

はじめての速読 ～KLE版

もくじ

はじめに

2ページ

ステップ1

3ページ

【コラム】アニメ化つて非効率的じゃない？

6ページ

ステップ2

7ページ

【コラム】看板読み間違えたりするの、「空目（そらめ）」って呼びます？

9ページ

ステップ3

10ページ

ステップ4

13ページ

【コラム】読み方の小技とテストの攻略法

19ページ

あとがきに

20ページ

はじめての速読　　KLE版

はじめに

この教材は初めて速読技術にふれる生徒向けに「速読技術とは何か」を理解してもらうために作られています。印刷のミスに見える部分もあるかもしれませんが（本当にそうかもしれません）、基本的にはそういうものだと考えて読み進めていってください。

速読をはじめめる前に注意すべきこと

速読は未経験者にとっては非常に強い眼筋の運動です。眼筋は眼球を動かすための筋肉で、腕の筋肉などに比べるととても細かい筋肉です。その筋肉を無理矢理働かせてしまおうというのが、速読の無視できない一つの姿ですので、最初は5分から10分ぐらいでやめておきましょう。さもないと止まらない涙と目やに、ナゾの頭痛に苛まれることになります。

ステップ 1 の 1 速読ってなんだろう

とにかく速く読めればいいワケではない。
とにかく速く読めればいいワケではない。

まず、頭の中で音読するのをやめましょう。
まず、頭の中で音読するのをやめましょう。

ステップ 1 の 2 速読つてなんだろう

速読するときには頭の中で声を出さない。
速読するときには頭の中で声を出さない。

声に出すとしやべる速度になってしまいます。
声に出すとしやべる速度になってしまいます。

【コラム】 アニメ化って非効率的じゃない？

週刊連載のマンガ作品がアニメ化すると、雑誌で1週間分の内容を1話分のアニメにするのがほとんどです。ここで考えてみて下さい。マンガの単行本1冊を読む時間と、テレビアニメ1話を見る時間って、ほとんどかわりが無いはずです。マンガ好きならば1冊20分もかからずに読んでしまうので、たった1話に30分番組を作るのは、とても効率が悪い。でも、人気の作品はアニメ化されてしまう。アニメになると自分のペースで読めなくなるのです。

実は、速読を身につけていくとある段階で読むスピードについて一つの逆転現象が起きます。読書の初心者を読むスピードが遅いので、好きな作品の方だと多く、速く読む傾向にあります。ところが速読を身につけていくと「つまらない文章の方が早く読める」ようにあるとき逆転してしまいます。先ほど数字で「12345」と書いてあったのを読んだときに、面白く読めた人はいないと思うのですが、面白くないと分かっていたら人間はどこまでも速く読み飛ばせるようになります。

ではなぜ、面白い文章はゆっくりになってしまおうのでしょうか。それは、じっくりと堪能(たんのう)したいからです。本当は雑誌で1話読むと数分で読めてしまうであろう1話を、30分番組で見たいのです。特に声が入ると、しゃべり方のリズムや間合いが生まれて、それ自体が意味を持つようになります。別にアニメ化するほどの人気作品だけが良いとは限りません。面白い文章は沢山あります。だから是非、好きな文章はじっくり読んで下さい。

ステップ2の1 眼球の運動

下には㊶から㊸までの番号がふつてあります。その順番に目で追ってみてください。ただし目と冊子との間の距離は充分とって下さい。

・まずは十回、目で追ってみましょう。

・次に1分間、目で追ってみましょう。

タイマーなどで時間を計るといいでしょう。

この運動は1分以上連続でやらないほうが良いです。また、瞬きを忘れないようにしてください。目に疲れを感じたらすぐに休憩してください。休憩中をはじめるときはとりあえず数十秒は目を閉じておきましょう。

