# フォーカス・リーディング集中講座

## 読書演習記録シート 2025 年版

受講日：　　年　　月　　日

会場：福岡・東京・zoom

社会人・大学生・高校生

（大学生：　　大学・　　学部・　　年）

お名前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿.

FocusReading
academic reading skills

## ■今回お送りしたもの

□レッスン案内（地図や日程が書かれた紙）
□記録用冊子（この冊子）
□カラー資料（パワーポイント資料）
□トレーニング用フォーム（補助教材） A4 厚紙（裏表あり）×2 枚

## ■レッスン前にご準備いただくこと（ダイレクト出版主催の講座の場合は多少異なる可能性があります）

□この資料到着前後にメールで届く「オンラインサポート」案内メールをチェック
□事前の準備について確認⇒**【「集中講座受講の流れと利用できるサービス」をチェック】**
※事前のアンケートなど事前の準備＋ご用意いただく書籍のことなど
□事前アンケートを送付＆自主トレ
➲ 自主トレについては、**【集中講座受講の流れと利用できるサービス】**をご確認ください。
➲ 必須ではありませんが、**「入力レベルコントロール」の感覚をある程度のレベルでつかんで**から講座を受講することをお勧めします。
□【直前】会場変更などのチェック（「集中講座受講の流れと利用できるサービス」）

## ■レッスンで使用する書籍について（いずれも新書やビジネス書など説明的内容限定）

□レッスンで使用する書籍については**【集中講座受講の流れと利用できるサービス】**でご確認の上、早めにご準備ください。
□**【読書スピード測定】**レッスン受講前に、必ず、読みやすい自己啓発書や普段よく読むタイプ・レベルの書籍と、やや難しめの書籍（新書など）の 2 種類で事前・事後の読書スピード測定をおこなってください（記録用紙 P.3 に記入しておいてください）。事後の読書スピード測定は、レッスン終了後の 2 週間読書演習の後に測定して、変化を確かめてみてください。
□ページスキャントレーニング（入力レベルコントロール）では、中谷彰宏さん（または千田琢哉さん）の書籍を使用することをお勧めします。Lesson 05 の行フォーカストレーニングで使用する書籍は、新書をご用意ください（レッスン中の読書演習と兼用して問題ありません）。
□ページスキャントレーニングでは、中谷さんの本以外にも文字が少なめの平易な書籍（過去に読んだことがあるものも含む）も使用します（2〜3 冊ご用意ください）。
□読書演習では、超読みやすい書籍、それなりに読みやすい書籍を織り交ぜて 5, 6 冊揃えてください（未読推奨）。それに加えて、やや文字が多めの本（ビジネス書など）や平易に書かれた新書を 2, 3 冊ご用意ください。

## ■「読書が苦手！」という意識のある方へ（もしくは読書量が年 5 冊未満の方へ）

□事前に自主トレをしていただくことで、高い成果につながりやすくなります。
□ぜひ、基礎力を高める「岩波新書の重ね読みトレーニング」をコツコツやっておいてください。
□もう 1 つ。オンライン速読講座 Lesson 03 の「入力レベルコントロールトレーニング」を十分にしておいてください。毎月 1 回開催している zoom レッスンも受講していただけますので、その中で指導を受けていただくのがベストです！

の宣言

私は、この集中レッスンで、

のための速読技術を手に入れます。

➢3 ヶ月後には、

を実現し、1 年後には

を実現しています。

年　　月　　日

〇宣言書の書き方

- 一番上、「〇〇の宣言」の部分は、例えば「社会人教育の第一人者を目指す寺田の宣言」という具合に、自分の目指すステージ、ビジョンを添えて自分の名前を書いてください。

- 「私はこの集中レッスンで」の続きの部分には、今回、何を目指して、どういう目的で速読を学ぼうと思ったか、最終的な目的を書いてください。
  例えば「教育のプロとしての知性を高め、教育書問題に関する情報を広く集積する（ための…)」という具合です。

- 「3 ヶ月後には」の後の部分には、完成させたい読書技術もしくは到達したい読書の目標。例えば「1 冊 10 分で新書を読みこなし、1 日 1 冊の新書読破（を実現し)」といった具体的なジャンルや冊数、手に入れたい知識などを書きましょう。

