



超速読法

佐藤泰正・桐原宏行著

大塚 厚

2004年8月20日ゼロ会



第1章 なぜ速読が必要か

- 大量の情報を処理することが求められている
 - 昔：「読書百遍、意自ずから通ず」精読・熟読が勧められた
- ↓
- 今：「次から次へと新しい考え方や情報が出てくる時代に追いついていけない」

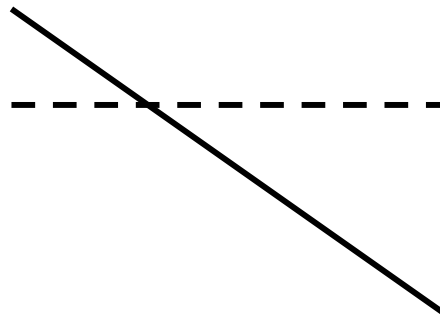


読書速度

- 心理学的能力
- 読む目的・材料によって異なるから測るのが難しい。
- 普通の小説や物語文を使用
- 単位 [字/分]
- 実習：自分の読書速度を測る。
- 目標：平均600字/分を1200にする。

前提

理解力



—— 哲学・思想書
----- 一般的な物語文

読みの速度



第2章 速読を妨げる悪い癖

- 逐字読み(一字一字拾い読み)
- 音読(1.5倍余計)、唇読(1.2倍余計)
- 文字さし(文字をしらみつぶしに見る習慣がつく)
- 首動かす
- 逆行運動
- 下手な行間運動



第3章 眼球トレーニング

- 目の後ろ 6つの筋肉
- 目は運動と停留を繰り返す
- 停留中(100~250ms)に文字を認知する
- 運動中(30ms)は速すぎて認知できない
- 速読とは、停留時間を短くし、一停留における把握字数を増すこと
- 自分の一停留の把握文字数



矯正法

- 3文字～8文字の漢字熟語群を使って把握文字数を増やす
- 眼球の停留と運動を意識しながら早くリズムカルに繰り返す



第4章 読みのセンスを高める

■ 理解力向上のコツ

- あらすじをつかむ 読みながら先を考える。
人に話す。
- 主題・テーマをつかむ
- ❖ 大意をつかむ
- ❖ 中心思想をつかむ
- ❖ 要点をつかむ
- ✓ シグナルワード・キーワードに注意する



■ 速読のコツ

- スキミング 重要なところを読みつないで全体を理解する。
- はじめの段落全部 + 2番目の段落全部 + 3 ~ n-2番目の段落の最初の一文 + n-1番目の段落全部 + n番目の段落全部
- 説明文、解説文、科学的文章にのみ役立つ。文学的文章には通用しない。



第5章 実践トレーニング

- 読むことに心を集中する
- いつも早く読もうとする態度、習慣
- 1～2題/日