を見る感覚を養います。

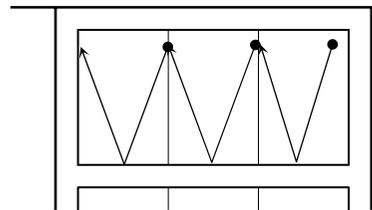
- 2段組の本を用意します。
- 1段を3分割して、1ページを6ブロックとして、6拍で見ていきます。⇒図2-1

図2-1: 1ページを6ブロックに分ける。



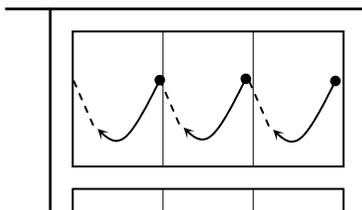
- メトロノームのリズムに合わせて、リラックスして見ていきましょう。
- 気持ちを楽しんで、視野を広く保つことが前提ですが、行末が見えにくいと感じたら、目をしっかりと動かして見ていくようにします。⇒図2-2

図2-2: 目をしっかりと動かして見る。



- テンポが上がってきたら、少しずつ目の動きを楽しんで（力を抜いて）見ていきます。⇒図2-3

図2-3: 少し「雑に」動かすつもりで。



- このトレーニングは、低速認識トレーニングでは雑になりがちな「行末を見る」感覚を鍛えるものです。目の動きは次第に力みごとれて、楽になっていいのですが、「見る」ことに関しては、行末まで明瞭に見るように意識してください。ただし、速いリズムで明瞭に見るためには、目を速く動かすことよりもリラックスして視野を広く保つことがポイントになります。最初からできるものではありませんが、徐々に、速く、しかし楽に見ていけるようにしましょう。
- このトレーニングの後には、必ず低速編を行ってください。低速編は、「楽に広く見る」ことを主眼としておこないます。隅々が見えていない気がしても、できるだけゆったりとした目（視点）の移動を心がけます。

## Step 3 アイボール充実期(3)

### ねらい

目をしっかりと動かして運動機能を徐々に高めていく。

目を**楽に動かしながら**、すみずみまではっきりと見る感覚を養う。

### 期間の目安

最低 5 回 (1 週間 ~ 10 日程度)

### 目標

明瞭認識スピード 40 ページクリア

### メニュー

1. イメージトレーニング
2. 文字追跡トレーニング
3. アイボールトレーニング
4. 枠拡大トレーニング
5. 分散把握トレーニング
6. 超高速認識トレーニング
7. 高速文字ブロック認識トレーニング
8. 低速認識トレーニング
9. 認識スピードチェック
10. 文字追跡トレーニング
11. 認識幅拡大トレーニング
12. 読書スピードチェック

### トレーニングの概要説明

使用する本： 小学校低学年向けの本，  
2 段組の本

基本的には、Step 1 ~ 2 と同じです。

2, 3 の 2 つのトレーニングでは、**しっかりと目を動かして**対象を見ていくようにしましょう。ただし「りきみ」は禁物です。

4-10 は、リラックスして文字を「広く眺める」トレーニングです。

7 では「しっかりと目を動かして」見る状態から、「楽に目を動かしながら」見る状態につないでいきます。

7 以外は、トレーニングの詳細な解説はありません。Step 1 を参照してください。

8 では step3-lsc.mtr を使用します。

### ワンポイント・アドバイス

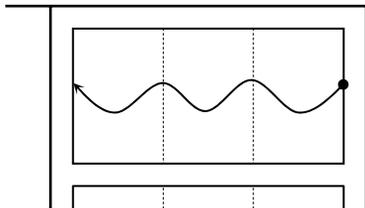
目をしっかり動かすとどうしても文字が流れてしまい(速いスピードで移動する物体が目の前を通り過ぎるのと同じですね) それをきちんととらえようとするスピードが上がリません。ですから、目をあまり動かさずに、リラックスして見ていく感覚を身につける必要があります。「習うより慣れる」です。本を使ったトレーニングを、たっぷりおこなって慣れていきましょう!

## Step 3-7 高速文字ブロック認識トレーニング

設 定	▶ メトロノーム：step3-bc.mtr ▶	▶ ▶
ねらい	「目をしっかりと動かして、隅々まで見る」から、「目を楽に動かして広く見る」見方に切り替えていきます。	

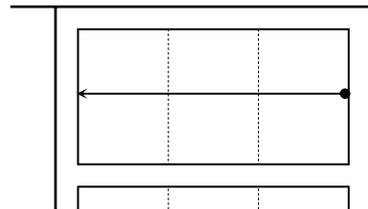
- 2段組の本を用意します。
- しばらくはStep 2-7の4-5の要領でおこないます。
- 途中で「1拍で1段」というペースの指示がでます。そこからは、3つのブロックという意識をとりはらい、目をあまり上下に動かさずに滑らかに見ていくように心がけます。☞図3-1

図 3-1: 目の上下動を少なくして見る。



- この状態でスピードを上げていきます。スピードが上がるにしたがって、目の動きを直線的にしていきます。☞図3-2

図 3-2: 目の移動をほぼ直線的にする。



- 2および3,4を繰り返し、「しっかり見る」と「楽に見る」の2つの状態をつないでいきます。気持ちの切り替えをすばやくおこない、それぞれのねらいどりの見方ができるようにしましょう。

☞ ブロックに分けてみていく時は、 $\text{=160}$ でも「きれいに見えない」という気がしても、1段を1ブロックとして見ていくようにすると（解説の3,4の見方）、 $\text{=70}$ でもかなり「楽に」見える気がします。後者は1ブロックを見るスピードは $\text{=70} \times 3 = 210$ となり、あきらかに後者の方が速いのに、です。「1ブロックをしっかりと見る」という気持ちが強く働き、自然にブレーキがかかってしまうのです。もちろん、目の動きも大きいわけですから、その分、大変な作業をしているということもあります。

☞ 慣れないうちは、3,4の見方では隅々がはっきり見えてこないかもしれません。何度も繰り返すうちに「見える」という感覚が付いてくるものですから、不安にならずに、気楽に取り組みましょう。ここでは「隅々までしっかりと見る」ことより「楽に目を動かす」ことを優先してください。このような見方になれていくことで、視野の周辺分で文字をとらえる能力がついていきます。

☞ 2の見方と3,4の見方との間では、かなり意識の持ち方に隔たりがあります。2の見方から3の見方に切り替わる時は、大きく息を吐き、リラックス状態を取り戻してやるようにするといいでしょう。

## Step 4 可識視野拡大期(1)

### ねらい

視野を広く保って、文字を明瞭にみる感覚を養う。  
文をかたまりで理解していくことに慣れる。

### 期間の目安

最低 5 回 (10 日程度)

### 目標

明瞭認識スピード 60 ページクリア  
読書スピード 1500 文字クリア  
可識視野拡大レベル 3 以上

### メニュー

1. イメージトレーニング
2. アイボールトレーニング
3. 枠拡大トレーニング
4. 分散把握トレーニング
5. 超高速認識トレーニング
6. 高速文字ブロック認識トレーニング
7. 低速認識トレーニング
8. 認識スピードチェック
9. 文字追跡トレーニング
10. 認識幅拡大トレーニング
11. 読書スピードチェック
12. 集中力文字追跡トレーニング

