

# 基本の速読講座

4時間、受講料は10,000円。

1回完結、速読の全てのポイントを効率的にお教えします。

速読は時間とお金が掛かると思っていますか？

あなたの読書の状態を診断します。

効果的に速読を学びます。訓練を行うことで、速く読むことを実感していただきます。

**米沢鷹山公の改革の地 米沢から日本中に発信する  
新しいスタイルの速読講座です！**

- |                       |                |
|-----------------------|----------------|
| ・他とは違う、リーディングフィールズの特徴 | ・4時間・1回完結のスタイル |
| ・ぜひ、速読をお考えください        | ・講座の内容         |
| ・速読、その定義              | ・講座案内          |
| ・速読、そのイメージ            | ・受講生の声         |
| ・「速読」を2つに整理してお考えください  | ・Q & A         |
| ・どうして読書速度を上げることが可能なのか | ・代表者より         |

**リーディングフィールズ基本の速読講座**

---

## 他とは違う、リーディングフィールズの特徴

---

リーディングフィールズ基本の速読講座の4つの特徴になります。  
これまで他には無かった、新しいスタイルの速読講座と言えるでしょう。

### 1 . 4 時間で終了。その時間の中で最大限の成果を目指します。

1日だけ、それも4時間で終了する講座です。無駄なことは一切やりません。重要なことだけを、効率的に4時間の中にプログラムしました。どなたにも納得していただけるシンプルな理論で、効果的な演習を行います。速読の最大のメリットは時間の効率化のほうです。長い時間を掛けて、何万字や、何十倍になるといった読書速度を求めるのではなく、4時間で可能かつ現実的な効果を得ることが目標です。

### 2 . リーズナブルな受講料、速読訓練を身近なものにします。

速読講座というものは、「高い」という印象があるようです。現実的に考えることのできる価格であることが大切だと考えています。高校生や大学生の方にも、自分の意思で行えるものに、「安かろう悪かろう」ではなく、「高品質で低価格」であることが、今の時代が求めているものなのではないでしょうか。

10,000円という受講料で、速読訓練というものをより身近なものとしていきます。

### 3 . 本を読むことの基本を何よりも重視します。

身体の姿勢は適した状態となっているか、目の動きはどうか、本を読むにあたっての意識、考え方はどうか……。ある意味で当たり前のことを、演習を通してチェックし修正していきます。読書の土台作りをするのだとお考えください。短い時間でも、その土台がしっかりしたものになり、方向性がつかめたならば、その後の読書はより有意義なものとなるはずです。

### 4 . ひとりひとりに応じたアドバイスを行ないます。

リーディングフィールズの速読講座はパソコンを使いません。シンプルなテキストを用いて講義と演習を行なっていきます。ひとりひとりの読書のどこに問題があるのか、実際に本の読み方を見せていただいて、ひとりひとりに応じたアドバイスを行います。アソバイスレポートを作成し、受講後にお届けします。4時間の講座を、今後の読書に活かしていただきたいのです。

また、出張講座も行っております。家族や友人数名で、学校や会社の勉強会として、速読を実感してください。速読を少しでも皆さんの身近なものに。それが、基本の速読講座です。

---

---

# ぜひ、速読をお考えください

---

## 中学生・高校生の皆さん

本を読むのが苦手だ、という方が実は多かったです。勉強においても、「読む」ことの力が弱かったりすることがあります。しっかりと、「本の読み方」を身につけます。集中して勉強する力にも繋がっていくものです。

## 予備校生・専門学校生、大学生の皆さん

速読とはどんなものか？ 興味はあるけれど高いお金を出せないという方は多いのではないのでしょうか。特に10代後半から20代という時期は、多くの本を読んでいただきたい時期でもあります。受講をキッカケとして、素晴らしい読書の世界を経験していただきたいです。

## 資格試験の受験生の皆さん

司法試験、法科大学院、司法書士、社会保険労務士、土地家屋調査士、行政書士、公認会計士、税理士、公務員試験など、国家資格、公的資格の勉強をしているという方はとても多いです。速読には興味はあるけれど、時間的な余裕がないというのが現状なのではないのでしょうか。日々の勉強や試験を支えるものとして、基本の速読講座をお考えください。

## 英語など語学の勉強をされている皆さん

特に英語では、速読という言葉をよく見かけます。速く読むことの必要性というのが大きいのでしょうか。TOEIC(R)テスト、TOEFL(R)テストなどにチャレンジしている方も多いです。文章を読むということは、何語でも共通したものがあります。

## 忙しいビジネスマンの皆さん

速く読むことの必要性を感じているビジネスマンの方は多いようです。読まなければならない資料などが多く、他の人との「読む速さの違い」ということに気づいたりします。速読の必要性は感じて、長い時間や自宅での学習は、けっこう難しいというのが現実ではないのでしょうか。短時間・1回完結のスタイルが皆さんの力になります。

## これまであまり本を読んでこなかったという皆さん

現代は、活字離れと言われていています。本を読む人は少ないようです。読みたいのだけど、うまく読めない……。実はこのような悩みを抱えている方は多いです。基本の速読講座では、無理のない説明と演習を行なっていきます。

## 本を読むのが速い、という皆さん

実は、速読が特技だったり、本を速く読むことができるという人は多かったです。しかし、速く読めるけれど、すぐに忘れてしまう、というケースも多いものです。安定感のある、バランスの取れた読書というものを、速読の訓練では行なっていきます。速読訓練というのは、本を読むのが速い、という方にも意味のあるものなのです。

## 企業などでの研修を担当している皆さん

速読というものは、企業研修などと離れてしまっているように感じます。仕事や勉強を効率よく行うベースをつくるのが、速読という読書訓練です。ぜひ、研修として、速読をお考えください。

「短時間」「低価格」「基本を重視」が、コンセプトです。内容的にも、受講システムとしても、ご家族、ご友人などの皆様にも十分に喜んでいただけるものになるかと思えます。多くの方の受講をお待ちしております。

---

## 速読、その定義

「基本の速読講座」をより効果的に受けていただくために、速読の定義を、誤解のないようにしていただく必要があります。速読というものは、伝え聞かようなものが多く、どうしても漠然とした印象になりがちです。

以下が、リーディングフィールズの考える「速読の定義」です。

### A

• 普通よりも速い  
速度で読むこと

(新明解国語辞典 第五版 (C) 三省堂)



通常の辞書に書かれている速読の意味は、何も特別なものではありません。

ただし、人によって、この文章の受け取り方が違ってきます。次の2つの解釈があります。

普通よりも速い速度だが、理解は下がった

普通よりも速い速度で、理解の状態は同じ

### B

• 普通よりも速い  
速度で読むこと

ただし内容の理  
解はその速度に  
よって変わる



上記の「普通よりも速い速度だが、理解は下がった」で速読を考えてください。無理なく、どなたにも受け入れていただけるでしょう。この事実をベースとすることが大切です。

### C

• 普通よりも速い  
速度で読むこと

ただし内容の理  
解はその速度に  
よって変わる

そして、その速度と理解  
を自らがコントロール  
しながら読むこと



一定の速度だけの読み方ではなく、ギアチェンジするように、対象によって読み方をどんどん変えて読むことだと考えてください。積極的にこのような読書を行なうテクニックを用いることで、同じような理解の状態でも、速く読むことは可能です。

