

2023年版

速読の科学

“速読”でどこまで速く理解できるのか。その最終結論

九州大学大学院・博士課程単位取得退学
フォーカス・リーディング開発者

寺田正嗣 [著]

10万部
ベスト
セラー

『フォーカス・リーディング』著者が
最新科学から速読のすべてを徹底解説

- ・眼を高速に動かしても速読できないワケ
- ・体験会で2倍速！を可能にする4つのカラクリ
- ・速読の正体は誰でも無意識に使う「読書の〇〇〇」
- ・あなたもマスターできる科学的速読トレーニング



私立大学の授業、資格スクール、出版社の社員研修で
正式に採用された**修得率97%**の実用的速読法
その講座風景を収めた映像教材を無料プレゼント！

TSUTAYAビジネスカレッジDVD
オンライン視聴版（約90分）

《2023》
年版

速読の科学

—“速読”でどこまで速く理解できるのか。その最終結論—

九州大学大学院 (博士課程/読書教育研究)
フォーカス・リーディング開発者

寺田昌嗣 [著]

はじめに

「もし、常日頃から行っていれば、仕事の業績・結果を著しく向上させる活動がひとつあるとするなら、それは何だろうか？」

——これは名著『7つの習慣』第3の習慣《重要事項を優先する》の冒頭に示された言葉です。価値と重要性は分かっているのに、忙しさにかまけて置き去りにしてしまう…。そんな置き去り案件の代表格が読書ではないでしょうか。

読みたい本、読むべき本を買わずにスルー、買っても積ん読——この現状を打破し、すべて読破できたら、人生が変わるはず…！ そんな、私たちの願望と妄想を刺激するキーワードの一つが「速読」かも知れません。

第一次速読ブームと呼ばれた一九八〇年代から四〇年。二一世紀に入っても当時とまったく変わらない言葉が夢と妄想を煽ります。——「一冊〇分で読める」、「一字一句をすべて読み理解し、記

憶できる」。その根拠が「右脳」や「脳の可能性(脳の使い方)」に置かれていることも、あまり変わりません。

近年、下火になったとはいえ速読の本は多数出ていますし、速読教室・速読インストラクターさんの活動も活発です。実際のところ、速読ができる人たちは一定数、しかも相当数います。どう考えても速読を身につけていないと読めないレベルの量を読みこなしている著名人も大勢いらっしやいます。

その一方で心理学研究を中心に読書や速読のメカニズムとその効果的な方法なども明らかにされてきました。二〇一六年には過去五〇年間の速読にまつわる学術研究を総括したレビュー論文と呼ばれる非常に信頼性の高い論文も発表され、科学的には「速読」に関する一定の結論が出ています。

速読できたら、どれだけ学べるだろう…と妄想を煽られつつ、「でも、あんなの詐欺に決まってるよね?」という疑念が拭えない人も多いことでしょう。

- 本来に何か脳力開発的なことをしたら、すごいスピードで読めて、記憶に残せてしまうものなのか? —— 実際のところ、速読は「あり」か「なし」か?
- 書籍に書かれていることはウソか、マコトか?

・実際に速読できる人はいるわけだから「あり」だとして、どういう人に、どのくらいのレベルなら可能なのか？ 何か条件や制約があるのか？

そんな「速読」にまつわるあれこれを、読書教育研究と速読業界の片隅にいる身として、できるだけ科学的な立場から、できるだけ整理してお伝えするのが本書のねらいです。あなたが読書によって自分を変え、夢や希望を実現できる力を手に入れるためには、「速読」をどう手に入れ、どう活用したらいいのか。そんなことをお伝えできればと思っています。

本書はあくまでブックレット（小冊子）的な位置づけで、気軽に「科学的な速読の真実」について知ってもらいたいということで、できる限りコンパクトに必要な最小限のことをお伝えしようと思っています。

最初に、「科学的に見る速読の真実」と題して、最新の速読研究について紹介します。どのような速読トレーニングに効果があり、逆に効果がないのか、様々な流派のメソッドは科学的にどう評価されているのかといったことをご紹介します。その中で、速読の体験講座で「たった2時間ほどの体験で読書スピードが2倍になった！」という喜びの体験の意味が本当に速読修得につながるのかという話もしています。

次に、科学的に正しい速読を知る大前提として「科学的に正しい読書の考え方」について説明します。速読は特殊技能ではなく、あくまで「読書の延長」として考えないと、いたずらに夢と妄想ばかりふくらんでしまいます。読書における理解と記憶がどのように作られるのか、どのようなメカニズムで理解しているのかといったところから解説しながら、速読の可能性とメリットを考える材料にしてくださいと考えています。

最後に「速読とは何か——最終結論」と題して、科学的に見て正しい、つまり努力次第で誰でも修得可能な速読の原理とそのトレーニング方法について解説します。目標は、一ページ六〜十二秒程度の普段通りの理解度を保った読み方と、そのスピードにレバレッジをかけ、一ページ三秒ほどでざっと全体像を把握する読み方。具体的なトレーニングの方法もちろん解説しますが、とても紙面が足りませんので、本書をご購入くださった方限定の、一ヶ月間無料で学んでいただける映像教材をご用意しました。本書と併せて、そちらもご利用ください（最終章にリンクとパスワードをご用意しています）。

二十一世紀に入り、「情報化社会」という言葉もすでに過去のものとなってしまいました。どこにおいても大量の情報は、瞬時にアクセスできるのが当然の社会です。最近ではAIの進化が「情報」の質や構造そのものも変えてしまおうとしています。そして、その情報の洪水にただ流され、漂流

してしまう人たちと、それを確実に処理し自分のビジネスなどに活かしている人たちと分かれてしまっているのが現実です。

だからこそ「速読」という魔法の杖のような言葉が魅力的に見えるのかも知れません。実際、速読技術が使えるのと使えないのでは、情報力・リテラシーに雲泥の差が付くことは間違いありません。また、動画やオンライン講座が普及し、学ぶチャンネルが広がってきたとはいえ、結局のところ、それらでどれだけ質高く学べるかは、その人の理解（聴解）力・文脈把握力・情報分析力・語彙力などのレベルで決まっています。総合的な「読書力」あるいは「読書経験」こそが、あらゆる学びの鍵を握っているといっても過言ではありません。動画全盛の時代だからこそ、基本スキル・リテラシーとして読書の価値が高まっています。

もしあなたが、「速読」というものに、自分の読書の悩みを解決する突破口を期待しているなら——というよりも、自分の人生を切り拓く鍵が「読書」にあると確信しているなら——、ぜひ速読の真実を知った上で、価値のある速読法を学んでください。速読は読書が苦手なあなたを読書家に変え、人生を激変させる力を持っています。あるいは、今の今まで、そもそも「読書」についての指導を受けたことも、「科学的に正しい本の読み方」を学んだこともないようなら、ぜひ速読のアレコレと同時に、科学的に正しい、効果の上がる本の読み方を学んでください。

日本は先進諸国では珍しく、学校教育で科学的な読書法の指導をしていません。そのために、大人であれ子どもであれ、努力が報われない残念な現実が日本中に蔓延しています。逆に、だからこそ科学的な読書法を学ぶことは、きつと、これからの読書があなたの目指す成果と、あなた自身の成長につながる効果的なものになる力になってくれるはずです。

では、さっそく参りましょう！

二〇二三年 五月吉日

寺田 昌嗣

2023年版

速読の科学

目次

目次

はじめに 1

第1章 科学的に見た速読の真実 13

第1節 速読の疑似科学

● 速読は「科学的」か？

● 学術論文での検証

第2節 速読のトリック

● 速読教室の測定はなぜ1分なのか？

● 速読流派が想定している読書とは？

● 信頼できる速読教室・先生を探そう！

27 24 22 22 15 14 14

第2章 科学的に見た「読書」

.....

31

第1節 読書のメカニズム

32

● 読書の四つの原理

32

● 速読本でみかける「よくある速読の原理」と問題

36

第2節 読書の理解と記憶

42

● 理解を決める三つの要素

42

● 理解の深さのレベル

45

● 読書における記憶のレベル

49

● 記憶に残る読み方とは

51

第3節 戦略的読書

53

● 読書のゾンビモード

53

● 戦略的読書のススメ

56

第3章 速読とは何か—最終結論

.....

63

第1節 誰でも使いこなせる！ “当たり前” 速読術

64

● 速読の正体とは？

● スピードはどこまで上げられるのか？

● フォーカスを設定することの功罪

第2節 速読に必要なと考えられる4＋1の要素

● 禅的な集中力

● 観の目付

● 内声化抑制（コントロール）

● トップダウン処理

● 自己モニタリング

第3節 速さが活きる速読戦略

● 速読とハサミは使いようで生きる

● 重ね読みストラテジー

● TPO設定ストラテジー

● 構造把握ストラテジー

● 理解明確化ストラテジー

第4節 実践的な速読スキルを身につけよう！

- フォーカス・リーディングに挑戦してみよう！
- フォーカス・リーディングでどんな読書が手に入るのか？
- 電子書籍との付き合い方

おわりに

108

105 101 100 100

第1章

科学的に見た速読の真実



速読の疑似科学

● 速読は「科学」的か？

速読の書籍を読むと、だいたい似たようなことが書かれています。「誰でもできる」「理解は変わらずスピードが一〇倍以上になる」「記憶に残るようになる」といった夢のような効能書き。トレーニングのメニューもおおよそ似たようなものばかり。「右脳の処理スピードは…」、「潜在意識の情報処理は…」、「脳の可塑性が…」などなど、これまたよく似た科学的っぽい説明で根拠づけようとしています。

たくさんの本に異口同音に書かれていれば、それを真実と思い込んでしまうかもしれません。しかし、これまでに七つの速読流派から相談を受けてきた経験から言えば、根拠を持ってトレーニングメニューを作っている流派は皆無。流派が主張するレベルの速読技術を使いこなす指導者も今のところ出会ったことはありません。もちろん、日本全国に非常にたくさんいる速読インストラクターがあり、中には速読できる人もいるはずですが、本当に役に立つ速読技術とそれを再現性のある技術として伝授できるかどうかは分かりません（何しろ本部にノウハウがないのですから）。

流派の多くは、「これまで出た本に書いてあるから、きつとこれで出来るんだろう」と、人真似でトレイニング法や指導法を構築し、ビジネスをスタートしています。その結果、一般の人は「これだけたくさんの流派が異口同音に語っているのだから」と信じてしまうわけです。まさに「二つの誤りは正しさを証明しない」を地で行く話です。

実際、二〇一六年段階で科学者によって出された結論は「速読をトレイニングによって身につけることはできない」というものでした。あくまで速読を「理解の程度を下げず（むしろ上げて）スピードだけを数倍（もしくは数十倍）化する読み方」と定義した場合の話ではありますが。

● 学術論文での検証

数ある日本の速読流派の中で「科学論文」の俎上そじょうに乗り、その成果が分析対象になっているのは（私の知る限り）パク・佐々木式、フォトリーディング、ジョイント式の三つしかありません。今回はその三つの方式に関する学術的な調査結果と、その他いくつかのメソッドについて簡単にご紹介します。

①パク・佐々木式

代表の佐々木氏は脳科学の研究者らと速読について非常に熱心に研究なさっています。その一つ、二〇一二年に出された脳科学の見地から速読について詳細に分析した論文では「訓練非経験者と訓練経験者を含めて、読書スピードと理解度とは負の相関がある」と指摘されています。八年以上にわたりトレーニングをしてきた人はおよそ二〇〇ページの書籍を二〇分（一ページ約六秒）というスピードで読むことができ、理解度はゆっくり読んだ人と比較しても少し悪いくらい。この方の結果は素晴らしいのですが、同じ実験の参加者である訓練期間が六年以上、七年以上という二人は速読ができるとはとてもいえないような結果でした。六、七年の人がダメで八年の人がマスターできたということは「時間をかけて頑張ればできる」ものではないと考えざるを得ず、科学者の結論は「割に合わない」というものでした。

②フォトリディング®

こちらは科学的読書法の研究者らがN.A.S.Aからの依頼で調査した論文があります。フォトリディング上級者を自称する人たちが集められ、本を読んでその内容についてのテストをおこなうという実験では、普通の人と比較して時間も余計にかかっている上に理解度も大幅に低下しているとしています。また、読んだ後に意識的にアフターメーション（肯定的な言葉掛け）をおこなうことで、

冷静な理解のモニタリングができず、読んだ気分を味わっている（誤った自信を持たせてしまう）だけだろうと推測しています。最終的な結論としては、「These results clearly indicate that there is no benefit to using the PhotoReading technique. (これらの結論は、フォトリディングを使用する価値はまったくないことを明確に示している)」というものです。

※「PhotoReading」および「フォトリディング」は米国ラーニングストラテジーズ社の登録商標。

③ジョイント式

高速道路本線から出口に向かう時の「スピード感の狂い」を利用して速読をマスターしようという考え方に基づくメソッドです。パソコンなどで高速に表示する文章を眺めたり、本を高速にめくってそれを眺めた直後は、実際、読書スピードが驚くほど上がるものなのです。この加速効果は英語のリスニングやスポーツなどにも影響があり、何らか脳の認知機能に影響を与えていることは間違いないありません。

ただ、高速道路での体験を思い出してみてください。料金所を過ぎればその効果は消失します。さらに日常の運転中に「よし、モードチェンジ！」などと能動的に再現することはできそうにありません。実際、日本の大学でおこなわれた実験でも、トレーニングをした直後はかなりのスピードで読めていたものが、二〇分ほどの読書の中でどんどん減速し、最終的には通常の五〇%程度のス

スピード向上が確認できた（理解度は落ちていなかった）とされています。

④ ホワイトハウス式

ケネディ米大統領が速読の達人とされていたことから、「ホワイトハウス式」とか「アメリカ式」として速読トレーニングが紹介されており、今もその系統のトレーニングは多くの流派で採用されています。その中心的訓練メニューが「目を速く動かす（眼筋を鍛える）」と「視野を広げる」というものです。

しかし現実にはこの二種類のトレーニングでは速読の修得は不可能であることが科学的な実験で明らかになっています。ケネディ大統領をはじめとしたホワイトハウス高官たちが速読できたことは間違いありませんが、それは速読トレーニングの成果ではなく、「当該ジャンルについての豊富な知識のお陰」と、心理学者らは結論づけています。つまり、官僚の勉強会などを通じて十分な情報、専門的知識を持ち合わせており、そのお陰で処理が速かっただけであるというわけです。

⑤ パソコンやスマホで高速表示

パソコン活用型速読には「高速道路の効果」以外にも、パソコンの画面に高速に表示される文章を読み取るトレーニングで、高速な処理に慣れようというものがあります。確かに、画面の文字を

眺めている限りは、相当速いスピードでも読み取れる気がするものなのです。

これには二つの要素が関わります。

まず、私たちは普段、必要以上にゆっくり読んでいると考えられており、およそ倍くらいまでは理解度を落とすことなく読むことが可能とされています。さらに、何かを理解したいという目的ではなく「速く読むことが目的」でリラックスして眺められると、実用的な理解と記憶が残っているかを問わなければ、かなり高速に表示される文章でも理解できたような気がするものなのです。