次のページではもっと大きな四角で同じ運動にチャレンジしてみましょう。



ステップ2の2
眼球の運動

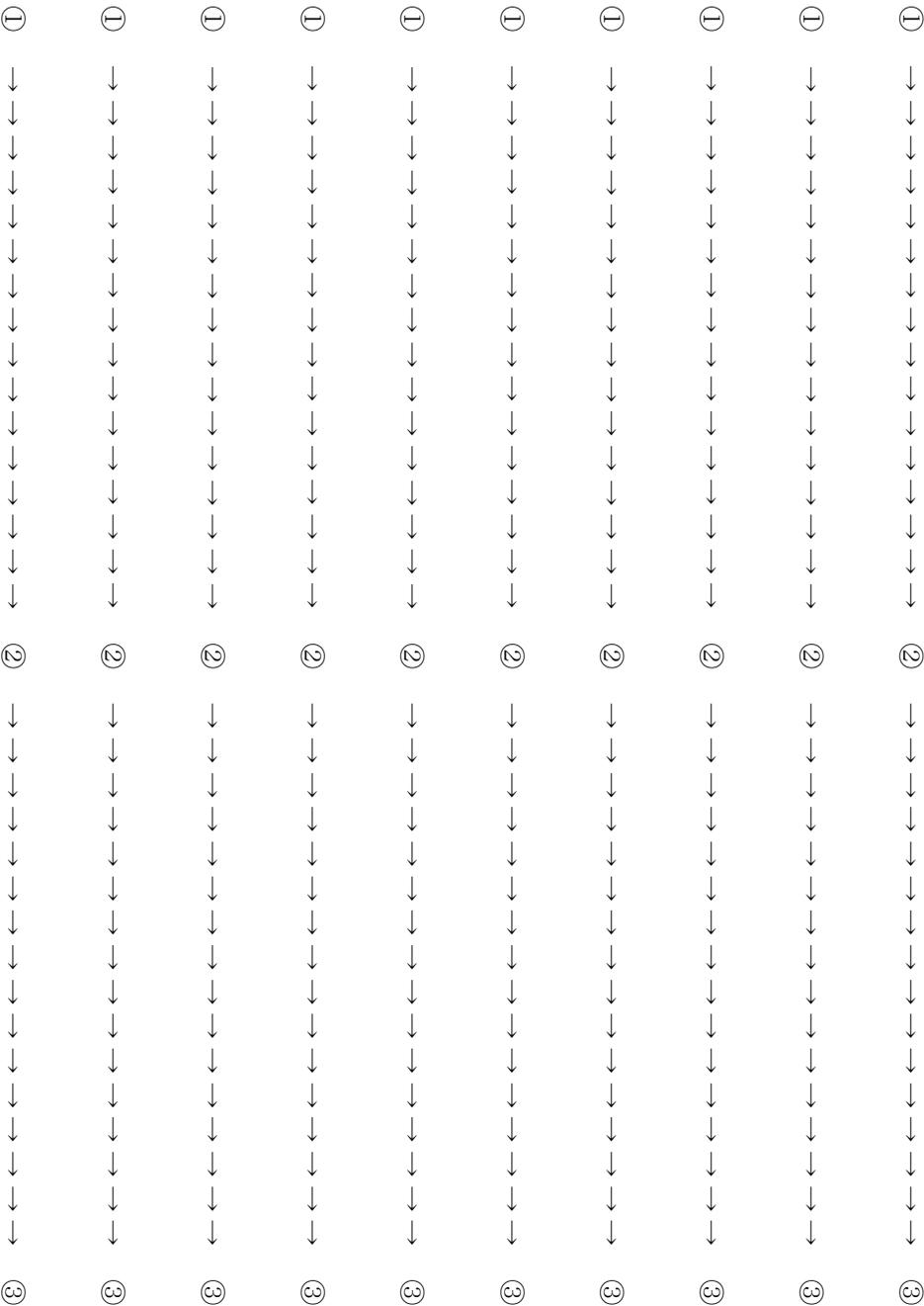


【コラム】 看板読み間違えたりするの、「空目（そらめ）」って呼びます？

おつかれさまでした。前のページで紹介したのはかなりハードなトレーニングです。もし、もっとハードなトレーニングをしたいと思った方がいたら、こうした練習は四角い四隅があれば窓だろうと黒板だろうと何でも使ってどこでも出来る練習です。あまり強いてはオススメしません。

