

園善博

本が どんどん 読める本



記憶が
脳に定着する速習法!

園 善博—京都府生まれ。「速習セミナー」主宰。自身の読字障害を記憶のメカニズムにあった読書法で克服。その後、約13ヵ月で日本語、英語の書籍を含め、ビジネス経済関連図書58冊、脳・神経の関連専門図書43冊、心理学関連図書48冊、学習障害（読字障害）関連図書82冊、スポーツメンタルトレーニング関連図書

27冊を読破。その経験を活かし、世界最速で8000人の受講者と著者を輩出するカリスマ講師となる。現在の蔵書は5000冊を超える。

著書には「すぐに頭がよくなる！」「超速」勉強法』（講談社）など多数。

(<http://www.sonoyoshihiro.jp/>)

講談社+α文庫 ^{ほん}本が^よど^{ほん}ん読める本

— 記憶が脳に定着する速習法！

^{その}園 ^{よしひろ}善博 ©Yoshihiro Sono 2011

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することはたとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。

2011年5月20日第1刷発行

発行者———鈴木 哲

発行所———株式会社 講談社

東京都文京区音羽2-12-21 〒112-8001

電話 出版部(03)5395-3532

販売部(03)5395-5817

業務部(03)5395-3615

カバー写真———講談社資料センター

デザイン———鈴木成一デザイン室

本文データ制作———講談社プリプレス管理部

カバー印刷———凸版印刷株式会社

印刷———慶昌堂印刷株式会社

製本———株式会社国宝社

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料は小社負担にてお取り替えします。

なお、この本の内容についてのお問い合わせは生活文化第三出版部あてにお願いいたします。

Printed in Japan ISBN978-4-06-281427-0

定価はカバーに表示してあります。



本がどんどん読める本——記憶が脳に定着する速習法！●目次

はじめに 脳科学にもとづく「速習法」が、仕事力を爆発的に高める！

1章 「読書」は仕事と人生に成功をもたらす マスターキーだ

本をたくさん読むと、どんな素晴らしい変化が起きるのか？

読書がもたらす7つの素晴らしい変化

その1 語彙（使える言葉）が増えて、多彩な才能が開く

① 人の話がよくわかるようになる

② 自分の言いたいことをうまく伝えられるようになる

③ コミュニケーション能力がアップする

④ 漢字の「読み」に強くなる

その2 仕事の知識・スキルがアップし、結果が出せる

その3 プレゼンテーションがうまくなる

その4 欲しい資格が手に入る

その5 想像力・発想力が豊かになる

その6 知識欲が高まり、仕事のテリトリーが広がる

その7 うまくいけば、「本を書く人」になれる

読書の「快樂スイッチ」がONになると、

「仕事の好サイクル」が生まれる

47 43 41 38 36

2章

「記憶のメカニズム」を作動させる

シンプルな勉強ノウハウがあった！

あなたの5つの「思いこみ」を、まず捨てることから始めよう

その1 読解力がないと、本が読めない

その2 本は最初から最後まで、全部読まなくてはダメ

その3 本を読むためには「読書の時間」が必要だ

その4 本を読むのはつまらない

56 55 54 53 52

その5 読書は「一人でするもの」だ

普通の速読法には、どんな落とし穴があるのか？

仕事・勉強で結果を出す勝利の方程式

「目的×速読テクニック」学習効果」

学習はアタマと経験を循環させる「ルール&プレイ」だ

「記憶のメカニズム」を最大限に活用して学習する

その1 勉強する前に、自分の知識レベルをつかむ

