

速読やってよかったです!

ランキング1位常連 あの『もへさん』に 秘訣をインタビュー



ピックアップトレーニングのランキング上位常連で、現在は速読インストラクターのもへさん。速読トレーニングをどのような意識・姿勢で受けていたのか、上位常連者の陰の努力から将来の夢まで、惜しみなく聞かせてくれました!

ランキング1位になったときの気持ちは?

初めて1位になったときは、『ついに全国1位がとれた』と言う感じで本当にうれしかったです。普段の努力が結果につながったと思います。ランキングに参加するときは、その時の暫定1位の人の点数をチェックしてから、練習に取り組んでいます。前回の自分のスコアを越えること、そして自分よりも良いスコアを出している人を上回ることを意識しています。

得意・苦手な種目はありますか?

『かけざん混合』が好きです。正答率をキープしたまま、いかにスピードを上げていけるかというところに注力しています。また、『あみだくじ』も好きです。ゲーム感覚でトレーニングできるところが気に入っています。

種目によって得意・不得意はあるかもしれませんが、どんな種目であっても集中して取り組み、前回のスコアをこえる努力を惜しまないことが1位になる秘訣です。

受験や生活の中で速読は役立っていますか?

速読の効果として実感することは、集中力がアップするので、短時間で暗記ができることです。暗記教科には役立ちますね。数学のテストでは計算が速くなり見直しの時間も増えて、点数アップにもつながりました。

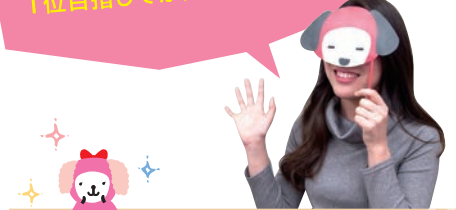
他に英会話とバイオリンを習っていますが、暗譜とかにも役立っています。あと、反射神経が良くなったと思います。

これからの大学生活の中でも、論文や課題を読んだりするときに役立つと思います。

ライバルは自分自身とインストラクターの先生です



まだ速読をしていない人も、絶対に結果は出るので、ぜひこの機会に始めてみてはいかがでしょうか。
努力すれば必ず結果は出ます! 1位目指してがんばってください!



もへさん

将来は看護師を目指し、今春から多忙な大学生活を送るもへさん。現在は母校の塾で、自身の経験を基にトレーニングのノウハウを速読インストラクターとして後輩たちに指導されています。

※インタビュー当時:高校3年生



速読に関して不安や疑問点にお答えします!

速読博士 ともえ、T
速読インストラクターを経て弊社で速読普及のために日々、全力を注ぐ。大の速読好き。

みんなの悩みを解決 速読博士に質問



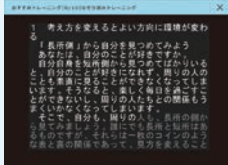
速読歴:3ヶ月/小学3年生

どのくらい続けると速く読めるようになるの?

A 速く読めるようになったと感じるには個人差があります。

半年ほどトレーニングをしていても、まだ実感していない人は、『なぞり読み』で初回の計測数値を入力して速度を見てみてください。トレーニングを始める前と感じる速度の感覚が違うと思います! ゆっくりに感じたという人は、もう既に速く読めるようになっています!

その速さをもっと鍛えて、受験、日々の学習、スポーツなどにぜひ活かしてくださいね。



速読歴:8ヶ月/小学5年生

集中力を上げるにはどうすればいいですか?

A その日の目標を1つにしぼり時間も決めて取り組みましょう。

たとえば、今日のトレーニングは、ピックアップトレーニングで自己ベストを取る!とか、今日は学校から帰ってすぐ宿題を終わらせる!といった具合です。そして、もう一つ大切なことは、**行う時間を決めること**です。あまり長い時間とせず、トレーニングは5分間、宿題は30分、と決めたらその時間に達成する(終わらせる)んだ!という強い気持ちで行います。その後、動かせない予定を入れてしまうのもいいかも知れませんね。そうしたことを続けることで、きっと少しずつ変化が見られますよ。

速読歴:1年2ヶ月/高校1年生

どうしたらもっと速く読めるようになれるか?

A やっぱり、速読のトレーニングを続けることですよね!

受講開始のとき、一般的な読書速度だった方も**2年、3年と続けることで速読甲子園の金賞(1位!)や速読力検定の1位に輝いた方に何人も出会いました!** 1日1つでも自己ベストを超える!という意識でトレーニングに取り組むとよいです。**普段の生活でも、速読の力を意識してみましよう。** 通学路でポスターや看板、電車で吊広告のポスターを見たとき、3秒でどれくらい内容を覚えていたか?? 友だちとチャレンジしてみましよう!

番外編
体重何キロ? うーん(汗)おも～い辞書、10冊くらいかな。たぶん…。

コツがわかればもう苦じゃない!

読書感想文の書き方



楽しい夏休みも、たくさんの宿題はつきもの。特に読書感想文はつい後回しに・・・という方も多いのではないのでしょうか。今年こそコツを見習って早めに完成させて、夏休みを楽しみましょう!

① 本を選ぶときのポイント

- 興味のあるジャンル
 - 身近なテーマ(背景)
 - むずかしすぎる本はNG
- むずかしすぎる本を選ぶと、要点をまとめるのに必要以上に苦勞してしまいます。自分に合った本を見つけましょう。



② 読むときはメモ・ふせんを活用!