- 「1 年後には」の部分には、読書を通じて手に入れたいゴール（行動目標、ステージの目標）を書きます。例えば「一流と呼ばれる知性、「いいね！」が 200 を越えるブログ投稿（を実現しています)」など。

## ■レッスン前（初日）

※ここで読んだ本を最終日の測定で使います。**トレーニングには使用せず、最後の測定時に再度ご用意ください。**

### ■普段よく読むレベル・ジャンルの未読の本（普段どおりの読み方で）【3 分】

本のタイトル：『　　』

約（　　）文字/頁×（　　）ページ÷3＝（　　）文字/分　　理解度（　　）

※文字/頁の計算；1 ページあたりの行数×1 行あたりの文字数×およその文字密度でざっくり計算してください。

【手応えについてのコメント】　※理解度：A:精読（95%）、B:普通の読書（85%）、C:雑な（楽な）読書（70%）

### ■岩波新書（普段どおりの読み方で）【3 分】

本のタイトル：『　　』

約（　　）文字/頁×（　　）ページ÷3＝（　　）文字/分　　理解度（　　）

【手応えについてのコメント】　※理解度：A:精読（95%）、B:普通の読書（85%）、C:雑な（楽な）読書（70%）

## ■レッスン後（読書演習サポート最終日）

※指定された箇所、または初日で使った本の未読部分を読んでください。

### ■普段よく読むレベル・ジャンルの未読の本（普段どおりの読み方で）【3 分】

本のタイトル：『　　』

約（　　）文字/頁×（　　）ページ÷3＝（　　）文字/分　　理解度（　　）

【手応えについてのコメント】　※理解度：A:精読（95%）、B:普通の読書（85%）、C:雑な（楽な）読書（70%）

### ■岩波新書（普段どおりの読み方で）【3 分】

本のタイトル：『　　』

約（　　）文字/頁×（　　）ページ÷3＝（　　）文字/分　　理解度（　　）

【手応えについてのコメント】　※理解度：A:精読（95%）、B:普通の読書（85%）、C:雑な（楽な）読書（70%）

■トレーニング記録①；　お名前（　　）

○内声化抑制トレーニング（予備練習）

| | 2.鎮まって読む | 5.カウント | 6.ｶｳﾝﾄなし | 7.そーか | 8.試行錯誤 | 9.読み | 10.読み |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 予備練 | P/2分 | P/2分<br>○・△・× | P/1分<br>○・△・× | P/2分<br>○・△・× | P/2分<br>○・△・× | 理解度%<br>P/1分(　)<br>○・△・× | 理解度%<br>P/2分(　)<br>○・△・× |

○内声化抑制トレーニング

・各セット、1～6 回は同じ箇所から読み始める。
・使用する書籍：文字が少なめの自己啓発書
・4 回目・5 回目の（L　　）⇒入力レベルの実感を記入
　⇒読むレベル：「よ」，分かるレベル：「わ」，感じるレベル：「か」　さらに「＋」，「－」も OK（例：「わ＋」）
・6 回目の「理解度%（　　）」は記録用冊子巻末の理解度基準表を参考にして記録する。

| | 1 回目（3ｶｳﾝﾄ） | 2 回目（5秒/p） | 3 回目（8秒/p） | 4回目（ﾀｲﾏｰ-2m） | 5回目（分かる-2m） | 6回目（読む-2m） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | P/2分<br>手応え：○・△・× | 手応え<br>○・△・× | 手応え<br>○・△・× | P/2分（L　） | P/2分（L　） | 理解度%<br>P/2分（　） |
| 2 | P/2分<br>手応え：○・△・× | 手応え<br>○・△・× | ペース：5秒・8秒<br>手応え：○・△・× | P/2分（L　） | P/2分（L　） | 理解度%<br>P/2分（　） |
| 3 | P/2分<br>手応え：○・△・× | 手応え<br>○・△・× | ペース：5秒・8秒<br>手応え：○・△・× | P/2分（L　） | P/2分（L　） | 理解度%<br>P/2分（　） |