### トレーニングの概要説明

使用する本： 小学校低学年向けの本  
小学校高学年向けの本

ここからいよいよ本格的なトレーニングに入っていきます。

5-7 では、視野をできるだけ広く保って、滑らかに移動させながらページ全体の文字を明瞭に写し取っていく力を付けていきます。

9,10 では、連文節のブロックを一目でとらえて、楽に理解していくことに慣れることを目指しましょう。

12 は新出のトレーニングです。すべての文字を確実に意識で受け取るようにするために欠かせないトレーニングです。きついトレーニングですが、がんばってこなしていきましょう。

Step 3 までと特に変わりのないトレーニングについては詳細な解説を省略しています。

### ワンポイント・アドバイス

読書スピードの測定は「理解度 B」をきちんと保って読むようにしましょう。雑に速く読んでも意味がありませんよ。

ただし、認識スピードの測定では、あいかわらず「見えているか、見えていないかわからない」場合には「見えたことにする」といういい加減さが大切です。

## Step 4-1 イメージトレーニング

設 定	▶ 音声ファイル：Level 2 ▶
ねらい	より具体的に「速読を楽しむ」イメージを作り、目の動きをよりスムーズに、文字を見る視野をより広くするトレーニングの効果を高めます。

## Step 4-6 高速文字ブロック認識トレーニング

設 定	▶ メトロノーム：step4-bc.mtr ▶
ねらい	文字数が多くなっても（行が長くなっても）目の上下動をできるだけ小さく抑えて、できるだけ滑らかな視野の移動で見ていけるようにします。

- 1 小学校低学年向けの本を使います。
- 2 1 ページを 3 つのブロックとして、Step 2 と同じ要領でおこないます。
- 3 文字の多い行と少ない行とで目の動かし方を変えて、効率のいい動かし方で見えていくようにします。⇒図 4-1
- 4 テンポを上げ下げしながら、視点の移動の無駄をなくしていきます。
- 5 テンポが上がってきて、再び遅いテンポに戻ったら、ブロックを取り払って、単純にリズムに合わせて3つの波を描くように視点を移動させながら見ていくようにします。⇒図 4-2

図 4-1:すばやく効率的に！

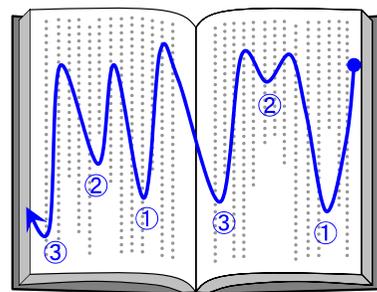
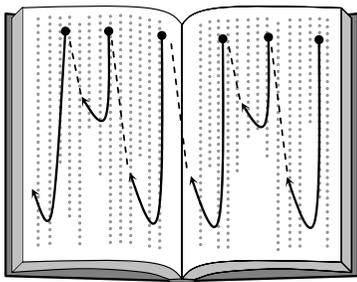


図 4-2:文字の密度に応じて滑らかに。

- ⇒ 2 段組の本と違い、1 行が長いので「滑らかに」と言っても、上下の動きをなくすることは不可能です。ですから、リズムに乗って、無駄のない視野の移動で見ていくことがポイントとなります。この時、行末まで視野の中央（視点）でとらえようとせず、視野の周辺部で文字をとらえるという意識で見るとし、目の上下動をできる限り小さくするようにしましょう。

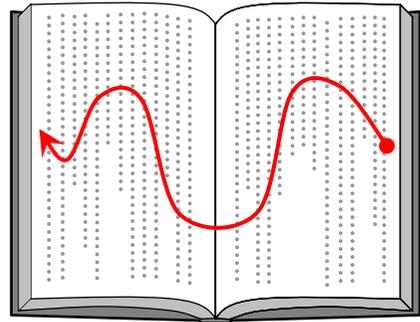
## Step 4-7 低速認識トレーニング

設定	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ メトロノーム : step4-lsc.mtr</li> <li>➤</li> </ul>
ねらい	本に書かれている文字を広く見わたせる視野を作ります。

- 1 前の高速文字ブロック認識トレの結果を生かしていきます。
- 2 テンポ・リズムともに余裕がある時は、高速文字ブロック認識の5のような視野の移動を心がけます。
- 3 1ページあたりの時間が短くなり、余裕がなくなってきたら、いっそう視野を広く保ち、雑に視野を移動させていくよう心がけます。究極的には、1~2ページで「V」の文字を描く程度になります。

⇒図 4-3

図 4-3: ページ全体を楽に(雑に)見ていく。



- 4 メトロノームにあわせてひたすら見ていきます。隅々までしっかり見ようという気持ちは捨て、楽に、広く視野を保つことだけ意識してください。

⇒ スピードが上がってくると、非常に大きなストレスが生じ、呼吸が浅くなったり、目に力が入ったりします。スピードが上がってきたら、意識して呼吸を整えるようにしましょう。常に、カウントをとりながら、リズムに合わせて、おなかでゆっくりと呼吸するようにすると、本への集中し過ぎが避けられます。

## Step 4-9 文字追跡トレーニング

設 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 群モード（2～3分割）</li> <li>➤ モード切替あり（交互）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ スピード4～（うろうろ）</li> <li>➤</li> </ul>
ねらい	たくさんの文字を、一目でムラなくとらえられるようにします。	

- 1 これまでおこなってきた文字追跡トレとは趣向がことなります。
- 2 文字が2～3分の1行ずつ、一気に表示されますので、そのかたまりを一目でとらえます。絶対に文字をなぞるような見方をしたり、読んだり（理解しようとして）しないでください。
- 3 途中で、1文字ずつ表示されるモードになりますので、その時は、前のステップまでと同様におこないます。

## Step 4-10 認識幅拡大トレーニング

設 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 固定モード</li> <li>➤ 2行表示</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 行頭揃え</li> <li>➤ 読めないモード：逆さ</li> </ul>
ねらい	文字（文）をかたまりでとらえる感覚を養う。	

- 1 文章が、連文節ごとに、リズムよく表示されます。
- 2 前のステップまでと違い、2行、表示されますので、両方の行を同時に、しかも行頭から行末まで均等に見るようにします。
- 3 読めないモードは「逆さ文字」です。記号の時と同じように、行頭から行末まで均等に見る感覚をつかみましょう。

## Step 4-12 集中力文字追跡トレーニング

設 定	▶ タイマー ▶
ねらい	すべての文字を確実に、順に意識でとらえていく習慣を作ります。

- 1 小学校高学年向けの本を使用します。
- 2 1文字ずつ確かめるようなつもりで、順々に、見ていきます。
- 3 1文字をしっかりと見たら、次の文字へと意識（視点）を移します。
- 4 急ぐ必要はありません。1文字ずつしっかりと見ていきましょう。
- 5 これを3分間×3セットおこないます。
- 6 次に、少しだけスピードを上げるつもりで取り組みます。
- 7 文字を見る際に、常に「次の文字に移動する」という意識を持っておきます。そして、次々に見ていくようにします。
- 8 スピードを求めるトレーニングではありませんので、無理をして雑な見方になってしまわないようにしましょう。
- 9 これを1分間×3セットおこないます。