もう一つ、読書の際には眼が動きますが、眼が動くと意識の処理との回路が切れる（これを跳躍時抑制と呼びます）ことが分かっています。流れるように表示される文字を眼が追いかける場合と、同じ場所に表示される文章を、眼を動かさずに眺める場合には、その抑制が作動しないため処理スピードが向上すると考えられます。

ただし、これらの効能はあくまで、画面上に表示される文章を、無目的に読む場合限定のもの。跳躍時抑制などの影響で、実際の読書への効果はほとんどありません。

⑥ 高速聴覚トレーニング

通常のスピードの数倍に加速された音声を聴き、それで読書を誘導し速読を可能にするというト

レーニング手法があります。ある本では一〇倍速の音声聴いて、一〇倍速の速読を身につけると説明されていますが、これで速読がマスターできた人を見たことがありません。そもそも一〇倍速というスピードでは、音声として成立しておらず、人間の耳には聴き取れません。しかも、一〇倍速音声の方法を主張する著者の他の書籍では「速読をマスターするためには音を捨てなければなりません」と説明しており、音に頼るレーニングが無駄であることを著者自らが過去の本で語っています。四倍程度の音声であれば聞き取ることが可能ですし、そのようなスピードの音声聴いた直後には、高速道路の効果で通常の音声がゆっくりに聞こえます。書籍もゆっくりに読んでいってもりでかなり高速に読むことが可能です。しかし、それが一時的な効果に過ぎないことはすでに説明したとおりです。

なお高速な音声聴くことによる読書スピードの向上に関する効果は、極少数の学術的な研究で扱われていますが、トレーニングとして聴いた音声のスピードは最高四倍程度までであり、それに対して得られた読書スピードの向上率は平均で五〜一〇%であったことが示されています。

〈ここまでの参考文献〉

○バク・佐々木式速読に関する研究

Miyata, H., Minagawa-Kawai, Y., Watanabe, S., Sasaki, T., & Ueda, K. (2012). *Reading speed, comprehension and*

- eye movements while reading Japanese novels: evidence from untrained readers and cases of speed-reading trainees*. PloS one, 7(5), e36091.
- ジヨイント式に関する研究
- 石井成郎, 高橋和弘 & 向後千春 (1996), 速読法の練習後における文章の理解度の変化. 富山大学教育実践研究指導センター紀要, 14, 47-52.
- フォトリーディングに関する研究
- McNamara, D. S. (2000). Preliminary analysis of Photoreading (No. ODURF-193021).
- ホワイトハウス式速読に関する考察
- Rayner, K., Pollatsek, A., Ashby, J., & Clifton Jr, C. (2012). Psychology of reading. Psychology Press.
- パソコン画面表示による速読の研究など (速読に関するメタ分析研究)
- Rayner, K., Schotter, E. R., Masson, M. E., Potter, M. C., & Treiman, R. (2016). So much to read, so little time: How do we read, and can speed reading help?. *Psychological Science in the Public Interest*, 17(1), 4-34.
- 高速音声聴取のトレーニング効果に関する研究
- 村越英樹, 清山信正, 今井篤, 都木徹 & 石島辰太郎 (2012), 速聴トレーニングによる速読速度の向上について. 日本 e-Learning 学会誌, 12, 33-38.

速読のトリック

● 速読教室の測定はなぜ1分なのか？

科学的には否定されていても、体験講座で自分でその効果を確かめられれば信用してもいいかも
：——多くの人がそう考えます。それを逆手にとつて「速読できそう！」と思わせる仕掛けが速
読教室にはいくつも用意されています。

その代表が「読書スピードの測定が一分以内」というもの。中には三〇秒など極端に短い時間し
か測定に時間をかけないところもあります。これは先ほどご紹介した高速道路の効果を維持するた
めのトリックです。感覚が狂っている時に、「速く読む」ことを目的として、理解の質や深さを抜
きにして測定するので非常に高速に読めた気分を味わえるというわけです。アメリカの心理学者の
実験では、速読の指導を受けた直後に三〇秒だけ測定した場合と、三分かけて測定した場合とで、
読書スピードに四倍ほどの差が出たとしています。

その他にもいくつか「スピードアップ体験」を味わうための仕掛けが用意されています。

〈訓練の前後で違うジャンルの本を読ませる〉

一般的に小説、しかも登場人物が多く、細やかな状況描写、心理描写がされている作品はゆっくりしか読めません。それに対して自己啓発書は内容的によく知られた話が多く、軽く目を通すだけで分かるような平易な表現に終始しています。当然、自己啓発書は速く読んでも理解できますし、小説はゆっくり丁寧に言葉を追わなければ味わえません。このことを利用して、「訓練前の測定には文学作品」、「訓練後の測定には自己啓発書」を使うことで、数字上のスピードアップ感を演出しようというわけです。

〈最初だけテストをする〉

読書研究でも、指示の出し方で読書スピードが変わることが指摘されていますが、特に「読んだ後、テストをする」と予告されれば、いつも以上に丁寧に読んでしまいます。その原理を利用してスピードアップ体験を演出することが可能です。訓練前のスピードチェックでは「読んだ後、内容の理解を確認するテストをおこないます」と宣言し、訓練後は「テストはありませんので、気楽に読んでください」と宣言するわけです。

〈同じ本を使い続ける〉

当たり前前のことですが、同じ本を何度も読めば、次第に読むスピードが速くなります。もちろん、これを「読書における素振りのようなもの」と考えれば、訓練として有効です。しかし、トレーニ

ングの成果を測るための測定で同じ本を使うと、スピードアップが「読み慣れ」の効果なのか、トレーニングで本当に速く読めるようになったのか分かりません。そして、この同じ本を使った測定の結果から「〇倍達成」とアピールする教室もあるので要注意です。

〈「目を通した」読んで」と定義〉

ある講座では、講師がメトロノームを鳴らして、それに合わせてページをめくらせる練習をして、そのスピードを速読のスピードとして評価するため、全員が分速3万文字ペース（二ページ一秒）を達成しています。理解については「あなたの潜在意識には入っているので安心してください」とのこと。

以上、よくあるタイプの「速読のトリック」を紹介してみました。こういうスピードアップ体験に騙されないように注意したいものです。

●速読流派が想定している読書とは？

そのメソッドで身につくかどうかは別として、速読教室には共通した読書観が存在します。

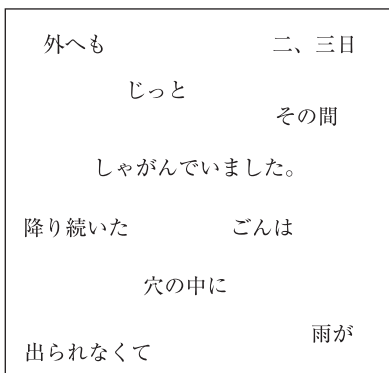
- ・超高速に一定のスピードで読んで理解でき、かつ記憶にもしっかりと残る。つまり、書籍の中のどのページ、どの部分も、同じスピードと質で処理できる。

- 眼に映ったものは読めたと見なせ、読めたものは自動的に理解できて記憶に残せる。
- 短期間の眼や脳のトレーニングだけでそれが実現できる。

こういった読書観です。ですが実際には、文章は脳の機能で自動的に処理できるものではありませんし、眼の知覚作用で文字情報が処理されているわけでもありません。非常に複雑な認知処理によつて成立する知的な活動なのです。同じ本の中でもゆっくりしか読めない箇所もあるし、スピーディーに読んで理解できる部分もあるはずで

それを上記のように主張するということは、そもそも想定している書籍が、既に知っている内容しか書かれていないような本であるか、誰でも見ただけで理解できる内容の薄い本であるかいずれかということになります。基本的には「自分の知性の範囲内」ですし、「読んだ気分」だけを味わえる読書ということになりそうです。

例えば右脳処理、視野拡大をうたう流派には、こちらの図のように単語を平面にちりばめたものを高速に表示して処理していく練習があります。ひよつとするとあなたも見たことがあるかも知れませんが、これは必要以上にじっくりと（視野を狭めて）本を読む、気楽に処理していく練習ととらえれば、ある程度の効果は



期待できます。

確かに、このレベルであれば小学校低学年の国語の教科書のレベルですから、一瞬で感覚的に「分かった!」と思えるかも知れません。しかし、そもそも視野を2次元平面に拡大する意味はありませんし、そのような感覚的な処理で理解できるような文章を読むことがあるのか?という問題は置き去りにされています。実際、下の2つの図はどうか。一つ目(右)の図は小学校レベルの文章ですが、やや文の構造が難解なもの、二つ目(左)の図は国民的ベストセラー&ロングセラーの書籍(中根千絵著『タテ社会の人間関係』)の前書きの一文をやや簡略化したものです。どちらもととも一瞬で処理できるものではありません。あなたにとって、どちらのレベルの文と出会う確率が高いかという問題です。

確かに、世の中には、普通の人が一ページを読むの

さまざまな	日本人の
妥当性・有効性の	
	日本社会に
見られる	テストされるのである
実際の	提出する
みられる	
	日本の
理論的当否は	抽出された
	諸現象
構造の	存否によっても
ここに	私が
	行動様式などに対する
諸社会集団に	もつ
	諸現象から
筆者が	その理論的一貫性ばかりでなく

がっかりだった	とても
なんだか	マンガが
かつて	
映画は	私が
	話題の
大好きだった	原作となった

に一分くらいかかってしまうような本を、一ページ二、三秒で理解・記憶できてしまう人はいます。しかし、「誰かができる」ことが「誰でもできる」わけではありません。イチロー選手が二〇〇本安打を毎年達成できた偉業も、決して何かマジカルでお気楽なトレーニングのお陰とは誰も思わないはず。才能・環境・積み上げた努力・師匠など、様々な要因が積み重なって生み出された結果に過ぎません。

速読も同じ。人間の脳の可能性とやらを信じることは大切ですが、「脳の可能性」が「あなたに出来る」を保障してくれるわけではありません。その可能性は、今のあなたを基本として、その可能なことを超えていく強いマインドと、正しい方法、正しい努力を積み上げた先にこそ達成しうるものなのです。

● 信頼できる速読教室・先生を探そう！

速読を学びたいと思ったら、その教室あるいはそのインストラクターが、しっかりとした指導のメソッドや読書法を持っているのか、事前に確認しておく必要があります。同時に、その教室で「速読できる」という書籍の種類や目的などが自分の期待する読書に合致するかも確認しておく必要があります。本によって、目的によって、読み方はまったく変わってくるはずですから。

とりあえず、分かりやすいところで、次の各項目のような非科学的な説明に一つでも当てはまる

教室やインストラクターさんは、科学的で正しいメソッドを持っていない可能性が高いと考えられますので避けた方が無難です。

- 読書演習がなく、ただ眼や脳のトレーニングをするだけ。
- 記憶のトレーニングと称して、ひたすら「読んだ内容を紙に書き出しましょう」と促すだけ。
- 「眼を高速に動かす（眼筋）トレーニング」、「視野拡大トレーニング」、「パソコンの画面を眺めるだけ」、「本を高速にめくるだけ」のトレーニングを採用。
- 先に紹介した「トリックあり」のスピードチェック法を採用している。
- 宣伝文句に「右脳」「潜在意識」「写真を撮るように」といったマジカルな用語や「一冊〇分で理解・記憶できる」といった人間離れた成果をうたっている。
- 速読でたくさん読めばすごい知識が手に入るとうたっている。
- 速読で何度も読めば、一回じっくり読むより理解も記憶もアップするとうたっている。

こういったもつともらしいウソと妄想に惑わされず、「自分の現実的な読書をレベルアップさせられるかどうか」だけを唯一の判断基準にしなければなりません。今はSNSで情報発信をしているインストラクターや教室も多いので、ストレートに質問してもいいかも知れません。

リアルな体験会があれば参加して、インストラクターがあなたの期待するレベルの速読スキルを

持ち合わせているか、本を二冊ほど持っていて実演を依頼してみましよう。どのような本を、どのような読み方で読み、それがどの程度の理解と記憶として残っているのかを確認するのです。

教室側からすれば、実演というのはお客さんに素晴らしい世界を示す絶好の機会です。実演販売だと実際以上に商品が魅力的に見せることができ、より多くの客を獲得することにつながります。ですから、ビジネス的に実演を拒否する理由はありません。それでも拒否するとしたら、インストラクターがスキルを持っていないということです。自分ができないことを人に教えることはできませんので、入会はやめるのが無難です。

〈ここまでの参考文献〉

- 速読のスピード測定時間に関する説明
Rayner, K., Pollatsek, A., Ashby, J., & Clifton Jr, C. (2012). *Psychology of reading*. Psychology Press.
- 速読に関するメタ分析研究
Rayner, K., Schotter, E. R., Masson, M. E., Potter, M. C., & Treiman, R. (2016). So much to read, so little time: How do we read, and can speed reading help?. *Psychological Science in the Public Interest*, 17(1), 4-34.
- 読書スピードを決める要因について
Samuels, S. J., & Dahl, P. R. (1975). Establishing Appropriate Purpose for Reading and Its Effect on Flexibility of Reading Rate. *Journal of Educational Psychology*, 67(1), 38.

