

# 矢向駅前教室では、速読トレーニングが受講できます！

「速読」について、詳しくご存じでしょうか？ 単に「早く文章が読めるようになる」だけではなく、それに付随して様々な能力アップが期待できるテクニックなのです。

そんな「速読」を身につけるトレーニングが、矢向駅前教室でできることになりました（料金は授業料とは別途）。

この「速読」の力は、あらゆる学習で役に立ち、検定もあるので受験時の自己PRにも有利です。

また、自習の質・スピードを高めることで、時間当たりの学習効率も向上します。

このような効果を考え、当教室では、原則、生徒みなさんにトレーニングを推奨いたします。

「速読」によって得られるメリットを、ここに詳しくご紹介いたします。（協会HP：<http://www.sokunousokudoku.net/>）

## 「速読」って何？



皆さんがふだん読書する時は、どのようにして読んでいますか？ たぶん、一文字一文字を順になぞっていく形で読んでいますよね？ それは、一般的に、学校教育では「音読（声に出して読む）」という形で授業が進められるからです。

一方、道を歩いていた時、こんな看板 **小児科・内科 城南コベッツ医院** があつたとしましょう。皆さんはこの看板を一文字ずつ読んだりはいしませんよね。パッと見て「小児科と内科のお医者さん」とすぐさま判断できるはず。私たちは、元来、少ない文字数なら、一見しただけで理解できる能力をもともと持っているのです。ですが、この力を伸ばすトレーニングは通常は行いません。

「速読」は、この能力を使って読むスピードを高め、加えて、それに付随した学習能力やスピードをアップさせるための、実践的なトレーニングなのです。

## 「速く読むこと」で、何が得られるのか？



まず、右のデータをご覧ください。速読上位者（オレンジ）の平均偏差値は、普通の生徒（グレー）の偏差値を、どの教科も上回っていることがわかります。なぜ、このような結果になるのでしょうか？

では、受験や定期テストに絞って、見ていきましょう。

<試験で問題を読む時間と解答する時間> ※日本速読速読協会HPより

大学入試センター 例: 23,300文字 (過去3年の国語の平均)

読書速度 500文字/分	読書速度 1500文字/分
試験時間 80分	試験時間 80分
読む 47分	読む 16分
解く < 33分	解く < 48分
不足 15分	見直し 16分

高校受験 例: 8,500文字の場合 (国語)

読書速度 500文字/分	読書速度 1500文字/分
試験時間 60分	試験時間 60分
読む 34分	読む 11分
解く < 26分	解く < 36分
不足 10分	見直し 13分

中学受験 例: 10,000文字の場合 (国語)

読書速度 500文字/分	読書速度 1500文字/分
試験時間 60分	試験時間 60分
読む 40分	読む 13分
解く < 20分	解く < 36分
不足 16分	見直し 11分

左のデータは、試験の際に、時間をどのように使っているかの分析です。問題文を読むスピードが速ければ、当然ながら「解く」ために考える時間が十分に確保できます。

グラフでわかるように、左側の「平均速度の生徒」がテストの時間が足りなくなっているのに対し、右側の「読むのが速い生徒」は、十分に考えられ、見直しの時間も取れています。

結果が違ってくるのは当然のことと言えるかもしれません。

テストだけでなく、通常の学校授業においても、先生の説明スピードについていけないことでの理解不足などが、成績に直結しているわけです。

## こんな効果も報告されています！



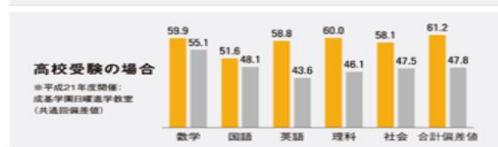
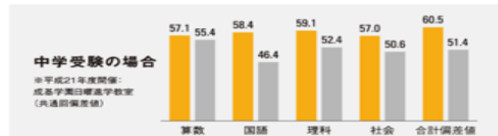
「速読」トレーニングをすることで、活字に抵抗がなくなり、「読書が好きになった」という報告は、数多く上がっています。読書量が増えれば、自然に語彙・知識も増えていき、表現力アップにもつながります。

加えて、理系教科である計算力などのスピードアップも報告されています。

また、視野が広がり動体視力がアップするため、球技などスポーツをするうえでも効果が出ているのです。



<速読と偏差値の関係> ※日本速読速読協会HPより



■ 上位者の10人 ■ 平均者10人

# 誰でも効果がでるのか？



「速読」ができるのは一部の特殊な人で、普通は無理なのでは？という疑問を持つかもしれません。「速読」は特殊な能力なのでしょうか？

脳は速さに慣れていきます (可塑性)