その2 1回の通読ではなく、「分けて」「繰り返し」読む

その3 「忘れる」のを恐れるな。また覚えればいい

「エピソード記憶」を鍛えれば、記憶力がアップする

「復習」が記憶を強化する、その深い理由

必要なときにいつでも記憶を取り出せるようにする

3章 「プリペアードマインド」をセットすると、

脳が「加速」する

「プリペアードマインド」が脳の処理スピードを加速させる

「〜したい」という欲求をもとに学習の目的を設定する

目的を達成したときの自分への「ごほうび」を準備する

ゴールへの到達を応援してくれるサポーターを増やす

目的を達成したときの自分の日常をイメージする

「プライミング効果」を利用すると、

本の内容が不思議なほどアタマに入る

「パラパラ読み」のススメ

4章 本を速く、たくさん読める

3つの読書法をマスターする

「速習法」 3つのポイント

ポイント1 本は分けて読む

ポイント2 目的に応じて、3つの方法を使い分ける

ポイント3 内容を振り返る

全体を大まかに理解するスキミング・リーディングをマスターする

ステップ1 目次を読む、または目次を「自分仕様」に書き直す

ステップ2 プリペアードマインドをセットする

ステップ3 プライミングをかけて本をパラパラと見る

ステップ4 スキミングしながら、メモをとることを繰り返す

著者と対話するように読む

ターゲット・リーディングをマスターする

文字を指でなぞって読む

トレーシング・リーディングをマスターする

自分の意見や考え方を明確にしたいときには

「クリティカル・リーディング（批判的読書）」を

「毎日、少しでもいいから本を読む」という習慣がある日、奇跡的なパワーアップを生み出す

読むスピードをさらに上げるために

目の筋肉をエクササイズで鍛える

5章 本を探し、選び、身につける新しい習慣をはじめ

本屋さんへ行くと、5つの「いいこと」がある

その1 本を「手にとって」見ることができる

その2 本の中身を見て選べる

その3 データベースに直接アクセスできる

その4 意外な出会い・発見がある

その5 複数の本の「読み比べ」が簡単にできる

ネット書店をうまく活用して本との出会いのチャンスを高める

コッ1 買う本が決まっているとき

コッ2 中古の本を探するとき

コッ3 「この商品を買った人は

こんな商品も買っています」欄を参考にする

コッ4 「カスタマーレビュー」は鵜呑みにしない

コッ5 著者買いの参考にする

同じテーマの本を3冊読むと学習効果が飛躍的に高まる

自分にピッタリの本を選ぶ5つのポイント

テクニック1 読めそうな本を選ぶ

テクニック2 構成のしっかりした本を選ぶ

テクニック3 「まえがき」「あとがき」を読んで、共感できる本を選ぶ

テクニック4 著者の専門分野にこだわる

テクニック5 参考文献を「逆引き」する

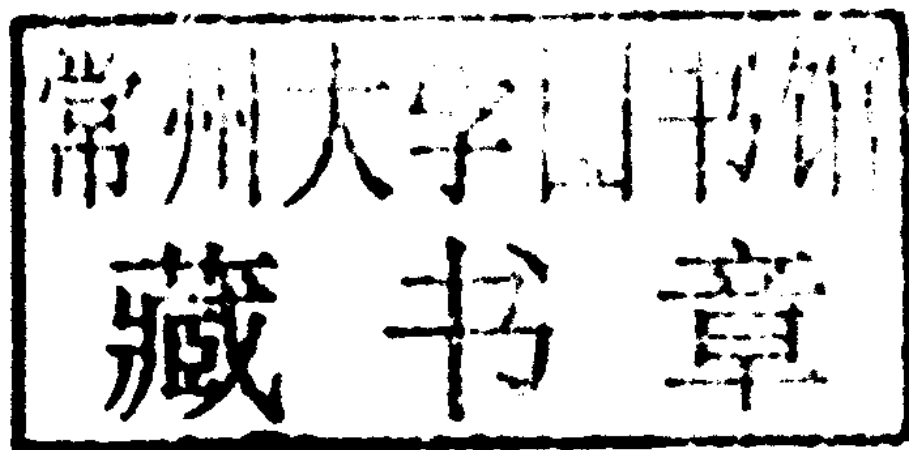
なぜ、図書館で借りた本では身につかないのか？

「速習法」の効果をより高めるための本あれこれ

おわりに 新しい一步を踏み出そう

エクササイズ

- ①アルファベット体操：65／②記憶力テスト：75／③カタカナ文字の逆さ書き：78／④さんずい偏の漢字がどれだけ書けるか：85／⑤気づきテスト：90／⑥自分のなかにある欲求を探る：96／⑦「目的」と「ごほうび」の洗い出し：100／⑧目的を達成するための条件の洗い出し：104／⑨メンタル・ロック度チェック：109／⑩イメージ力を強める観察力トレーニング：112／⑪目的・目標を考える：113／⑫プリペアードマインドとプライミングを使って本を読む：121／⑬目次を書き出す：133／⑭スキミング・リーディング：138／⑮ターゲット・リーディング：144／⑯目を動かす：147／⑰トレーニング・リーディング：149／⑱タッチパネル：158／⑲目の筋肉のストレッチ：160



本がどんどん読める本

——記憶が脳に定着する速習法!