第2章

科学的に見た「読書」



読書のメカニズム

● 読書の四つの原理

ここまでで、何か特殊なトレーニングをしたからといって速読が身につくわけでも、それだけ天才になれるようなスキルが身につくわけでもないということを説明してきました。それが「読書」である以上、読書の原理を踏まえたものにならないざるをえないのです。

では、もっと現実的な「学び」のための読書として本当に「使える」速読とは一体どのようなものなのか？ その正体を理解していただくために、ここでは、私たちが本（文章）を読む時の原理を説明します。この原理を踏まえて初めて「では、何をどうしたら速読が可能になるのか」が見えてくるものだからです。

① 本を読む時の視野

私たちが本を読む時、次ページの図のような三層構造の視野を作っていることが分かっています。一番中央が「可読視野」。意識で情報をとらえるときの視野であり、文字情報はたいていの場合「音」

に変換されて理解されています。それを取り

囲むように広がっているのが「可識視野」。

必ず行にそって広がり、隣の行には及びませ

ん。ここでは可読視野の情報をサポートしな

がら、理解の流れがスムーズになるよう意識

下で情報を処理していると考えられています

す。図にあるとおり、これから読む情報を先読みするエリアの方が広がっています。これらの視野の外側の領域を「光覚視野」と呼び、これは見えているだけで処理に関与しない視野です。

この情報を処理する際に使われる視野（可読視野・可識視野）は、視野でとらえられた情報に応じて脳がその広さを決めていきます。基本的に、その広さはその人のスキーマ（そのジャンルに関する知識の程度）で決まると考えられています。

※ここで使用している「可読視野」および「可識視野」という用語は一般的に使用される言葉ではなく、筆者の造語です。

② 視野の移動

私たちが本を読む時、行の上を滑らかに移動していくのではなく、○・三秒ほど停止して情報を

ある秋のことでした。二、三日雨が降り続いたその間、**ごんは、外にも出られなくて**穴の中にしゃがんでいました。

三層構造の視野

処理し、可読視野の幅の分、つまり次に処理するべきポイントまで移動します。この移動にかかる時間はわずか〇・〇三秒。また、行末では可読視野で処理すべき次の情報がなく、言葉が途中で分断されるため、その処理を的確におこなうべく視野が急激に狭まり、また停止時間が長くなります。そして次の行頭に移動しますが、ここでも前の情報と記憶の中の情報とつなぐためにやや時間が長くなります。

このように停止（固視）と移動（跳躍運動）とを繰り返しながら読書が進んでいくのですが、この時にもいろいろ現象が起こっています。この本の行頭に視点を固定し、それから途中を読まずに行末まで視点を移動させてみてください。当たり前の話なのですが、行頭を見ているときの視野に映る風景と、行末を見ているときに視野に映る風景はまったく違うはずですが、しかし、本を読んでいる最中というのは、1秒間に3回ものペースで風景が切り変わっているはずなのに、私たちはそれを感ずることはありません。本と本を囲む風景は変わらず、読んでいる文字情報だけが移動していくように感じているはずですが。

実は跳躍運動の前後で、眼から意識への回路が遮断され、視点が停止して再び回路が開かれるようになっていくのです。これを跳躍時抑制と呼びます。目が動くたびに見えている像が切り替わると、あたかも手ぶれのひどい映像を見せられているような状態になり、船酔いにも似た状態になってしまふ可能性があります。それを防ぐための機能だろうと考えられています。そして、この跳躍

時抑制の時間は、固視の時間（約〇・三秒）の半分程度にも及ぶことがわかっています。

③内声化

可読視野でとらえられた文字情報は、通常、左脳聴覚野という部分で音に変換された上で意味の処理に回されます。この音声への変換を「内声化」と呼び、日本人の九割程度の人は文字情報を音に変換して読んでいると考えられています。

頭の中で読み上げている実感がある人でも、実は内声化に頼らずに文字情報を処理できる回路、つまり文字を文字のまま処理する回路を持つていとされています。しかし、言葉を覚える過程はどうしても音声が行きますし、文字を学ぶのも読み聞かせと音読というスタイルが中心になります。そのため内声化をとまなう理解の回路が中心になって処理されるようになり、文字を文字のまま処理する回路が有効に使われなくなつたと考えられています。

④読書のスタイル

私たちが本を読む時の処理には二つのパターンがあります。トップダウン処理とボトムアップ処理です。ボトムアップ処理というのは、まず単語を読み取り、その単語と単語をつないで文として理解し、その文を次々に処理して文脈を理解していく……というスタイルです。これに対してトッ

プダウン処理というのは、これから読む内容のテーマ（コンセプト）を理解し、そのテーマに沿った情報として言葉を処理していくというスタイルです。通常の読書はボトムアップからスタートして、徐々に流れや場面、状況が理解できてくるとトップダウン処理が発動し、自然と次を予測しながら読み進めるようになります。

しかし、私たちは意識せずに読むと、どのような文章もボトムアップ処理で読もうとする傾向があります。ひよっとすると、長年受けて来た国語の授業が語彙や品詞、文法など、完全にボトムアップ処理に偏ったものになっている影響かも知れません。ボトムアップ処理の問題は、難しい言葉や概念とぶつかった時に読み進められなくなり、とても非効率な読み方になりがちということと、書籍一冊のような長文を読むときに、全体の構造が把握しづらいということです。

● 速読本でみかける「よくある速読の原理」と問題

このような読書の原理を踏まえて、速読の可能性を考えることになるのですが、その方向性は三つしかありません。一つには「固視の時間を短縮する」こと、すなわち「視点移動スピードアップ」。そして「跳躍運動の幅を広げる」こと、すなわち「視野拡大」。最後に「跳躍時抑制をなくす」とことです。

① 視点移動スピードアップ

速読トレーニンングとしてよくある「視点移動のスピードアップ」（眼筋トレーニンング）は跳躍のスピードを上げるのではなく（なにしろわずか〇・〇三秒しかない）ので時間を短縮しようがありません）「固視の時間短縮」をしていることになりました。例えば「読書スピードを倍にするために、移動のスピードを二倍に」しようとするなら、固視の時間を半分削ることになります。しかし、先に説明したとおり固視の時間の約半分は、そもそも情報を処理していないわけですから、処理する時間をほぼすべて削ってスピードアップしていることになるのです。速読トレーニンング体験者がよく語る「文字は見えているけど意味が分からない」という言語明瞭意味不明状態は、こうやって生まれるわけです。このトレーニンングは、速読トレーニンングの中で一番避けるべきものと考えて間違いないと思います。

② 視野拡大

「跳躍運動の幅を広げる」すなわち、「視野を広げる」のも同じです。先ほど紹介した二次元平面に分散した情報を処理することはもちろん何の意味もありませんし、行単位だったとしても、脳の処理にちょうどいい視野の広さに作られている視野の幅を無視して、たとえば一行を二〜三分割して、そのブロックで読んでいくような練習も一行を一視野で処理していくことも、脳の処理を無視

したナンセンスな練習だということが分かるでしょう。ましてや「複数行同時処理」に至っては行末と行頭の接続処理を無視するだけでなく、前に出てきた言葉が後に出てくる言葉の意味を規定していくものである（したがって文章は言葉の流れに沿ってしか理解しえない）という原理すら無視してしまっています。

あくまで、目指すべきは「処理スピードの向上」であって、それをサポートするのに十分な視野を実現できればいいわけです。そして、その視野が理解の流れを邪魔しないように移動させられるようなトレーニングが求められるのです。この視野の移動は、先の「高速な視点移動」ではなく次に説明する「滑らかな視野の移動」に解決策が求められることとなります。

③滑らかな視点移動

最後の「跳躍時抑制をなくす」ことは、「滑らかな視点・視野の流れを実現する」という方法で達成可能です。これは理屈の上では効果的であると考えられますが、実は非常に重大な問題があります。一つには「跳躍運動をなくすことは至難の業」ということ。もう一つは「もし高速で滑らかな視点の移動が出来たとして、そのスピードで脳が意味の処理をできる保証がない」ということです。先に紹介したパク・佐々木式では、何年間も修行を重ねてこのトレーニングをおこなっているとのことですが、論文に示される結果を見る限り、それがいかに難しいことか理解できます。

これに対して「視点」を滑らかに移動する訓練は実現不可能に思えますが、滑らかな移動を「視野」の単位で実現することで、かなりトレーニングの負荷が軽減されることが可能であることが経験的に分かっています。そして、機械的な視野の移動を必死にやってスピードを上げていくのではなく、あくまで理解のスピードで視野が流れ、理解を邪魔しない（跳躍時抑制を發動しない）程度の滑らかさを実現することが重要と考えられます。そうすることで視野の移動と理解のスピードが噛み合わないという問題も解消することができます。

④内声化の抑制

もう一つ、「固視の時間短縮」の一手法として、速読の本を読むと必ず書いてあるのが「音にして読み上げない（内声化しない）」というものです。ビジュアル・リーディング（視読）と表現する人もいれば、単純に「読むな、見る」と表現する人もいます。実際、音にする脳の処理には時間がかかっており、頭の中で音にする習慣が抑制されると「固視の時間を短縮する」ことに直結することが分かっています。視点移動の高速化のような必要な時間を削るものではないため、理解度をそれほど損なわず読書スピードが五〇%ほどアップすることが科学的な実験でも確かめられています。なので、主張としては間違っていないです。

しかし、これまた問題があって、単純な話やもともとよく知っていることであれば、音として確

認しなくても理解可能なのですが、論理がこみ入っていたり、自分が知らないアイディアが含まれている場合、そういう情報がスルーされてしまい、適切に処理されないことが分かっているのです。つまり「簡単な内容」を読む場面と「ざっと内容を確認していくだけの場面」に限定したスキルとして活用するわけです。

従来から見られる速読トレーニングの抱える問題と、その問題を解消する方向性について簡単に説明してみました。速読を実現する方向としては、この三つしかないものと考えられますし、それが間違っているという訳ではないわけです。問題は「やり方がまずい」というだけのこと。

とりあえず、速読トレーニングに取り組んでみたい、あるいはすでに取り組んでいるという方は、次の各項目を念頭に置いて、トレーニングの点検をしてみましょう。

- 眼を高速に動かしてはいけない。
- 視野を広げるだけの訓練には意味がない。
- 行頭と行末をつなぐ作業を含めて1行ずつしか読めないし、理解度を高く読もうと思ったら行頭と行末を丁寧処理しなければならぬ。
- 内声化をなくしてしまうと難しい本が読めない。

次節では、さらに根本に立ち返って「読書の理解の構造」について説明します。「では、速読だ

とどうなるのだろうか？」と考えながら読んでみてください！

〈ここまでの参考文献〉

- 視野の構造と移動、跳躍時抑制など
- 池田光男 (1999) 『眼はなにを見ているか 視覚の高次機能障害研究のために』、失語症研究、19(2), 85-92.
- 跳躍時抑制について
- 御領謙 (1987) 『読むということ』、認知科学選書5、東京大学出版会
- 内声化について
- 森田愛子 & 小澤郁美 (2016) 「視野と内声化のトレーニングが読み速度に与える影響」、『日本教育工学会論文誌』、39(Suppl), 45-48.
- 内声化の問題を含む速読全般の問題点について
- Rayner, K., Pollatsek, A., Ashby, J., & Clifton Jr, C. (2012). Psychology of reading. Psychology Press.
- Rayner, K., Schotter, E. R., Masson, M. E., Potter, M. C., & Treiman, R. (2016). So much to read, so little time: How do we read, and can speed reading help?. Psychological Science in the Public Interest, 17(1), 4-34.

読書の理解と記憶

● 理解を決める三つの要素

速読の世界では「眼に映ったものは、理解・記憶できている（とみなす）」と考えられているようだ、という話を書きました。そういう妄想の世界の読書はともかくとして、極少数の天才的頭脳の持ち主でない限り、目を通したからと言って理解できるものではありませんし、理解できたとしても記憶に残るかどうかは別問題です。これは、あなたの高校・大学時代までのテストの経験を思い出していただければ理解できるはずです。

① 理解と記憶に関わる要素

読書における理解および記憶の質を決める要因は、次の三つに整理することができます。

【受け皿：前提となる知識と読書力】×【アンテナ：関心・問題意識】×【読み方の工夫（戦略）】

そもそも文章の理解というのは、眼に映った言葉がそのまま脳に入ってくるのではなく、眼に映った言葉に反応して記憶が呼び起こされ、読み進めるに従ってどんどん「場面」や「ストーリー」を

構成していくものです。喻えるなら、モデルを眺めながらスケッチするようなものと言えるでしょう。モデルがそのままキャンバスに飛び込んでくるのではなく、それを眺めながら、持っている絵筆や画材（読書では文法の能力や語彙力に相当）、そして画力（同じく読解力）を駆使してキャンバス上に（脳内に）描いていくこととなります。それらの要素によっても出来る絵の出来具合は人それぞれですし、それだけでなく、その人の持つ興味や関心、場合によっては歪んだ嗜好によって強調される点が変わってくるかも知れません。もちろん、最初にラフスケッチから取りかかり、徐々に詳細な描き込み・塗り込みをしていくのか、いきなり画の中心から緻密に描いていくのかといった手順（戦略）によっても出来映えが変わるはずですよ。

読書も同じようなものであって、同じ文章を読んでも、読む人によって理解の質もレベルも違います（三つの要素すべてに関わります）。あるいは同じ人が読んだ場合でもそのタイミングによって理解も読後感もまったく変わってしまうことになります。この場合、関心や問題意識の変化が影響していると考えられますし、もちろん読書経験値の蓄積も関係するでしょう。

②理解の方向性（ミクロとマクロ）

私たちは「よく理解しよう」と考えた時、丁寧に意味を考え、言葉のつながりを確認しようと思います。高校までの国語の授業でやってきたような読解です。これは「言葉と言葉のつながり」――

助詞による役割の確認、接続詞や指示語、言い換え等によるつながり——の把握が中心になります。これを「ミクロ構造の把握（理解）」と考えます。

しかし、文章を読むときには、そもそも著者は何を表現しようとしたのか、テーマや論点（著者が設定し、答えようとした「問い」）はどのように設定され、それに対してどのようなロジックで論を展開しようとしているのか。段落と段落、章と章の関係はどうなっているのかなど、大きな視野でとらえないと把握できないことがあります。本を読んだ場合、自分が気になった言葉やシーンは思い浮かべられても「この本はどういう本だったのか」ということがうまく説明できないことがあります。これはミクロの理解に目が行きすぎていて、「マクロ構造の把握」に失敗している状況と考えられるのです。

③ 理解の深さ

もう一つ、「読んだ」の質をとらえる大事な視点があります。ミクロ・マクロの理解を横軸とすると、こちらは縦軸、質の深さです。あなたが難しめの本や英語で書かれた文章を読む場合を想像すると理解しやすいかも知れません。

これは次のページの図のように表すことが可能です。

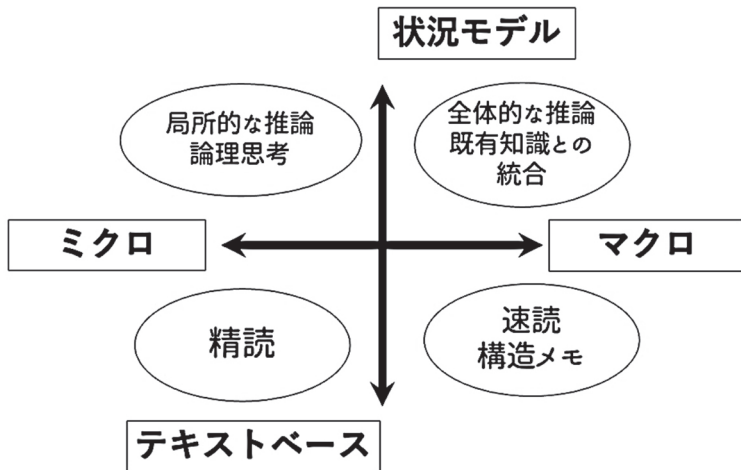
この図中の縦軸に沿って、もう少し説明してみたいと思います。

● 理解の深さのレベル

① 点の読書（表面的な記憶レベル）

もっとも浅いのは「知らない言葉がなかった」というレベル。そして「言葉の意味、言葉同士のつながりが、表面的に分かった」というミクロ構造が表面的に分かって満足している状態です。