### D

• 普通よりも速い  
速度で読むこと

ただし内容の理  
解はその速度に  
よって変わる

そして、その速度と理解  
を自らがコントロール  
しながら読むこと

速度と理解のそれぞれを向上させ、  
かつ効率的な両者のバランスを掴  
み、読書レベル全体を引き上げる

実は、「C」の読書技術を磨くことが、読書全体のレベルを、引き上げることに繋がっていきます。

---

## 速読、そのイメージ

---

速読とは何なのかを、やや違った方向から考えてみます。何だかよくわからない、とらえどころのない速読という言葉ですが、別のもので例えてみることによって、基本の速読講座をより理解していただけるのではないかと思います。

### 例えば、自転車に乗ることのように

本を読むこと、より速く読むこと。それは自転車に乗ることと似ているのではないのでしょうか。自転車の乗り方は人それぞれです。ママチャリで走るのも楽しいものです。しかし、速く走ろうと思うのであれば、スポーツタイプの自転車に乗った方が、ずっと速く、そして遠くまで長時間走ることができるはずです。

何が違うかという、その自転車の形状により身体の姿勢が違ってきます。サドルの位置を高くし前傾姿勢になることで、より速く走ることができます。特にドロップハンドルの自転車などでは、坂道での力の入り方が違います。

そして、ギアのあるなしでも大きく違ってきます。道路、状況にあわせてギアを切り替えることにより、効率よく自分の力を発揮できます。当然のことになりますが、長く乗れば乗るほど足腰や体力が鍛えられ、より速く走ることができるようになります。

本を読むことも同じように考えられます。速く読むための身体の姿勢。ギアを切り替えるような読み方。本を読むことも、自転車に乗ることも、楽しいことです。いい景色を見て、いい風を感じることができるのではないのでしょうか。

### 例えば、料理を作ることのように

料理教室のような速読講座を行いたいと考えています。料理教室というのは、大きく2つに分かれます。プロの料理人を目指す専門学校のようなところ、そして主婦の方など家庭で料理を楽しみたいという人を対象にした教室です。

特別な人を対象にするのではない、誰もが楽しめる料理教室というのが基本の速読講座の目指すところ

です。基本を重視した料理教室では、包丁の使い方や計量の仕方、調味料を使う意味などを学び、何よりも料理を楽しんでいることができます。その基本を元に長年料理を続けていったなら、手際の良い、美味しい料理にますます磨きがかかっていくのではないのでしょうか。

美味しい料理を作って食べること、面白い本を読み語り合うこと。そこには確かな喜びがあります。

---

## 「速読」を2つに整理して考えてください

「速読」とはどういうものなのか？ とても誤解の多いものです。実は「速読」について話をしたとしても、ひとりひとり、その速読の「速く読む」というイメージが違ってきます。

2つに分けることで、「速読」というものを考えてみてください。

### 普段の読み方を速くする 「意識しない速読」

単純に、「普段の読み方を速くする」とお考えください。

そんなに実感のある速さではないかもしれませんが、しかし、数パーセントでも、しっかりとした速さがあれば、読書は有意義なものになるはずですよ。

- ・通常は速読とは言わない
- ・読み方の癖の修正
- ・適する本、適さない本という概念はない
- ・文学作品などを味わって読む

### 特別な読み方を速くする 「意識する速読」

特別に意識して、速く読むということを行うことがあると思います。そうした読み方をより効果的に行うものだとお考えください。

「明日まで読まなければならない」という状況で、かなり力を入れて読んでいることがあると思います。文章を楽しむというよりも、必要な情報をピックアップし、処理するというような感じの読み方です。

- ・「速読する」「速読の状態」という言い方がされます
- ・読み方の技術、テクニック
- ・適する本と適さない本がある
- ・実用書などで必要な情報を読み取る

読む本、目的によって、この2つの速読のどちらに該当するのかが違ってきます。全てを「速読」という言葉で括ってしまうのではなく、この2つに分けて考えてみるのが、速読というツールをより有意義なものとすると思います。

そして、この2つの速読は密接に関係しています。片方の速読だけを目指しているのでは、良い速読訓練の成果を得ることはできません。2つの速読をレベルアップさせることが、読書全体のスキルを上げていくこととなります。

# どうして読書速度を上げることが可能なのか

速読というと、何か特殊な技術という印象があるかもしれませんが、しかし、特別なものではありません。例えば、スポーツを行うことと、同じように考えていただきたいのです。では、スポーツで上達するにはどうしたらいいのか。ポイントは2つあるでしょう。「良いフォームを身に付ける」と「負荷を掛ける(汗を流す)」です。読書速度を上げるために、やはりこの2つが重要です。

## (1) 良いフォームで読む 「身体の姿勢」と「目の動き」

実は多くの人の読書の姿勢というのは、かなり崩れた状態となっています。例えば、身体を斜めにして本を読んでいたら、文字をしっかりと見ることはできません。当然ですが、その分、読書速度は遅くなってしまいます。まずは、しっかりと「身体の姿勢」を身につけます。そうすることによって、広く文字の見える状態にします。

そして、「目の動き」というものにも気をつけていきます。読書速度が遅いという人は、どうしても一字一句を細かく追いかけるような読み方になってしまっています。これは、ひとつの癖です。ただし、悪いというわけではありません。どのような本を読んでいるかによっても、違ってきます。

## (2) 負荷を掛けて読む 「速度」と「理解」で読み分ける

読書速度を上げるには、やはり無理をする必要があります。速く読めば、当然ですが「理解」というのは落ちてしまいます。大切なのは、「速度」と「理解」というものを、バランスを取って読み進めることです。そのバランスの中で、負荷を掛けて読書速度を上げていきます。

この2つのポイントは、技術的なことです。この技術には、意識といった「気持ち」の問題も関係してきます。

速読というものを、もう一步踏み込んで考えてみます。速読の意味は、次の2つに分かれます。

- (A) 狭義として考える速読:理解力を含めないもの
- (B) 広義として考える速読:理解力を含めてのもの

しっかりと理解があってこそその読書です。上記の2つのポイントは、(A)として考えることができます。速読というのは、魔法ではありません。本当に速く読んで理解した状態というのを考えるのであれば、理解力を付けることが不可欠です。

## (+ ) 理解力をつける

この「理解力をつける」ことは、「速読」と一度切り離して考えてもいい部分です。しかし、「速読」を深く考えていただくため、そして基本の速読講座で、実際に「内容の理解も含めた読書速度の成果」を感じていただくために、こうした演習も行ないます。

「速度」と「理解」とを読み分ける技術を上げることが、読書全体のレベルを引き上げ、そこに理解のスペースができます。

---

## 4時間・1回完結のスタイル

---

リーディングフィールズ基本の速読講座は、4時間で1回完結のスタイルです。

### 4時間である意味

4時間というのは、何かを行なうことのひとつの単位と言えます。休日の半日です。例えば、速読に興味を持ち、本を買って読んだとします。その中のちょっとした練習などを行なったりするかもしれません。そんなことで4時間という時間は過ぎてしまいます。

本を速く読みたいという人は多くいます。長く時間の取れない人は、出来ないことなのでしょうか？

仮に長い時間があっても、持続していくというのは難しいことです。速読というのは、それ自体が目的ではありません。他の目的(読書をより楽しむ、仕事や勉強に役立てる)に付随する、補佐的なものです。高いモチベーションで、基本的な部分をしっかりと身につけることができたなら、それはこれからの読書の土台となるはずです。そして、これからの読書自体が何よりの練習となります。

リーディングフィールズのプログラムは、この4時間に絞って作成したものです。速読というのを知ってもらい、基本を身に付けることに、重点を置いています。よって、無駄なものはありません。最大限の効果というものを何よりも考えております。この効果というのは、単なる速さという結果ではありません。

- ・自分の読書の仕方がどうなっているか、どこに問題があったのかを知っていただきます
- ・速読とは何か、どうしたら本が速く読めるのかの理論を知っていただきます
- ・訓練によって速くなる、ということを実感していただきます
- ・これからどのように注意して読書を行えばいいのを実感していただきます