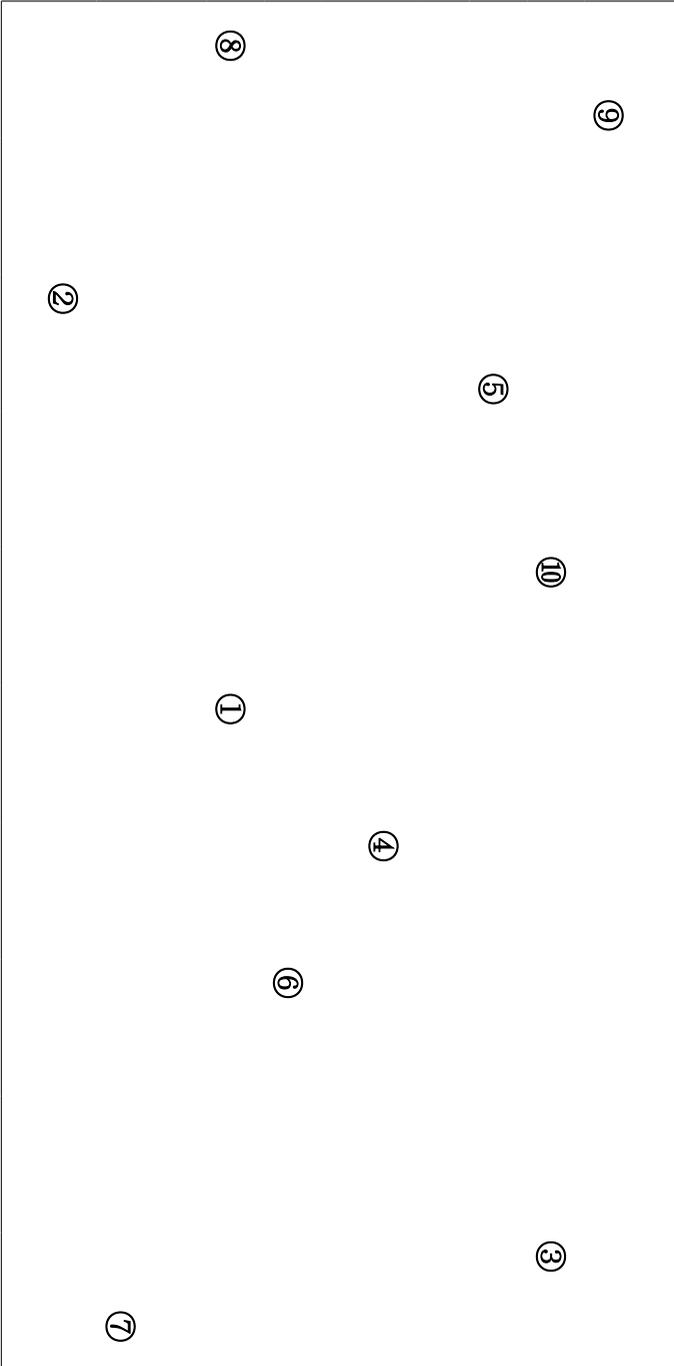
さて、本題です。実は脳が文字を読み取る力は思ったよりも高いのです。例えば、外出した際にお店などの看板を変な風に読み間違えて笑った経験は無いでしょうか。こうした看板の読み間違いは、看板を読むつもりで見たと時にはほぼ起きません。どんなときに起こるかというのと、看板を「見ていないとき」に起きるのです。当然、全く見ていなければ起きないのですが、注意して看板を見るつもりがないときでも、視界にたまたま入った看板を読み間違えるのです。これはつまり、人間は「読む気なんてなくても、視界に入ったものはある程度読んでしまう」ということだと考えられないでしょうか。

ステップ1では「読む必要がないと判断したモノは素早く読み飛ばせる」ことを学びました。ステップ2では「眼球を速く動かす」ことに注目しています。眼球が素早く動くことが出来れば、より多くの情報を短い時間で視界に「ひっかける」ことが出来ます。



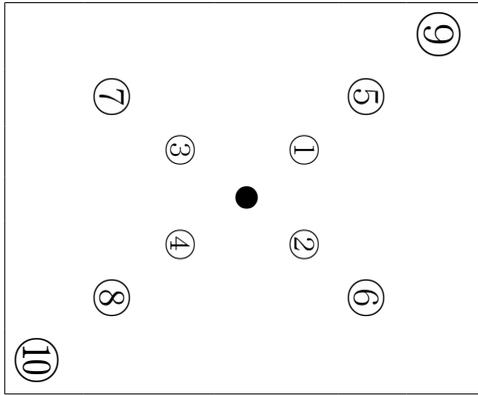
ステップ4の1 視野をより広く使う

速読の練習でよく使われるミニゲームをやってみましょう。①から⑧までを出来るだけ素早く、順番に目で追ってみてください。5回やってみましょう。



ステップ4の2 視野を広く使う

次は●を視野の中心においたまま①から⑩まで順番に探してみましよう。目は常に●を見ていても、意識は数字を探すような感覚です。



意外とできる人は多いのではないかと思います。

ステップの4の3 視野をより広く使う

次の文章は「●」が間にはさんであります。●を視線の中心に追って、何となく文章を読んだ気になってみましょう。ゆっくり視線を動かしてみてもいい。広く見るのがコツです。