英語は言葉（単語）の並びで意味をとらえる上、指示語（代名詞）が頻繁に出てくるので、小学校の頃から分析的な読解トレーニングを徹底します。しかし、日本語はいわゆる「て・に・を・は」（助詞）があるため、それほど分析的に読まなくても、なんとなく言葉のつながりや果たしている役割を理解出来た気分になれるものです。それでも場面は楽しめますし、「ステキな言葉と出会った！」のような喜びも得られます。しかし、「なんとなく理



解」を続けていても、大きな文脈の理解にはつながりませんし、難しい文章になると雲をつかむような状態になってしまいます。

日本人の成人の約半数は、文の理解、文脈の理解（これを「機能的識字」と呼びます）に課題を抱えていると考えられており、点の理解で満足している読者も多いのかも知れません。

②線の読書（テキストベースの理解）

この点の読書を乗り越え、「言葉のつながりが理解できた」状態、すなわち、文と文のつながりの処理、文脈の理解というレベルの読書です。これを「テキストベースの理解」と呼びます。文脈・文意を理解し、自分の言葉で言い換えて出力したり、人に説明したりできるレベルです。書籍を流れる一貫した文脈や主張をうまく汲み取れた状態と表現できるかも知れません。

拙著『フォークス・リーディング』（PHP研究所刊）の中で、むやみに多読に走ることの弊害を指摘した節があります。外からの情報に煽られて多読をするのは無駄であり、まずは力が高まる読書を大事にすべきであるとする内容でした。そのことについて、批判的なレビューを書いた人がいたのですが、その内容がおよそ次のようなものでした。

「著者は本書で多読は無駄といいながら、自分のホームページでは多読のために速読をマスターしろと矛盾したことを言っている。所詮、金儲けのための虚言だ。」

この方だけではないのですが、自分の問題意識にひっかかる言葉、つまり先に指摘した「点」に目が行ってしまい、著者の主張を文脈で汲み取れない人は多いようです。この例で言えば、結びの段落で私は次のような一文を書いています。

「情報過多のこの時代、必要に応じて自在に多読をこなす力は不可欠ですが、意味もなく煽られて多読に走るのはナンセンスです。(p.46)」

なぜ、この一文の意味が正しく読み取れなかったのか気になるところです。しかし、この極端にも思える例を他山の石として心に留めて置くべきことがあるとしたら、私たちはマイクロの「点」を文脈という「マクロ」の構造の中で位置づけながら読まなければ、正しい読解から遠ざかっていく可能性があるということです。

③面の読書（状況モデルの理解）

さらに関連する知識（背景となる事象や類書の知識）、章と章のつながり、飛躍したように見える展開の推論などが機能すると、文章全体のロジックやコンセプト、下敷きにされた世界観などが明らかになり、著者の意図や思いまで見えてくるようになります。これを「状況モデルの理解」と呼び、ここまで理解のレベルが到達することで、読んだ内容が記憶に残りやすくなるものなのです。場合によっては、ビジネス書や新書であれば文脈の不整合や矛盾に気づくかも知れません。

ちなみに、ビジネス書や学術書、自己啓発書などの書籍には何らかの問題意識に根ざした「問い」が必ず設定されています。その問いに答える形で文章が展開していくのです。この「問い」を「論点」と呼び、これに対して「意見（主張）」が書かれ、その意見を支えるための「ロジック」が展開されます。ロジック＝論理です。そして多くの場合、「章」を単位として、ロジックの構成要素が配列され、章と章が組み合わさることで一冊の書籍の主張&ロジックが成立しています。

さらに各章にも個別の論点（問い）が設定されており、それに応じたロジックが組みまれています。ツリー構造あるいは階層構造になった大きなロジックをうまく整理できて初めて、「この本を理解できた」という状態に至ります。残念ながら、なんとなく前から後ろに読み進めるだけでは、（よほど読書慣れしていない限り）この理解は手に入りません。意識的な論理的、分析的な読みの練習をしていくことで、徐々にできるようになっていくものです。

④球の読書

状況モデルの理解が得られ、一冊の本で「面の読書」を達成できたとして、それで十分な理解が得られたのかというと、そうとも言えません。あくまで「この本の主張が理解できた」に過ぎないからです。

同じテーマ、同じ論点について書かれた本を読み比べると、かなり異なる主張が書かれている…

ということがあります。とりわけ論争を呼ぶテーマに関してはよくあることです。そういった同テーマの書籍や、隣接したカテゴリーの書籍など複数の書籍を読むことで、主張の間違いや矛盾などの把握ができ、さらに理解が深まるものです。

つまり、一冊の書籍の理解が「面」になった上で、本と本がさらに有機的に統合され、自分の頭の中でオリジナルの構造（これを「知識構造」と呼びます）を持つて理解・記憶できた状態こそが、「学びのための読書」の究極の形であり、これを「球の（立体的な）読書」と呼ぶべきものなのです。

● 読書における記憶のレベル

本を読んで「なるほど」と思ったことが、必ずしも正しい理解になっていない可能性があることは既に書いたとおりです。しかし、読書を「投資として活かす」ことを考えた場合、さらなる問題が残ります。それは「理解した内容を、どう記憶に残すか」という問題です。

私たちが読書を通じて学んだことを活かす（出力する）場合、当然、記憶していないといけません。その出力には二つのレベルがあります。まず、「あー、それ知ってる！」というレベルの、知っていることを確認できるレベル。「再認」レベルと呼びます。表面的な記憶であり、確認ができたとしても、細かなことは覚えていない場合が多いものですし、正確さに欠ける場合があります。ま

た、自分の言葉として人に伝えられない場合もあるでしょう。

通常、本を一読しただけであれば、この再認レベルにしかならないことが多く、全体的な印象に加えて、特に印象深かった部分だけが取り出せるという状態がほとんどです。

次に、暗記系科目の学習で使ったような「鵜呑みにした言葉を吐き出すだけ」の記憶があります。言葉通りの理解（テキストベースレベルの理解）はしているものの、その原理を抽出したり、自分の言葉で表現したりといったことができない状態です。

いい本を読んでも、学んだことを活かして現状を分析したり、現場に応用して当てはめたりできないとしたら、このレベルを疑わなければなりません。常々「何か事例が欲しい」と言っている人は要注意です。このレベルの記憶を「再生レベル」の記憶と呼びます。

最後に、自分の言葉で咀嚼し、前後の文脈や周辺の状態を織り込んだ状態で理解し、自分のオリジナルな言葉で人に伝えられるレベルです。再認・再生に対して「生産」レベルと表現できます。ここで得た知識を使い、他の文章や現場に対して批判的に思考したり、抽出した原理から他の例を生み出したりといった応用的な作業が可能になります。目指すべき理解と記憶はこのレベルということになります。

● 記憶に残る読み方とは

では、どのような読み方をしたら記憶に残りやすいかということになるのですが、これは理解とまったく同じ式で表現することが可能です。

【記憶】 \parallel 【受け皿】 \times 【アンテナ】 \times 【システム】

これまた一つ一つの要素について説明していきましょう。

① 受け皿（スキーマ）

まずは知識や情報を受け止める「受け皿」。これは「スキーマ」と呼ばれ、理解（認知）の受け皿としての既有知識や理解力を意味します。記憶は新規の情報と既に持っている知識との関係を結びつけられると残りやすくなります。ですから、読み始める前に、読もうとするテーマについて自分が何を知っているのかを列挙したり、どのようなことが学べそうかという予想を立てたりするだけでも、理解と記憶が深まるとされています。（そこで使用されるストラテジーとして有名なものに「KWLH ストラテジー」と「Predict ストラテジー」があります。ここでは詳細を省きますので、詳しく知りたい方は、ぜひ検索してみてください。）

②アンテナ（問題意識・興味・関心）

次に「アンテナ」、問題意識や興味です。何事も問題意識が強いと、驚くほどのスピードと質で理解・記憶できるものです。もちろん、それだけ受け皿が来ているということでもありますが、興味がある問題は頭と心を総動員して理解しようとするので、体験として記憶が残りやすくなるものです。

実際の読書では、全体をざっと一読したところで、その本に書かれているテーマについて、(1)自分が何をすでに知っていて、(2)これから何のために、(3)何を、(4)どういう深さで（どういう手法で）学びたいと思っているか、というところまでを言語化する（これこそが先ほど簡単に紹介した「KWHLストラテジー」です）ことで、アンテナと受け皿が活性化し、理解と記憶が強くなると考えられます。

③システム（ストラテジー）

読んだ本の内容を記憶に留めるためには、ここまでに説明してきたような「理解のレベル」を上げる必要があります。読んだのに憶えていないという場合、多くの場合は「そもそも読み方が悪く、理解の質が悪い」というところにあるものです。

もう一つ、それとは別に「記憶に残すやり方（システム）」を理解しておかなければなりません。

これは別の言い方をすると「読書戦略（ストラテジー）を持つ」ということです。これについては、次節で詳しく説明します。

〈今までの参考文献〉

○理解の構造

Kintsch, W. & Walter Kintsch, C. B. E. M. A. F. R. S. (1998). *Comprehension: A paradigm for cognition.* Cambridge university press.

第3節

戦略的読書

●読書のゾンビモード

私たちは読み慣れたジャンルの本、平易な言葉で書かれた本であれば、読み慣れるにつれて読むスピードが上がっていきます。しかし、その結果何が起るかという点、「いい本だった印象は残っ

ているけど、出力につながらない。憶えてない。」という問題です。

実は大人であれ、子どもであれ「量をこなせば読書力が上がる」と考えられています。これは大きな間違いです。たくさん読んだからと言って賢くなるわけではないことが様々な研究によって分かっています。よく耳にする「速読で多読したら賢くなる」は大間違いであって、今以上に表面的に分かった気分で「雑な点の読書」を積み上げていくだけの可能性が高まります。

もちろん、量がなければ質が得られないことは「状況モデルの理解」のところで説明したとおりです。とりわけ書籍が量産され、その内容の正確さも、著者の実績も担保されていない現状では「大量に読む」ことは、良書を選び出すためのフィルタリング装置としても非常に重要になっています。それでも、量を取ることにはあくまで「最初の一步」でしかなく、最終的にはどのような本をどのように読んだのかこそが最重要になってきます。

私たちが「大量に読む」ことを目指す時、「質のレベルアップ」につなぐ邪魔をするのが「読書のゾンビモード」です。

ゾンビといえ、意志なく勝手に動きだし、自動操縦のように、撃たれても、身体が壊れても、狙った獲物に向かって邁進していく……という特徴があります。あなたの読書も、自動操縦かのような、何の意図もなく、ただ「読み終える」という目指すゴールに向かって突き進むものになっていないでしょうか？ あるいは、その過程で「いい言葉見つけた！」という落ち穂拾いレベルの言葉

の収集で満足していないでしょうか？

賢くなるためには、知らなかった言葉や概念を理解・記憶しなければなりませんし、読むのに苦勞するような難しい文章を、戦略的に処理し、理解する必要があります。場合によっては、他者とのコミュニケーションや、他の書籍との対照・分析によって理解を修正する必要があるかも知れません。そのような読書は決してゾンビモードでは実現できません。もちろん、速読で快適に処理することなどできるはずがありません。

もし、あなたがぎっしり文字の詰まった本、一読して分からないことがたくさん書かれている本を避けてしまっているとしたら、読書はゾンビモードに入っている可能性があります。ゾンビモードは楽に楽しく読めて、読み終えた充実感と達成感だけを与える、ちょっと手強い相手です。やや中毒性があるのも問題です。難しい部分や「？」と感じた部分を深く探究せずに流していたり、マクロの視野でとらえた内容の分析をしていないとしたら、やはりゾンビモードに入ってしまったているかも知れません。

読書で単に「情報や名言を拾う」だけでなく、自分の知性のレベルアップを図ろうと思うなら、ゾンビモードを捨てて、すんなりと読めない書籍を攻略する意思を持たなければなりません。

● 戦略的読書のススメ

読書のゾンビモードを打破し、一段高い目標に向けて、様々なスキルを駆使していく読み方を「戦略的な読書」あるいは「読書戦略（ストラテジー）」と呼びます。戦略とは、何か明確な目的があり、それを実行する手段がいくつもある中で、自分の状況や活用できるリソース（スキルや時間など）をうまく組み合わせることで、より効果的に、より高いレベルで目標を達成しようとする手法です。スキル（能力）は自動的に発動するものですが（だからこそゾンビモードに陥りやすいわけです）、戦略は意図的に発動し、スキルを越えたレベルの目的をクリアするために使います。

読書の学習効果を高め、記憶に残していくためには大きく2つの戦略を理解しておくといいいでしょう。

① SRICE 戦略

次の5つの要素をうまく組み合わせることで、記憶に残りやすくしようという戦略です。

(1) セパレート & コネクト戦略（分けて・つなぐ戦略）

章が変わったら、明確に「今、章が終わった。こういう内容だった。次の章のタイトルは……と
いう内容か…」という具合に章の変わり目を意識すると、読んでいる本の理解が整理されやすく、

記憶に残しやすくなります。ちなみに、読んだ内容を本当に理解しているか思い出してみることをリハーサル戦略と言います。このリハーサル戦略では、章のキーワードと思う言葉を数個書き出すだけで効果があるとされています。

(2) リピート・リトリバル戦略 (反復想起戦略)

読んだ内容を記憶に定着させる一番の方法は「何度も思い出す」ことです。具体的には「章を読んだ直後に、その章の内容を筋道だてて思い出す」(リハーサル) こと、その後時間を置いてさらに思い出す(できれば紙に書き出す) こと。これをリトリバルと呼びます。リトリバルした内容をさらに再学習(リラーニング・振り返りの読み) すること。この Rehearsal・Retrieval・Relearning をセットで R(R キューブ) 戦略と呼びます。

(3) インプレッション&イメージ活用戦略

Retrieval では時間をおいて紙に書き出すことがお薦めなのですが、それにイラストや図解(imagery) の要素を加えると一層記憶に定着しやすくなります。世の中には VAK 理論といって、学習効果を上げるためにその人にあつた入力タイプを3種類 (visual/ 視覚系・auditory/ 聴覚、言語系・kinetic/ 身体感覚系) のうち自分にあつたものを選びましょうという謎理論(都市伝説的理論) が語られることがあります。しかし、実際には誰にとっても Visual 情報と Auditory 情報を組み合わせることがもつとも学習効果が高い(記憶に残りやすくなる) ことが分かっています。

ですから、ノートを整理する時には、言葉だけを書いていくのではなく、イラストを添えたり、色を塗ったり、図解化したり、できるだけビジュアル的な工夫を施すように心がけてみてください。その時、印象に残りやすくなるような (impression) 語呂合わせやオヤジギャグ的な要素を入れるなどの工夫も効果的です。

(4) コーディング&チャンキング戦略

人間の意識を通じた記憶のキャパは驚くほど小さく、安定して記憶に残せるのはせいせい三つか四つに過ぎません。ですので、語呂合わせやグルーピング (似たものをまとめる)、論理的な結びつきの確認など、まとめられるものは情報としてまとめてしまい、単純暗記する量を減らす工夫が必要です。