長い時間の後に何らかの成果がある、という先の話をすることはありません。今できることを行い、最大限の効果を感じていただきたい、というものです。

リーディングフィールズでは、速読というものをシンプルに考えていきます。4時間で行う、セミナー形式の速読を、ぜひ実感してください。

---





## 講座案内

### 教室講座

教室に来ていただいて、1回で終了する講座です。現在は、神田(東京都)と、米沢(山形県)の2個所で開講しています。完全予約制ですので、事前にお申込みをお願いします。予約は受講日前日23:00まで受け付けていますが、定員があるため、お早めにお申込ください。

#### コース/受講料

コース名	教室講座:ベーシックコース	教室講座:アドバンスコース
対象	初めて受講していただく方	一度ベーシックコース(他団体主催を含む)を受講していただいた方
時間	4時間 (途中10分×2回の休憩あり)	4時間 (途中10分×2回の休憩あり)
受講料	10,000円	10,000円

<対象者> 中学生以上

アドバンスコースは 基本的にはベーシックコースの演習を繰り返します。講義となる説明の時間を省いた分、新しい演習などが加わります。演習に関しては、ベーシックコース受講時の記録を元に、受講生に合った難易度のもので行います。

#### 場所/開催時間

**東京 神田教室** 開催時間:13:30~17:30 定員:8名

(神田駅 徒歩 10分、小伝馬町駅 5分、岩本町駅 7分)

スペース・ソフィエル:東京都千代田区岩本町 1-6-7 宮澤ビル 605号室

(受講申込みをしていただいた方に、地図についてお知らせしています)

**山形 米沢教室** 開催時間:13:30~17:30 定員:4名

山形県米沢市舘山 4-2-19

#### 開催日/申込み

毎月、土日を中心に開催しております。詳しくは、ウェブサイトをご覧ください。最新の日程を載せております。お電話でも問合せ・申し込みを受けしております。

- ・ウェブサイト : <http://readingfields.com/>
- ・モバイルサイト : <http://readingfields.com/i/>
- ・電話 : 090-1067-7520
- ・FAX : 0238-21-8717

## 講座案内

### 注意事項

#### <申込みについて>

- ・受講料は教材費・税など全て込みです。当日受講前にお支払いください。
- ・現在の受講料はオープニング価格で、今後変更することもあります。
- ・お支払いは現金のみとさせていただきます。
- ・申し込みは、定員になり次第締め切りとさせていただきます。
- ・複数での申し込みも可能です。
- ・教室が変更になることもあります。了承くださるようお願いいたします。

#### <受講時について>

- ・開始時間の30分前より教室に入ることができます。
- ・遅刻をしないようお願いします。講座内容は、重要なことから進んでいきます。また、時間をフルに使ったプログラムとなっているため、遅れた方をフォローすることは難しいです。
- ・メガネ、コンタクトなどは問題ありません。通常の本を読む状態で訓練を行います。ご年配の方などで、小さい文字などが見づらいという方は、申込みの「その他」の欄にその旨、ご記入ください。テキストの文字の大きさによる関係です。

## 出張講座

ご自宅、学校、会社その他のスペースを、お客様の方でご用意いただき、私ども出向いて講座を行ないます。ご家族、勉強仲間、お仕事での勉強会といったグループから、塾・学校など教育機関、企業研修のご利用もお受けします。

### コース/受講料

コース名	出張講座:ベーシックコース	出張講座:2日間コース
時間	4時間 (途中10分×2回の休憩あり)	8時間 (両日とも途中10分×2回の休憩あり)
受講料	お一人様10,000円×人数 + 交通費	お一人様20,000円×人数 + 交通費

<対象者> 中学生以上 <受講人数> 4人~40人

出張講座の「ベーシックコース」は、教室講座の「ベーシックコース」と同様の内容です。詳しくは講座の内容をご覧ください。「2日間コース」は、基本的に「ベーシックコース」の内容を繰り返します。初日の説明となる時間の分、新しい演習などが加わります。受講時間などこのコースが一応ベースではありますが、例えば1日2時間で数回に分けるなど、ご依頼に合わせ、アレンジすることは可能です。

開催の場所、交通費など、ご相談いただいた上での開催となります。お気軽にお問合せください。

# 受講生の声

受講後に書いていただいたアンケートから、一部の受講生の声をご紹介します。速読の授業というのは、指導する側と受講していただく側とのキャッチボールとも言えます。そうした意味で、この受講生の声というのはとても重要なものとなります。5段階の評価、読字数の成果も参考にしてください。

## わかりやすかった・共感した

初めてこのような講座に参加させていただきました。最初は少し不安でしたがとても丁寧に教えて下さりとてもわかりやすかったです。私は普段からそこまで本を読む人ではないのでペースはかなり遅いです。でもまず基本の姿勢や目の動きなどが大事だという事がわかり、時には変化をつけて読んでいく事も必要だという事もわかりました。たくさんの事をすべてとても勉強になりました。ありがとうございました。

[満足:5 実感:5 比較に納得:5 550字/分 1925字/分](匿名)

今日一日では速くなったという実感はあまりないが、今後速く読むために、どんなトレーニングをすればよいか、わかった。しばらく続けたいと思います。

[満足:4 実感:3 比較に納得:3 600字/分 1200字/分](I.Tさん・男性)

とても疲れましたが、金額には十分見合ったものでした。図による速度と理解の関係が一番勉強になりました。その上での実践なので頭に入りやすかったです。ありがとうございました！

[満足:4 実感:4 比較に納得:4 1800字/分 3300字/分](匿名)

速読というものの意味がわかりました。

[満足:4 実感:3 600字/分 1200字/分](M.Tさん・男性)

非常に良く組み立てられた講座でした。他の速読はわからないので比較できませんが、オカルトでなく真っ当なアプローチで効果を出しているという趣旨には共感します。これから自分で試していくこともできずし、自分なりの読む周期のコツのようなものも掴むことができました。

実学・スキルとしてのノウハウを最小限に圧縮してコンパクトに伝えていただきたいと思います。周囲に興味を持つ人がいれば紹介してみようと思います。

[満足:5 実感:4 比較に納得:4 2060字/分 4080字/分](Y.Kさん・男性)

アバウトでよい、という基本の理念に共感できました。

[満足:3 実感:3 比較に納得:4 600字/分 1800字/分](K.Sさん・男性)

今日は新しく訓練すべき方法を沢山学べたのが非常に収穫でした。あまり速さは変わらなかったが、この講座はいい刺激になったと思います。レベル1、理解度1等というグラフでの考察が非常に納得、訓練の方向性をよく理解できた。私自身に集中力がなく、こと、文章を読みながら思考がどこかへ飛んでいっているのもやはり克服しなければいけないと

ころがよく分かった。

理解と速度という、二極という概念を得られたのが、本当によかったと思ってます。ありがとうございました。「座席」が一番楽しい訓練でした。スポーツの例え、が最高にわかりやすかったです(姿勢の話)。

[満足:4 実感:3 比較に納得:5 650字/分 975字/分](Y.Kさん・男性)

## 速くなった

はじめはレベル1での読書の意味がわからなかったのですが、何度も訓練を続けていくうちにだんだんと自分のペースがかわるようになってきて、少しずつ速くなってきているのを実感できてよかったです。姿勢を直した瞬間に本のみえ方が全く違って見えたことに感動しました。

[満足:5 実感:4 比較に納得:3 1200字/分 1800字/分](Y.Mさん・女性)

