

速読はいろいろあって、どれを選べばいいかわからない？

速読（速読講座、速読教室、速読セミナーなど）に興味を持っている方は多くいます。しかし、やりたいけれど、「選び方がわからない」「どれも同じなのではないか」、という声をよく聞きます。確かに、インターネットで「速読」で検索すると多くの団体などが出てきて、何だかよくわからないかたりします。

私も基本の速読講座は、現在の速読メソッドの中でベストであるという自負を持って行っていますが、その理由を兼ねて、**速読の選び方**を説明します。

次の3つのポイントを抑えると、速読トレーニングがどのようなものであるか、見えてきます。

- | | | | |
|---------------------|--------|---|-----------|
| ① 顔を合わせての講座であること | [授業] | ↔ | [通信・教材など] |
| ② パソコンを使用しない・本を読む実践 | [本を使用] | ↔ | [パソコンを使用] |
| ③ 短期間で終了する講座であること | [短期講座] | ↔ | [長期講座] |

① 顔を合わせての講座であること [授業] と [通信・パソコン教材など] とでの選択

	顔を合わせての授業	通信教育・パソコン教材など
特徴 長所&短所	講師と受講生と実際に顔を合わせて行う 良いか悪いかのチェックがある 間違いのない指導	独学で行う 良いか悪いかのチェックが無い 悪い状態で進めた場合、成果は無い 悪い癖がつくケースも多い

速読トレーニングはスポーツと同じようなものです。経験のあるコーチの元で、適切な指導を受け、基本的な力を付けていくことは重要なことです。独学の場合は、良い状態か悪い状態かの客観的な判断がありません。悪い状態で時間を掛けても、当然ですが、成果はありません。厳しい話になりますが、悪い癖がついてしまった場合、修正ができなくなってしまう、ということもあります。

独学で行うよりも、プロの指導者から実際に顔を合わせての授業を受けることが最も効果的です。

② パソコンを使用しない・本を読む実践 [本を使用] と [パソコンを使用] とでの選択

	本を使用してトレーニング	パソコンを使用してトレーニング
特徴 長所&短所	実践的である 自分の長所短所など問題点が把握できる これからの読書にすぐに活かせる 適切な指導が受けやすい	本を読む実践が弱い、本とパソコンとは違う 自分の長所短所など問題点が把握しにくい 終了後の活かし方がわからない 適切な指導が弱い、悪い癖がつきやすい

パソコンなどを使用したトレーニングというのは、部分のトレーニングだけになりがちで、本を使った全体のトレーニングが弱い状態です。実践へのシフトが弱いからです、効果が弱い、実践で使えない、ということになりがちです。

自分の読み方の長所短所なども把握しやすく、これからの通常の読書において何をどのように行えばいいかなどが体感的にわかります。

- ※ 速読トレーニングには、次の2つがあります。
- (1) 「全体のトレーニング」: 本を読むなどの実践トレーニング
 - (2) 「部分のトレーニング」: 眼の動きなど、読むことのそれぞれの部分だけに絞ったトレーニング
- この2つはスポーツなどと同じです。部分を修正し、全体にシフトさせることでより良い成果となります。

パソコンの場合、無理な眼の動き・癖をつけてしまうことが多いです。眼の動きが大きくなりすぎ、とても不自然な状態、疲れを伴う読み方となってしまっていることがあります。

また、指導という点では、パソコンに頼ってしまうことで、指導者が育たないということも大きな問題です。ひとりひとり問題点は違うわけですから、速読の指導者はひとりひとりの状態（無理な眼の動きになっていないかなど）を見極めて適切なアドバイスを行っていく必要があります。講師と受講生との真剣勝負のようなものです。

パソコンで読むことが目的だとしても、本を使った実践トレーニングは重要です。自分自身が本を持ち、向き合い、ページをめくるという行為に、読む力の本質があるからです。

③ 短期間で終了する講座であること **【短期講座】と【長期講座】とでの選択**

	短期講座（1日）	長期講座（数ヶ月）
特徴 長所&短所	100%に近い割合で完結する 高いモチベーションで行う （1回であることで次はない） トレーニングの内容・密度が濃い 目標が現時的・具体的である いろいろな人が受講している	中途半端に終わってしまうことが多い モチベーションの維持が難しい （「次に」という甘えが出てくる） トレーニングの内容・密度が浅い 目標が曖昧、実現不可能の設定 特別の関心がある人のみの受講となりがち

短期講座の場合、受講されたほぼ100%の方が完結します。当たり前と思われるかもしれませんが、実は大きな意味を持ちます。長期講座の場合の完結する割合はどのくらいになるかというと、実はとても低いのが実態です。