このような情報を整理し、まとめることをチャンキング、語呂合わせやイラスト化などによって圧縮することをコーディングと呼んでいます。

(5) エピソードリンク戦略

受け皿のところで説明したとおり、既有知識や自分の体験と結びつけることで、新規の情報を記憶に残しやすくなることが可能です。

ノートに整理する際に、色を変えて、もともと持っていた知識や事例を書き込んだり、自分の意見を添えたりすることで理解も深まりますし、「球の読書」としての完成度が高まっていきます。

②Uプロセス学習戦略

私たちの学習は図のような4つの象限で考えると、その時々には採るべき学習法（戦略）が分かり、無駄なく効果的な学習・記憶ができるようになります。

(1)「意識的入力」のフェーズ

憶えようと意識せず、前提となる情報や情報の全体像を確認する程度で問題ありません。本を一回読んだだけの状態は、基本的にこのフェーズを終えた状態です。

(2)「無心の反復入力」のフェーズ

丁寧な理解とこまめなりハーサルを繰り返すことで、確実に入力（理解）できていることを確認していきます。一度丁寧に読むだけで済む場合もありますし、内容によっては三〜五回程度に分けて読み重ね、徐々に緻密な理解を構築していく必要があるかも知れません（難易度の高い資格試験などはこのスタイルで読むことをお勧めします）。

(3)「無心の反復出力」のフェーズ

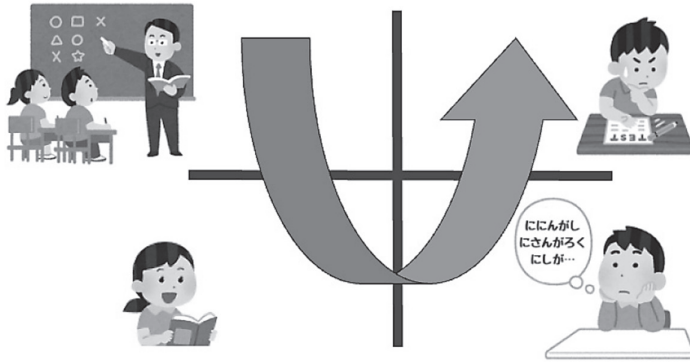
憶えていることを無理に思い出そうと時間をかけたり、頭をひねったりすることは、学習（記憶）にはマイナスに作用しがちです。そこで、一気に出力のレベル（質）を上げようとするのではなく、単純な想起（そして再学習）を気楽に繰り返していく戦略を採用します。思い出す反応スピー

ドを上げていくつもりで、とにかく反復回数を上げていきましょう。読書の出力であれば、SNSにちょっとした感想などを投稿したり、人に説明したりといった作業が有効です。うまく説明できない、あやふやな感じがする…という状態であれば、また読み直すわけです。そのような「想起」再学習」が記憶を強くしてくれるのです。

(4) 「意識的な出力」のフェーズ

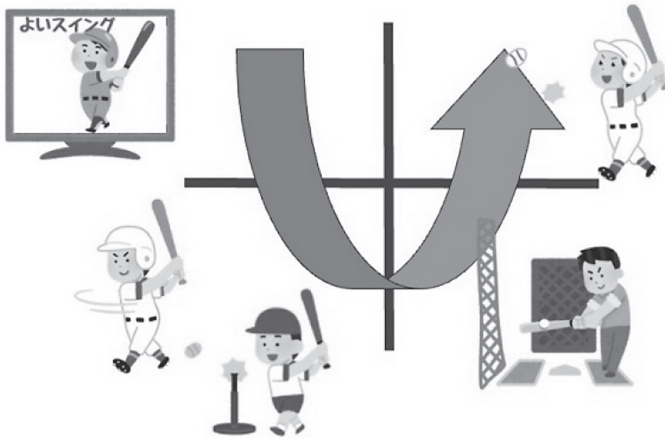
学習の最終段階でありながら、ここでも完成させようと思わず、できるだけ丁寧に出力し、出力のプロセスが不安定だったり、うまく思い出せないことをR3戦略でしっかりと定着させていきたいところです。仕事での出力やブログなどでの文章の出力など、ある程度、整理された形として出力することで、その段階での自分の知識の定着度や完成度が測れるはずです。あくまで「ベータ版の出力（プロトタイプ）」と思って、再入力による補強と再出力を繰り返しながら完成度を高めていくことが重要です。

以上の4ステップを整理すると、次のページの図のようになります。図中の九九の練習や野球のバッティング練習と似たような手順だと理解してください。



【九九の練習】

- ①説明を聞いて理解する。
- ②ひたすら声に出しながら九九を身体で憶える。
- ③九九の表を見ないで暗唱⇒ランダムに思い出す
- ④テストに挑戦する，実生活で使う



【バッティング練習】

- ①スイングの仕方を身体で体験しながら学ぶ。
- ②スイングが安定するまで素振り。置いてあるボールを打つ。
- ③トスバッティング⇒コースを一定に保ったフリーバッティング
- ④ピッチャーの自由な投球でバッティング練習⇒試合。

〈1111610の参考文献〉

○マクドナルドの論文

Cuevas, J., & Dawson, B. L. (2018). A test of two alternative cognitive processing models: Learning styles and dual coding. *Theory and Research in Education*, 16(1), 40-64.

○ペンハムローズ刊載

Oakley, B. A. (2014). A mind for numbers: How to excel at math and science (even if you flunked algebra). TarcherPerigee.

第3章

速読とは何か — 最終結論



誰でも使いこなせる！「当たり前」速読術

● 速読の正体とは？

ここまでの話で、そうそう猛烈な速さで読むとか、それで記憶に残せるとかというのは非科学的な妄想に過ぎなさそうだな…という事実は見えてきたのではないのでしょうか。実際、速読のスピードというのは、大きくは次の2つの要素で決まると考えられています。

【読書スピード】＝【スキーマ（知識×読書力）】×【フォークス】

スキーマというのは「認知の枠組み」という表現で説明されることが多いのですが、簡単に言ってしまえば、あなたの脳内の読書にまつわるデータベースです。読書力（読書スキル）もそうですし、読もうとするジャンルについての知識などがこれに該当します。別の観点からいえば「その人にとつての文章の難易度」と言ってもいいでしょうか。

フォークスというのは、どのような読み方をしたいのか、例えば緻密に分析的な読み方をしようとしているのか、流れを確認するような読み方をするのかといったものです。

これに加えて「個人の読書のスタイル」を挙げる研究者もおり、先に挙げた「トップダウン処理」

と「ボトムアップ処理」はここに含まれるものと考えられます。

つまり、①知っているジャンルの本は速く読んでも理解が損なわれない、②細かい理解はいいから流れを把握しようと思えば読書スピードを上げても問題ない、③難しい内容を読みたい場合にはゆっくり読まざるを得ない、④言葉や表現にフォークラスした緻密な読み方をしたければスピードを落とさざるを得ない、ということになります。そして、科学的な観点から見た「速読スキル」というのは、実はこのような「読書の状況（下読みか理解読みか、馴染みのジャンルか、新規のジャンルかなど）」と読書の目的に相応しいフォークラスを設定し、その理解あるいは効率を最大化するための「読書スピードのコントロール技術」と考えるべきなのです。

ちなみに、このような技術を「読書の柔軟性」スキルと呼びます。読書がある程度得意な人なら程度の差はあれ実践しているものでもあります。

註 ここでの話は「読書の柔軟性 (reading flexibility)」として語られる科学的な見解に、筆者独自の研究で明らかにされつつある内容が含まれています。筆者独自の研究については現在、論文誌に投稿中です。

●スピードはどこまで上げられるのか？

前に紹介した読書スピードの式から分かると思いますが、読書量が増えてくると読書スピードは一定程度までは伸びてきます。これまでの指導経験で言えば、社会人に限定した場合、日常的な読書のスピードは遅い人で分速二〇〇文字程度（一ページを二〜三分かけて読むスピード）、速い人で分速五〇〇文字程度（一ページを六秒前後で読むスピード）ほどの差があります。ボリユームゾーンは分速八〇〇〜一〇〇〇文字（一ページ三〇秒前後）です。

このように最初のスピード自体に大きな幅があるわけですが、これは【スキーマ】と【読書のスタイル】で決まるものと考えられます。ただし、通常は読書量に比例して読書スピードが伸びることとはなく、分速一二〇〇文字くらいで頭打ちになるようです。そして、科学的に正しいトレーニングを適切におこなうことで、このスピードを底上げし、さらにコントロールの幅を大きくすることが可能です。通常の理解を保った状態であれば、読書スピードを三倍程度に加速できます。およそ分速二七〇〇文字から三五〇〇文字くらいです。さらに「流れをとる」というようなマクロ構造を把握する読み方であれば一ページ三〜六秒、一冊（二〇〇ページ）を一〇〜二〇分程度で読むことは難しくありません。

結局、「読書スピードはどこまで引き上げられるか？」という問いはナンセンスであって、「理解と

速度の「トレードオフ」を前提にすべきものなのです。理解度を限りなくゼロに近づけていいのであれば一ページ一秒も可能かも知れません。あとは「そのスピードを、どう活用するか？」という速読戦略の問題ということになります。

ちなみに、読書量が極端に多い人、例えば難しい本、言葉の密度が高い本の累積読書数が数千冊を越えているような人は、先に紹介した「科学的に間違ったトレーニング」であっても、今の文字の読み方、視野や意識の使い方を変えるきっかけをつかみさえすれば、かなり高いレベルの速読技術をマスターできてしまいます。これはまさに「スキーマ」の勝利といえるでしょう。

● フォーカスを設定することの功罪

フォーカスを設定することでスピードの調整が可能になることを説明しました。逆にフォーカスが明確でない読書は「漫然とした読書」であって、遅読であれ速読であれ単なる時間と労力の無駄になってしまう可能性があります。あくまで明確なフォーカス、明確な意図・目的意識があつてこそ「どう読むのか」が決まりますし、速読もその効果を発揮することが可能なのです。

速さの意味は「生産」の現場で使われる価値工学の次の式で考えることが可能です。

読書の価値を考えると、得られる価値（読書から得たい効能）を検討しつつ、どう時間コストを下げるべきか、どこまでカットしたら「やり過ぎ（効果ダウン）」になるかを見極めておこなう必要があります。

ただし、これはあくまで「時間効率」を考える場合の発想です。自分の知力を高めるとか、生き方の深化を求めるような「効果」を求める場合には、むしろ時間をかけることでしか成果が得られない場合も多いものです。言葉の深い意図に思索を巡らせたり、著者と対話したり…そういった営みを伴う場合です。

また、フォーカスを明確にすることで、得たい成果を効率的に得られたとしても、その書籍から得られたかも知れない偶然の出会い、いわゆるセレンディピティ的なチャンスが失われることも間違いありません。

そういった「理解が損なわれなかったとしても何かを失っているかも知れない」ことを理解した上で、どこまで効率を求めるべきか、求める効果に対する投資対効果を十分に検討して、スピードを使いこなす必要があります。



速読に必要なと考えられる4＋1の要素

では、ここからいよいよ速読を実現するための要素とトレーニングの内容について説明していきます。ここで説明する速読は、何でも、どんな状況でも実現できるものではありません。例えば「テストなどのようにストレスのかかる環境」であればスピードのコントロールはうまくいきづらいうし、寝不足だったり不安を抱えていたりすると、やはり難しいでしょう。また、読む対象は「見出しとして、本文を要約した短い言葉が添えられているもの」であり、「一冊を通して一貫した内容を取り扱っているもの」に限定されています。そうでない本で速読ができないわけではありませんが、効果が発揮しづらくなってしまいます。

● 禅的な集中力

速読を実現する4つの要素の一つ目は「禅的な集中力」です。心身共にリラックスした状態でありながら、静かな心で高い集中力を発揮している状態（「鎮まり」の状態、弛緩集中状態）であり、瞑想トレーニングによって実現します。

瞑想状態により高い集中状態を生み出すことで、読書の効果を高めることはもちろん、最新の脳科学では瞑想状態（脳波がシータ波の状態）を作ることによって情報処理の効率が上がったり、高速・連続で入ってくる情報を無理なく受け止められるようになったりといった効果が確かめられています。このような脳の活動そのものが変わった状態を「速読モード」と呼んでいます。この状態こそが速読修得の鍵を握っていると考えられます。

①トレーニング方法

鎮まりの状態は姿勢と呼吸を整えることで実現します。

(1)椅子に浅く腰掛け、足をやや引き気味にすることで、膝を数センチ落とします。こうすることで、仙骨（背骨の一番下の骨）を立てやすくします。そのまま頭のとっぺんに糸が着いていて、天井から軽く吊り下げられているようなイメージで姿勢を正します。

(2)軽く肩甲骨を寄せて胸を張った後、肩の力を抜きましょう。上半身にりきみがないことも重要で、す（これを「上虚下実」の姿勢と言います）。

(3)鼻から静かに息を吸います。おへその下（下丹田）に空気を送り込むつもりで、ゆっくりとコントロールしてください。吸うペースはおよそ数秒程度を目安に、無理のない（苦しくない）範囲でコントロールしましょう。

(4) 息を吸いきつたら、一瞬だけ吸っても吐いてもいない息を止めた状態を作り、徐々に、静かに息を吐いていきます。息を吐くのに十二秒程度かけるつもりで、苦しくない程度に細く、長くコントロールして吐きましよう。

(5) 吸うときには呼吸と一緒に「やる気」「元氣」といったポジティブなエネルギーギーが体の中に入ってきて、吐くときには息と一緒に「疲れ」や「迷い」「不安」といったネガティブな感情を外に吐き出してしまおう。

基本的にすべてのトレーニングで、この呼吸をキープします。そして、瞑想状態はメンタルヘルスの観点からも非常にいい効果をもたらしてくれるものですので、ぜひ速読トレーニングに関わらず、毎日、朝に時間を確保して取り組んでみてください。 (時間は二分から二〇分程度の無理のない範囲でどうぞ。)



寺田昌嗣著『子どもの速読トレーニング』(PHP 研究所) より

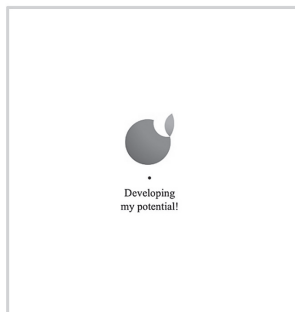
②トレーニング方法（その2）

- (1) 一点集中フォーム[※]を用意し、水色のマークの下にある小さな点に視点を合わせます。ただし、凝視せず紙全体あるいは周囲の風景まで眺めるつもりで目の力を抜いてください（次に紹介する「観の目付」の見方の基本練習です）。この時、目の力を抜くと点が分裂して見えてしまう場合には、何度か瞬きをしたり、凝視・脱力を繰り返し返した上で、力まずに一点がスッキリと見える状態を探りましょう。

- (2) 上述の姿勢と呼吸を保ちながら二分間、この点を見つめます。集中力が高まってくるとマークや下の英語の文字の周囲を光が包み込むような状態で見えるでしょう（喩えていうと、理科の教科書に掲載されている皆既日食の写真のような状態）。集中力が高まっていないと、白い光が見えなかったりマークや英語とズレて動いたりします。動いていく場合はいったん瞬きをしてリセットし、再び呼吸のコントロールに集中してください。

- (3) 二分経過したら目を閉じ、今観ていた光が残像として見えていると思いますので、それを眺めながら呼吸を続けてください。残像が消えたら目を開けましょう。

※フォームはトレーニング教材ダウンロードページにアクセスしてダウンロードしてください。



〈トレーニングの参考文献〉

○瞑想の効果についての研究

Miyata, H., Minagawa-Kawai, Y., Watanabe, S., Sasaki, T., & Ueda, K. (2012). *Reading speed, comprehension and eye movements while reading Japanese novels: evidence from untrained readers and cases of speed-reading trainees*. PLoS one, 7(5), e36091.

