

速読って本当に速く読んで理解できているのですか？

速読に関して語られることは、実に曖昧です。速読がわかりにくいのは、難しいからではありません。曖昧な表現を、曖昧なままに使ってしまっていることが一番の原因です。

上記の疑問は、多くの曖昧なポイントがあります。当然、ひとりひとりによって、読み取り方は違って来るわけです。これらのポイントを抑えて、速読を整理していくと、速読が何なのかが見えてきます。

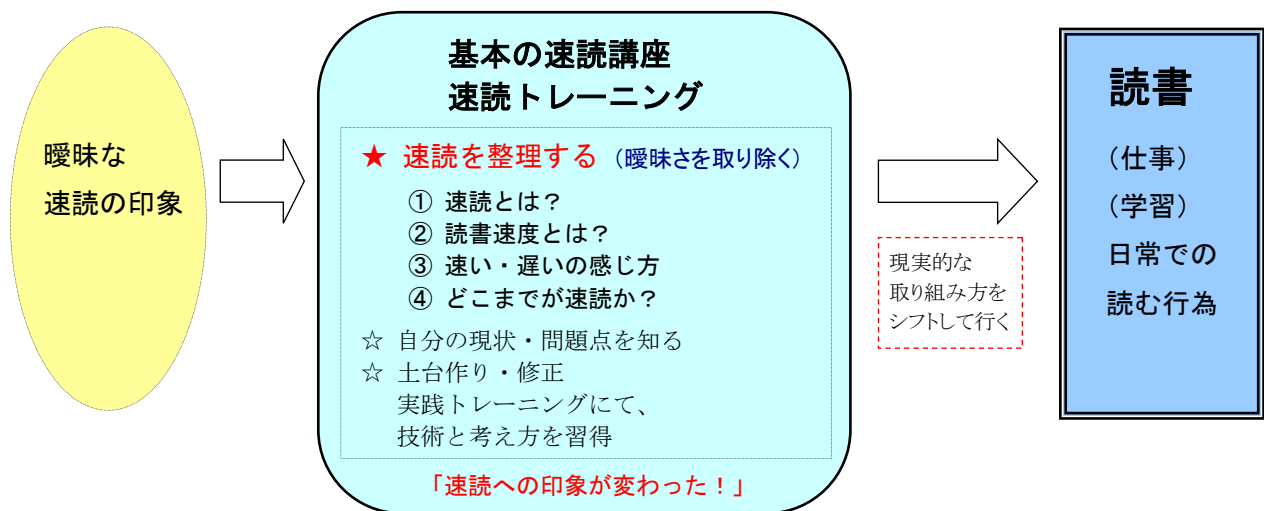
① 速読とは？ 読む力とは？	意識する速読			意識しない速読	
	スピード			理解	
	レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
② 読書速度とは？	数値としての向上			読み方の質としての向上	
③ 速い・遅いの感じ方	速い・遅いを感じる力が強い			速い・遅いを感じる力が弱い	
④ どこまでが速読か？	技術の部分			考え方の部分	
	速読として考える部分			読書として考える部分	
	トレーニングの部分			日常の部分	

実は、多くの方は、漠然とした状態で速読を考えてしまっているのが現状です

速読の問題点

特に、テレビなどでの速読のイメージ、誇大な表現での速読の宣伝などで、これらの速読の要素が、都合のいい特定の部分だけで表現されてしまっています。現実的なスキルとして考えることがとても重要です。