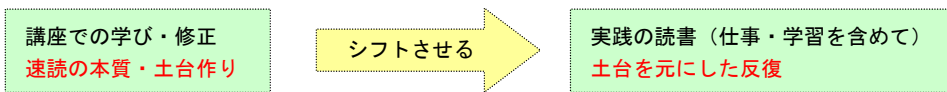
※ 速読教室に通っての速読トレーニングが長続きしない理由

- （1）受講される人は仕事や資格の勉強などに多忙な人が多く、時間が取れない
- （2）長期講座の教室は数が少なく特定の場所にしかなく、通うには多くの時間が掛ったり困難が多い
- （3）速読そのものは目的には成りえないもの。よって、モチベーションは長く続かない
目的が曖昧であるならば、物事は長く続きません。速読は何らかの目的をサポートするツールです。
宣伝などに影響されることで気持ちは高ぶりますが、一時的なものだったりします。

短期講座の場合、プログラムは詳細に定められます。長期講座の場合の多くは「フリータイム制」です。初心者も長く行っている人も、一緒に受けるというものです。つまり、授業であっても、それぞれが独学でトレーニングを行っているようなものです。長い時間があっても、無駄な時間が多く、効率的なトレーニングとは言えないわけです。

また、短期講座の場合、次がありませんからモチベーション・集中力が高いものとなります。長期講座の場合、次にやればいい、ということを取り組み方自体がどうしても弱くなります。「今やる」というモチベーションは、とても重要です。

長期講座の場合、速読教室に通うことに忙しく、「実践の読書」が行われていないことがよくあります。速読トレーニングは、読書の本質を掴む土台作りのようなものです。その土台をいかに「実践の読書」にシフトさせるかが重要です。これは、短期講座でも長期講座でも同じように重要です。「速読の本質・土台作り」は短期講座でも十分に行うことができます。



長期講座の場合、受講料が高額になります。高額になることで、「速読が特別である」という意識を持ってしまいます。また、高い目標を持つのはいいのですが、漠然とした具体的でない幻想のような目標は持つべきではありません。「現実から遠く離れた特別なもの」を目指すのではなく、「速読とは何か?」「読書速度の現実」「自分の長所短所を把握する」「日常で行うことは何か?」などを掴み、良いスタートを切ることが重要です。

短期講座は、年齢その他、多くの方に受講していただいています。速読にあまり関心の無い方でもビジネススキルのひとつとして受講されます。多種多様な方から、いろいろな角度からの「どうして?」という疑問が投げかけられます。結果として、使用するデータ、理論、わかりやすさ、プログラムの内容という点でも、より鍛えられたものになっていきます。

長期講座の場合は、どうしても、速読に特別に関心のある人だけとなり、やや偏ってしまう傾向があります。

長期講座の場合にも多くの長所はあります。「読書の習慣を身につける」「効果を出す人の取り組み方、努力を垣間見ることができる」「簡単ではなく現実的に取り組む必要性の気づき」「試行錯誤を通しての気づき」などは、短期講座では得られないものです。しかし、これらは、速読講座以外にも学ぶことができるものです。

速読はいろいろあって、どれを選べばいいかわからない？

「速読の選び方①」では、形態・システムという点から絞ることを提案しました。日本に速読講座というものはそんなに多く存在していません。この3つのフィルターを通して、かなりの絞り込むことができるでしょう。

次は、ウェブサイトに乗っている情報・表現から判断すべきポイントについてです。

- ① 非現実的な読書速度は除外して考える
- ② 「体験・受講生の声」から考える
- ③ 「どうして？」という視点から考える

(他) 講師の指導経験

① 非現実的な読書速度は除外して考える

A. 論理的に比較できる数値か？

速読の分かり難さ、問題点の大きなもののひとつに、読書速度の問題があります。

こうした読書速度の数値は、それぞれが違う測定方法で出しているものです。中には、受講生自身が全く納得していない、というケースもあります。測定方法など一定の基準では無いわけですから、比較する対象とはなっていないわけです。

比較の対象とならない数値を出して、読書速度の速さをアピールするのは論理的におかしなことです。

※ 速読の講座などで出てくる数値

A講座 2倍
B講座 3倍
C講座 5倍
D講座 10倍
E講座 20倍

それぞれの測定方法（比較の仕方、状況、理解、読み方など）などは違う
↓↓ 比較する対象にはなっていない

これらの数字を比較すること自体に論理性は無い

（なぜ、高い数値が出てくるのか？→「速くなるイメージが出る」だけの話です）

B. 仕事や学習の中で使用できる数値か？

どのくらい読書速度が上がるかについては現実的に考える必要があります。

実は速読について話をしていくと、「苦手な読書をもう少しなんとかしたい」「もう少し集中して読めるようになりたい」「資格試験を時間内に終わるようにしたい」「ワンランク上の読書速度に上げたい」という、現実的な目標だったりします。仕事や学習の中で、読むという行為を考えていくならば、現実的にならざるを得ないのです。