姿勢や視野などちょっとしたことに気を付けるだけで、実際に速度があがり、少し驚きました。普段から気を付けて定着させていきたいと思えます。

[満足:4 実感:3 比較に納得:3 840字/分 1380字/分](M.Yさん・男性)

いくつかの工夫(と演習)で、ここまでスピードアップするとは思いませんでした。今後も会社や自宅で続けていきたいと思えます。

[満足:4 実感:4 比較に納得:4 1500字/分 2750字/分](T.Yさん・男性)

速度をコントロールする仕方が新鮮でした。慣れない部分はあったのですが、今後、練習していきたいと思えます。また書き出すと理解力がかなり高くなった気がします。実際に30%位速くなっていて驚きました。

[満足:4 実感:4 比較に納得:4 1500字/分 1925字/分](匿名)

速度と理解を分けて考えると考えるところが難しかったが、終了して改めて考えると、やはり最終的に理解して読むスピードが向上しており、一度に両方を求めるのではなく分けて行なう方が成果が出やすいと感じた。

[満足:5 実感:5 比較に納得:5 975字/分 2600字/分](匿名)

## おもしろかった・楽しくできた

たいへん面白かったです。今後もトレーニングを続けて、もう少し速くしたいと思います。

[満足:4 実感:4 比較に納得:5 1300字/分 2600字/分](H.Sさん・男性)

とても楽しく、かつためになりました。実際、もう少ししたら、レベル3くらいでも読書が楽しめるような気がします。特に、速度と理解を分けて考える方法、自分の意識をコントロールする重要性など、とても参考になりました。

[満足:5 実感:5 比較に納得:4 1755字/分 2600字/分](K.Yさん・男性)

## 受講生の声

「読む」ということをこんなに意識してやってみたことはなかったのでとても新鮮でした。1分間という時間で区切るというのがとてもよかったです。ありがとうございます。

[満足:5 実感:4 比較に納得:5 1495字/分 1950字/分](N.Kさん・女性)

この数時間、いつもの数時間とは別次元のものでした。ひとつのテーマに濃く集中し、演習をくり返し、結果が出、大変充実しました。スタート時と比べ、速度は速く、理解も深い！驚きを実感しています。今後もコントロールを意識し、読書をして行きたいです。どうもありがとうございました。

[満足:5 実感:5 比較に納得:5 4200字/分 7350字/分](U.Mさん・女性)

### 発見があった！ 考え方が変わった！

インターネットなどで調べると、夢のようなことがよくうたっているが、そういうのとは違って、きちんとしているという感じがして、好感がもてました。斜めのグラフを全体的にあげていくという考え方は、とても勉強になりました。あと、姿勢をきちんとするという話は、本当に、全ての基本なんだと思いました。速読の講習で姿勢の話が出てくるとは思わなかったのでビックリしました。これからも、がんばって続けます。

[満足:4 実感:4 比較に納得:5 1200字/分 1800字/分](K.Mさん・女性)

理解の深いものと浅い読書とを線で結んで、そのグラフを底上げするという考え方が新鮮で、かつ納得のいくものでした。本を読む姿勢や目をあまり動かさないことが読書にとって大事だということが解りました。今後の読書に活かしていきたいです。ありがとうございました。

[満足:5 実感:4 比較に納得:4 1500字/分 3300字/分](T.Jさん・男性)

単なる速度アップだけではなく、読書本来の持つ意味が少し実感できたようで嬉しいです。本のジャンルによって、イメージ化したり、作者の意図に思いをはせたり、色々な読書の楽しみ方を得られた気がします。読字数のからくりを知ることができたのも良かったです。

ページ数ばかりに捉われず、理解力にも重点をおいて様々なレベルの読み方を実習できたことは有意義でした。何よりも視界が広がり、ブロック単位で目に飛び込んでくる感覚を得られたことが新鮮でした。

レベル5の軸を太くして、読書体力をつけたいと思います。大きなヒントをいただきありがとうございました。

[満足:5 実感:3 720字/分 1800字/分](匿名)

・速読できる人がどういうイメージで行なっているかがわかってよかった。・とくに私の欠点「もっとアバウト」がわかったりしてよかった。・個別に指摘してもらえたり、質問できたのでとてもよかった。・低料金で1回でまとまっているところがとてもよい。

[満足:5 実感:4 比較に納得:5 600字/分 1320字/分](匿名)

自分の欠点もわかったし、内容的にも十分満足できました。ありがとうございました。

[満足:5 実感:4 比較に納得:5 1950字/分 3900字/分](匿名)

読書に対する考え方が変わった。今までは非常に狭かったんだなど。習った事、トレーニングをベースとしてとにかく読みまくっていきたい。読書の秋だし、気持ちが高まった。読書を楽しんでいきたい。ありがとうございました。

[満足:5 実感:4 比較に納得:5 1260字/分 2040字/分](M.Sさん・男)

レベル1の読み方は、「飛ばし読み」という実感を持っていたので、今までは抵抗感を持っていましたが、速度を変えて読み分けてゆく事が、レベル5の速度を上げてゆく事だと気づかせていただいたので、レベル1の読み方をより多くして全体のレベルを上げてゆきたいと思います。

[満足:5 実感:4 比較に納得:4 1800字/分 2400字/分](T.Tさん・女性)

今まで自分がどの程度の速さで読んでいるのかを気にしたことがなかったので、自分のスピードを知り、さらにそれがちょっとした工夫(姿勢、意識など)でかなり速くなることがわかっておどろきました。

[満足:5 実感:5 比較に納得:5 2400字/分 6000字/分](S.Rさん・女性)

速読に対する考え方を再認識させられた。これまでは、どちらかという特別な読み方(テクニック)が必要なことだと思込んでいたが、いろいろな読み方の中の一つの姿でしかなく、いろいろな場面で使い分けられていくことができそうな気がしている。非常に勉強になりました。

[満足:5 実感:5 比較に納得:4 780字/分 3250字/分](T.Mさん・男性)

速度と理解度を自分でコントロールすることが大切だということがわかった。その訓練の中で、負荷をかけた読書トレーニングが、興味深かった。普段は自分のペースを維持しながらの読書であるが、今回、読書のスピードに負荷をかけることで、速度と理解度を自分でコントロールできるようになったことを実感した。

[満足:5 実感:5 比較に納得:4 1040字/分 2730字/分](K.Tさん・男性)

### 学んだことを活かしたい、伸ばしたい

読書が好きなものの、普段時間をあまり確保できず、「非効率のただな...」と感じ、また、読書後には眼や身体の疲れを感じる度が度々あった。しかし、教わった方法を強く意識して演習を行っていると、終了時には、理解度を落とすことなく読字数がUPし、疲れも感じなくなっており、とても嬉しかったです。普段の生活でも、先生にアドバイスしていただいた点を中心に反復し、もっとレベルアップを図っていきたくと思います。本当にありがとうございました。

[満足:5 実感:5 比較に納得:5 1500字/分 1740字/分](N.Sさん・男性)

## 受講生の声

自分を知ることとは、本を読むことにおいても大切だと分かりました。ここで得たことを日々の生活にいかしていきたいと思います。

[満足:4 実感:4 比較に納得:3 1300字/分 3900字/分](Y.Mさん・女性)

今まで、独学で速読の練習をしてみたが、上達できたという実感がなかった。しかし、使い方をおそわらなければ意味を持たない事が解ったので、とても満足できるし、トレーニングの方法も理解できたので、今度は上達できるように頑張る。

[満足:5 実感:4 比較に納得:5 1080字/分 2040字/分](M.Sさん・男性)

1日で速読の基本を安く教えていただけるのは非常によいと思う。自分の中でより実感できるように日々の中で訓練したいと思います。

[満足:4 実感:4 比較に納得:4 600字/分 1500字/分](M.Tさん・男性)