○入力レベルのコントロール（モニタリングとチューニング）　※当てはまるレベルを✓

【理想】鎮まり・意識をコントロールすることで，意味の入力を自在にコントロールできている。

【レベル】　夕 夜
□□①ペースによって意味の伝わり方に変化が生じることが感じられる。
□□②中谷さんの本で「感じる」「分かる」のレベルの違いが（なんとなく）分かる。
□□③中谷さんの本で 6 秒/p ペースで，落ち着いて，それなりに「読む」ことができる。
□□④千田さんの本で「感じる」「分かる」のレベルの違いが分かる。
**□□⑤千田さんの本で 7～8 秒/p ペースで，落ち着いて，それなりに「読む」ことができる。**
□□⑥簡単な自己啓発書で「感じる」「分かる」「読む」のレベルがコントロールできる。
□□⑦文字が多めの書籍で「感じる」「分かる」「読む」のレベルがコントロールできる。

**※初日の夜の自主トレで必ず⑤をクリアしましょう！**

○5 回重ね読みトレーニング　※各セット、1～5 回は同じ箇所から読み始める

・各セット、1～5 回は同じ箇所から読み始める。
・使用する書籍：文字が少なめの自己啓発書（千田さん以上）
・6 回目の「理解度%（　　）」は記録用冊子巻末の理解度基準表を参考にして記録する。
・3 セット目は宿題。最後の 1 分間の読みの目標＝1 分で 8 ページ以上・理解度 80%

| | 1 回目（TopDown-1m） | 2 回目（理解up-2m） | 3 回目（分かる-1m） | 4 回目（倍速-30s） | 5 回目（理解度B-1m） |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | p/分（　%） | p/2分（　%） | P/分 | 到達ページ数　振り返りの手応え<br>（　）P：◎・○・△・× | 理解度%<br>P/分（　） |
| 2 | p/分（　%） | p/2分（　%） | P/分 | （　）P：◎・○・△・× | P/分（　） |
| 3 | p/分（　%） | p/2分（　%） | P/分 | （　）P：◎・○・△・× | P/分（　） |

■トレーニング記録②；　お名前（　　）

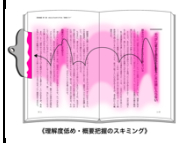
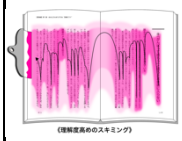
○ページスキャンⅡ（行フォーカス）　※指定の行数をほどよく実現できるようチューニング

・1 分間のタイマーをかけて、指定されたペースを意識して行フォーカスで連続して見ていきます。
・もし、狙ったペースとかけ離れていたら、5 分ほど練習をおこない、次に進んでください。
・5 回目はスマホで動画撮影をおこない、自分の眼の動きをチェックします。モデルの眼の動きは、YouTube の映像で確認してください。

| var.1-90 行/分 | | | | | var.1-120 行/分 | | | | | ※「V」は動画撮影 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | V | | | | | V | |
| var.2-120 行/分 | | | | | var.2-150 行/分 | | | | | 新書追跡 12 ページ/分 | | | | |
| | | | | V | | | | | V | | | | | V |

○スキミングトレーニング　全 3 分ずつ（毎回、新しい範囲を読む）

**※入力レベルコントロール/内声化抑制がつかめていなければ、2 ページの反復重ね読み**
・理解度 D のスキミングは「文章のおよその流れ」「章と章のつながり」を理解することが目標です。「全体の流れを意識できたか」を◎○△×で評価して、「流れ：（　　）」の欄に記入してください。
・理解度 B のスキミングはトップダウンで気楽に読みながら、いつも通りの理解を得ることが　〃。
・目標ページ数は D；3 分で 30～60 ページ，B；3 分で 20～30 ページ・理解度 80%以上

| 理解度 | | 1 回目 | 2 回目 | 3 回目 | 4 回目 | 5回目 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **D**<br>50%前後 |  | P(　%)<br>流れ：(　) | P(　%)<br>流れ：(　) | P(　%)<br>流れ：(　) | P(　%)<br>流れ：(　) | P(　%)<br>流れ：(　) |
| **B**<br>75～90% |  | P(　%) | P(　%) | P(　%) | P(　%) | P(　%) |

○スキミングトレーニング　全 5 分ずつ（毎回、新しい範囲を読む）

・理解度 D のスキミングは「文章のおよその流れ」「章と章のつながり」を理解することが目標です。流れの欄は 3 分の演習の時と同じ「全体の流れを意識できたか」に加えて「章の変わり目に、章と章のつながりを確認できたか」を含めて評価してください。
・理解度 B のスキミングはトップダウンで気楽に読みながら、いつも通りの理解を得ることが　〃。
・目標ページ数は D；3 分で 30～60 ページ，B；3 分で 20～30 ページ・理解度 80%以上

| 理解度 | 1 回目 | 2 回目 | 3 回目 | 4 回目 | 5回目 | 6回目 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **D**<br>50%前後 | P(　%)<br>流れ：(　) | P(　%)<br>流れ：(　) | P(　%)<br>流れ：(　) | P(　%)<br>流れ：(　) | P(　%)<br>流れ：(　) | P(　%)<br>流れ：(　) |
| **B**<br>75～90% | P(　%) | P(　%) | P(　%) | P(　%) | P(　%) | P(　%) |