Slagter, H. A., Davidson, R. J., & Lutz, A. (2011). Mental training as a tool in the neuroscientific study of brain and cognitive plasticity. *Frontiers in human neuroscience*, 5, 17.

Slagter, H. A., Lutz, A., Greischar, L. L., Nieuwenhuis, S., & Davidson, R. J. (2009). Theta phase synchrony and conscious target perception: impact of intensive mental training. *Journal of cognitive neuroscience*, 21(8), 1536-1549.

③目指すレベル

瞑想トレーニングで目指すのは「負荷のかかる状況でも姿勢と呼吸が崩れず、深い鎮まりの状態を感じ続けられる」状態です。この深い鎮まりこそが観の目付の情報処理や拾い読みにならない高速な処理を可能にしてくれるのです。トレーニングを続けながら次のような状態を意識して、一つずつレベルアップを目指しましょう。

レベル1…姿勢と呼吸を意識しておこなっている。

レベル2…「鎮まり」を体感する瞬間がある。

レベル3…「鎮まり」を体感できている時間がある程度持続している。

レベル4…およそトレーニングや読書の最中も「鎮まり」を安定的に感じられている。

レベル5…負荷のかかる状況でも、「深い鎮まり」を安定的に感じられている。

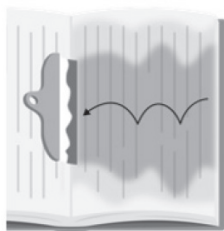
● 観の目付

すでに説明したとおり「視野を広げる」ことには意味がありませんが、「必要以上に視野を絞り込まない」ことはとても重要です。このような対象を凝視せず、視野を絞り込まずに眺める状態の見方を「観の目付」と呼びます。スポーツ科学の世界では、この見方は情報への反応スピードが非常に速くなるとされています。

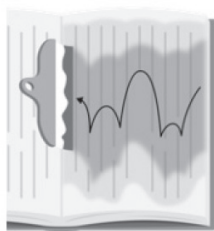
もちろん平面的に、あるいは立体的に対象の全体像を捉えるスポーツと違い文字情報はあくまで一次元の直線に沿ったものですし、動きに反応するのとは質的に違うものです。それでも、鎮まりを深め、読む意識（文字情報の入力レベル；以後「入力レベル」と呼びます）を抑えつつ、緩めた視野で文字情報を包み込むように観ます。そして理解したい文字情報に軽く注意を向けると、瞬間

的、感覚的に意味が伝わってくるのが感じられるでしょう。

ただ、その状態では一瞬伝わってきたように感じた意味が、どこにもつながらずそのまま消えてしまいます。そこで、その観の目付の状態を壊さないように行から行に移動させていく必要があるのです。意味を軽く受け止めながら、流れだけを確認するようなフォークスの場合と、普段通りの理解を得る場合とでは、当然視野の広がり（緩み具合）も、その移動の軌跡もまったく違います。ページ下部の三つのイラストは、軽く流れを確認するような意識で流している状態（1ページ3秒前後）、やや意味を受け止める意識を強くし、意味をそれなりに理解しながら流している状態（1ページ5〜8秒程度）、通常の読書と変わらないレベルで理解しながら読んでいる状態（1ページ9〜15秒程度）の視野を模式的に表したものです。濃い色の部分は視野に収まっていることが認識できる領域、薄い色の部分はかろうじて見えているものの、あまりしつかりと観ている実感のない領域です。



1 ページ 3 秒前後



1 ページ 5-8 秒



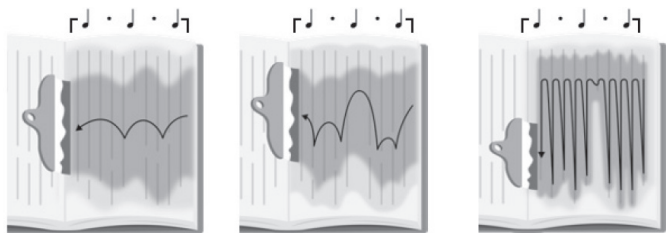
1 ページ 9-15 秒

①トレーニング方法

三つのイラストの刷毛を視野のイメージ（比喻）としてとらえ、ページを右から左にスキャンしていくように眺めます。行頭・行末は視野に収まっている実感がないくらいでちょうどいいと思って大丈夫です。

(1)メトロノームを三拍子に設定します。♩60として、まず一ページを三秒ペースでスキャンしていきます。これを九〇秒（三〇回）続けます。その時に、何となく眺めるのではなく、鎮まりを深めつつ注意力を文字に向けて、どう意味を受け止められるか探り続けてください。

(2)その後、メトロノームのペースを変えながら、一ページあたりの秒数を二秒⇩一・五⇩九⇩六⇩五⇩四⇩三⇩二⇩一・五⇩七・五（時間があれば続けて⇩六⇩三⇩二⇩九⇩）と、九〇秒ごとに変えていきます。ペースによって伝わってくる意味の濃さが変わるはずですので、それをうまく受け止められるよう、鎮まりを深め、適切な入力レベルを探っていきましょう。



ペース・入力レベルに応じて自在に行き来

②入力レベルと視野の広がり

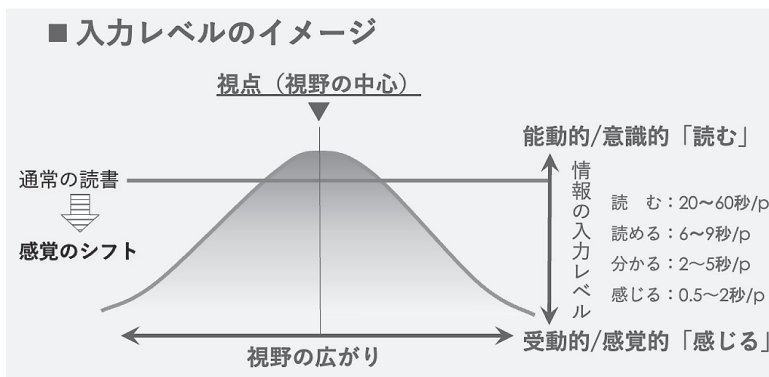
入力レベルをコントロールすることが、速読を修得する鍵と
 思って間違ひありません。入力レベルとは、別の言い方をする
 なら「意味を読み取るうとする意識の強さ」です。ですから入
 力レベルを下げるとは、「文字を読み取るぞ!」という意識を手
 放すこと。自分の脳みそを信じて視野を緩めて文字を眺め、メ
 トロノームの速さに応じて文字への注意力、向ける意識の強さ
 を少しずつ変えて（調整して）みましよう。どこかのタイミン
 グで、文字が意味を伴って入ってくる体験ができるはずはです。

下の図は、入力レベルと視野の広がりを模式的に表したも
 です。入力レベルを下げることで視野が緩むし、読もうとい
 う気持ちが発動すると視野が一気に狭くなると理解してください。

〈ここまでの参考文献〉

○ 観の目付の効果

石垣尚男、(2015)、『スポーツ選手なら知っておきたい「眼」のこと』、大
 修館書店



③トレーニングに使用する書籍について

ここでのトレーニング（あるいは速読技術を完全にマスターできるまで）は、できるだけ文字数の少ない、平易な内容の書籍を使用してください。スポーツと同じく、ある技術をマスターできるようにするまでは、できるだけ他の負荷のかかる要素を排除して、マスターしたい技術に集中できるようにしたいところです。

具体的には一行の文字数が三〜八文字以下の書籍、行の途中が「。」で改行されている行が多い本がお勧めです。読書の原理で説明したとおり、行末で単語が分断されていると、それだけで脳の負荷が上がります。速読技術が習得しづらくなります。具体的には中谷彰宏さんの本からスタートして、千田琢哉さんやマツダミヒロさんの本、石井裕之さんの本などに切り替えながら、徐々に文字数の多い本に変えていきましょう。

この文字数と読みやすさの関係については、これまでの指導経験と、こちらの論文で検証された結果に基づいています。

・小林潤平、(2020). レイアウトデザインによる効率的な読みの支援. 日本画像学会誌, 59(2), 219-227.

④目指すレベル

観の目付のトレーニングでは「視野のコントロール」と「入力レベルのコントロール」とを分け

て考えます。視野のコントロールの理想は、俯瞰する視野の中で、視野の滑らかな流れにより、ページ全体の文字がクリアに見えている状態を、手に取った書籍に応じて実現できるようにすること。その視野の状態（コントロール）のレベルは次のようなものです。

レベル1…視野の広がりモニターングできている。

レベル2…俯瞰する意識で文字を眺めることができている。

レベル3…ペースにより視野をチューニングし、広い視野でページを滑らかにスキャンできている。

レベル4…三秒／Pペースで落ち着いてスキャンし、文字全体がクリアに見渡せている。

レベル5…一秒／Pペースで落ち着いてスキャンし、文字全体がクリアに見渡せている。

「入力レベルのコントロール」については、次のような指標を元にレベルアップを目指します。

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。

レベル2…文字が非常に少ない本（中谷彰宏氏の著作など）で「感じる」「分かる」のレベルの違いが（なんとなく）分かる。

レベル3…同じく文字が非常に少ない本で六秒／Pペースで、落ち着いて、それなりに「読む」ことができる。

レベル4…文字がやや少なめの本（千田琢哉氏の書籍など）で「感じる」「分かる」のレベルの違いが分かる。

レベル5…同じく文字がやや少なめの本で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。

レベル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。

レベル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。

● 内声化抑制（コントロール）

頭の中で音として読み上げ、理解していくことは誰にとっても自然なことですし、長い間それに頼って文字を処理してきたわけですから、これを「なくす」ことはとても大変なことです。そして完全になくしてしまうと理解が薄くなってしまふ可能性があります。ですから「内声化に頼らずに理解する」「内声化を薄める（抑制する）」「内声化の程度をコントロールする」という考え方が必要です。

この内声化に頼らない理解の練習として一般的な方法として「頭の中で数を数えたり、簡単な言葉をつぶやきながら読み進める」というものが挙げられます。「音に頼らなくても意味が分かる感

覚をつかむため」ということで、数を数えながら意味を読み取る練習を何度も繰り返しみましょう。もちろん、実際に本を読む時に数を数えながら読んでいては文章の理解ができません。あくまで、「音に頼らずに理解する感覚」をつかむための第一歩のトレーニングに過ぎません。やがて、そこで得られた感覚を、ページスキヤンの入力レベルのコントロールの中で活かしていくようになります。実際、内声化の強さのレベルというのは、ほぼ入力レベルと連動するものと考えられます。

① トレーニング方法

- (1) メトロノームを「60」に設定して鳴らし、「一、二、三、一、二、三……」と数を数えながら本を読む練習をおこないます。読むペースは「リラククスして、視野を緩めつつ読み、意味が伝わってくると思える程度」です。二分程度を何度か繰り返し返すといいでしょう。
- (2) メトロノームを「60・5拍子」に設定して、頭の中で「一、二…五、一…」と一〜五を反復しながら、そのペース（二ページ五秒）で意味を受け取る練習をします。これが速すぎると感じたら、慣れるまでは八拍子で練習しましょう。
- (3) メトロノームを鳴らしませんが数唱せず、リズムを感じつつ、呼吸に注意を向けながら読み進めます。先ほどまでにおこなって得られた感覚を再現する練習です。これに慣れたらタイマーで二分計測し、その読み方で何ページ読んでいけるのか、その時の理解の手応え（入力レベル）は

どのくらいかを確かめましょう。

(4)音に頼らず、入力レベル「分かるレベル」を実現するつもりで読み進めます。もちろん、ページスキヤンで練習した視野の流れをイメージしましょう。同じように「読むレベル」も試みます。これを自分の内面にどのように意味が伝わってくるか、どのような意識、どのような呼吸を実現すると意味が濃く伝わってくるかを模索してください。

② 目指すレベル

文字を音として（頭の中で）読み上げることには頼らず、十分に意味を理解できる読み方を自在に使いこなせるようにします。

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。

レベル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）

レベル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。

レベル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。

レベル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る。

レベル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。

レベル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んでいる。

● トップダウン処理

ここまでで挙げた三つの要素と併せてスピードアップを実現し、さらに速読を「フォーカスに依りてスピード（と理解度のバランス）をコントロールするスキル」として完成させるための4つ目の要素は「トップダウン処理に切り替える」ことです。先に説明したとおり、トップダウン処理で読んでいくことで、非常に楽に読み進められるものなのです。その「楽に読める」加減を体感していただくために、二つの課題を用意しました。一つ目はアナグラム問題、文字の並べ替え問題です。例えば「そくどく」という言葉をバラバラに並べ替えた「くどくそ」

という無意味な四文字が並んでいますので、それを並べ替えて元の言葉に戻すというものです。

まずは、やってみましょう。30秒でいくつできるかタイマーで計時し、できた個数をカウントしてみてください。

わ	り	ま	ひ	[]
あ	え	え	こ	[]
ん	し	し	つ	[]
く	す	す	た	[]
ど	ん	ん	う	[]
こ	き	き	ん	[]
ふ	ほ	ほ	ん	[]
う	い	い	た	[]
ち	つ	つ	か	[]
ん	か	か	こ	[]
さ	せ	せ	ん	[]

この「トップダウン処理」を読書に持ち込むために何をしたらいいか?——これは実に単純明快です。

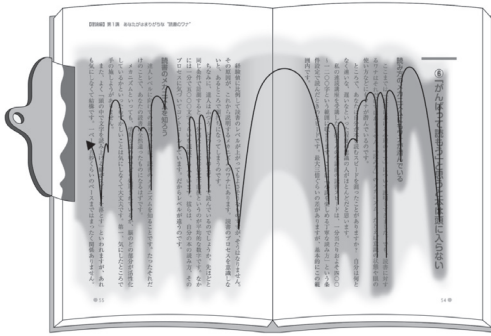
- ・タイトルと前書きを丁寧に読み、この本がテーマとする内容について、自分が何を知っていて、何を学び取りたいか言葉にして確認する。(できれば何か紙に書いておく。)
- ・章の見出しも同様に丁寧に確認し、書籍のテーマとどうつながるのか、前の章とどうつながるのかを考える。