目の動きに問題がないということが分かって安心しました。後は、小説でレベルを変えて意識した速読を徹底してやれば、4ページ/分は楽に到達できそうな実感が得られたので良かった。まだまだ一語ずつ丁寧に読んでいこうとしてしまうところがあるので、もっと気楽に流していく感じで読むように心掛けようと思います。レベルを変えた読書トレーニングは一人で独学でやろうとするとなかなか出来ないのが、今回体験できたので良かった。トレーニングの方法が一通り分かったし、特に姿勢、ページのめくり方、レベルを変えた読み方、物の使い方のアイデアトレーニングを重点的にやればいいことが分かったので、どんどん続けていこうと思います。速読と言うと、何か魔法とかすごい術でなかなか身に付かないイメージがあったけど、一人でトレーニングを続けることでちゃんと身に付けることができそうな実感が得られたので良かったです。ありがとうございました。

[満足:3 実感:3 比較に納得:5 1300字/分 1430字/分](M.Mさん・男性)

速読の考え方や、読むスピードと深さの関係が、聞かされると実感しました。基本を教えていただいたので、まずは練習して、自分の速さをよく知り、慣れるようにしたいと思います。

[満足:4 実感:4 比較に納得:3 600字/分 1200字/分](T.Tさん・男性)

レベル1での読書(見る)も読書であるという意識がなかったが、これからはその意識をもって読んでいきたい。訓練すれば速くなると実感できた。アバウトでOKという所が楽で継続できそう。

[満足:5 実感:5 比較に納得:3 650字/分 1625字/分](N.Mさん・男性)

様々なトレーニングがあって興味深く受講できた。一朝一夕には身につかないと思うが、今日の内容を普段から意識して継続していきたい。

[満足:5 実感:4 比較に納得:4 600字/分 900字/分](O.Mさん・男性)

速さに意識がいき過ぎて、内容理解があさくなっていたのが悩みだったので、速度と理解をコントロールする、という訓練は役に立ちそうと感じた。また、書き出しをやってみて、要点がつかめていないのが大変

良く分かった。今後自宅でも取り組んでいきたい訓練だ。メトロノームを帰りに購入しなければと思ったら、HPからダウンロードできるとのこと、サービスし過ぎで大変助かる。本日はありがとうございました。本日の訓練を自宅で続けたいと思います。受けて良かったです。

[満足:4 実感:4 比較に納得:3 2145字/分 3250字/分](M.Jさん・女性)

「理解度1で速く」ということに対して、自分の「気持ち」が一番障害になっている事を改めて感じました。最後の演習では目標ページに達することができなかったのも、同じく。「理解度1で速く」、これが悪いことではないという認識で少し速く読む練習をしてみたいです。又、理解力に関しては書き出しをしてみて、あまり理解できていないあと、実感しました。「読んでいる気」になっていた感じです。今後の読書に取りくむ姿勢、気持ちが変わりました。参加してよかったです。自分でも練習して少しずつ身に付けていこうと思います。ありがとうございました。

[満足:5 実感:5 比較に納得:5 1380字/分 3360字/分](H.Kさん・女性)

## 中学生・高校生の方

本とかでやろうとしてもなかなか出来ないが、来て指導されながらやれて、楽しく出来てよかった。

[満足:5 実感:5 比較に納得:5 1200字/分 3000字/分](A.Yさん・男性)

とても充実して、達成感があってよかった。数字で自分の変化を見ることができてとてもわかりやすかった。

[満足:5 実感:4 比較に納得:5 585字/分 1960字/分](匿名)

とても読むのがはやくなりました。最初は1ページと半分が限界でしたが、2.6倍も読むスピードがはやくなりうれしかったです。これを忘れずに時間をみつけ、ちょいちょいと練習して自分のものにしていきたいです。個人的には連想するのが一番楽しかったです。

[満足:5 実感:4 比較に納得:5 975字/分 2600字/分](O.Eさん・女性)

分かりやすい訓練で自分の読書のスピードが上がる所が良かった。読みたい本が多くあるので、これからも続けたいと思う。

[満足:5 実感:5 比較に納得:5 1500字/分 4500字/分](T.Mさん・女性)

こんなに短い時間で満足できるくらい速くなってよかった。よみたい本が多いので、もっと練習してもっと速くしてそれらをよんでいきたいです。

[満足:5 実感:5 比較に納得:3 605字/分 880字/分](T.Rさん・男性)

自分で速く読めるようになったという実感があった。それに、いろいろな訓練みたいなのもやっておもしろかった。とても良かったです！！ありがとうございました。

[満足:4 実感:4 比較に納得:4 450字/分 900字/分](I.Eさん・女性)

## 受講生の声

### その他

丁寧な advice と systematic な指導をありがとうございました。それに速度 up したのは、瞬間最大風速的なものかもしれませんが、今度定着化を図って自分のものとしてゆきたいと思います。奇をてらわない方法論で好感が持てました。

[満足:4 実感:4 比較に納得:4 2925字/分 4900字/分](I.Mさん・男性)

レベルの話が大変参考になりました。自分の癖を見つけることができました。同時に訓練しだいで伸びるのではないかと思えました。本日はありがとうございました。

[満足:4 実感:4 比較に納得:3 1080字/分 1800字/分](T.Sさん)

非常にていねいに、ご親切にご指導いただきありがとうございました。自分の読書の仕方を客観的に考える機会がなかったので、大変参考になりました。ありがとうございます。

[満足:4 実感:3 比較に納得:3 1080字/分 2160字/分](F.Hさん・男性)

とても誠実な講義態度で好感がもてました。内容的にもバラエティがあり、4時間がとても短く感じられました。質問にも、ていねいに適切に答えていただき感謝しています。速度と理解とのバランスの大切さを痛感いたしました。

[満足:5 実感:4 比較に納得:5 1800字/分 3000字/分](A.Hさん・男性)

かなりいろいろな方に対応できるセミナーだと感じました。読書に対してどの辺に意識して読めば良いか、たくさんアイデアを頂きましたので、今日から速度が速くなるだろうな、という気持ちで本をいっぱい読んでいきたいと思いました。

[満足:4 実感:3 比較に納得:3 600字/分 1200字/分](Y.Hさん・男性)

・スキルである以上、トレーニングは必要であり、その機会として手頃だったと思います。・レベル1でも、ある程度の内容は読みとれる感じは得られました。

[満足:4 実感:4 比較に納得:4 1950字/分 2660字/分](I.Nさん・男性)

速読の基本がわかりました。あとは基本的に独学で復習、という感じになると思いますが、お話ししていただいたような、ある程度それをサポートして頂けるシステムがあれば有難いと思います(有料も)。一般的に速読講座は20~30万円かけて、というイメージがありますので、これだけの基本で、自力でスピードをあげられるならば、なるべく時間をとられずに訓練したい自分にはぴったりだと思えます。

[満足:4 実感:4 比較に納得:3 1170字/分 1950字/分](A.Kさん・男性)

「速読」の考え方を具体的に教えていただき感謝しております。大変有意義な時間でした。

[満足:5 実感:5 比較に納得:5 900字/分 3600字/分](A.Kさん・男性)

今日は本当にありがとうございました。自分のくせが強制できて、楽に本が読めるようになりました。自分としては大変疲れますが、読書訓練をたくさん取り入れて欲しいです。たぶんこの講座一回でかなりのびると思います。

[満足:4 実感:4 比較に納得:5 600字/分 1200字/分](匿名)

今日は大変勉強になりました。自分の読書に何が足りないのか(読書量はもちろの事なのですが.....)、自分は何を目的に読書するのか、まだまだ少しではありますが、分かった気がします。大きなきっかけになりました。

