

生産性・創造力を高める 速読脳開発研修

日本速読教育連盟

【内容】

2日間の研修で、文字を追う速度を向上させる視知覚訓練、理解速度と集中力を高める認知訓練などを通じて、読書速度を事前の3倍～5倍の速読力を目指すトレーニングを行います。

内容を発展させた、中級・上級の研修もあります。

【効果】

◇生産性の向上

集中力を発揮するための心身眼食の4つのポイントを整えることで、落ち着きが身に付き、仕事の集中度が深まり、創造力が向上する。

*速読脳が開発されると、イメージ力も強化されます。

◇能率の向上

視野が広くなり情報処理速度が向上するため、ミスが少なくなりデスクワークが速くなる。

◇情報力の強化

読書力が身に付くので、多くの知識や情報を獲得できる。

【対象】

- ・創造力を高めたい方
- ・集中力を高めたい方
- ・読書能力を向上させたい方
- ・大量の文書やメールを処理しなくてはならない方
- ・能力を活性化させたい方
- ・眼に疲れや不調を感じている方

【方法】

形式：教室形式

人数：20名まで

時間：2日間（宿泊不要）

会場：貴社研修施設。トレーニング用書見台を持ち込みます。

【講師】佐々木豊文（ささき とよふみ）

NBS 日本速読教育連盟理事長、前東工大助手。

テクノロジーを人間の幸せに役立たせるためには、人間自身の能力の開発が不可欠と考え、大学での研究生生活を辞し、潜在能力の開発する教育の確立を志す。

1984年、東京に速読教室を開校し、「速読脳開発プログラム」を指導している。

2002年には、NHK「ためしてガッテン」で取り上げられ、

全国に速読ブームを巻き起こした。東工大大学院修士修了、工学博士。1950年生。

【体験談】

1. H.T.さん

受講前よりは、格段に読むスピードが向上した。

集中力を高めることの重要性を改めて認識することができ、

有意義な研修だったと思う。

2. H.N.さん

目の動きだけでなく、姿勢まで丁寧に教えてもらえて良かったです。

2日間だけでもこれだけ速度が上がったことに驚きです。

ぜひ続きも受けたいです。

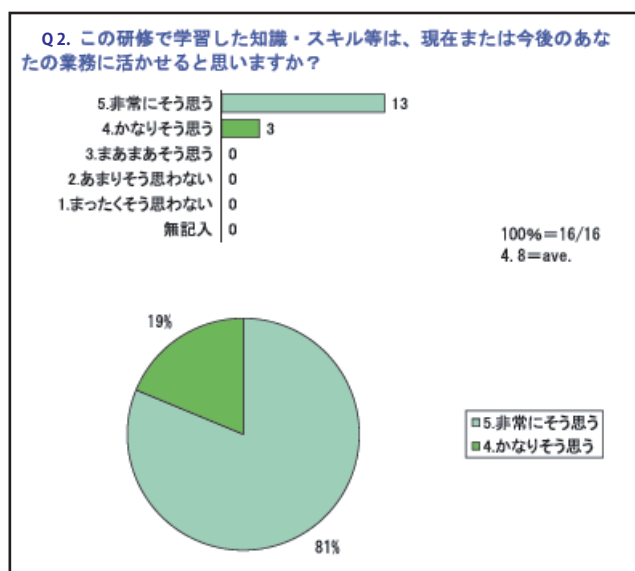
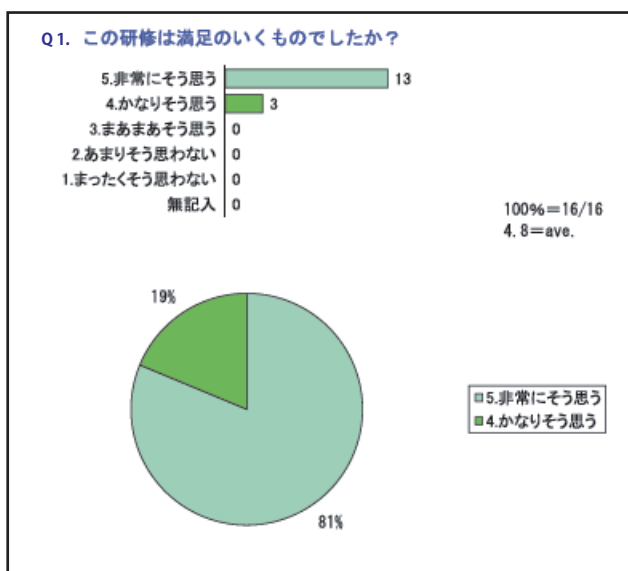
3. R.H.さん