■読書演習記録

○重ね読みトレーニング

・マクロ：マクロ（概要・全体）の理解を意識して、章が終わるごとに内容を振り返り、章の内容、章と章のつながりを整理できているかを確認。◎→流れを十分理解できた、○→流れをそれなりに理解できた、△→整理はしたがあまり理解できていない、×→流れ、概要の理解が得られなかった
・記憶判定：◎→そらで流れを思い出せる、○→目次を見たら思い出せる、△→目次からおぼろげに…、×→無念

| | タイトル・読み方のタイプ | 時間 | 到達ページ数 | 理解度 | 手応え・感想 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 書名： | | | | （新書・Biz・自啓・小説・エッセイ） |
| | Skim D（下読み） | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記　憶：◎・○・△・× |
| | Skim B（理解読み） | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記　憶：◎・○・△・× |
| 2 | 書名： | | | | （新書・Biz・自啓・小説・エッセイ） |
| | Skim D（下読み） | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記　憶：◎・○・△・× |
| | Skim B（理解読み） | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記　憶：◎・○・△・× |
| 3 | 書名： | | | | （新書・Biz・自啓・小説・エッセイ） |
| | Skim D（下読み） | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記　憶：◎・○・△・× |
| | Skim B（理解読み） | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記　憶：◎・○・△・× |
| 4 | 書名： | | | | （新書・Biz・自啓・小説・エッセイ） |
| | Skim D（下読み） | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記　憶：◎・○・△・× |
| | Skim B（理解読み） | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記　憶：◎・○・△・× |

○内声化抑制トレーニング　※当てはまるレベルを✓

【レベル】
□①数唱しながら，文字の音に頼らず意味を受け止める感覚が得られた。
□②数唱しながら，簡単な文章を読む感覚が得られた。(理解のレベル・記憶は問わない)
□③数唱しながら，簡単な文章を安定して読み進められている。
□④数唱しながら，8 秒/p ペースで理解し，読み進められている。
□⑤数唱しなくても内声化に頼らず文章を読んでいくことができている。
□⑥数唱しなくても内声化を抑えた状態で，十分に理解できている。
□⑦内声化の程度のコントロールし，スピードと理解のバランスを取りながら読めている。

○入力レベルのコントロール（モニタリングとチューニング）　※当てはまるレベルを✓

【レベル】
□①ペースによって意味の伝わり方に変化が生じることが感じられる。
□②中谷さんの本で「感じる」「分かる」のレベルの違いが（なんとなく）分かる。
□③中谷さんの本で 6 秒/p ペースで，落ち着いて，それなりに「読む」ことができる。
□④千田さんの本で「感じる」「分かる」のレベルの違いが分かる。
□⑤千田さんの本で 7～8 秒/p ペースで，落ち着いて，それなりに「読む」ことができる。
□⑥簡単な自己啓発書で「感じる」「分かる」「読む」のレベルがコントロールできる。
□⑦文字が多めの書籍で「感じる」「分かる」「読む」のレベルがコントロールできる。

○構造把握＆理解明確化ストラテジー演習①　【フォーカスを明確にした重ね読み】

| | タイトル・読み方のタイプ | 時間 | 到達ページ | 理解度 | 手応え・感想・覚え書き |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | タイトル　（新書・ビジネス書・自己啓発書・その他　） | | | | |
| | 下読み（Skim D）<br>ペース5分50～100p目標 | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記憶：◎・○・△・× |
| | 理解読み（Skim B）<br>理解度85%目標 | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記憶：◎・○・△・× |