※日本速脳速読協会HPより

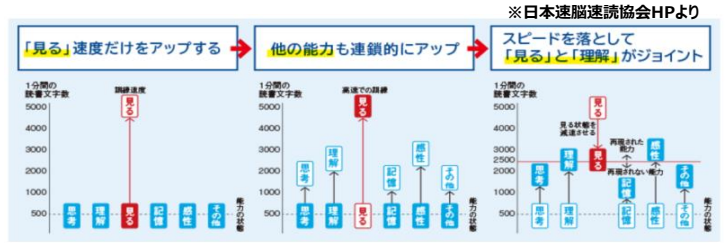
高速道路などを車で走ると、いつもより景色が速く流れます。ですが、その状態に脳はすぐに慣れていきます。この速さに慣れてしまうと、元の速さに戻しても、前よりゆっくりに感じるものです。このように、脳は外部の刺激に順応する特性を持っているのです。それを「可塑性」と言います。

「速読」では、誰もが持つ、この特性を利用し、速いスピードに徐々に慣らしていくトレーニングを行います。

脳の活性化で、他の能力もアップ！ (汎化作用)

脳のなかには非常に複雑なネットワークが存在し、緊密に影響し合っています。そのため、一つの能力を活性化させることにより、ほかの能力もこれに追いつこうと連鎖的に活性化していきます。この働きを「汎化作用」と呼びます。

まず、文字を高速で「見る」トレーニングを行っていくと、「理解」「記憶」なども、その処理スピードに合わせて徐々に上がっていきます。速いスピードの画面を見続けていると、脳がだんだん慣れてきます。「見る」スピードに「理解」するスピードが近づいてきたのです。その後、スピードを落としてみると、見たものがしっかり理解できるようになるのです。



※日本速脳速読協会HPより

# どんなトレーニング？

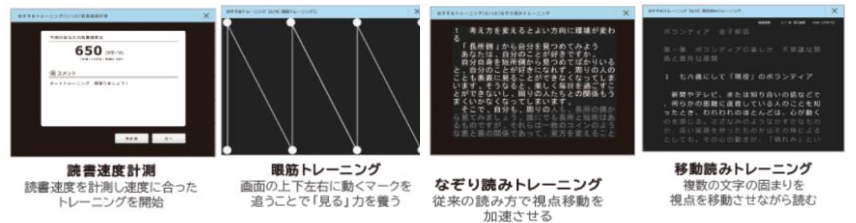


週1回、約30分のトレーニングになります。自習時間に、塾のPCで行います。お試しトレーニングもできますので、ぜひ体験してください。

まずは、現在の「読むスピード」を計測。

その後、眼筋トレーニングで、目の動かし方や視野を広げる訓練をします。そのほか、なぞり読みの要領でスピードを上げる、複数の文字をかたまりで読む、などの訓練を着実に行っていきます。

学年ごとに、よく使われる文章題を扱うため、その学年に応じたトレーニングを行えます。長く続けることで、最初のスピードが2倍、3倍と伸びていきます。



読書速度計測  
読書速度を計測し速度に合ったトレーニングを開始

眼筋トレーニング  
画面の上下左右に動くマークを動かすことで「見る」力を養う

なぞり読みトレーニング  
従来の読み方で視点移動を加速させる

移動読みトレーニング  
複数の文字の固まりを視点移動させながら読む

速読は「とばし読み」ではありません  
内容を理解しつつ速く読むのが目的

ただ速く読むのではなく、きちんと内容を理解しつつ速く読んでいるか、などのチェックも行います。文章を読んだあとの設問に正しく答えられているか、を確認するトレーニングなどがあります。



理解力チェック  
短文で読書速度・理解力・短期記憶力を確認



全体把握力・理解力トレーニング  
複数の文字の固まりを把握・理解する力を養成

人によって達成度の違いはあれど  
以前の自分より着実に速くなります

このメソッドでは、全国や教室でのランキングなども出すことができます。ですが、もともと読むスピードはひとそれぞれ違います。友達同士でいたずらにランキングを競って焦ることはありません。自分の能力が着実にアップしているかを確認しつつ進みましょう。

# 料金は？



授業と併用してトレーニングしていただく形になります。通常の授業料金・諸経費とは別に、月額3300円(税込)となります。

※塾生以外で「速読」のみ受講の場合は月額6600円(税込)ですので、塾生は半額で受講できることになります。

※お申込みは専用紙でお願いいたします。

## 速読によって様々な脳機能が向上

速読によって色々な脳機能を向上させることができます。まず、視野が広くなり、目の動きがスムーズになります。これに伴って「注意の視野」が広がります。注意の視野が広がれば、スポーツやクルマの運転が上手くなりますし、危険回避能力も高まります。

もっと注目すべきなのは、ワーキングメモリの速度が上がる、という点です。ワーキングメモリは思考や推論、計画、決断などの多様な高次脳機能の最重要な基礎です。このワーキングメモリが速くなることで、思考や決断も速くなり得ます。速読中の脳の活動でも、注意やワーキングメモリに深く関わる前頭前野が左右共にとても活性化します。前頭前野はこれらの機能以外にも、勉強や仕事などに重要な諸機能に関わります。速読がそうした前頭前野機能を広範に高めることは明らかです。

さらに、前頭前野の働きは20歳を過ぎると加齢と共に下がりますから、速読が脳の老化を防止する可能性もあり、この点からも速読は大きな意味をもつと言えます。

(日本速脳速読協会HPより)



脳科学者 澤口俊之さん