- ☞ 私たちが本を読む時、視野は、ほぼ1～2文節単位で移動していきます。速読術トレーニングをしていくと、単に「見える」というだけの視野が、まず広がってきます。そして、読む時も「理解」になっていないのに、「見えた」だけで視野が次々に移動していき（目が先走る、といえいいでしょう）結果として「速く見ることはできても読めない」ということになります。これを言語明瞭意味不明状態と呼びます。それを補うトレーニングが、この集中力文字追跡トレーニングです。
- ☞ 頭の中で読んでしまうと、どうしても視野の移動が連文節単位になってしまいます。もちろん、読むなどと言う方が難しいのですが、集中力をしっかりと保ち、1文字ずつ確実に見ていく感覚を損なわないようにしましょう。
- ☞ このトレーニングを続けていると、1文字を見る確かさをそこなわずに、どんどん文字を見ていけるようになります。また、文字を見る際の明瞭さが格段に増してきます。「風景がやけに鮮やかに感じられるようになった」あるいは「今までいかに雑に見ていたか認識できた」という声をよく耳にします。
- ☞ 疲れるトレーニングですが、少しずつ、毎日積み重ねていきましょう。スピードの目安は、「1分間に数行」です。慣れてきてスピードが上がってくると、1分間に1ページ程度（15行程度）は見る事が可能になります。

## Step 5 可識視野拡大期(2)

### ねらい

明瞭さを保ったまま、見ていくスピードを上げていく。  
1行単位で、楽に読みすすめることになれる。

### 期間の目安

最低3回(1週間程度)

### 目標

明瞭認識スピード 80 ページクリア  
読書スピード 2000 文字クリア  
可識視野拡大レベル 4 以上

### メニュー

1. イメージトレーニング
2. アイボールトレーニング
3. 枠拡大トレーニング
4. 分散把握トレーニング
5. 低速認識トレーニング
6. 認識スピードチェック
7. 文字追跡トレーニング
8. 認識幅拡大トレーニング
9. 読書スピードチェック
10. 集中力文字追跡トレーニング

### トレーニングの概要説明

使用する本： 小学校低学年向けの本  
小学校高学年向けの本

Step 4 までのトレーニングで培ってきた感覚のブラッシュアップを図ります。

具体的には明瞭な視野を保ったまま、滑らかな視野の移動で見ていくスピードと精度のアップ(5,7,8)です。

7,8の訓練を通じて、連文節単位で、理解していくことにも慣れていきましょう。

10はまだまだ「しっかりと1文字ずつ見る」ことだけ考えます。

Step 4 までと特に変わりのないトレーニングについては詳細な解説を省略しています。

5. 低速認識トレーニングでは step5-lsc.mtr を使用します。

### ワンポイント・アドバイス

今の状態が一番不安定かも知れません。実際にきちんと読もうとすると、今までとまったく変わらない読み方をしている自分に気が付きますし、「明瞭認識」と言われても、本当に見えているのか・・・。

あと少しで、変わりますよ。めげずに、トレーニングを続けましょう。毎日1時間が目標です！

## Step 5-7 文字追跡トレーニング

設 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 群モード（2分割）</li> <li>➤ モード切替あり（交互）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ スピード6～（うろうろ）</li> <li>➤</li> </ul>
ねらい	<p>たくさんの文字を、一目でムラなくとらえられるようにします。同時に、文をブロックでとらえつつ、理解していくことになれます。</p>	

- 1 基本的に Step 4 と同じトレーニングです。群モードでは、表示されるブロックを一目でとらえるようにします。
- 2 同時に、軽く理解しようとしてみてください。しっかりと理解しようとするを読んでしまいますので、見た瞬間に「何となく分かる（気がする）」程度にとどめます。
- 3 途中で、1文字ずつ表示されるモードになりますのが、この時は、理解を意識してはいけません。文字を意識で追いかけるだけにしましょう。

## Step 5-8 認識幅拡大トレーニング

設 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 移動モード</li> <li>➤ 2行表示</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 行頭揃え</li> <li>➤ 読めないモード：逆さ</li> </ul>
ねらい	<p>文字（文）をかたまりでとらえる感覚を養う。</p>	

- 1 文章が、連文節ごとに、移動しながら表示されます。
- 2 前のステップに比べて、いっそう実際の本を見る（読む）時の感覚に近くなります。行頭から行末までを視野に収めながら、楽に視野を移動させていく感覚をつかみましょう。

⇒ この2つのトレーニングで、文を楽に理解するという感覚をつかんでください。「楽に意味を受け取る」、「受動的に理解する」、「軽く相づちを打ちながら、流す感じ」、、「楽に理解する」ということをどう表現したらいいのか悩むところです。とりあえず「しっかり読もうとしない」けど「ただ見るだけにならない」ように、とだけ意識してください。認識幅拡大トレは2行ですので、そう簡単ではありません。あくまで「そういうつもり」程度です。読もうとして視野が狭くなるとは本末転倒になります。

## Step 5-9 読書スピードチェック

設 定	➤ ➤	➤ ➤
ねらい	1行の半分～1行単位で、リズムよく読むことになれる。	

- 1 頭の中で「音声化する」状態がなくなる必要はありません。大事なのは、連文節単位を、楽に、一目でとらえて理解していくということです。
- 2 1行の半分程度を楽に視野に収めて、その視野をリズムよく移動させていきます。視野を広く保ったまま、下にスライドさせて1行全体をとらえるようにしてもいいでしょう。

☞ 測定の前に、目標スピードを設定して、そのスピードで無理矢理読んでいくという方法も、速さになれるという意味で効果的です。例えば♪=80に設定して、そのリズムで1行ずつ読みすすめるわけです。ただし、1回で理解できないでしょうから、その速さで「理解」につながるように、同じ所を2～3度読み直すようにします。

## Step 5-10 集中力文字追跡トレーニング

設 定	➤ タイマー ➤	➤ ➤
ねらい	すべての文字を確実に、順に意識でとらえていく習慣を作ります。	

- 1 基本的に Step 4 と同じです。
- 2 1文字ずつ見る精度を落とさずに、少しずつスピードを上げるように意識します。
- 3 ただし、急ぐ必要はありません。1文字ずつしっかりと見る感覚を失わないようにしましょう。
- 4 これを3分間×3セットおこないます。

☞ まだまだ、じっくりと見ていく感じでいいでしょう。少しずつ「次の文字に移る」という意識（イメージ）を強くしていくことで、自然とスピードが上がっていきます。

☞ このステップでの目安は「1分間1ページ」つまり「3分間3ページ前後」です。もし、3分間で2ページを切る（2ページの最後の行に到達しない）ようなら少し「急ぐ」意識を持っていいでしょう。

## Step 6 可識視野拡大期(3)

### ねらい

明瞭さを保ったまま、見ていくスピードを上げていく。

1行単位で、楽に読みすすめることになれる。

### 期間の目安

最低3回(1週間程度)

### 目標

明瞭認識スピード 100 ページクリア

読書スピード 2500 文字クリア

可識視野拡大レベル 4 以上

### メニュー

1. イメージトレーニング
2. アイボルトトレーニング
3. 枠拡大トレーニング
4. 分散把握トレーニング
5. 低速認識トレーニング
6. 認識スピードチェック
7. 文字追跡トレーニング
8. 認識幅拡大トレーニング
9. 読書スピードチェック
10. 集中力文字追跡トレーニング