最初に比べると、速く読み進めても理解度が上がっていると実感した。

集中力の大切さを知った。今後の業務に役立てられるよう、

モチベーションを保ち続けたいと思う。

【研修後アンケート】



研修前後
読書速度測定（縦書き）

| 参加者 | | 訓練前 | 訓練後 | 伸び率 | 目標 |
|-----|--------|-------|-------|------|------|
| 人数 | 年齢/性別 | (字/分) | (字/分) | 読書速度 | |
| 1 | 37歳 男性 | 511 | 1551 | 3.04 | 1000 |
| 2 | 36歳 男性 | 1783 | 2965 | 1.66 | 3000 |
| 3 | 29歳 男性 | 1146 | 3736 | 3.26 | 5000 |
| 4 | 29歳 男性 | 784 | 2697 | 3.44 | 2000 |
| 5 | 43歳 男性 | 511 | 2517 | 4.93 | 1500 |
| 6 | 38歳 男性 | 1319 | 2767 | 2.10 | 2500 |
| 7 | 44歳 女性 | 920 | 3807 | 4.14 | 3000 |
| 8 | 29歳 男性 | 1219 | 3038 | 2.49 | 2400 |
| 9 | 32歳 男性 | 849 | 3406 | 4.01 | 1500 |
| 10 | 36歳 女性 | 511 | 2803 | 5.49 | 2000 |
| 11 | 46歳 男性 | 1000 | 3212 | 3.21 | 3000 |
| 12 | 45歳 男性 | 920 | 3105 | 3.38 | 2200 |
| 13 | 50歳 男性 | 813 | 2965 | 3.65 | 1500 |
| 14 | 38歳 男性 | 1036 | 3985 | 3.85 | 5000 |
| 15 | 53歳 男性 | 1000 | 3212 | 3.21 | 3000 |
| 16 | 27歳／男性 | 813 | 3611 | 4.44 | 1100 |
| 平均 | 38.3歳 | 946 | 3086 | 3.26 | 2481 |

研修スケジュール例

| | 時間 | スケジュール | | 時間 | スケジュール |
|-------|-------|------------------------------------|--------------|-------|-----------------------------|
| 1日目 | 9:30 | 開始:担当者挨拶 講師挨拶・自己紹介 | 2日目 | 9:30 | 挨拶 訓練ポイントの確認 |
| | 10:00 | 現在の読書能力の測定 目標読書能力の設定 障害行動の除去 | | 9:40 | 速読トレーニング(2-1) 速読と眼球の柔軟性 |
| | 10:40 | 休憩 | | 10:30 | 休憩 |
| | 10:50 | 講義:「速読脳」と心身眼 | | 10:40 | 講義:速読トレーニングの原理 |
| | 11:40 | 視覚機能チェック | | 11:10 | 休憩 |
| | 12:10 | 昼休み | | 11:20 | 速読トレーニング(2-2) 気持ちの鎮まりを作る |
| | 13:10 | 速読トレーニング(1-1) 訓練方法を学ぶ:姿勢 | | 12:10 | 昼休み |
| | 14:00 | 休憩 | | 13:10 | 速読トレーニング(2-3) 縦書きと横書き |
| | 14:10 | 速読トレーニング(1-2) フォーマットの使い方 | | 14:00 | 休憩 |
| | 15:00 | 休憩 | | 14:10 | 速読トレーニング(2-4) |
| | 15:10 | 速読トレーニング(1-3) 集中する方法 | | 15:00 | 休憩 |
| | 16:00 | 休憩 | | 15:10 | 速読トレーニング(2-5) |
| | 16:10 | 速読トレーニング(1-4) 集中力と食生活 | | 16:00 | 休憩 |
| | 17:00 | 終了時測定 | | 16:10 | 速読トレーニング(2-6) |
| | 17:15 | 講評、宿題の説明 | | 17:00 | 終了時測定 |
| 17:30 | 終了 | 17:15 | 講評と今後のトレーニング | | |
| | | | 17:30 | 終了 | |