より成果を上げるためには、そうした曖昧な部分を排除し、速読を整理していくことが必用です。

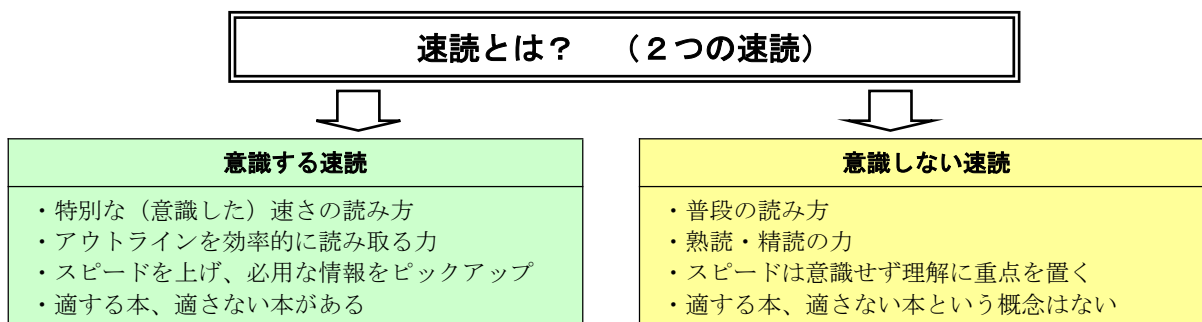


速読の **わからない** を **わかる** へ ⇒ 読書速度の向上

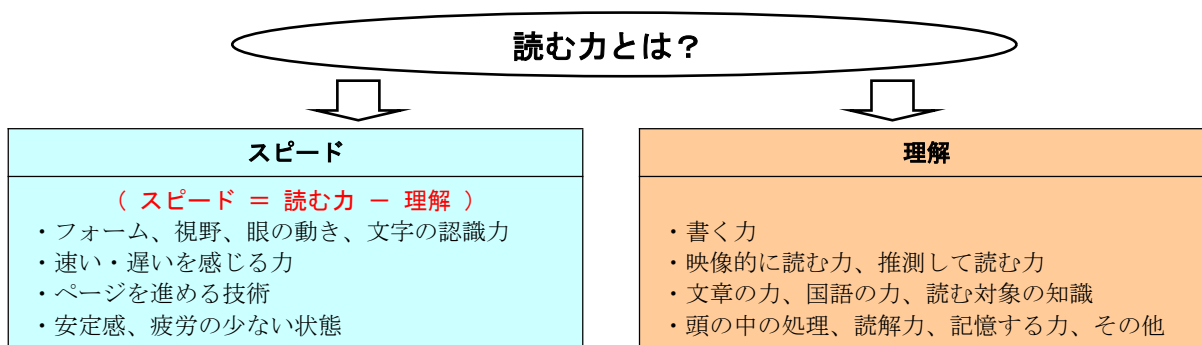
「速読の本を読んだ」「何らかの速読講座など受講した」という人でも、速読についてわかっている人は、ほとんどいないのが現状です。速読に関しての曖昧な言葉の意味を、整理して考えることが、必要な第一歩です。

① 速読とは？ 読む力とは？

速読、読む、という言葉は、次のように分けて考える必要があります

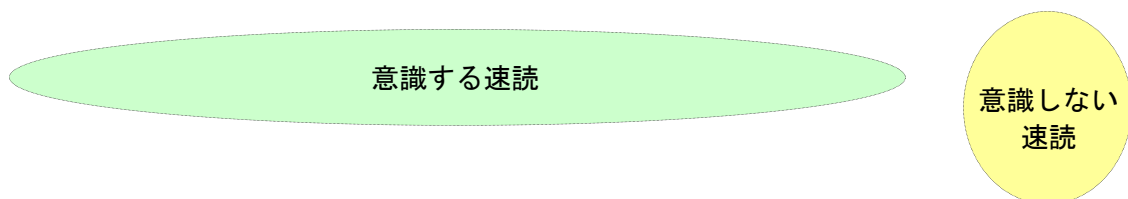
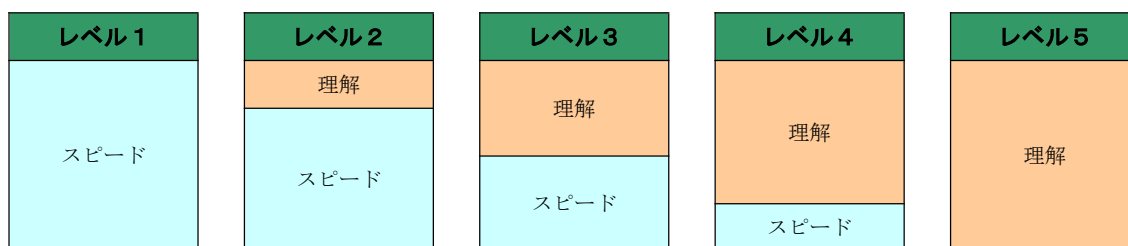