【メモ欄】

| 【2.Q：問い＝フォーカスの設定】この本のテーマ、自分の学びのテーマは何か？ | |
|---|---|
| | |
| 【1.P：下読み】キーワード | 【3.R：理解読み・振り返り】ポイント，既に持っていた知識・経験 |
| 読み始めに章タイトルから 1 語<br>読み終わった時に内容から 1 語<br>（理想は R の後で章の論点を追記） | 左のキーワードと結びつける（関係づける）つもりで |
| 【4.S：要約・振り返り】内容を R に書きとめた後に簡単な「要約」を記入。その後、ざっと振り返り作業 | |
| | |

○構造把握＆理解明確化ストラテジー演習②　【フォーカスを明確にした重ね読み】

| | タイトル・読み方のタイプ | 時間 | 到達ページ | 理解度 | 手応え・感想・覚え書き |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | タイトル　（新書・ビジネス書・自己啓発書・その他　） | | | | |
| | 下読み（Skim D）<br>ペース5分50～100p目標 | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記憶：◎・○・△・× |
| | 理解読み（Skim B）<br>理解度85%目標 | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記憶：◎・○・△・× |

【メモ欄】

| 【2.Q：問い＝フォーカスの設定】この本のテーマ、自分の学びのテーマは何か？ | |
|---|---|
| | |
| 【1.P：下読み】キーワード | 【3.R：理解読み・振り返り】ポイント，既に持っていた知識・経験 |
| 読み始めに章タイトルから 1 語<br>読み終わった時に内容から 1 語<br>（理想は R の後で章の論点を追記） | 左のキーワードと結びつける（関係づける）つもりで |
| 【4.S：要約・振り返り】内容を R に書きとめた後に簡単な「要約」を記入。その後、ざっと振り返り作業 | |
| | |

○構造把握＆理解明確化ストラテジー演習③　【フォーカスを明確にした重ね読み】

| | タイトル・読み方のタイプ | 時間 | 到達ページ | 理解度 | 手応え・感想・覚え書き |
|---|---|---|---|---|---|
| 3 | タイトル　（新書・ビジネス書・自己啓発書・その他　） | | | | |
| | 下読み（Skim D）<br>ペース10分100～250p目標 | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記憶：◎・○・△・× |
| | 理解読み（Skim B）<br>理解度85%目標 | 10 m | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記憶：◎・○・△・× |

【メモ欄】

| 【2.Q：問い＝フォーカスの設定】この本のテーマ、自分の学びのテーマは何か？ | |
|---|---|
| | |
| 【1.P：下読み】キーワード | 【3.R：理解読み・振り返り】ポイント，既に持っていた知識・経験 |
| 読み始めに章タイトルから 1 語<br>読み終わった時に内容から 1 語<br>（理想は R の後で章の論点を追記） | 左のキーワードと結びつける（関係づける）つもりで |
| 【4.S：要約・振り返り】内容を R に書きとめた後に簡単な「要約」を記入。その後、ざっと振り返り作業 | |
| | |

○構造把握＆理解明確化ストラテジー演習④　【フォーカスを明確にした重ね読み】

| | タイトル・読み方のタイプ | 時間 | 到達ページ | 理解度 | 手応え・感想・覚え書き |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | タイトル　（新書・ビジネス書・自己啓発書・その他　） | | | | |
| | P:下読み（Skim D）<br>ペース10分100～250p目標 | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記憶：◎・○・△・× |
| | R:理解読み（Skim B）<br>R:理解度85%目標 | 10 m | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記憶：◎・○・△・× |
| | S:振り返り（Skim **C**）<br>ノート作り＋スキミング | 5 m | pages | % | 振り返り手応え：◎・○・△・× |

【メモ欄】

| 【2.Q：問い＝フォーカスの設定】この本のテーマ、自分の学びのテーマは何か？ | |
|---|---|
| | |
| 【1.P：下読み】キーワード | 【3.R：理解読み・振り返り】ポイント，既に持っていた知識・経験 |
| 読み始めに章タイトルから 1 語<br>読み終わった時に内容から 1 語<br>（理想は R の後で章の論点を追記） | 左のキーワードと結びつける（関係づける）つもりで |
| 【4.S：要約・振り返り】内容を R に書きとめた後に簡単な「要約」を記入。その後、ざっと振り返り作業 | |
| | |