### トレーニングの概要説明

使用する本： 小学校低学年向けの本  
小学校高学年向けの本

Step 5 と、トレーニングのメニューもねらいもまったく同じです。しかし、目標が一段高くなっています。そして、「読書スピードを上げる」ことにも少し力を入れていきます。

Step 5 までと特に変わりのないトレーニングについては詳細な解説を省略しています。

5. 低速認識トレーニングでは step6-lsc.mtr を使用します。

### ワンポイント・アドバイス

認識スピードについては、「少々雑かな」と思うぐらいでいいので、スピードを重視していきましょう。

読書スピードは、「何度も繰り返して読んで、速いスピードになれる」トレーニングを行います(擬似的速読トレーニングと呼びます)。「気楽に読む」ことがポイントです。

## Step 6-9 読書スピードチェック

設 定	➤ ➤	➤ ➤
ねらい	1行の半分～1行単位で、リズムよく読み、理解度を高めていく。	

- 1 1分あたり2500文字を越えていくことを目標として取り組みます。
- 2 1行の半分～4分の3程度を視野に収め、意識でとらえた瞬間に、その視野を行末に向けてスライドさせます。
- 3 視野の中心（視点）が行末をとらえる位まで目を動かしてしまうと、意識の中で1行として処理できなくなりますので、視野の移動は必要最小限に抑えます。
- 4 1ページのおよその文字数から、1分間に、およそ何ページ読めば2500文字を超えるのか、あらかじめ計算しておきます。
- 5 タイマーで1分間計測して、目標を超えるまで、同じ所を何度も読み、測定します。目標を超えたら、別のページを読んで測定してみましょう。

☞ もちろん、1回や2回のトレーニングで目標を超えることは難しいでしょう。1日のトレーニングで、このトレーニングを最低5回おこないましょう。最初の日は、目標を超えるのに、同じ所を5回読み直さないとはいけなかったのに、3日目には3回でクリアできた。というように、少しずつでも進歩があればいいわけです。そして、初めて読むページで測定して、目標をクリアできたら、このステップは修了ということになります。

☞ 時として何回読んでも、ほとんどスピードが変わらない人がいます。同じ所を3回も読めば、「ああ、こういう話だったな」と、楽に確認するだけで理解できるはずですが、それなのに、変わらないということは、完全に頭の中で1文字ずつ発音している、あるいは1語1語味わっているということです。その癖は、このトレーニングでは解消できません。イメージトレーニングの時に「スムーズに目でとらえていくことができ、目がとらえた文字情報は、潜在意識で確実に処理されている」と自分に言い聞かせていきましょう。心の底から、そう思わないとダメですよ。

☞ ハイパーリスニングで4倍までスピードを上げて行き、文字を追いながらなら確実に理解できるという状態を作るトレーニングも効果的です。

Step 6-10 集中力文字追跡トレーニング

<p>設 定</p>	<p>➤ タイマー ( (</p>
<p>ねらい</p>	<p>○すべての文字を確実に意識でとらえながら、スムーズに見ていくことに慣れます。</p>

- 1 基本的に Step 5 と同じです。
- 2 このステップでは、常に「次へ」という意識で滑らかに見ていくようにします。
- 3 少し急ぎ気味で見ていくようにして、少しでも雑になったと感じたらスピードを落とすようにします。
- 4 どうしても雑になるようなら、SRR の文字追跡トレーニングの設定を「文字モード・モード固定・スピード 4 固定・文字数 25 文字 (その他の設定は適当に)」にして、5 分程度、文字を追ってみてください。  
その状態を、本の文字の上で実現できるようにしてみましょう。
- 5 これを 3 分間×3 セットおこないます。

( 目の動きがどうしても雑になると感じたら、本の文字の上を、視点が移動していくイメージを描くようにしましょう。文字 (行) の上に「集中力が集まる点」をイメージし、その点が文字から文字へと移動していくようにイメージするのです。

( スピードを上げ、雑になったら落とす、これをくり返していきましょう。目標は 1 分間 1 ページを余裕でクリアすることです。

## Step 7 可識視野拡大期(4)

### ねらい

明瞭さを保ったまま、見ていくスピードを上げていく。

視野を絞り込み、明瞭さをいっそう確かなものにしていく。

### 期間の目安

最低 5 回 (1 週間程度)

### 目標

明瞭認識スピード 120 ページクリア

読書スピード 2500 文字クリア

可識視野拡大レベル 4 以上

### メニュー

1. イメージトレーニング
2. アイボールトレーニング
3. 枠拡大トレーニング
4. 分散把握トレーニング
5. 高速文字ブロック認識トレーニング
6. 低速認識トレーニング
7. 認識スピードチェック
8. 文字追跡トレーニング
9. 認識幅拡大トレーニング
10. 群把握トレーニング
11. 読書スピードチェック
12. 集中力文字追跡トレーニング

### トレーニングの概要説明

使用する本： 小学校低学年向けの本  
小学校高学年向けの本  
2 段組の本

目標としては Step 6 とあまり変わらないように見えますが、トレーニングのねらいと内容が変わっています。

このステップから「確かな明瞭認識」という考え方が入ってきます。これまでは「広く、楽に」ということを第一に、視野拡大に努めてきましたが、ここからは「楽に、確かに」見ていく感覚を養っていきます。(5,6,8)

Step 6 までと特に変わりのないトレーニングについては詳細な解説を省略しています。

### ワンポイント・アドバイス

ひょっとすると、目標はすぐに達成するかも知れませんが、最低 5 回は取り組んでもらいます。このステップの内容が次から始まる新しいステージにつながっていきますよ！

## Step 7-5 高速文字ブロック認識トレーニング

設 定	▶ メトロノーム : step7-bc.mtr ▶	▶ ▶
ねらい	絞り込んで、明瞭さを高めた視野で文字を見ていくことに慣れる。	

- 1 2段組の本を使用します。
- 2 視野を 1~3 行程度が収まるように絞り込みます。あまり絞り込みすぎると、行頭・行末まで見えなくなりますので、ほどよい加減をつかんでください。
- 3 その視野を、各段、右から左へと移動させていきながら、すべての文字を目に写し取っていきます。イメージとしては、ハンディスキャナでページの文字を読みとっていくような感じです。
- 4 この時、視野を上下に動かさないようにします。リラクスの程度と集中の程度のバランスを上手にとり、視野の周辺部で文字をすべて明瞭にとらえるようにします。
- 5 メトロノームが 3 拍子でリズムを刻みます。テンポだけが上がったり下がったりしますので、余裕がある時は 1 行に絞り込むつもりで、速くて余裕がない時は少し楽に視野を広げるつもりで見てください。

- ➡ 久しぶりの高速文字ブロック認識トレーニングです。が、ブロックを意識するのではなく、1 段を 3 つのリズムで見えていくというだけになります。
- ➡ リラクスと集中のバランスをとることが非常に重要になります。これはある意味で「気の持ちよう」の問題になりますので、可識視野拡大トレーニングなどを通じて、この両者のバランスを上手につかんでください。
- ➡ ここで目指す「1~3 行程度を視野に収めた状態の、非常に明瞭な認識」を「確かな明瞭認識」と呼びます。次のステップからは、この見方で認識スピードを測定することになります。