今日、何度か言って頂いた「自信を持って」という言葉は、私にとってはとても重要な事だったように思います。速読とは直接関係ないのかもしれませんが、何をやる上でも、自分に不安を持たずに、感じずに、向かい合う事が必要なんだと思いました。速読に関しては、速く読む場合と、じっくり読む場合の読み方は違うという当然の事に気付かされました。「読書の柱」を大事に、より沢山の本を読んで行きたいと思います。ありがとうございました。

[満足:5 実感:4 比較に納得:5 1380字/分 4200字/分](I.Yさん・女性)

(注1) コメントなどの使用については受講生の方に、アンケートにて確認させていただいております。本名の明記で可と書いていただいても構いませんが、その方はイニシャルとさせていただきます。

(注2) 受講生の方の感想で「今後も練習する」という声が多くあります。これは基本的に、家で本を読むということです。多くの本を読むこと、それに関しての若干のアドバイスをしております。

(注3) 「レベル」という表現が出てきます。読書の速度と理解の状態を、レベル1(速く・低い理解)からレベル5(遅く・高い理解)の5段階に分けて読み進めるという訓練を行ないます。

(注4) 「満足」「実感」「比較に納得」については、受講後の次のアンケートによるものです。

<p><b>【満足】</b> Q 満足していただけましたか？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>大変満足した</li> <li>まあまあ満足</li> <li>元は取れた</li> <li>あまりメリットは無かったように思う</li> <li>時間を損した</li> </ol>	<p><b>【比較に納得】</b> Q 本日の演習での読字数の比較に納得しておりますか？ (注) 何倍になったかという読字数の測定方法に納得していただけますか？という意味の質問です。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>十分に納得</li> <li>高めの数値だろうがそれなりに納得</li> <li>まあ納得できる範囲</li> <li>あまり納得できるものではない</li> <li>全く納得できない</li> </ol>
<p><b>【実感】</b> Q 速くなったという実感はありましたか？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>とても満足するレベルであった</li> <li>普通に満足するレベルで</li> <li>少しは</li> <li>変わらなかった</li> <li>かえって読み方がおかしくなった</li> </ol>	

## Q & A

**Q** . 速読というと視野を拡大するという印象があるのですが？

**A** . 速読に関しての書籍その他では確かにこうしたことが言われています。別に否定するわけではないですし、そうしたトレーニングも行ないます。ひとりひとりの速く読めない問題点というのは違ってきます。例えば身体の姿勢に問題のある人は、まずはこの問題をクリアさせなければなりません。視野というものに意識が行き過ぎたならば、効果的なトレーニングにはなりません。

実は、速読に興味を持っているという人の中には、このようなケースがとて多いのです。まずは、土台となる部分をしっかりと固めていくことが大切です。短時間でもその基礎のトレーニングを行なうことは可能です。

**Q** . 斜め読みや拾い読みとは違うのでしょうか？

**A** . あまりこうした言葉に拘らないで考えてください。

例えば、Aさんの斜め読みの速度と理解、Bさんの斜め読みの速度と理解というのは全く違ったものです。読書速度の速い人というのは、斜め読み(という言葉を使ったとして)でも速く理解も深い状態です。

ひとりひとりの「斜め読み」という言葉の意味が違うわけですから、その言葉だけを取って話をしてもボタンの掛け違いに終わってしまいます。仮に「斜め読み」という言葉を使うのであれば、次のように考えて欲しいのです。「斜め読みをより速いものとし、理解を深め、効果的に読書の中で活用していきましょう。」実はこういうことが速読というものの本質でもあります。

**Q** . 速読をやると記憶力や集中力が上がると聞いたのですが？

**A** . わりとよく言われていることかもしれませんが、「速読」というものをどのように定義するかにもよるのですが、この質問というのは、ちょっと違っているのです。何が違うかというと、逆に考えてもらうと、速読とは何なのが見えてきます。

速読の訓練では一般的に、記憶力や集中力を上げていく、というようなことを行ないます。完全にこうした言葉に該当しないかもしれませんが、わかりやすく言えば、読んだときの理解力を向上させる訓練を行なうわけです。

「速読」というと、どうしても「速さ」だけという部分的な印象を持たれてしまいがちです。「広義の意味での速読(理解を伴う)」と「狭義の意味での速読(理解を伴わない)」と分けて考えるとわかりやすくなるでしょう。

最終的に、速読の訓練が目指すところは、前者の理解を伴うものです。ですから、理解力を向上させる訓練というのを行なうわけです。そうしたものが、記憶力や集中力と結びつくものです。

この質問の文章を使うならば、「記憶力や集中力を向上させることで、読書能力全体を引き上げることが速読である」と言うことができます。「速読をやると……」という質問は、そうした意味では、逆の話なわけですね。

**Q** . 速読とは右脳で読むのですか？

**A** . 速読関連では、よくこの「右脳」という言葉が使われます。リーディングフィールズでは、こうした言葉を使うことはありません。

(1)速読というものを、あまり限定しないでください

どうしても、「速読」という状態を特別なものとしてしまいがちです。ある一定の読み方みたいなものとして、このように考えてしまうと、1か0かという完全主義的な思考になってしまい、速読の持つ、柔軟性のようなものが消えてしまうように思います。

速読を、絶対的なものではなく、相対的なものとして考えてみてください。

例えば、1万字以上読むのが速読だと限定してしまうと、500字だった人が2000字になることに意味がなくなってしまいます。読書速度のアップは人によって違います。ひとりひとりの現在の読み方は同じではないからです。言葉として限定しないで、相対的に柔軟に考えることで、読書を効果的にしていくということ、やっていただきたいのです。

(2)本を読むときに、右脳を意識するか

訓練の中で、右脳を鍛えるようなことは行います。しかし、読書というのは、いろいろな読み方によって成り立つものです。右脳で読んでいるか、と意識しながら本を読む人もいないと思います。

また、こうした話というのは、あれもこれもごっちゃになってしまっているように感じます。

読書を次の2段階に分けて考えてください。

- ・第1段階: ゆっくりと本の内容を映像化、図解化して読む
- ・第2段階: ある程度ページを進んで理解を深めたところで速さを加える

まったく最初から、この2つのことを同時に行なうのは、ほぼ無理です。しかし、この2つに段階を分けることで、理解と速さというものがミックスされてきます。

まずは、ゆっくりと読む。本を速く読むことにとって、とても重要なことなのです。

**Q** . どのくらい速くなるのですか？ 何倍くらいになるのですか？

**A** . 速読に関してよくあるのがこの質問です。答えは、「わかりません」です。どうしてもわからないか、その答えはシンプルなものです。ひとりひとり違うからです。実際のその方の読書の状態を見せていただかなければ、どうなるかを答えることはできません。



## Q & A

600字(分)だった読書速度が3000字(分)になったならば、5倍です。これは不可能ではないです。というのは、速く読む力がありながら、その読み方の問題で、普段の速度があまりにも遅くなっているというケースがあるからです。

読書速度の問題点というのは、ある程度の時間の必要な部分と、時間の必要でない表面的な部分と、2つに分けられます。あくまでも、その方の本の読み方を見せていただいて、そこで、訓練を行なうことで、どのくらいになるかの判断がつきます。後者の問題点であれば、ある程度の効果は出てきます。

このようなケースの多いことは確かです。多くの方と言うよりも、速読に関心を持つ方と言えるかもしれませんが。

また、5倍という数字を考えるなら、3000字(分)だった人は、15000字(分)になってしまうという計算になります。何倍という数字を、一律に考えることはできません。