■トレーニング記録③； お名前（ ）

※3 日間講座の場合は読書演習の記録を転載してください。

| | タイトル・読み方のタイプ | 時間 | 到達ページ | 理解度 | 手応え・感想・覚え書き |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | タイトル | （新書・ビジネス書・自己啓発書・その他 ） | | | |
| | 下読み（Skim D） | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・〇・△・×<br>➲記憶：◎・〇・△・× |
| | 理解読み（Skim B） | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・〇・△・×<br>➲記憶：◎・〇・△・× |
| 2 | タイトル | （新書・ビジネス書・自己啓発書・その他 ） | | | |
| | 下読み（Skim D） | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・〇・△・×<br>➲記憶：◎・〇・△・× |
| | 理解読み（Skim B） | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・〇・△・×<br>➲記憶：◎・〇・△・× |
| 3 | タイトル | （新書・ビジネス書・自己啓発書・その他 ） | | | |
| | 下読み（Skim D） | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・〇・△・×<br>➲記憶：◎・〇・△・× |
| | 理解読み（Skim B） | 10 m | pages | % | ➲マクロ：◎・〇・△・×<br>➲記憶：◎・〇・△・× |
| 4 | タイトル | （新書・ビジネス書・自己啓発書・その他 ） | | | |
| | P:下読み（Skim D） | 5 m | pages | % | ➲マクロ：◎・〇・△・×<br>➲記憶：◎・〇・△・× |
| | 理解読み（Skim B） | 10 m | pages | % | ➲マクロ：◎・〇・△・×<br>➲記憶：◎・〇・△・× |
| | S:振り返り（Skim **C**） | 5 m | pages | % | 振り返り手応え：◎・〇・△・× |

〇スキミングの手応え（当てはまるものすべてに✓を入れてください）

【理想】TPO に応じて，ペースをコントロールし，ミクロとマクロ両面から処理できている。

a)下読み；【理想】3〜5 秒/p で理解度 30〜50%＆十分なマクロ理解を伴って読み進められている。

□1.見出し・冒頭の 1 行を適切に処理できている。
□2.見出し＋ 1 行と本文とで明確に入力レベルを変えて処理できている。
□3.細かな部分にとらわれず，大胆に読み進められている。
□4.マクロの流れを整理しながら読み進められている。
□5.ペースを 3〜5 秒/p 程度に保って読み進められている。

b)理解読み；【理想】6〜12 秒/p のペースで理解度 75〜90%を保って読み進められている。

□6.見出し・冒頭の 1 行を適切に処理できている。
□7.見出し＋ 1 行と本文とで明確に入力レベルを変えて処理できている。
□8.視野を極端に狭めることなく，緩急を付けながら適切に読みこなせている。
□9.マクロの流れを整理しながら読み進められている。
□10.ペースを 6〜12 秒/p 程度に保って読み進められている。

c)コーネルノートへの書き出し＋振り返り

□11.下読み(P)段階で章ごとの中身を整理してメモできている。
□12.理解読み(R)の後，P のメモを頼りにおよその内容を書き出すことができている。
□13.振り返りの読み段階で，理解と記憶のムラを補うような読み方ができている。
□14.章ごとの論点と主張，ロジックを整理してノートを完成させられている。
□15.書籍の要約を記述できている。

○構造把握＆理解明確化ストラテジー演習　【2週間の読書演習課題；PQRSストラテジー】

| | タイトル・読み方のタイプ | 時間 | 到達ページ | 理解度 | 手応え・感想・覚え書き |
|---|---|---|---|---|---|
| HW | タイトル　（新書・ビジネス・自啓・その他　，レベル　） | | | | |
| | P:下読み（Skim **D**）<br>ペース10分120～250p目標 | | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記憶：◎・○・△・× |
| | R:理解読み（Skim **B**）<br>理解度85% | | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記憶：◎・○・△・× |
| | S:振り返り（Skim **C**）<br>ノート作り＋スキミング | | pages | % | ➲マクロ：◎・○・△・×<br>➲記憶：◎・○・△・× |

【メモ欄】

| 【2.Q：問い＝フォーカスの設定】この本のテーマ、自分の学びのテーマは何か？ | |
|---|---|
| | |
| 【1.P：下読み】キーワード | 【3.R：理解読み・振り返り】ポイント，既に持っていた知識・経験 |
| 読み始めに章タイトルから１語<br>読み終わった時に内容から１語<br>（R の後で章の論点を追記） | 左のキーワードと結びつける（関係づける）つもりで |
| 【4.S：要約・振り返り】内容を R に書きとめた後に簡単な「要約」を記入。その後、ざっと振り返り作業 | |
| | |