- ・「速読」という言葉を使っても、「意識する速読」と「意識しない速読」との2つに分かれます。
- ・どちらの「速読」かを考えていかなければ、速読に関する会話は噛み合わないものとなります。



- ・理解の力が弱ければ、スピードの力だけを上げて、読む力自体は大きく向上しません。
- ・「速読を行うと、速く読めて理解ができて」という表現は、実に曖昧な誤解を招くものと言えます。
- ・読む力を、「スピード」と「理解」の2つに分けて考える必要があります。

速読を5段階のギアチェンジとして考える

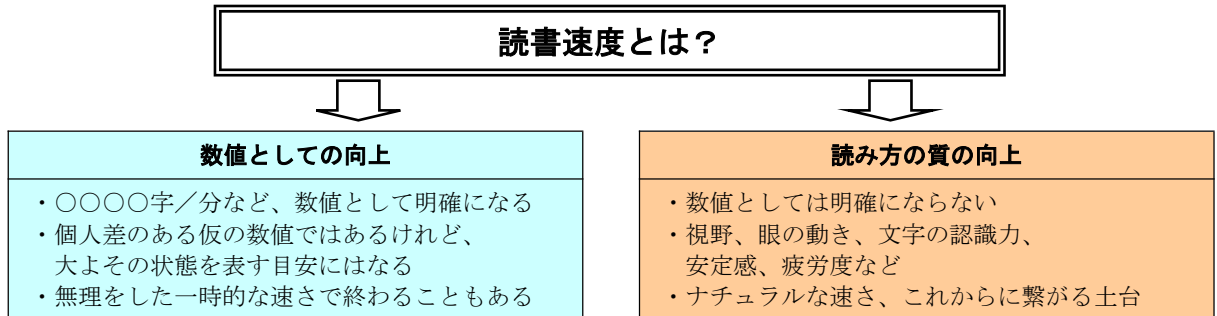


速読トレーニングを行って成果を出しやすい職業があります → 「専門職の仕事をしている方など」
どうしてかという、次の特徴があります。
「多くの活字を読んでいる」「厳しい試験がある」「間違えの無い確実な読み方が必用」「読書速度が遅い」
つまり、スピードと理解で考えた場合、「理解の力は十分にあるが、スピードの力が弱い」という傾向が強かったりします。スピードを重視し、よりバランスを取ることで、全体のレベルアップが行われます。
誇大な表現での宣伝などに影響されることで気持ちは高ぶりますが、一時的なものだったりします。

② 読書速度とは？

速読速度は、数値も大切ですが、読み方の質がより重要です

読書速度は、「速くなる」「速くならない」と一言で語られるものではありません。表面的な数値よりも、「読み方の質の向上」があるかどうか重要です。読書速度には、2つの側面があることをお考えください。



- ・「数値としての向上」よりも「読み方の質の向上」の方が、重要です。
- ・対象者の状態（読書量が少ない／速いけれど雑な読み方になっていた／悪いクセがついていた／など）によって、「数値としての向上」には時間の掛かるケースもあります。

	数値としての向上	読み方の質の向上
効果的な速読トレーニング 対象者の状態によって、数値としては上がらないケースもある	○	○
効果的でない速読トレーニング（独学・その他） 無理をして数値を上げた場合、悪いクセがついてしまうこともある	○	×
	×	×

特に独学その他の場合、効果的でない速読トレーニングとなってしまうことがあります。「数値としての向上」があっても、「読み方の質の向上」が弱い場合、速読の成果そのものを間違えて認識していることがあります。

③ 速い・遅いの感じ方

速い・遅いを感じる力があって、はじめて読書速度は向上します

ひとりひとり、速い・遅いの感じ方は違っています。この感じ方の違いについて考えることも、重要なことです。

	速い・遅いを感じる力が強い	速い・遅いの違いを感じる力が弱い
読書経験	特に子供の頃の読書経験などは重要	読書経験の無い人は、わからない
目的・目標	目的・目標があると、数値の違いは現実的	目的・目標がないと、漠然としてしまう
読書量	多くの本を読んでいる人は、敏感に感じる	本をあまり読まない人は、わからない
前向きな思考	違いを活かそうと考える思考が成果に繋がる	違いを変わらないと考えた場合、活かせない
速読への考え	現実的なスキルだと考える人は違いに敏感	速読を魔術のように考えると違いがわからない