## Step 7-6 低速認識トレーニング

設 定	▶ メトロノーム：step7-lsc.mtr ▶
ねらい	1~3行程度を収めた視野を、滑らかに移動させながら、ページ全体の文字を明瞭に見ていく感覚を養う。

- 1 基本的に、これまでのステップのトレーニングと変わりありません。
- 2 ただし、ゆっくりのテンポの時は、前の高速文字ブロック認識トレでおこなった「確かな明瞭認識」を意識して見ていくようにします。
- 3 どのテンポから、そのような見方ができるかは、その人のレベルによりますので、自分で判断してください。
- 4 1行の文字数が多い分、あまり絞り込みすぎると極端に見えにくくなります。先ほどよりも、ややリラックスの程度を高めるようにしましょう。
- 5 これまでの低速認識トレーニングと比べて、見る時の意識の持ち方が変わるだけで、目の動かし方などが大きく変わるわけではありません。

- ☞ 視野を完全に1行に絞り込んでしまうと、視野の移動がぎこちなくなり、スピードが上がりません。ある程度、楽に3行程度を視野に収め、軽く上下に波打たせながら右から左へと移動させていってください。
- ☞ 同様に、行頭・行末を確実にとらえながら進んでいこうとすると、1行毎に視野が上下動することになります。行頭・行末は、数行ごとに(上下の波1回ごとに)補ってみていくようにするといいでしょう。

## Step 7-8 文字追跡トレーニング

設 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 文字追跡モード</li> <li>➤ モード切替なし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ スピード 8~10 固定</li> <li>➤</li> </ul>
ねらい	視野を広く保ったまま、すべての文字を追跡する感覚を養う。	

- 1 非常に速いスピードで、文字を流れるように表示させ、その文字を視野を広く保って確実にとらえていきます。Step 1-9 の文字追跡の説明を参照してください。
- 2 最初はスピード 8 から始め、このスピードで、楽に文字をとらえられるようならスピードを 1 つ上げます。また逆に、見方が雑になっていると思えば、スピードを 1 つ落とします。

- ☞ このトレーニングを通じて、視野を広く保ったままで、意識で文字を追跡する（行をなぞる）という感覚をつかんでください。この状態を本の上でイメージできるようになると、次のステップから始まる集中力文字追跡トレーニングのスムーズ追跡がやりやすくなります。
- ☞ スピードをときどき上げたり下げたりしながら、速さに慣れていきましょう。

## Step 7-9 認識幅拡大トレーニング

設 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 固定モード</li> <li>➤ 2 行</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 行頭揃え</li> <li>➤ スピード 1・固定</li> </ul>
ねらい	一瞬で認識した文字情報を、想起・反芻する理解の回路を造る。	

- 1 文が、2 行ずつ、一瞬表示された後、すぐに消えます。
- 2 これまでと違うのは、画面をクリックするかエンターキーを押すまで次の文が表示されないということです。
- 3 一瞬で認識し、文字が表示されていない状態で、読みとった内容を想起・反芻します。
- 4 じっくりと反芻するのではなく、楽に（軽く）想起する、何となく頭に思いうかべる程度にして、できるだけテンポよくクリックしていきましょう。

- ☞ しっかり読もうとすると視野が狭くなります。認識も想起も、リラックスしておこないましょう。

## Step 7-10 群把握トレーニング

設 定	▶ 固定表示 ▶ 文字数:ぎりぎり認識できる文字数	▶ 3行 ▶ 繰り返し表示あり
ねらい	「見る(認識する)」と「読む」の意識のバランス感覚を養う。	

- 1 まず、文字追跡トレ・文字モードと同じように、文字が流れるように表示されます。
- 2 この時のスピードは、正確にすべての文字を意識で追える程度に設定します。(ブルーのスピードインジケータ)
- 3 読みとるつもりで、文字を意識で追います。
- 4 3行表示し終わると、文字が消え、その直後に、再び表示されます。この時は、文字がブロック状に、すべて同時に表示されます。
- 5 この時のスピードは、7程度に固定しておきましょう。(赤のインジケータ)
- 6 ブロックで表示された文字全体をきれいに視野に収められるように、視野を広く保って見るようにします。
- 7 この文字追跡表示とブロック表示がくり返されます。それぞれのスピードを調節できますので、自分で無理のないスピードを設定してください。

- ☞ 文字追跡表示の時は「読む」、ブロック表示の時は「見る」という具合に、意識を上手に切り替えるようにします。この切り替えがうまくいかないと、ブロック表示の時に、文字全体が視野におさまらなくなります。
- ☞ 慣れてきたら、ブロック表示の時には、ただ「見る」だけでなく、1度目に読んだ内容を確認するようなつもりで見てください。ただし、やはりしっかり見ようとすると視野が絞り込まれてしまい、全体が視野におさまらなくなります。「リラックスと集中のバランス」をしっかりとるようにしましょう。

# Step 8

明瞭認識充実期(1)

## ねらい

視野を絞り込み、明瞭さをいっそう確かなものにしていく。

1行を明瞭にとらえながら、滑らかに視野を移動させる感覚をつかむ。

## 期間の目安

最低5回(1週間程度)

## 目標

明瞭認識スピード 150 ページクリア  
確かな明瞭認識 # 30 ページクリア  
読書スピード 3500 文字クリア  
可識視野拡大レベル 5 以上

## メニュー

1. イメージトレーニング
2. アイボルトトレーニング
3. 枠拡大トレーニング
4. 分散把握トレーニング
5. 高速文字ブロック認識トレーニング
6. 低速認識トレーニング
7. 認識スピードチェック
8. 文字追跡トレーニング
9. 認識幅拡大トレーニング
10. 群把握トレーニング
11. 読書スピードチェック
12. 集中力文字追跡トレーニング

## トレーニングの概要説明

使用する本： 小学校高学年向けの本  
小学校低学年向けの本  
(2段組の本)

一見、これまでのメニューと変わりなく見えますが、目指すレベルが非常に高くなっています。これから、速読術を修得する上で、もっとも大変な山を越えることになります。

1行(～3行)を明瞭にとらえつつ、視野を移動させる感覚をしっかりとつかむためのトレーニングに、たっぷり時間を割くことになります。(5,6,9)

「1行を楽に視野でとらえる」という作業と、「1行のすべての文字を、順番に、確実に追跡する」という作業が繋がったところで、本当の意味での速読術が完成します。そのために、意識で文字を追跡するトレーニングにも取り組んでいきます。(12)

Step 7 までと特に変わりのないトレーニングについては詳細な解説を省略しています。

このステップ以降、認識スピードは、明瞭認識と確かな明瞭認識の2種類を測定します。

## ワンポイント・アドバイス

「確かな明瞭」という言葉を厳密にとらえて「確かに」見ようとすると、視野が広がりません。ある程度「見えたことにする」気楽さも必要です。その意味で「集中とリラックス」のバランスの取り方が、いっそう重要になってきます。