もちろん、目安ということでの数字を言うことは可能です。リーディングフィールズで4時間の受講をしていただいた読書速度としては、平均、2倍くらいのデータは出ています。問題は、この速度を自宅の定着させ、読書の土台をしっかりとしたものにする事です。そうすれば、もっと速く読んでいくことも可能です。

読書速度というのは、受動的に「速くなった」ということではなく、その「速さ」をいかに活用していくかが、実は重要なところです。こうした意味でも、「どのくらい速くなるのですか？」の答えは、やや難しい説明になるわけです。

### Q . 速読の習得はかなり難しいと思うのですが？

A . 速読関係の書籍などでは、こうしたことはよく言われたりします。まずは、「速読」とは何かということ一度よく考えていただきたいと思えます。

例えば、辞書で「速読」という言葉を調べてください。ものすごい高速で読む読書とは書かれていません。そして、速読の業者などで書かれている数字というのは、かなり装飾されたものです。

実は速読に興味を持っている人からよく話を聞くと、読書が苦手なので少しでも克服したい、ということだったりします。

仮に(あくまでも漠然とした仮の話です、そのように考えてはいませんが)、1分間で1万字読むのが「速読」だとしましょう。

1分間で1000字読む人にとって、1万字が速読の習得であれば、かなり高い目標の設定になります。正直なところ、あまり現実的ではありません。

現実的でない「習得」という目標を設定し、「難しい」と判断してしまっているようです。

まずは、現実的に1500字、2000字を目標として、目指していただきたいと思えます。

こうした読書速度でも、自分のものになったならば、かなり有意義なはずで、読書というものは、自分が自ら行なうものであり、自然に頭に入るようなものではありません。

まずは、身近なことを、しっかりとやっていくことで、読書速度というのは、向上させることができます。ちょっとした考え方、向き合い方で違ってくるのです。

### Q . 本を速く読む能力には、才能といった先天的なものがあるのではないのでしょうか？

A . このような意見を否定するつもりはありません。ただ、その人の読書の全てが先天的なものではないはずで、仮に先天的なものが半分、後天的なものが半分だったとしましょう。後天的な部分を修正していくだけでも、大きく読書は変わっていくのではないのでしょうか。

例えばスポーツで、プロやオリンピックを目指すのであれば、先天的な能力も大きく関わってくるかもしれません。

しかし、基本の速読講座の目的は、そうした一部の方の特別な速さのためではありません。読書をより楽しく、仕事や勉強をより効率的なものにしたいと考えている皆さんに必要な力をつけるものです。まずは、後天的な部分に関して、できる限りのことをやってみるのが大切ではないでしょうか。

### Q . どうしても音読してしまうのですが？

A . 基本の速読講座の中では、この音読の話をするのはあまりありません。質問されたら答えるのですが、あまり深く考えることではないと思っています。

どんなに速く読む人でも、音読することはあります。それを良いとか悪いとかで、決めてしまうことではないでしょう。

確かに、あまりにも全ての読書の状態が、この音読であれば、やや問題です。ひとつの読み方に捉われなくて、いろいろな読み方を行なうことが速読といってもいいです。

訓練の中では、実際に、変化をさせているいろいろな読み方を実践していただけます。当然、音読の無い読み方も行ないます。実は、音読の問題というのは、やるかやらないかという、とてもシンプルなことだったりするのです。

音読についての悩みを持つ人は、読書というものを狭い範囲で考えてしまいがちです。広い範囲で読書というものを考えたならば、音読の無い読み方というもの、違った感覚で考えることができます。気持ちの問題、考え方だったりする部分は大きいのです。

## Q & A

### Q . 速読は初心者なのですが？

A . リーディングフィールズは、基本的に初めての方を対象とした、1回完結の講座です。どなたにもわかりやすく、そして納得していただけるように、講座をプログラムしております。安心して受講していただければと考えております。

1回完結である意味について、少々説明します。一般的に時間が長くあった方が良いという印象はあるでしょう。時間が長くあることにも、短所があります。それは、「今回はほどほどで、次に」という考えを持ってしまいがちなことです。次が無いということで、集中力は高まります。「いつかやる」ではなく、「今できることの最大限を」という気持ちを持っていただくことが大切なことです。初心者も経験者も、変わりはないのです。

何らかの速読のメソッドを知ることは、決して悪いことではないのですが、演習の途中でついつい比較してしまうことがあります。そうすると、考え方が混乱してしまったりというマイナスの面が出てしまったりします。また、悪い癖が出来てしまっているケースもあります。

速読の訓練では、初心者であった方が良い点は多くあるのです。

講座の中でもお話しますが、ポジティブシンキングというの、けっこう大切なことです。「できないかも……」と考えながら行っても、あまり上手くいきなかつたりします。前向きに考えていただきたいと思います。

### Q . 年齢が高いのですが、速読の訓練は大丈夫ですか？

A . 年齢が高い方の場合、主に2つの不安があるようです。

- (1)他の人と一緒にできるか？
- (2)能力的な問題

他の人と一緒にできるかということでは、問題はないと考えています。というのは、演習テキストは、具体的な例を入れたりして、かなりわかりやすく作っています。演習テキスト自体、大人数の授業を想定して作っております。簡単な説明で、間違うことなく進めるように、というものです。その上、現在の神田教室での定員というのは、8名です。これは、ひとりひとり十分にフォローしながら進めることの可能な人数です。また、途中で質問を受けたりしながら、けっこうゆっくりと進めて行きます。4時間を詰め込みで行っても非効率になってしまいますし、何よりも、話を納得していただきながら、というのが基本です。

次の能力的な問題ですが、ほぼ関係ないと言ってもいいことです。問題となるのは、「能力的に劣っているかも」というネガティブな思考だったりします。速読というのは、何も能力以上の特別な力をつけようというわけではありません。ある意味でのギアチェンジを行い、読む力を最大限に引き上げようというものです。ただ、多くの傾向として、年齢的な問題点はあります。

それは、柔軟性の部分です。訓練によって、読み方を修正しようという

ことを行なうわけです。しかし、頑なに、曲げたくないという気持ちがあったなら、なかなかうまく行きません。例えば、キャリアの高い人ほど、その人のプライドがあります。こうした方は、ちょっとでも、自分のやり方と合わない部分、うまく行かない部分があると、止まってしまうことがあります。できるだけ柔軟に、「おお、こんなことをやるのか」と楽しんで行なってもらうことが重要だったりします。

### Q . 訓練をやっているときは、その直後は速くなるかもしれないが、時間が経ったら、効果は下がってしまうのでは？

A . 答えは、イエスとも言え、ノーとも言えます。

結局のところ、自宅などで自分の読書をどれだけ変えられるか、ということになると思います。速読の訓練で行なったことを自分の読書にシフトするのは、自分にしか出来ないことです。本を読まなくなったなら、訓練で得たことなど忘れてしまうかもしれません。

こうした点では、「速読」というものを「料理」と同じように考えていただきたいです。料理は教わっているときには、モチベーションもあり、それなりには美味しいものが作れるでしょう。しかし、自宅で料理を作るという継続が無かったなら、当然ですが進歩はないでしょう。

もう少し付け加えると、料理を食べてもらう相手がいれば、より、上手くなるのでは。本を読むということも、ただ読むだけでなく、その内容を他の人に伝えようとするれば、その密度も高くなっていきます。

こうした点では、短時間も長時間も変わらないのです。

リーディングフィールズでは、アドバイスレポートを作成し、受講生の方にお送りしています。たぶん、10倍の40時間の訓練を行なったとしても、アドバイスレポートの内容というのは、そんなには変わらないと思います。自分自身の読書の問題点を知り、自らが自分の読書を変えること。