○この講座で使用する「理解度」について

・理解度はあくまで「主観的理解」の尺度に過ぎません。理解度 85（B）と言うとき、内容の 85%を記憶できているとか、テストを受けたら 85 点とれるとか、そういうことを意味していません。あくまで「普段の自分の理解を 85 と定義」した上で、相対的に数値化したものです。

・以下の表を参考に数値化してみてください。

| | 理解のイメージ | % |
|---|---|---|
| A | 精読・熟読と同じレベルの読み方 | 95% |
| B | 日常的な丁寧な読み方 | 85% |
| C | やや軽く読み流す読み方<br>だいたい理解できているという状態 | 70% |
| D | 効率優先で大雑把な流れを把握する読み方<br>半分くらいは理解できたという状態 | 50% |
| E | あらすじだけを把握する読み方<br>大雑把な流れくらいは分かったという状態 | 30 % |
| F | キーワードを拾うだけの読み方<br>内容はほとんど理解できていない状態 | 15 % |
| G | まったく理解できていない状態 | 0 % |

# 速読実践トレーニング用　書籍レベル表

※新たな語彙や概念を吸収し、幅を広げるための書籍

| Level | 説明 | 主なレーベル | お薦めの書籍 |
|---|---|---|---|
| 1 | ビジネス書・自己啓発書のうち、空行が多く、7割以上の行末が句点で終わっているもの。 | | 中谷彰宏氏の書籍<br>『家族の病気はあなたへのメッセージ』 |
| 2 | ビジネス書・自己啓発書のうち、空行がそれなりに多く、約1/3から半分の行の末尾が句点で終わっているもの。 | フォレスト出版など2005年以降のビジネス書全般 | 『心のブレーキのはずし方』<br>『目標達成する技術』<br>千田琢哉氏の書籍 |
| 3 | ビジネス書・自己啓発書、または新書のうち、自分が読み慣れたジャンルの書籍。文字の密度はおよそ8割前後。 | 光文社新書<br>ちくま新書<br>PHP新書（ビジネス新書を含む）<br>2004年以降の講談社現代新書 | 『分かりやすく伝える技術』<br>※自分の興味と得意ジャンルに応じて |
| 4 | ビジネス書・自己啓発書、または新書のうち、やや不慣れな（それでいて常識的に理解可能な）ジャンル。文字の密度はおよそ8割前後。 | | |
| 5 | ビジネス書・自己啓発書、または新書のうち、文字の密度が高い書籍。やや専門的、学術的な内容を多く含むが、平易に記述されている。 | 2003年以前の講談社現代新書<br>2000年以降の岩波新書 | 『タテ社会の人間関係』<br>『生物と無生物の間』『世間とは何か』<br>『読書力』『コミュニケーション力』 |
| 6 | 新書を中心に、専門的、学術的な内容を多く含み、自分の既習のジャンルながら、やや内容も難しく感じられる内容。 | 2000年以前の岩波新書<br>中公新書、新潮新書 | 『安心社会から信頼社会へ』<br>『ゾウの時間・ネズミの時間』<br>『読書と社会科学』 |
| 7 | ハードカバー書籍を中心に、1行当たりの文字数も多く、ページ数、文字数ともに多い本。内容も専門的で、読み応えのある内容。 | | 『ストーリーとしての競争戦略』<br>『これから正義の話をしよう』<br>※自分の学部の授業で紹介される参考図書 |

☆事後サポートのことなど

➲現在の自分にとって無理なく読めるレベルの本（MyLevel）を、最初の一週間、1 日 1 冊（または 30 分）。
⇒翌日中にアドバイス映像が届くので、それに従って取り組む

➲その次の一週間、その1つ上のレベル（MyLevel+1）の本を2日に1冊ペースで。
⇒レポート提出コンプリートすると15日目に「今後の読書のレベルアップについて」のアドバイス映像送付

－－－－－ここまでが集中サポート 2 週間－－－－－

☆3 ヶ月無料サポート期間（詳細はサポートページをご確認ください）

➲平日夜20時からzoom速読レッスン開催（月2回）
➲読書会やオンデマンド映像講座を利用して基礎固め＆レベルアップ
➲モチベーション維持のためにレポート継続投稿もどうぞ！（週1回まで）
➲再受講無料（2日間講座の方；2日間講座のみ無料対象，中級講座はIG会員半年継続で無料受講）