## Step 8-1 イメージトレーニング

設 定	▶ 音声ファイル：Level 3 ▶	▶ ▶
ねらい	目にとらえた文字が、意識の中でどんどんつながっていく、潜在意識・顕在意識が、文字情報をどんどん処理していく、というイメージを作ります。	

## Step 8-5 高速文字ブロック認識トレーニング

設 定	▶ メトロノーム：step8-bc.mtr ▶	▶ ▶
ねらい	確かな明瞭認識の精度とスピードを上げていく。	

- 1 2 段組の本または小学校低学年向けの本を使用します。2 段組の本の 1 行がしっかりと視野におさまっているという手応えがあれば、できるだけ小学校低学年向けの本を使用してください。
- 2 トレーニングへの取り組み方は、Step 7 とまったく同じです。

## Step 8-6 低速認識トレーニング

設 定	▶ メトロノーム：step8-lsc.mtr ▶	▶ ▶
ねらい	1～3 行程度を収めた視野を、滑らかに移動させながら、ページ全体の文字を明瞭に見ていく感覚を養う。	

- 1 小学校高学年向けの本、もしくは通常の文庫本や新書本を使用します。
- 2 トレーニングへの取り組み方は、Step 7 とまったく同じです。

☞ 1 行全体が視野におさまるかどうかは、「収めた気になれるかどうか」にかかっています。厳密に見ようとするれば、絶対に視野にはおさまりません。リラックスと集中のバランスが何より大切になります。認識幅拡大トレなどを通じて、1 行を視野に収めるコツをつかんでください。

## Step 8-9 認識幅拡大トレーニング

設 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 移動モード</li> <li>➤ 2行</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 行頭揃え</li> <li>➤ スピード2・単調</li> </ul>
ねらい	1行全体を視野に収める感覚を養う。	

- 1 移動モードで、1行を、楽に、視野に収める感覚を養います。
- 2 理解を求めず、リラックスと集中のバランスをはかりながら、文字を追いかけてください。
- 3 現在の設定で余裕が出てきたら、表示行数を3行にして取り組んでください。

## Step 8-12 集中力文字追跡トレーニング(スムーズ追跡)

設 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ メトロノーム : step8-cc.mtr</li> <li>➤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤</li> <li>➤</li> </ul>
ねらい	1文字ずつとらえる感覚を失わずに、スムーズに文字(行)を意識で追跡する感覚を養う。	

- 1 「1文字ずつ見る」ことから「スムーズに意識を移動させる」ことに重点を移したトレーニングになります。
- 2 メトロノームの指示に従って、指定されたテンポで行を追跡します。
- 3 短い行は、指定されたテンポ・時間より短く切り上げて、次の行に移動してけっこうです。
- 4 1リズム1行からは、行の長短にかかわらず、リズムに乗って行をとらえていきます。
- 5 スピードが上がってきて、目がついていけなくなったら、視野を広く1行をとらえ、意識で行を追跡するようにします。確実に、リズムに乗ってトレーニングをおこなってください。

- ➡ 目で文字をとらえようとすると、どうしてもスムーズな追跡作業になりません。Step 6-10の解説にあるような「点」をイメージしてみましょう。
- ➡ このトレーニングをくり返し、広い視野で行全体をとらえつつ、その行の上を集中力(意識)が走る状態をめざします。

## Step 9

明瞭認識充実期(2)

## ねらい

視野を絞り込み、明瞭さをいっそう確かなものにしていく。

1行を明瞭にとらえながら、滑らかに視野を移動させる感覚をつかむ。

## 期間の目安

最低5回(1週間程度)

## 目標

明瞭認識スピード 150 ページクリア  
 確かな明瞭認識 # 40 ページクリア  
 読書スピード 4000 文字クリア  
 可識視野拡大レベル 6 以上

## メニュー

1. イメージトレーニング
2. アイボールトレーニング
3. 枠拡大トレーニング
4. 分散把握トレーニング
5. 低速認識トレーニング
6. 認識スピードチェック
7. 文字追跡トレーニング
8. 認識幅拡大トレーニング
9. 群把握トレーニング
10. 擬似的速読トレーニング
11. 読書スピードチェック
12. 集中力文字追跡トレーニング

## トレーニングの概要説明

使用する本：小学校高学年向けの本

Step 8 から引き続き、確かな明瞭認識の能力を高めていきます。

7,8,10,12 の各トレーニングを通じて、視野を楽に保ち、1行をとらえながら、行から行へと意識を移動させていく感覚を養っていきます。

10 では、視野を広く保って、気持ちを楽にして読みすすめるという「速読らしい」読み方を擬似的に体験します。

Step 8 までと特に変わりのないトレーニングについては詳細な解説を省略しています。

5. 低速認識トレでは step9-lsc.mtr を、12. 集中力文字追跡トレでは step9-lcc.mtr 使用します。

## ワンポイント・アドバイス

いよいよ本格的な速読にジャンプアップする時が来ました。このステップの擬似的速読トレーニングおよび読書スピードの測定は「楽な」「軽い」読み方(=「受動的な」読み方)を意識してみましょ。理解度はC(～D)を保てればよしとします。

## Step 9-10 擬似的速読トレーニング

設 定	▶ タイマー ▶	▶ ▶
ねらい	文章を、視野を広く保ったまま、「楽に」「軽く」あるいは「受動的に」読む感覚をつかむ。	

- 1 同じ文章を 5 回読みます。本は何でもかまいません。
- 2 まず、タイマーを 3 分にセットし、理解度 B を保てるスピードで読みます。この時、読み始める場所、読み終わった場所（読んだページ数）をチェックしておくようにします。
- 3 1 分程度、今読んだ内容を頭の中で半数（想起）します。細切れに読んだ内容というのは、思い出そうとしても思い出せるものではありませんが、気楽に、登場人物、主題、場面など、あるいはイラストがどこにあったか、段落構成はどうだったか、など何でもいいので思い浮かべてください。
- 4 もう思い出せないと思ったら、2 回目の読書に取りかかります。同じ所から読み始めます。時間は 1 分です。1 回目に読んだ内容を確認していくつもりで、気楽に読みましょう。それでも、おそらく 1 回目以上の理解度・スピードが保てるはずです。この時も、読んだページ数を記録しておきましょう。
- 5 今度もまた、読み終わったら内容を反芻します。それが済んだら 3 回目に取りかかります。
- 6 このように、時間を区切って読み、読み終わったら反芻・想起する、という作業を 5 回くり返します。毎回、読んだページ数を記録し、どれだけ楽に速く読めているか確認するようにします。
- 7 回数を重ねるごとに、どんどん気持ちを楽しんでいきます。「しっかり読みとろう」という気持ちを希薄にして、「内容を確認する」「軽く相づちを打つようなつもりで読み流す」ようにします。これを「受動的な理解」と表現しているわけです。
- 8 5 回目が終わったら、最後にもう 1 回、今度は「ただ見るだけ」に近い状態で、1 回目に読んだ範囲すべてに目を通します。「ただ見るだけ」といっても、「××という言葉を探してください」と言われたら探し出せる（その言葉に反応できる）程度の意識で見えていくようにします（スーパーサーチと呼びます）。この時に要した時間をストップウォッチ機能で記録しておきましょう。