メモとふせんを用意して気になるところをチェックしながら読もう!

- 印象に残る場面
 - なぜ?と疑問が湧いたところなど
- メモを取ったりふせんを貼っておくと後から自分の感想をまとめるのにも役に立ちます。



③ 感想をまとめよう!

まずは大まかにどういった感想を持ったのか、全体を3つにわけてそれぞれまとめてみましょう。

はじめ	本を選んだ理由、簡単なあらすじ
なか	印象に残った場面、その場面で自分はどのように感じたのかを具体的に ・思わず何度も読み返すくらい〇〇のところがおどろいた ・読みながら声を出して笑ってしまうくらい〇〇について面白かった ・〇年前に同じような経験をしたので共感した など
終わり	感想のまとめ、この本を読んで学んだこと、自分に影響を与えたこと



あるある失敗例

- ・あらすじの解説になっている
- ・テーマから脱線してしまっている
- ・句読点、接続詞ばかりになっている



速読感想文コンクール

「読む」だけじゃない「書く」トレーニング! /

提出期限 **9/8(金)**

下の3つのテーマより1つを選んで200~800文字以内で書いてください

- 速読トレーニングの感想
- 速読甲子園への意気込み
- 夏休みに読んだ本の感想

応募者全員に速読グッズをプレゼント!

優秀作品には素敵な賞品をプレゼント!

【応募方法】
名前・学年・住所・塾名を記載し、原稿用紙を下記まで郵送してください


【応募先】
〒541-0051 大阪市中央区備後町3-3-3 サンビル備後町5F
日本速読速読協会[速読感想文コンクール係] (提出期限:2017年9月8日(金))

※応募作品は返却しません。優秀作品は日本速読速読協会(株式会社SRJ)の発行する広報物・WEBサイトに掲載いたします。
※応募は個人のオリジナルで未発表の作品に限ります。


速読の偉人紹介 アメリカ大統領

日本で「速読」が注目されるようになったのはおおよそ1980年頃、当時韓国から渡来し、国内での速読ブームが巻き起こりました。しかしそれ以前に、海外ではすでに速読はビジネスシーンにおいて、とても役立つ必要不可欠なスキルのひとつとして認知されており、アメリカでは、過去の大統領が全員速読を身に付けていたという話もあるほどです。


速読術を習得していたとされる主な歴代アメリカ大統領



セオドア・ルーズベルト
第26代大統領。毎朝、朝食前のわずかな時間に本を1冊読破するのが日課だったそうです。



ジョン・F・ケネディ
第32代大統領。一般的な読書速度(1分間に200~300ワード)の4~6倍に相当する約1,200ワードのスピードで読むことが出来たとされています。ルーズベルト元大統領と同じく、朝食前に新聞各紙にしっかり目を通していたようです。




ジミー・カーター
第39代大統領。速読術を学び、たった2回の訓練で当初の2倍、全過程を終える頃には4倍のスピードを習得したと自伝に記されています。

速読の効果

速解力検定のデータを分析し 読書速度の伸びを実証!

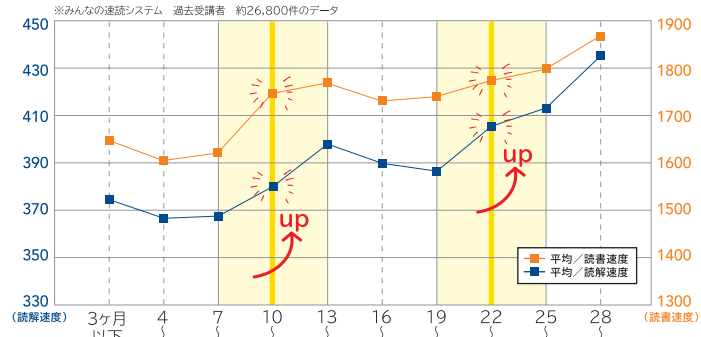
速解力検定

読書速度(普段読むときの速度)と、読解速度(テストなど文章を読んで問題に正しく解答できる速度)など、トレーニングで鍛えた力が総合的に分かる、年に2回の検定です。



速解力検定の読書速度と、読解速度の伸び変化

※みんなの速読システム 過去受講者 約26,800件のデータ



検定回数	平均読書速度 (読書速度)	平均読解速度 (読解速度)
3ヶ月以下	395	1450
4	390	1450
7	395	1450
10	425	1550
13	430	1650
16	425	1650
19	425	1650
22	435	1750
25	440	1800
28	445	1850

読書速度の伸びと、読解速度の伸びが同じように見られます。特徴的なのは、開始して半年後に少し下がるものの、その後着実に伸びている様子がわかります。開始して半年ほど、定着期間により速度が発揮しづらい時期が来るようです。しかしその時期を乗り越えると**1年以上で伸びが大きく見られ、2年以上でさらに向上しています**。難しい問題でも対応できる速読力を、トレーニングを続けてしっかりと身につけてください。

アメリカ大統領など、膨大な業務量をこなす人にとって、速読は間違いなく便利なスキルですね。皆さんも速読トレーニングで積み上げた技術を、読書や学習など日常生活にどんどん活かしていきましょう。