園 善博

講談社+α文庫

はじめに

脳科学にもとづく「速習法」が、
仕事力を爆発的に高める！

「仕事の知識、スキルを高めたい。資格も欲しい。そのために、勉強する気は満々。でも、本が読めない。やる気がなくなる。現状、何も変わらない」

そんな悩みを持つ人は、けっこう多いと思います。本書を手にとったみなさんは、おそらく「うん、うん」とうなずいていることでしょう。

「何とか本を速く、たくさん読めるようになりたい」

そう強く願っていると思います。ご安心ください。この本で紹介する「本の読み方」を学んでいただければ、誰でもどんどん本が読めるようになります。

『速習法』と名づけたこの手法は、さまざまな速読の理論に、脳科学の知識をプラスしてつくり上げた、私の「オリジナル」です。従来の速読法と違って、単に「速く読む」だけではありません。

「内容をちゃんと理解しながら、自分に必要な知識を広く深く身につけ、仕事や資格取得にフル活用できる」

そこが、大きく違う点です。本当の意味で、仕事や資格試験の勉強に役立つ「実効力の高い読書法」なのです。

本が読めないのに仕事や資格の取得に励むということは、たとえば言うなら、泳げないカナヅチくんがプールに飛び込んでレースを戦おうとするようなものです。

まず、泳げるようにならなければ、いつまでたっても、手足をバタバタ動かし、もがいているだけ。ゴールのはるか手前で疲れ切って、あるいは足の立たない場所でおくおくと沈んで、レースを投げ出すしかなくなります。

本を読めない人は「仕事カナヅチ」みたいなものですから、夢や目標に向かっ

て仕事をするうえで、本当につらくて苦しい思いをしていると思います。

そのことは、私自身が痛いほどよくわかります。

いまでこそ、「速読教室の講師として、世界最速で8000人の受講生を輩出した、カリスマインストラクター」なんてキャッチフレーズをいただいて、記憶力・理解力アップのための読書法オリジナルセミナーをやっていますが、実は私が本を読めるようになったのは31歳になってからのこと。かなりの「遅咲き」でした。

「読字障害」という障害を聞いたことがありますか？

会話はふつうにできるし、目にも異常があるわけではないのに、文章を読むとなると、ものすごい困難と苦痛を感じる。そういう障害です。

以前、NHKスペシャルでこの問題の特集していました。19世紀末のイギリスで、数字の「7」は読めるのに「seven」を見せると読めない中学生が見つかったことから、読字障害という障害があると認識されたそうです。

研究が進んだいまでは、「読字障害の人は、脳が文字情報の処理に適応し切れ

ていない」ことがわかってきました。

人類が文字を使い始めたのは、わずか5000年前のこと。進化の歴史がまだ短いために、脳の発達が追いついていない部分があるようです。

でも、読字障害の人には「発想や空間処理能力にすぐれた人が多い」とか。番組では、映画『ジュラシック・パーク』に登場する恐竜博士のモデルとなった考古学者ジャック・ホーナー博士を紹介していました。

恐竜の生態が鳥類に近いことを証明し、恐竜研究に革命を起こした天才でありながら、ホーナー博士の読み書き能力は小学校3年生程度だと言います。

ピカソもアインシュタインも読字障害だったと言われているし、私が聞くところによると俳優のトム・クルーズもそうです。

それはさておき、私もその読字障害でした。というより、いまもまだ軽い読字障害を抱えています。

子どものころは、とくに声を出して教科書を読む「音読」が、まったくダメ。しゃべれるのに、「文章を読め」と言われると、不思議とできないのです。その

せいで、国語の授業などでは何度も先生に叱られ、大恥をかいたものです。

もつとも、声に出さずに読む「黙読」なら、時間をかければ何とかできました。でも、音読によつて刷りこまれた、活字に対する恐怖心や苦手意識は、そう簡単になくなるものではありません。

小学校の勉強は音読が基本だし、「文章を読む」ことはすべての教科に求められる能力です。音読ができないために「活字を見るのもイヤ」になった私は、当然、勉強が大嫌いになつてしまいました。

小学校の高学年になつたころには、「中学を出たら、働くしかないな」と思つていたくらいです。

そんな私が、いまはどんどん本を読んでいます。軽く、年間300冊は超えるでしょう。最速記録はなんと6時間で20冊！ もつとも、このときはさすがにぶつ倒れて、そのまま6時間眠つてしまいました。

もちろん、内容はちゃんとアタマに入っています。

得た知識は、しっかり仕事に生かしています。