次のようなことでも、速い・遅いの感じ方は違います。

	速い読み方になる傾向	遅い読み方になる傾向
読書傾向	物語などを読む	教科書を読む、試験問題を読む
仕事	締め切りがある、多くの情報を読み取る必用	金銭を扱う仕事、資格試験の勉強
性格	大雑把な性格	細かな部分にこだわる性格
(注意)	偏ってしまうと、雑な読み方になる → 速い・遅いを感じる力が弱くなる	偏ってしまうと、ひとつの読み方だけになる → 速い・遅いを感じる力が弱くなる

< 大切なことは、この2つのバランスです >

④ どこまでが速読か？

A. 速読の半分は技術ですが、半分は「どのように読むか」という考え方です

「速読」＝「特別な技術」だと思っている人が多くいます。どのような考え方で読書を行っているかによっても、違ってきます。技術はもちろん重要ですが、考え方が間違っていたならば、継続的な成果は身につけません。

技術の部分	考え方の部分
<ul style="list-style-type: none">・視野・眼の動き・文字の認識力、・身体のフォーム・安定感、疲労度、など	<ul style="list-style-type: none">・どのような本を読むか・どのような読み方を行っているか・理解・アウトプットへの考え方、など

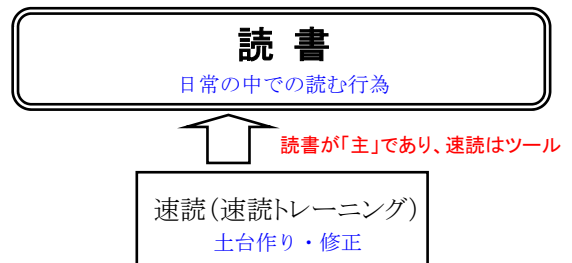
特別な速読トレーニングを行ってなくても、速く（理解して）読んでいる人は多くいます。どうしてかという、「考え方の部分」が良い状態にあるからです。しっかりとした考え方で多くの本を読むことで結果として「技術の部分」の力がついています。速読というトレーニングを行っても、一時的なものとして終わってしまうケースは、この「考え方の部分」が弱いからです。

B. 速読として考える部分と、読書として考える部分と、分けることが重要です

全てを「速読」という言葉で考えようとするとう無理が生じます。主となるのはあくまでも「読書」です。良い「読書」を行うために、速読トレーニングが存在すると考えてください。

速読として考える部分	読書として考える部分
<ul style="list-style-type: none">・「多くの本を読む」は「速読」によって行われるものではない・「速読ができる」という考え方は、漠然としていて、意味のないものです	<ul style="list-style-type: none">・「多くの本を読む」は「読書」によって行われる・良い読書を行うための、土台作り・修正が速読トレーニング

次のように言われることがあります
「速読ができると本が速く大量に読めるか？」
→ 答えはNOです
読書速度が遅くても、大量に読んでいる人は多くいます。仮に速読という技術があったとしても、大量に読むかどうかは、速読として考える部分ではなく、読書として考える部分です。



C. トレーニングは特別なものであり、良い日常にシフトさせることが重要です

速読の一番のトレーニングは、「本を読む実践」です。多くの本を読む実践が、読む力自体をより向上させていきます。

トレーニングの部分	日常の部分
<ul style="list-style-type: none">・フォーム、ギアチェンジといった特別な速読トレーニングで土台を築く (速読講座にて行う)	<ul style="list-style-type: none">・土台を元にして、多くの読書を行うことが実践の読書トレーニングとなる

「速読は多くのトレーニングを行われればダメだ」「長期間の速読教室に通わなければ」と考える方がいます。ややおかしいことです。特別な速読トレーニングを行わなくても、速く、力のある読書を行っている人は多くいるわけですから。
毎日料理をつくることをトレーニングと言う人はいません。自転車通勤をトレーニングと言う人もいません。なぜなら、日常だからです。良い日常を繰り返すことが、力を向上させていくことです。