	1 回目	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目	サーチ
読む時間	3 分間	1 分間	1 分間	1 分間	30 秒間	ストップウォッチで計測
読み方	理解度 B	理解度 B ただし軽く	理解度 B さらに軽く	内容の再確認 程度	内容の再確認 程度	ワード検索
留意点	無理をしない	1 回目よりも 楽に、速くよむつ もりで		目を動かして 読むのではなく、 視野を広く保つ て、意識で文字を 追っていくよう なつもりで	雑にならない 状態を保って、限 界のスピードで	言葉に反応で きるぎりぎりの スピードと視野 を保つ

- ☞ SRR では、本を読む時の気持ちの持ち方を表現するのに、「積極的に読む」「受動的に読む」という言い方をすることがあります。一言一言をしっかりと受け止める、かみしめるような読み方が「積極的な」読み方、楽に受け止めるだけの読み方を「受動的な」読み方というようにご理解ください。受験勉強の参考書を読む時は「非常に積極的」になりますし、楽しむだけの小説を、楽に読む時は「受動的」な読み方に近くなります。
- ☞ すべての読み方をこのように 2 つに色分けすることは危うい側面も持ち合わせるのですが、このような観点で読書の仕方、気持ちの持ち用をとらえると分かりやすくなります。速読術トレーニングをする時は、「受動的」な読み方を心がけてください。
- ☞ 1 冊の小説を読む時にも、積極的に読もうとしたくなる場面もあれば、受動的に流してしまえる場面もあります。心理描写などの表現が巧みな作家の本は、主人公の心の機微を感じ取る時には、非常に積極的に読みますし、場面の解説のようなところでは受動的に流していけます。
- ☞ エッセイや解説などは、既知のことがら（自分の持っている記憶情報）と照らし合わせながら読みすすめる作業が多いので、受動的に、楽に読める場合が多くなります。
- ☞ 分速 4500 文字程度の速読術をマスターし、あわせて想起トレーニングなどをおこなうようにしていくと、非常に受動的に読みながら、同時に、その内容について整理したり、思考したりすることが可能になります。頭の中で 2 つのことを並列処理できるわけです。ですから、速読術は「受動的な読み方」を基本としますが、だからといって理解が軽いとか、熟読できないということではありません。頭の中で音声化をしない分、時間が短くて済み、違う作業・思考ができるということであり、味わいや読後感などは、今までの読書と何ら変わるところはありません。
- ☞ とはいえ、まだ速読術をマスターしていない、トレーニング段階では、意識的に「受動的な」読書を心がけることで、無意識にスピードを押さえ込もうとする心のブレーキがはずれやすくなります。トレーニングだと割り切って楽に読んでいきましょう。この擬似的速読トレーニングで、そのような受動的な読み方の感覚（コツ）を少しでもつかんでください。4 回目の 1 分間の読書で、最初の 3 分間のページ数を超えることが目標です。1 週間、毎日このトレーニングをおこなってみてください。1 日のトレーニングの中でも、時間の許す限り何度でも取り組みましょう。必ず何かが変わってきますよ。

## Step 9-12 集中力文字追跡トレーニング(高速追跡)

設 定	▶ メトロノーム : step9-cc.mtr ▶
ねらい	1文字ずつとらえる感覚を失わずに、スムーズに文字(行)を意識で追跡する感覚を養う。

- 1 基本的に Step 8 と同じトレーニングです。
- 2 メトロノームの指示に従って、指定されたテンポで行を追跡していきます。
- 3 途中で「1拍で2行」あるいは「1拍で3行」という指示が出ます。リズムを乱さないように、意識を行から行へとスムーズに移動させるようにしましょう。
- 4 目に頼って、一生懸命に速く動かそうとすると、かえってスピードに乗れずリズムを乱すこととなります。視野を広く保って、視野は軽く上下に動かす程度にとどめ、意識で文字(行)を追跡するようにします。
- 5 それすら難しくなったら、楽に行をとらえ、リズムに乗って1拍で指定行(2~3行)を見るようにします。この時は、確かな明瞭認識を意識した低速認識トレと同じ要領になります。
- 6 テンポを上げたり下げたりする過程で、目の無駄な動きをとり、行から行へと意識を移していくことに慣れていきます。最終的には、このトレーニングの延長として低速認識トレーニングにつないでいくこととなります(複数行把握トレーニングと呼びます)。

- ☞ 目を一生懸命に動かして読む限界は 3500 文字程度です。4000 文字レベルまでいけないこともないのですが、視野を広く保って、楽に読んでいかないと、どうしても雑な読み方になってしまいます。擬似的速読トレーニングと共に、楽に行を視野に収め、意識で文字をとらえる(読む)という感覚を養っていきます。
- ☞ このトレーニングは、ぜひともたっぷりと時間をかけておこなってください。擬似的速読トレーニングと、1日おきにおこなうようにすると時間を確保しやすいかも知れません。

# Step 10

速読術完成期(1)

## ねらい

確かな明瞭認識と集中力文字追跡（スムーズ追跡）を連結し、速読術を完成させる。

## 期間の目安

1～3週間程度

## 目標

明瞭認識スピード 180 ページクリア  
 確かな明瞭認識 # 60 ページクリア  
 読書スピード 4500 文字クリア  
 可識視野拡大レベル 6 以上

## メニュー

1. イメージトレーニング
2. 複数行把握トレーニング
3. 認識スピードチェック
4. 認識幅拡大トレーニング
5. 群把握トレーニング
6. 読書スピードチェック

## トレーニングの概要説明

使用する本： 小学校高学年向けの本  
 2段組の本

（小学校低学年向けの本）

ここから、いよいよ「広く見る」と「1文字ずつ見る」という、今まで培ってきた2つの作業をドッキングさせ、速読術を完成に導きます。

これまでおこなってきた、集中力文字追跡トレと低速認識トレを合体させたのが、2の複数行把握トレです。「読む」と「見る」の中間を探ります。

4,5 はたくさんの文字を楽にとらえていく感覚に磨きをかけるためのものです。それほど長時間を費やす必要はありません。

Step 9 までと特に変わりのないトレーニングについては詳細な解説を省略しています。

## ワンポイント・アドバイス

ここまで来れば、後はくり返し取り組んで、慣れるだけです。がんばりましょう。

## Step 10-1 イメージトレーニング

設 定	▶ 音声ファイル：Level 4 (	▶ ▶ ▶
ねらい	○目が写し取った文字情報が頭の中で～潜在意識・顕在意識で～どんどん処理されていく、というイメージを作ります。	

## Step 10-2 複数行把握トレーニング

設 定	▶ メトロノーム：step10-lns.mtr ▶	▶ ▶ ▶
ねらい	行から行へのスムーズな視野と意識の移動を完成させ、確かな理解につながる速読術を完成させます。	