速読の訓練というのは、その方向性をしっかりとしたものにするということでもあります。

### Q . 速読はどんな本にも有効なのですか？

A . 答えはイエスであり、ノーなのですが、この質問の場合、「速読とは何なのか」を最初によく考えてみるのが大切になります。

速読という意味を2つに分けて考えていただきたいのです。

- ・普段の読み方を速くする(意識しない速読)
- ・力を入れた読み方を速くする(意識する速読)

例えば、実用書などを読む場合、「何が書かれているか」など、情報を得るという目的で、速く読むことは可能です。しかし、実際の読んだ人の感覚というのは、「それは、ある程度無理をしたから」「普段の読み方は変わらない」という感想で終わってしまうことがあります。「力を入れた読み方」と比較すると、速くなる速度というのは、少しかもしれませんが、「普

## Q & A

段の読み方を速くする」というのも、速読のひとつです。

普段の読み方、つまりここには「どのような本でも」という概念は入ってこないわけです。「速読は使える技術かそうでないか」みたいな話も、同じようなことです。

当然ながら、普段の読み方が速くならなければ、速読とは言えません。しかし、力を入れた特別な読み方も、速読です。そうした読み方を、日常の中でどのように利用していくかで、速読に対しての価値が変わってきます。

辞書には、「普通よりも速い速度で読むこと。」と速読が定義されています。その速さが有効であれば、それは速読と言えるはずですが。

### Q . 速読の訓練に、合う合わないという相性はあるのか？

A . 確かにこのような声を聞くことはあります。速読の訓練というのは、人によって効果が違うというようなことです。何らかの教材などでも、ある人は効果があったと言い、ある人は効果が無かったと言うことはよくあるようです。では、それは相性の問題なのでしょうか？

「何をやったらいいか」という速読の訓練はけっこう公開されています。効果のあるもの、あまりないもの、いろいろありますが。

しかし、「何を、どうやったらいいか」ということについては、あまり言われていないように感じます。

「どうやるか」というのは、速読だけでなく、最も大切な部分であるはずですが、人は、それぞれが違います。言葉を投げかけたとしても、どのようにその言葉を受け取るかは違ってきます。「どうやるか」は、速読の指導を行なう側にとっては、かなり難しい部分です。

相性の問題と結論づけてしまう前に、「どうやるか」という部分に眼をやるのも大切だと思います。

### Q . 速読というのは独学では難しいのでしょうか？

A . 速読についての本などは多く出ているようです。そうしたものを使って、独学で速読の訓練をしている方もあります。そうした方から、同じような質問を受けたりします。

決して独学で無理だ、ということはありません。実際、本などの独学で成果を出している人もいます。そして何よりも、速読という特別な訓練など行なわなくても、本を読むのが速いという人は、世の中には数多くいます。

速読の指導とは何かを少し説明します。

(A) 訓練を意図を理解してもらいながら行なってもらおうこと

(B) 受講生の方の読み方がどうかなどの診断

まず、(A)の訓練を行なうという点では、独学でも問題はないでしょう。ただし、書かれている通りに訓練を行なっているかとか、高いモチベー

ションで行なえるかという問題はありますが。

次に、(B)の診断ということに関しては、独学ではかなり難しい部分となります。ほとんどの方は、自分がどのように本を読んでいるかなど意識はしません。身体の姿勢がどうか、眼の状態がどうなっているか、こうしたことは、客観的なアドバイスが必要になることです。

診断というのは、問題が無かったなら、「問題はありません」で終わってしまうことです。しかし、問題があったのに(ほとんどはあるのですが)、この診断(アドバイス・修正)が無かったならば、訓練というのは無駄な時間になってしまう可能性もあります。最悪な状態としては、悪い癖がついてしまい、逆効果となることもあります。

独学で成果を出せるかどうか、実際に教室で講座を受けてもらうことと比べると、難しいと考えていただいた方がいいでしょう。

しかしこれは、独学が無理だという話ではなく、上記の問題点を、どれだけしっかりとフォローできるかということになると思います。客観的に自分の状態を把握する、という視点を持ったならば、独学でもかなり良い成果が出せるかもしれません。

こうしたことは、何も速読だけの話ではないでしょう。スポーツなどの練習でも、自分で行なう練習の部分と、プロから指導してもらった練習の部分というのがあります。勉強にしても、良い家庭教師などからマンツーマンで教えてもらった方が、良い側面はあるはずですが。

### Q . 本はゆっくりと読みたいのですが.....？

A . 速読というと、なんでもかんでも「速く読むこと」という印象があるのかもしれませんが、速く読むのも、遅く読むのも、いろいろある読み方のひとつです。特に、素晴らしい本を、じっくりと味わって読むということは大変なことです。速読というものは、そうした読み方を否定するものではありません。

速読というものを2つに分けて考えていただきたいです。

一つは、「普段の読み方を速くしよう」というものです。あくまでも普段の読み方なわけですから、そんなに速くなることを考えなくてもいいです。本の読み方にはそれぞれ癖があります。例えば、指でずっと文字をなぞりながら読むという人もいます。当然ですが、こうした癖を修正するだけで、この普段の読み方は速くなります。やや極端な例と思われるかもしれませんが、こうした、ちょっとした修正というのは、他にもあります。普段の読み方がちょっとしたでも速くなれば、そこには余裕が出てきます。よりしっかりと理解にも繋がっていきます。

もう一つの速読。それは、「ここぞというときに、力を出して読むという読み方」です。与えられた時間の中で、読まなければならない、という状況はあると思います。ゆっくり読みたいけども、仕事などでは速く読むことが求められます。

このように2つに分けて考えてみると、「本をゆっくりと読みたい」ということは、「速読」と相反するものにはならないと思います。

---

## 代表者より

---

### ご挨拶

これまでになかったスタイルの速読講座になるかと思えます。正直申しまして、多くの方から注目していただけるようなものにはならないかもしれません。しかし、少数の皆さんに心から良いものだと感じていただけるような講座でありたいという想いを強くして、この基本の速読講座をはじめさせていただくことになりました。

以前、私はある速読関係の仕事に長く携わっていたのですが、そのとき何度も受け取っていた重い言葉がありました。

「速読って、ほんとうなのですか？」

よく聞かれる言葉かもしれません。しかし、私にとっての速読というものは、本当かウソかという言葉で表現されるものではありませんでした。

例えば、野球やサッカーなどプロの選手のプレイを見て、「ほんとうなのですか？」という質問は出てきません。スポーツであれば楽しむことが基本です。上のレベルを目指すのであれば、厳しい練習に耐えなければなりません。夢を持つことでそれが可能になったりします。もちろん、頂点に行き着く人は一部です。

速読という言葉は、どこかで捻じ曲がり、本来の意味から遠く離れてしまったように、私には思えました。夢というもののかけらも感じられないものに。

将来的に、速読という言葉がどのような意味を持つことになるのかは、わかりません。別の言葉が出てくるかもしれません。まずは、足元から速読という言葉と向き合ってみよう。それが「基本の速読講座」という名前に決めた理由です。

どうぞよろしくお願い致します。

リーディングフィールズ基本の速読講座 代表 今村洋一 2005年1月

リーディングフィールズは、速読というもののイメージ・認識を、より確かで身近なものに変えていきたいと考えています。個人から企業・団体まで、コンセプトに共感していただけるサポーターを広く求めています。

講座の受講、お問合せをお待ちしております。

---

### リーディングフィールズ基本の速読講座

代表 今村洋一

〒992-0072 山形県米沢市館山 4-2-19

090-1067-7520

<http://readingfields.com/>

**readingfields.com**