複雑な文章になればなる

● ほど、人間は興味を惹かれ
準で選んでいるのだろうと
● いうことです。これはさつぱ

無くなつていきます。特に

● 学校のテストで出てくる説
り分からない。大人の私で
● すら、テストの問題を見てい

明文なんて、テストでもな

● ければ、普段は読み飛ばす
「ああ、これ読んだことあ
● る」となることがほとんど無

ような文章の宝庫です。で

● も、それを読むことが点数
いのです。たまにあつても、
● 「ああ、これどつか他のテスト

になるので仕方がなく読ん

● でいるわけですが、内容は
で使われてたな」といった
● 具合で、テストの外で拝見し

テストが終わったら忘れて

● おしまいになることがほと
記憶がない。もしかすると
● 学校のテスト作つてる人たち

んどでしょう。それでも、た

● まにはなかなか面白い文章
専用の図書館があるん
● じゃないかと疑うレベルです

もありまして、まあ、それ

● はそれでいいのですが、気に
が(実際には普通の図書
● 館にもありますが)、朝日新

なるのは、テストで使う文

● を選んでいる人間は何の基
聞の天声人語だけは別で
● す。微妙ですね。

前のステップではかなり難しいことをしました。実際に文章が読み取れた人はごく少数でしょう。次は先ほどと同じ文章をもう少し視線を自由に使って読んで見てください。

- 複雑な文章になればなる
- ほど、人間は興味を惹かれ
- 無くなつていきます。特に
- 学校のテストで出てくる説
- 明文なんて、テストでもな
- ければ、普段は読み飛ばす
- ような文章の宝庫です。で
- も、それを読むことが点数
- になるので仕方がなく読ん
- でいるわけですが、内容は
- テストが終わったら忘れて
- おしまいになることがほと
- んどでしょう。それでも、た
- まにはなかなか面白い文章
- もあります、まあ、それ
- はそれでいいのですが、気に
- なるのは、テストで使う文
- を選んでいる人間は何の基

- 準で選んでいるのだろうと
- いうことです。これはさっぱ
- り分からない。大人の私で
- すら、テストの問題を見てい
- 「ああ、これ読んだことあ
- る」となることがほとんど無
- いのです。たまにあつても、
- 「ああ、これどつか他のテスト
- で使われてたな」といった
- 具合で、テストの外で拝見し
- 記憶がない。もしかすると
- 学校のテスト作つてる人たち
- 専用の図書館があるん
- じゃないかと疑うレベルです
- が(実際には普通の図書
- 館にもありますが)、朝日新
- 聞の天声人語だけは別で
- す。微妙ですね。

ステップ4の5 視野をより広く使う

次の文章を時間がかかってもいいので①、②、③、④を順番に視線の中心に置いて読んでみましょう。正確に読めなくても良いので、視野の端まで使ってがんばって下さい。

ステップ4ではこれまで視線を素早く動かすことに主眼を置いていたのに対して、あまりスピーディーな動きは①要求されていません。それでもステップ4の4のような文章の読み方は極めて速い文章の読み方です。文の中段をゆつくりと右から左へ動くような視線の使い方、文を読んでいるのですが、激しい視線の上下運動が抑えられるため結果的にかなり素早い読み方になります。ただし、文の縦幅が大きければ大きいほど②この読み方は難しくなるので、その辺はある程度テキストウに判断して読んでいくこととなります。妙にタテナガな文章は速く読むのに向いてないといえます。

この文章は次のステップでも同じものを使います。次の練習では視野の中心に何となく数字をおきながら、ある③程度自由に視線を動かしてもいい方法を使います。一度やりにくい方法で練習させられると、少しゆるくなったり時にとっても楽に感じられるものです。どれぐらい視線を動かしていいかという、文章の端が読みにくくないぐらいは動かしても大丈夫です。もしかするとすでに二回目の挑戦でこの文章を読んでいるの④かもしれません。視線が少し自由になるだけで、かなり文章が読みやすくなるのは実感できていますでしょうか。視野が広く使えると読書は速くなります。