- 1 2 段組の本もしくは小学校低学年向けの本を使用します。
- 2 メトロノームの指示に従って、リズムに合わせて行を追跡していきます。
- 3 ♪=80, 1 拍 3 行というペースまで、徐々に上げていきます。ここまでは、集中力文字追跡トレ（スムーズ追跡）の要領です。
- 4 その後は、1 段（もしくは 1 ページ）を 6~2 拍で見るペースになります。ここからは低速認識トレ（確かな明瞭認識）の要領で見ていきます。
- 5 再びテンポ・リズムがゆるやかになり、それ以降、ペースが上がったり、下がったりをくり返します。
- 6 ペースが緩やかな時は、「文字を追跡する」というつもりで見えていきます。もしさらに余裕があれば「軽く理解する」ようにします。ペースが速くなってきたら、広い視野を保ってスムーズ追跡をおこないます。意識を上手に切り替えながら、この 2 つを交互に繰り返します。
- 7 最後はペースを落としていき、「楽に理解する」程度に読めるところでしばらく続けた後、終了します。

- ➡ 読書のスタイルを、行をなぞるような読み方（一次的・直線的な読み方）から、3 行程度を視野に収めて、どんどん頭の中でつないでいく読み方（二次的・平面的な読み方）へと転換します。
- ➡ まずは 2 段組の本で慣らしておいて、意識の切り替えがスムーズに行くようになったら、小学校低学年向けの本に切り替えます。

## Step 10-4 認識幅拡大トレーニング

設 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 移動表示</li> <li>➤ 3行</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 行頭揃え</li> <li>➤ スピード5・うろうる</li> </ul>
ねらい	複数行を楽にとらえる感覚に磨きをかける。	

## Step 10-5 群把握トレーニング

設 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 移動表示</li> <li>➤ 文字数：25文字以上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 3行</li> <li>➤</li> </ul>
ねらい	複数行を楽にとらえる感覚に磨きをかける。	

## Step 10-6 読書スピードチェック

設 定	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤</li> <li>➤</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤</li> <li>➤</li> </ul>
ねらい	現在の読書スピードを測定すると同時に、「速さ」と「理解度」のバランスを探りながら、速読の感覚をつかむ。	

# Step 11

速読術完成期(2)

## ねらい

実践的なトレーニングを通じて、「速さ」と「理解度」のバランス感覚を養う。

## 期間の目安

1～3週間程度

## 目標

明瞭認識スピード 200 ページクリア  
読書スピード 4500 文字クリア

## メニュー

1. イメージトレーニング
2. 複数行把握トレーニング
3. 認識スピードチェック
4. 読書スピードチェック
5. 想起トレーニング

## トレーニングの概要説明

使用する本：通常読む本（文庫・新書）

ここからはトレーニングというよりも、慣れを作り、実践力を養うための作業になります。

文字の多い（小さな）本を使って複数行把握トレをおこない、どんな本でもストレスなく読んでいける力を養います。

5. 想起トレーニングは、「速さ」と「理解度」のバランス感覚を養うと同時に、頭の中での並列処理の能力を養います。

Step 10 までと特に変わりのないトレーニングについては詳細な解説を省略しています。

## ワンポイント・アドバイス

ここまで来れば、後はくり返し取り組んで、慣れるだけです。がんばりましょう。

## Step 11-5 想起トレーニング

設 定	▶ タイマー ▶
ねらい	「速さ」と「理解度」のバランス感覚を養い、同時に、本を読みながら、読みとった情報を整理する、並列処理の能力を養う。

- 1 自分が読みたいと思う本を用意します。ジャンルは問いませんが、なじみの薄いジャンルや、専門用語・数字の多いもの、さらに重要語句の羅列に近い参考書などはトレーニングに適しません。逆に、文字の大きな本、興味のある内容の本、内容が2~4ページ程度で完結している本などがトレーニングに適しています。
- 2 好きなところから読んでいきます。ページ数を決めて、その範囲を読み終えるのにかかる時間をストップウォッチで計測するという方法でも、タイマーで時間を計り、何ページ読めたかチェックする方法でも、どちらでもかまいません。
- 3 軽く深呼吸をしながら気持ちをリラックスさせます。【リラックス】
- 4 まず理解度 D 程度で軽く読み流します。記憶を意識するとストレスが生じてしまい、かえって記憶に残りにくくなります。気楽に流しましょう。
- 5 読み終わったら、本を伏せ、「よし、覚えた」と肯定的に、自分に言い聞かせます。【やや気合いを入れる = 緊張】
- 6 今読んだ内容を頭の中で反芻します。この時、ぼんやりと全体像を思い浮かべるようにします。テーマは何だったかという程度でかまいません。【リラックス】
- 7 1回目と同じ所を、少し理解度を上げて(B程度で)読みます。
- 8 1回目に読んだ内容を確認しつつ、覚えていたところ、理解していたところと、そうでないところを整理するつもりで読みすすめます。
- 9 先ほどと同じように「よし!」と軽く気合いを入れた後、今度は、出てきた単語・熟語を紙に書き出します。
- 10 最後に、もう1度同じ部分を、自分の読める最大のスピードで読みます。これも2度読んだ内容を再確認し、ポイントを整理するつもりで行ないません。
- 11 内容を想起し、2回目で書き出した言葉に書き足しながら、読んだ内容をまとめ直します。

回	所要時間	読んだ頁数	およその速さ	想起単語
1	分 秒	ページ	文字/分	
2	分 秒	ページ	文字/分	
3	分 秒	ページ	文字/分	

読書スピードの計算は、想起が終了してから計算するようにします。慣れてくれば、計算を先にして、想起に取りかかるのも効果的です。

- ➡ いかにしてリラックス状態を保つか、ということが最も重要になります。本を読む前に、本を持って、目を閉じ、息を大きく吐きながら「楽しんで読む」「リラックスして読む」など、その本をどう読もうとしているか、自分に語りかけるようにします。これを習慣化すると、本を持って息を大きく吐くだけで、集中かつリラックスして、本を読めるようになります。
- ➡ 記憶というつついストレスを感じがちですが、このトレーニングを通じて、リラックスと緊張をコントロールできるようになりましょう。気楽に覚える(リラックス)→「うん、覚えた」と自分に言い聞かせる(緊張)→忘れる(リラックス)→気楽に思い出す(リラックス)。おおざっぱに言うと、このような流れになります。
- ➡ そう簡単に成果の上がるトレーニングではありません。少しずつ、時間をかけて取り組んでみてください。(最低でも1か月。)

# Step 12

速読術完成期(3)

## ねらい

実践的な速読能力を養う。

## 期間の目安

1~3週間程度

## 目標

明瞭認識スピード 200 ページクリア  
読書スピード 6000 文字クリア

## メニュー

1. イメージトレーニング
2. 複数行把握トレーニング
3. 認識スピードチェック
4. 読書スピードチェック
5. 想起トレーニング

## トレーニングの概要説明

使用する本：通常読む本（文庫・新書）

特に解説すべきことはありません。理解度を落としてスピードを上げる、あるいは逆に、スピードをセーブして理解度を上げる、など様々な読み方をおこない、自分なりの読書スタイルをつくっていきましょう。

いろいろなジャンル（小説、論説文、新聞記事など）の読み物を、いろいろな速さ・理解度で読み、速さ・理解・記憶の最適なバランスをつかんでください。

実践あるのみです。わざわざトレーニングをするほどでもありません。

6000文字を超える読み方は、今までの読書（4500文字までの速読）とはずいぶんと感覚が違います。いたずらに速さを求めるのではなく、質と速さの両面を高めるべくトレーニングしてください。

詳細な解説はすべて省略しています。

## ワンポイント・アドバイス

長い間、おつかれさまでした！