- ・小見出しが出てきたら、一秒以上の時間をかけて丁寧に読む。ただし、内容を予想する必要はない。
- ・肩の力を抜き、呼吸を深く整え、リラクセスして読む。

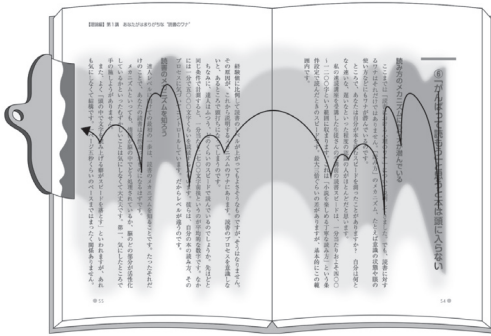
簡単にいえば「トップダウン処理なら、勝手にスピードが上がらるから、無理してスピードを上げようとか、がんばってしっかり読もうとか考えず、気楽に読みましょう」ということです。たったこれだけのことで、読書のスピードも質も劇的に上がること請け合いです。

このスピードアップを、さらに加速するために採用するのが、トップダウン処理の一つの型である「スキミング」です。これは書籍の全体像を把握したり、ポイントだけをつかんだりするための一種の「拾い読み」の技法として世界的にとてもポピュラーな読書法(速読技術)です。

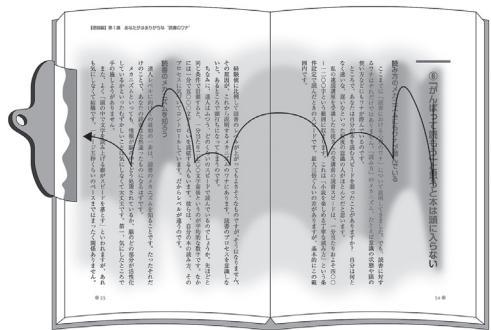
通常、見出しと段落最初の一、二行ほどを丁寧に読み、続く文章をスルーし、再び最後の二、三行だけを読むという方法として紹介されます。この途中の文章を、ここまで紹介した三つの要素を活



理解度高め



ややざっくりとした読み方



流れだけをとる読み方

かして、「軽やかだけでも十分に理解できている状態」から「流れを確認するだけに留めつつスピーディーに処理していく状態」まで幅を付けてコントロールします。理解度を高く読もうと思えば、リラクセスしつつ急ぎすぎず丁寧に読み進めます。逆にスピード重視で読もうと思ったら、内声化を極端に抑え、観の目付の視野でざっとスキャンしていくことになります。この入力濃淡とおよその視野の中心の軌跡をイメージ（モデル図）として表現したのが次の三つの図です。

一番上の図がトップダウンで処理しながらも、全体的に高い理解を得る読み方です。あまり極端にスピードを上げようとせず、入力レベルを下げつつも、ゆったり落ち着いて一行一行処理していくように読みます。意味がつかめてきたら徐々に入力レベルを下げながら、読みの快適さと理解の質のバランスを取っていきます。次がやや軽く流しながら読み方です。見出しと最初の1、2行程度のみを丁寧に処理し、それ以外の行を入力レベルを下げた状態で流していきます。一番下はさらに大胆にスピードを上げた読み方です。見出しを中心に受け止め、全体の流れを確認するだけと割り切って大胆に流していきます。図の濃淡は入力**の強さを示しています**が、この入力の強さは決して「視野を狭めてがんばって読む」ものではなく、あくまで視野を緩め気味に保ちつつ、滞空時間（通過するスピード）をコントロールすることで自然と意味が伝わってくる強さを**変えていこうとする**ものです。

① 目指すレベル

トップダウン処理はあくまで「スキミング」の基本原理ですので、「見出し＋1行と続く文章とで、意図通りの入力レベル（視野・意識）で読むことができている」状態ができれば問題ありません。そのレベルは単純に次の三段階で考えます。

レベル1…視野を絞り込まず、見出し＋1行の滞空時間を長くして、十分に意味を読み取れて

いる。

レベル2…続く文章を、「見出しの意味を確認する」つもりで気軽に処理できている。

レベル3…続く文章を、「感じる」→「読む」レベルで意図したとおりに処理できている。

スキミングは「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」状態が理想です。これは「レベル」というよりも、次の項目が実践できているかどうかチェックしながら、とにかくたくさん本を読んでいきましよう。

(a)下読み；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状態を目指す。

□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；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状態を目指す。

□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。

● 自己モニタリング

ここまで四つの要素について解説してきましたが、最終的にそれらを統合した技術を使いこなせるかどうかは、自分の読書の状況をモニタリングし、内容や目的に応じて心身の状態を適切にチューニングし続けられるかどうかにかかっています。

一冊の書籍の中でも、部分によって難易度が変わるはずですし、読み手（の目的）にとつての重要度も違います。それらをリアルタイムでモニタリングしていくスキルと、目的に応じて心身の状態をチューニングする（読み方をコントロールする）スキル、そしてそれらをどう使って最適な読み方や学習を実現するかというストラテジーこそが最重要と断言していいでしょう。

ですから、絶対に必死で読まないこと。意識の何割かは常に自分の内面に向けておく必要があります。このような「読んでいる自分を俯瞰的にモニタリングする」ことを目前心後といいます。目は前を向いているが、心は後ろにおいて自分をモニタリングせよという能楽の祖、世阿弥の言葉で

す。

最終的な読書として完成させていく場面でも、読書スピードのコントロールは、あなたにとっての貴重なリソースである時間 (time) を計算しつつ、その本を読む目的 (purpose)、あなたの学びの中での位置づけやアルゴリズムに従って読み重ねる際のステップなど読みの置かれた状況 (occasion) によって最適化しなければなりません (この Time / Purpose / Occasion の三つの要素に基づいて読み方をコントロールする戦略を「TPO設定ストラテジー」と呼びます)。その成否を決めるのは、まさにモニタリングスキルであると言っていていいでしょう。

第3節

速さが活きる速読戦略

● 速読とハサミは使いようで生きる

ここまで解説してきたとおり、速読というのは魔法の杖のような、あなたを天才にする魔術では

なく、あなたの活字の処理を最適化する技術に過ぎません。常にモニタリングし続けて読み方をチューニングし続ける必要がありますし、何よりも、速く読めば、表面的には理解度が変わらなかつたとしても、必ず何かが薄くなっています。

この「速さと理解のトレードオフ関係」を十分に理解した上で、常に最適なチューニングを模索し、「この速さをどう活用したら、読書の価値が最も高まるか？」を考えるのが「速読戦略（ストラテジー）」です。

基本的には「速く読もう」という発想は無意味なのであって、「フォーカスを変えよう」と考えるのが正解です。フォーカスを変え、スピードが上がった状態の方が価値が高まる場合と、スピードを上げても価値が下がらない場合にこそ、スピードを上げるのです。

「いや、速く読んで理解が下がったら意味ないじゃないか！」なんて、野暮なことを考えてはいけません。今までの読み方だと、読むのに挫折したり、読んでも記憶に残らなかつたりしたからこそ「速読」に救いを求めたはずです。であれば、現実的に「どう読んだら、もっと読書のハードルが下がって、しかも読書の効果が高まるのか」を考えましょう。

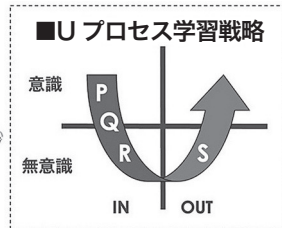
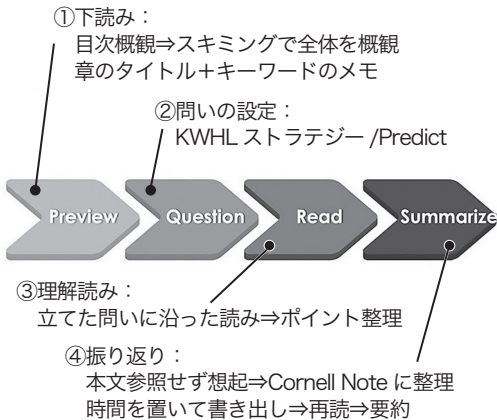
そこで、この「速さを有効活用する」という観点から、速さの持つデメリットを解消しながら、学習効果を最大限にするための4つの基本戦略（読書ストラテジー）を理解し、速読スキルとセットで活用するようにしていきます。

● 重ね読みストラテジー

学習のための速読戦略の基本が、この重ね読みストラテジーです。速く読もうが遅く読もうが、「一回しか読まない」としたら、それほど学習の効果は得られません。かといって、例えば三倍速で三回読めばいいと考えるのもいただけません。「繰り返し読む」ことに加えて、前半の章で解説したような「ミクロ・マクロの理解」や「Uプロセス学習」など、もつと読書の価値が高まる読み重ね方を採用しなければもったいない。

そのような読み重ね方の一つが「PQRSストラテジー」です。これはアメリカを中心に学校教育でも採用されるようなポピュラーな方法です。具体的には図のように、先にご紹介したUプロセス学習戦略のUのカーブにしたがって4ステップで本を読んでいくというものです。

■ PQRS ストラテジー



● TPO設定ストラテジー

この重ね読みストラテジーで重要なことは「今、自分はそのような目的で、どこにフォーカスを置いて読むべきか」ということを常に意識しておくことです。これを読む前にも、読んでいる最中にも常に心に留め置いていないと、ついつい面白そうなネタに引つ張られて読み込んでしまったり、無駄に速く読んだりじっくり読んでしまったりしがちです。これを避けるために、事前にTPOを確認し、適切なフォーカスと適切な入力レベルをイメージしておくのが、先にご紹介した「TPO設定ストラテジー」です。

P (Preview: 下読み)・R (Read: 理解読み)・S (Summarize: 全体の整理のための振り返り読み)のどの段階の読みをおこなっているのか、何を受け止められれば満足なのかを、いちいち言葉として確認しておきましょう。そのために必要なのが「儀式」です。本を開いていきなり読み始めるのではなく、一呼吸置いて、「この本はどういう問いに対して、どういう構成で説明しようとしているのだろうか?」(下読み)とか「私の懸案の○○について、どのようなやり方が可能なのだろうか?」(理解読み)のような具体的な問いを立てておきましょう。

問いを立てると同時に、鎮まりを深めて速読モードを作り、今からの読書にふさわしい入力レベル、視野の広がりやイメージしておきましょう。さらに、自分がその本について何を知っていて(What I know)、何が課題で何を明らかにしたいのか(What I want to know)、そのためにどの

ような読み方・まとめ方を採用したらいいのか (How I learn) を確認します。

このような、作業に取りかかる前に、自分の前提と目指すゴールを明らかにする作業を「オフラインメタ認知」と呼び、読書前におこなう重要な作業なのです。そこから実際の読書およびノート整理などをおこない、最後に今の読書によって何が学べたのか (What I've learned) を明らかにして、次の学習 (読書) やその本の再読の方向性を確認します。この読後の作業もオフラインメタ認知の一部であり、これらが明確になることで、読んでいる最中のモニタリング (オンラインメタ認知) が有効に働いてくれるようになるのです。

● 構造把握ストラテジー

私たちは「よりよく理解する」というと、どうしても丁寧に言葉を追うことばかりに意識がいきがちです。しかし、文脈を適切にとらえること、主張のロジックを再構築すること、章と章、そして全体のロジックと章の関わりを把握することも、書籍のような長文を理解するためには非常に重要なことです。

それを把握する場面こそ「速さ」の出番です。細かなことに気を取られず、全体の構造や流れにフォーカスして読むわけです。「速く読もう！」ではなく「細かなことにとらわれず、全体の流れ・

構造をつかもう！」という意識で読めば、自然とスピードが上がります。

この「構造を把握する」というのは、慣れるまではなかなか難しく感じる人も多いはずですが。慣れるまでは「紙の上に書き出しながら全体を可視化する」ことをお勧めします。

第一段階は、前書きと目次を丁寧に読みながら、「この書籍の論点（設定された大きな問い）」と、それに対する主張そして論拠は何か」を明らかにすることです。

第二段階は「本文の下読み」段階です。一つの章を読み始める時に、その章のタイトルから重要な（ユニークな）言葉をメモ用紙に書き留めましょう。そして、その章を読み終わったら、ポイントとなりそうな言葉を一〜五語ほど書き出します。章が終わる毎にこのようなメモをしていくことで、章の区切りを意識しつつ、章ごとに設定されたテーマを確認するのです。

この二つの作業を通して、全体をざっと俯瞰しながら、書籍全体を貫く一貫したストーリーを追ってみてください。これはアドラーが『本を読む本』で「点検読書」として語った作業であり、PQ RSストラテジーではPreview（下読み）でおこなう作業です。

下読みで全体の流れや章と章のつながりがある程度把握できたら、第三段階として、「各章には、どのような論点（書籍全体のテーマを明らかにするために設定された小さな問い）が設定されているのか」を明らかにしてみましよう。それらの章がどのようにつながりあって、書籍全体のロジックを構成しているのかを読み取ってましましよう。これは理解読みの段階もしくは、理解読みまで終

わつての振り返り作業の中でおこなうようにします。

本の中の章と章が一直線に数珠つなぎになっていることは稀です。複数の章がまとまって一つの大きなカタマリになって書籍全体のロジックのパーツになっているものです。場合によっては、ただページ数を水増しするためだけに挿入された無駄な章があるかも知れません。そのような全体のロジックをツリー構造として整理することが、この「構造を把握する」という作業なのです。

この構造把握ストラテジー段階ででお勧めなのは、コーネル・ノートを活用することです。コーネル・ノートは一九五〇年代にコーネル大学の教育学の教授によって開発され、世界中で利用されているノートのフォーマットです。一冊の書籍をA4用紙一枚のコーネルノートに整理することで全体の論理構成が明らかになります(コーネルノートについては、次の「●理解明確化ストラテジー」で詳述します)。

●理解明確化ストラテジー

自分の理解のレベルを引き上げるためには、それを言語化ないし図解化して「本当に理解できているのか」「書籍に提示された情報を整理できているのか」を確かめ、適切にフィードバックを受け止める必要があります。

私たちは出力のプロセス、しかも何らか外的にテストされるものを通じてしか、自分のやっていることが適切なのかどうか判断できないものです。勉強であれば、教科書を読んで「分かった!」というのは学習の第一段階に過ぎず、小テストを通じて理解や記憶が曖昧な部分を明らかにし、さらに文章出力問題や応用問題によってロジカルで、人に説明できるレベルの力として結晶化していく必要があります（これが前に説明した「Uプロセス学習戦略」です）。

読書の場合、適切なテストが存在しない場合がほとんどです。そして自由にレビューを書く程度であれば、理解した程度のことでも出力できてしまうので、理解を確認することにはつながりません（ただし、ある程度の期間をおいて思い出してレビューや要約を書くことは記憶を確かめる作業、定着を促す作業にはなります）。

そこで、次の二段階で理解確認と記憶定着を促すのがお勧めです。第一段階は先ほど構造把握ストラテジーでご説明したものです。具体的には、下読み段階で、各章を読み始める前に章のタイトルから「この章のテーマを表すキーワード」をピックアップして書き留めます。その後、そのキーワードを頭の片隅に留めつつ読み進め、読み終わったところで、「この章に書かれていたことに関するキーワード」を三〜五個ほど思い出し、そのうち一番重要と思うキーワードを書き足します。このような読んだ直後におこなう理解の確認作業をリハーサルと呼びますが、これは自分がうまく理解できたかどうかを把握するのに、ある程度有効です。ただし、あくまでまだ下読みをした段階に過

ぎず、本当の理解は手に入っていないはずですし、直後のリハーサルは本当に理解できていたかどうかの確認にはならず、表面的に残っているキーワードを書くことも可能です。

それを補うために、理解読みで一冊読み終わってから第二段階の作業をおこないます。コーネルノートの左側に、下読みの時に書き並べたキーワードがありますので、その下に「章の論点」を問いの形で書き込みます。そして広いエリアにはその論点に対する主張と論拠や事例を、あまり煩雑にならない程度に整理して書き留めるようにします。

これは本当に理解していないとできない作業であり、自分の理解の程度が明確になるはずですが、もちろん、二回読んだからといって整理して出力できることはありませんので、「書ける程度にざっくりと」でかまいません。全体を満遍なく書きながら、自分が何を理解出来ていて、何が理解・記憶できていなかったかを確認できればいいと割り切りましょう。

その上で、最後に振り返りの読み（S）をおこない、先ほど書き切れなかったノートと対照しながら理解を整理し、深めていくわけです。

ここまで4つのストラテジーをご紹介しましたが、あくまで「速さを活かすための枠組み（システム）」として採用している基本部分に過ぎません。理解しておくべきは「投資としての読書のリターンを大きくするためには、ただ効率を上げればいいというわけじゃない」ということです。

第3章 速読とは何か—最終結論

Name 手田 No. Date 2019.