ステップ4の6 視野をより広く使う

文中でも触れましたが、次は㊦から㊧までの数字を意識しながら、視線を自由に動かして読んでみましょう。

ステップ4ではこれまで視線を素早く動かすことに主眼を置いていたのに対して、あまりスピーディーな動きは㊦要求されていません。それでもステップ4の4のような文章の読み方は極めて速い文章の読み方です。文の中段をゆつくりと右から左へ動くような視線の使い方、文を読んでいるのですが、激しい視線の上下運動が抑えられるため結果的にかなり素早い読み方になります。ただし、文の縦幅が大きければ大きいほど㊧この読み方は難しくなるので、その辺はある程度テキストウに判断して読んでいくこととなります。妙にタテナガな文章は速く読むのに向いてないといえます。

この文章は次のステップでも同じものを使います。次の練習では視野の中心に何となく数字をおきながら、ある㊧程度自由に視線を動かしてもいい方法を使います。一度やりにくい方法で練習させられると、少しゆるくなつた時にとっても楽に感じられるものです。どれぐらい視線を動かしていいかという、文章の端が読みにくくないぐらいは動かしても大丈夫です。もしかするとすでに二回目の挑戦でこの文章を読んでいるの㊧かもしれません。視線が少し自由になるだけで、かなり文章が読みやすくなるのは実感できていますでしょうか。視野が広く使えると読書は速くなります。

【コラム】 読み方の小技とテストの攻略法

国語のテストの長文問題では「この文章を読んであとの問いに答えなさい。」という形式が良く使われます。これが「この文章を『一回だけ』読んで破り捨て、あとの問いに答えなさい。」となつたらどうでしょうか。テスト中に各所からビリビリと紙を破る音が聞こえることは想像に難くありませんが、これはもはや国語のテストではなくて記憶力のテストになつてしまします。記憶力は大事ですが、この話をする事で何が分かるかという点、「国語のテストの長文はどうせ何回も読まされる」ということです。だから最初の一回はかなり速く読んでしまつても良いのです。そのための技術は、ステップ4で紹介しましたね。そこから重要な語句を探す時などは1行ずつ読んでいくこととなります。さらに、どうしても必要な単語などが見つからない場合は、そのときこそ「頭の中で声に出して音読していく」こととなります。鉛筆の先で文のどこを読んでいるのかなぞりながら、しっかりと心の声で読んでいくのです。さて、ステップ4の6のようにブロックで読む、ステップ4の4のように横に流して読む方法はかなり速いのですが、次の1行ごとに読む方法はそれらに比べるとずいぶん遅いですね。実はこの中間の速度の読み方があります、それは「2行、3行ずつまとめて読む」という方法です。この方法は特にこの冊子に練習方法はのせませんが、ブロック読みができる人は、わりと練習しなくても出来ます。

この冊子で紹介した全ての練習法が出来る生徒ばかりではないでしょう。ただし、この冊子に挑んだ生徒の多くは文章を読むスピードが上がっているとされます（速読の経験者は除きます）。速読が最も力を発揮するのは、嫌いな勉強と退屈な文章です。退屈であればあるほど黙読のスピードは上がり、例えば「つまらなさそうだけど有名な本なので一度は目を通しておくか」といった場合に強い技術です。自分でもたまにそう感じる事はあるのですが、速読で本を読んだ時に「本当に自分はこれを読めたのかな」と不安になることがあります。実際に感想などを書いてみると、特に問題なく書けたりするので、さほど違いは無いようです。

この冊子はよりコンパクトにするために国語のテストで必要の無い技術は排除しています。例えば実際の速読では、読書の速度が速くなればなるほど「ページを正確にめくる技術」が重要になります。国語のテストでは全く要求されない技術ですので割愛しました。

さて最後にこの冊子で速読の初歩を学んだ生徒の中には、どこかで「あなた本当にこの本読んだの？」と言われてしまう生徒もいるでしょう。その時は、例えば「読んだんだけど、いまいちピンとこなかった。書いてあることが頭に残らなかった。」と答えておくのが無難かもしれません。実際、私も経験があります。また、速読に興味が沸いた方は専門書も沢山ありますので探してみてください。中には、分厚い速読の専門書も15分もあれば読み終わってしまう方もいるかもしれませんね。