※ 次のような速読のニーズは現実的なものです

- ・「仕事のために2時間掛かっている新聞を読む時間を、より速く読みたい」
- ・「資格試験での長文読解の2時間を、より速く読みたい」

（仮に10倍速くなったというのであれば、2時間→12分ということになります……。）

10倍、20倍？

C. 読書量その他、いろいろな要素によって速い・遅いの感じ方は違う

読書量、経験、読書傾向、仕事、性格などで「速い・遅いの感じ方」は違います。

ここにも速読の大きなポイントがあります。速読のメカニズムを知ることも重要です。

※ 次のように速い・遅いの感じ方は違います

- ・「多くの本を読んでいる人」 → 10%の読書速度向上 → 速くなったという強い実感
- ・「ほとんど本を読んでいない人」 → 20%の読書速度向上 → 速くなったという実感は無い

まずは、次の3つから考えることが適切です。自動的に魔法のように読書速度が上がることはありません。

数値はあくまでも参考程度

考える場合は現実的（低い）な数値で考える

自分の現状・目的を考える

② 「体験・受講生の声」から考える

A. 多くの数が載せられているか？

速読のウェブサイトなどで、「体験・受講生の声」が載っているかということ、意外に少ないのが現状です。載っていたとしても、数名だけ、特別なケースだけ、ということがよくあります。

速読トレーニングの効果については、スポーツと同じように、いろいろな人がいて、いろいろなケースがあります。年齢・職業など幅広い層の多くの「受講してどうだったか？」の声を読んでみるのが、一番の近道だと言えます。

B. 具体的な内容が書かれているか？

「どのような理論に気づきがあったか」「どのようなトレーニングが力になったか」など、具体的な記述がポイントです。漠然と速くなった、ということでは意味がありません。

具体的な理論とトレーニングがあつて力は向上します。それらは、当然ひとりひとりによって、感じ方は違ってきます。そうしたことが具体的に表現されているのが、「体験・受講生の声」という存在だと言えます。

C. 「読み方の質の向上」が感じられるか？

読書速度の「数値としての向上」は明確でわかりやすいのですが、「読み方の質の向上」については、データにしにくいものがあります。「読み方の質の向上」は、読み方の土台であり、これからの繋がるもので、とても重要です。

実際の「体験・受講生の声」から感じていただく部分になります。

※ 速読トレーニングで得られる成果には、次の2つがあります。

- ・「読書速度／数値としての向上」：数値として明確になる部分
- ・「読書速度／読み方の質の向上」：数値としては明確になりにくい部分
(視野、眼の動き、文字認識力、安定感、疲労度など)

③ 「どうして？」という視点から考える

A. 漠然とした表現で説明されていないか？

速読の説明では多くの場合、漠然とした表現が多かったりします。例えば、「右脳に良い」という表現はとても漠然としていて具体的な説明とはなりません。できるだけ、誰にでも理解できる、わかりやすい説明が必要となるはずですが。

B. 言葉の定義が曖昧になっていないか？

言葉の定義が違っていたならば、情報を伝える側と情報を受け取る側とで、ギャップが生じてしまうこととなります。当然ですが、効果的なトレーニングとはなりません。

情報を伝える側の言葉

≠

情報を受け取る側の言葉



一致しなければ誤解が生じる
効果的なトレーニングとはならない

C. 「どうして？」という視点があるか？

納得できる理論となっているか、わかりやすい説明となっているかどうかは、「どうして？」という疑問に答えるものと言えます。効果的なプログラムであるかどうかと繋がる部分だと言えます。

ウェブサイトや著書などから、この「どうして？」という視点があるかどうかは十分に判断できるでしょう。

(他) 講師の指導経験

スポーツその他の指導者でも経験の多い少ないは大きなことです。それだけ、いろいろな受講生の方、ケースに接しているわけですから。1年と10年、100人と、1,000人、2,000人とでは、大きな経験の差があります。

特に、著書や研修実績というのは、個人からだけの判断ではなく、企業など団体からの判断です。

講座の内容、質などにおいて、より厳しい判断・評価が求められての実績となります。

指導経験の長さ

著書

他団体などの研修実績