タイトル: フォーカスリーディング習得ハンドブック ①【Q】書籍のテーマについての問題意識, ②得られた嬉しいメリット, ③このテーマについて知りたい疑問 読書の価値と最大伝わる割合: 今の読書に何か必要?	
【P: 下読み】キーワード	【R: 理解読み・振り返り】ポイント, 既に持っている知識・経験
① 読書のワナ 今の自分の読書のどこに問題があるのか? ② 目的の明確化 フォーカスリーディングの割合にどれくらい分けたらいい? ③ 体系 連続227-の力キは何か? ④ 「体」 連続227-の後の作業の進め方はどうなるのか? ⑤ 「手夏」 読書技術はいい何とばかりかかっているか? ⑥ 「心」 連続227-とどう違うのか? ⑦ 読書力 FR有効活用割合: どのように読書と心がけられているか?	<ul style="list-style-type: none"> 章と章のつながりと矢印と言葉の整理 自分の言葉とまとめ 読書からインスピレーション → 読書後追加筆 既有知識, 他の書籍との関連性, 論争(矛盾)点と次に出し, 丸囲みで書く
【S】書籍の価値, 活かしたいこと, 残った疑問などを自分の言葉で 読み終った後, 半日以上経過してから自分の言葉で書く.	

inspired by Cornell Note

コーネルノート

実践的な速読スキルを身につけよう！

● フォーカス・リーディングに挑戦してみよう！

フォーカス・リーディングとは、ここまで解説してきた「速読の原理」に基づいて構築された読書の柔軟性スキルと、その読み方を効果的に学習につなごうという四つの基本ストラテジーとを組み合わせておこなう読書法のことです。

速読の原理となる四つの要素については、「活字をどう受け止め、どう処理するか」という活字の処理の仕方と、それを快適にこなす心身のコントロール（禅的な集中力の安定化や、観の目付を基本にした視野のゆるめ具合と内声化の程度のコントロール）を、ひたすら反復しながら自分のものにするしかありません。

これは活字にして伝わる部分とそうでない部分とがありますので、映像でトレーニングできる教材をご用意しました。本気でやってみようと思う方は、フォーカス・リーディング公式サイト（<https://www.focusreading.jp/>）にアクセスし、会員登録ページから登録した上でお試しください。質問があれば、各ページのコメント欄に書き込んでいただければ適宜回答させていただきます。そ

れ以上のサポートはありませんが、一ヶ月間制限なしで利用していただけますので、短期集中プログラムとして取り組んでみてください。

※会員登録ページにはパスワードが必要です。(パスワード:884343)

●フォーカス・リーディングでどんな読書が手に入るのか？

トレーニングを繰り返すことで手に入れたいのは、およそ次のような読書です。

①速読スキルとしてのフォーカス・リーディング

読みやすい書籍を、いつもどおりの理解度で通読するスピードが、通常の三から四倍程度。もとの読書スピードにそもそも大きな差があるものなので、「一分間〇文字」という言い方は難しいのですが、よほど文字がぎっしり詰まった本でなければ、一ページあたり九秒から一二秒あれば、落ちていて読むことが可能になります。かなり読みやすい本であったり、やや軽く読む意識を持てれば一ページ五、六秒というところでしょうか。

スキミングを活用して、流れをとることにフォーカスし、スピーディーに読み流せば一ページ一〜三秒。この「一ページ一秒の概要把握から一ページ一二秒の丁寧な読書」の範囲でスピードをコントロールしていけるようになることが一つの目標です。

②書籍の難易度に応じてバリエーションをつけた重ね読み

PQRSストラテジーは「読み重ねのパターン」を示した「型」に過ぎませんので、読書の目的と書籍の難易度によって、様々なバリエーションを作って読むこととなります。

非常に簡単な本や、すでによく知ったジャンルの本であれば、Pの段階では前書きと目次だけを確認したら事足りるかも知れません。そうでない書籍であれば、前書きを丁寧に読み、書籍に関する程度の情報がかめたら、目次をスルーして本文に挑むこととなります。

Rの段階では、通常は高い理解を目指して読みますが、細かなことは後で確認したらいいということであればやや大雑把な理解に抑えつつ効率を上げた方がいいかも知れません。もっと明確なフォーカスがあれば（例えば、近日中に実行する作業について必要な情報が欲しいだけなど）もっと大胆なスキミングが可能です。

内容が難しかったり、ページ数が膨大だったりすれば、R（理解読み）を二〜四回ほど反復する前提で徐々に理解度を上げていき、不明点を解消していくような読み方がお勧めです。これは資格試験のテキストなどを読む場合には特に有効です。

③難解な専門書や哲学書を読む

フォーカス・リーディングはトップダウン処理で読むことが基本ですので、残念ながら「一読し

て理解できない」ものや「著者との対話に価値がある」ような作品には使いようがありません。そのような書籍は、P（下読み）では気楽に眺める感覚で全体のページ配分やおよそのトピックを確認するにとどめ、R（理解読み）では鎮まりと俯瞰する視野を作ること、そしてモニタリングをし続けることだけを大事にして、時間無制限でゆっくりと読む必要があります。

そのような書籍を細切れに読み進める場合、問題になるのが「中盤以降を読む頃には、序盤の内容を忘れてしまっている」ということです。それを防ぐためにお勧めなのが「一章ずつ読み進める」スタイルです。「一日一章ずつ読む」など範囲の目標を設定し、そこまで読み切ったらリハーサルをおこないます。そして、次の日（次に読む時）には、前回までに読んだ範囲を「内容の振り返り」という程度の意識で流し読みをしていき、今日の範囲にたどり着いたら、そこからあらためてじっくりと読みます。

ここで大切なことは、「読書の目的」です。難解な書籍や哲学書は表面だけをさらって、何か分かった気分になっても意味がありません。自分の頭でその真意を読み解き、人に伝えられるレベルで十分に理解すること、著者と対話をしながら、著者の世界観を体当たりで体験することにこそ価値があるのです。

そのような読書に挑む場合には「線を引くこと」の価値が生まれます。基本的に学習において「大事などところに線を引く」というのは、それだけで記憶が促進されるわけではなく、むしろ線を引い

ていない箇所への注意がおろそかになるなど、あまり効果的とはいえない方法とされています。しかし、主張と論拠のつながりを確認したり、自分の主張を書き込んでいたりすると、「頭と体を使って思索そのものを体験し、自分なりの理解を可視化する作業」として線を引くことで非常に大きな価値が生まれます。

もし速読スキルそのものが十分に使いこなせていなくても、あるいは速読スキルが通用しないような書籍を読んでいく場合でも、戦略的な読書は不可欠です。科学的な観点から構築された読書ストラテジーを手に入れることで「頭に残らない」とか「難しい本はなかなか読めない」という悩みを超えて、自分の読書のレベルを上げていくことが可能なのです。

常に読書の目的と今の状況に相応しいフォーカスを見失わず、それに相応しい読み方、処理の仕方を整理し続けること。成果は「読んだ直後の表面的な記憶と達成感」で判定せず、中期長期の記憶と、「実際に、自分の何がどう変わったのか」という具体的な成果で判定すること。読む前に設定した成果につながっていないのであれば、読み返したり、何らかの出力につながる処理をしたりと改善を施すこと。こういったことを忘れずに読書をどんどん改善していききたいものです。

● 電子書籍との付き合い方

最後に電子書籍とどう付き合うかという話に触れておきましょう。アマゾンのアンリミテッドなどのお陰もあって、電子書籍の利用は年々増えていっています。ただ、電子書籍の読書はこれまでのところ、学習効果という意味で否定的に語られることがほとんどでした。

曰く、細かい分析的な読みができない、ストーリーの記憶が残らない、全体的に印象が薄くなる、読書スピードが落ちる……といった指摘です。しかし、デバイスの進化と読者の慣れ、そして文字数・行数の自由度の高さなどが相俟って、近年、学習効果の点で紙の書籍と電子書籍の差は小さくなっていくとされています。

ただし、トップランフォームズ研究所の調査では、紙と電子では脳の活動に違いが見られ、電子書籍の方が記憶と印象に残りづらいことが示されています。また、電子書籍の根源的な宿命として「空間の中にコンテンツが立体的に存在しない」という時間軸メディアの特性（限界）を抱えています。これはページを行き来しながら、ロジックの理解のチェックや整合性の確認などができないという問題です。これは電子書籍だけでなく、動画や音声を含むあらゆる電子的コンテンツ共通の限界でもあります。

そのような読み方（前後の行き来）を必要としない、平易な書籍や情報としての読書であれば、

あまり気にせず、かさばらない便利なメディアとして利用するといいでしょう。一行の文字数を二四文字から三〇文字未満程度までの間に設定し、行間を広めに設定することで（できればタブレットの横置き推奨）非常に楽に読めるようになるはずです。ぜひ、電子書籍の限界を理解した上で、適切に活用したいものです。

※フォーカス・リーディングによる新しい読書習慣の形成については、科学論文誌「読書科学」に論文（査読あり）が掲載されています。興味がある方は、そちらをご覧ください。

寺田正嗣（2022）フォーカス・リーディングを活用した読書指導が大学生の読書習慣にもたらす効果。読書科学，63(3-4), 139-152.

第3章 速読とは何か—最終結論

おわりに

これまで「速読」というスキルあるいは戦略が、なにか魔術か魔法のようなものとしてお金儲けの道具にされてきたことで、本の読み方の幅が驚くほど制限されて来ました。速読はあくまで読書の効果を高めるための、戦略的なツールであると考えてることで、きっとあなたの読書は今まで以上に快適なものとなり、しかも理解も記憶も強くなっていくはずですよ。

「読書は投資」とよく語られますが、株式投資と自己投資の大きな違いは、リソース（お金や時間）を投下した後、「リソースの運用」まで自分の責任でこなさないといけないということです。株式投資であれば、投下する企業に任せていけば利益が生まれるわけですから、買った後は放置して利益が出るのをまっけていけばいいかも知れません。しかし、読書は「買った後」「一度読んだ後」の処理にこそ、リターンを生み出す本質が隠されています。そして多くの場合、そのリターンを確認することなく、読んだ直後の達成感だけで終わらせる人が多いのが現実でしょう。

今回はあくまで「速読」にまつわる部分に限定した話として、コンパクトにお伝えしてきましたので、投資対効果を高めるための作業については、あまり深入りしませんでした。このあたりのこ

とについては、近いうちに、また別の著作で丁寧に解説できればと考えています。

「読書は自分の未来を豊かにするための自己投資」——心から、そう確信できたあなたは、本当に豊かな未来、本当に自由な世界を手に入れる、一歩手前のところまで来ています。あとはその確信を胸に、フォーカス・リーディングをマスターし、価値ある読書を積み上げていくだけです。

では、本気で読書のレベルを上げたいと願うあなたが、一日も早く戦略的読書とその効果にレバレッジをかける価値ある速読技術をマスターできることを、心からお祈りしています。

寺田 昌嗣



● 著者プロフィール

寺田昌嗣

(Masatsugu TERADA)

1970年、福岡生まれ。
名古屋大学（法）卒。
元福岡県立高校教師。



高校2年生の秋に日課の立ち読みで速読と出会う。

1年にわたりトレーニングに励むも撃沈。さらに複数の教室での挫折を経て、7年後に独学で速読をマスター。2001年10月に教職を辞し起業。速読メソッドと高速学習法の開発と普及にあたる。

これまでの受講者はおよそ2000人を数え、高い修得率と実用性の高さが評判となり、経営者・ビジネス書作家や大学教授らがクチコミで多数訪れている。

また業界内での信頼も厚く、7つのライバル業者から顧問や技術指導の依頼を受ける。

現在は、日本の大学教育・社会人教育に変革をもたらすことを目指し、九州大学大学院（博士課程）で読書教育と学習ストラテジーの研究に取り組んでいる。



● 所属学会

日本読書学会

日本教授学習心理学会

● 主な著書

『フォーカス・リーディング』（PHP 研究所 / ダイレクト出版）

『子どもの速読トレーニング』（PHP 研究所）

『決定版！ 超カンタン速読入門』（共著、金の星社）

『英会話音読練習帳』（共著、永岡書店）

論文「フォーカス・リーディングを活用した読書指導が大学生
の読書習慣にもたらす効果」(2022年・読書科学掲載 / 査読あり)

● Web サイト

★フォーカス・リーディング公式サイト

<https://www.focusreading.jp/>

★自立学習支援「ことのぼ」

<https://www.kotonoba.jp/>

★公式 Twitter

@srr_terada

★公式 YouTube チャンネル

<https://www.youtube.com/c/OfficeSRR>

2023年版 速読の科学

— “速読” でどこまで速く理解できるのか。その最終結論 —

2023年 5月 初版発行

著 者 寺田 昌嗣 (てらだ まさつぐ)

印刷・製本 アート印刷株式会社

<https://artinsatsu.com>

乱丁本・落丁本はお取り替え致します。

©Masatsugu Terada 2023 Printed in Japan

ISBN 979-8-398373-80-6