



第3話

こんな方法があったのか・・・

たった10分であなたの読書速度が2倍以上に！

受講生のうち95%以上が習得している

角田式速読術をあなたにも体験していただきます！

星野：皆さんこんにちは。ナビゲーターの星野真です。

角田：角田和将です。

星野：はい、ということで第3話なんですけど。今回は角田先生の拠点となる北海道。

角田：そうね、はい。

星野：北海道ということで。ホームということで。

星野：角田先生も最大限の力を発揮するんじゃないかと思っております。

角田：そうですね、はい。そう僕の、速読通ってた教室が、このたぶん絵の中に、どっかに映ってるんじゃないかな。

星野：そのぐらい。

角田：このエリアです。

星野：札幌。

角田：大通りエリアですね。

星野：大通りエリアです。

【角田式速読術】

角田：はい。で、普通っていたので。

星野：じゃあバッチリと力発揮してもらって。やって行きましょう。

角田：はい。そうですね。

星野：あんまり嬉しそうじゃない。

角田：いやいやいやいやいや、嬉しいですよ。何をおっしゃいますか。凄く嬉しい。地元ってことですね。ありがとうございますということです。

星野：はい、じゃあ行きましょう。第3話はタイトル、こちらです。はい。「こんな方法があったのか。たった10分であなたの読書速度が2倍以上に。受講生のうち95%以上が習得している角田式速読術を、今夜何と」体験していただくんですよ。

角田：そうですね。

星野：実際に。

角田：ぜひ。

星野：これほんと嘘じゃないですからね。

角田：そうです、そうです。

星野：途中で第4話とか言わないですから。体験していただければと。だから最後まで見ていただければと思います。はい。

角田：はい。

星野：第3話行く前に、第2話の復習しましょう。速読っていうものは文字の音声化ですよ。脳内の音声化。読む理解ではなくて、まずは見る理解にすることが大事だということですよ。

角田：はい。

【角田式速読術】

星野：あとは、速読は右脳の方である可塑性と汎化性。ちょっと難しい言葉ですが、それを利用して習得をするのがとても重要なんですよね。

角田：そうですね。はい。元々自分が持つてる力ではあるんですけど。まだ使っていない力がいっぱいあるんだということ。

星野：脳は不思議ですよ。

角田：はい。

星野：その不思議な能力を使っていくと。普通の人が見る理解をすることができる。実はもう皆さん出来ていると。

角田：そう。元々出来る。

星野：元々出来る。ただその文字数っていうのは今7~11文字っていうのが一般的で、道路標識とかレストランのメニュー。

角田：そうです。

星野：っていうのが、そういう文字で出来たということですね。はい。で、第3話では実際その速読っていうものを習得するまでの正しい流れっていうのを、ちょっと教えていこうかなと思います。

角田：はい。

星野：で、実際に速読習得までの正しい流れなんですけど、このようにまず最初に速読を理解したい、習得したいと思ってから、まずは損する読書方法を止めましょうっていう。

角田：そうですね。

星野：これ凄く大事なんですよね。

【角田式速読術】

角田：そうですね。元々出来る読み方のはずなんだけど、それが出来てないってこと
でね。やっぱり音声化してしまうことによって、自分の読むスピードにブレーキをかけて
しまうということをまずは無くしていくことが、最初は大事なんじゃないかと。はい。

星野：まずはそこから。

角田：そうですね。

星野：そしてさらに今度は文字を、見る理解出来た、早く文字を追っかけられるってなっ
たら、次はその理解力に目を向けようぜっていうことで、その右脳の可塑性と汎化性を利用
して、理解力までも上げていくと。

角田：そうですね、はい。

星野：さらに速読を効率よく活かすために、今度は技術、テクニク的なところも身につ
けてということですね。

角田：そうですね、はい。

星野：なのでこのステップ1からステップ4、基礎から応用のステップをしっかりと踏んで
いくことで、誰もが速読っていうのを習得出来る技術だ。

角田：そうですね。

星野：そんなに難しいものじゃない。

角田：そうですね。難しいものではないですね。はい。

星野：ということですね。で、習得までの方法なんですけど大きく分かれて2つあると。

角田：はい。

星野：そのテクニクタイプでいくのかトレーニングタイプでいくのか。これ後々ちよっ
と紹介してくんですけど、どちらかに偏ってるわけではなくて、その2つをバランスよく。

【角田式速読術】



角田：そうですね。

星野：すごく重要なんですか。

角田：結構どっちがいい、どっちが悪いみたいなことを言う人もいるんですけど、そういうことではないんですよ。

星野：どっちも大事ですよ。

角田：はい。どっちも大事なので。

星野：はい。っていうことですね。じゃあまずそのうちの1つのテクニックタイプなんですけど、こちら斜め読み、飛ばし読み、段落読み、フォトリディングってあったんですけど、ちょっと僕がいろいろ検索して出て来たものになります。

角田：はい。

星野：僕が元々知ってたのは、フォトリディングぐらいなんですけど。

角田：はい、はいはい。

星野：後は1行ずつ読まないで、ページをこうやって見たりとか。

角田：そうですね。要は要点を掴めればいいみたいな感じの速読技術は、大体テクニックタイプっていうのに収まるんじゃないかなと思いますね。

星野：なるほどですね。

角田：他にもスキミング・スキヤニングとか、あとパラグラフリーディングとかっていう言葉とか、いろんな言葉があるんですよ。いろんな言葉あるんですけど、どのテクニックタイプも結論としては概要を掴むことっていうのかな。その要点を早く取るっていう読み方が、大々的にテクニックのタイプの特徴かなと思ってます。

星野：確かに僕も速読っていうものを知って思ったのが、要点だけを掴んで、それをつなぎ合わせて作ってみたいかな理解かと思って。

【角田式速読術】



角田：はいはい。

星野：それがこのテクニックタイプと呼ばれるもののってことですよ。

角田：そうですね。それはテクニックタイプのものになりますね。はい。

星野：そうですね。そのテクニックっていうものは、実はドーピングみたいなものだ。文字を全て読まなくていいんですよ。そうやって要素で掴むことで。

角田：そういうことですね。

星野：ねえ。そうやってやることで、何か出来そうだなって最初の方は思って。最初の人とかほとんどに人が習い始めるのはテクニックタイプだと。でもやっぱりドーピングみたいなもので、その速読するための基礎っていうものをしっかり固めていないと。それをそういう状態のまま行くと、何となく出来てるっていう感覚にはなるけど、今度はページめくるの早くなったなってあとに、理解力じゃあどうなんだってなった時に、理解力がつかないよ。

角田：そう、結局ね。テクニックタイプっていうのは、自分がやっぱり要は要点を掴むっていうことで、自分が知りたい要点だけ掴むんですよ、要するに。

星野：なるほど、なるほど。

角田：で、これ、例えば税金関係のこと知りたいと思ったら、税金関係のところしか読まないんですよ。

星野：なるほど、なるほど。

角田：ってなっちゃったら、結局なんか自分が知りたいところしか読んでないので、それ以外の所って読めないわけですよ。そう。で、そもそもなんですけど、今インターネットあるじゃないですか。インターネットある時代なんで、何か知りたいことがあるんだったら、ネットで調べた方が早いですよ。

星野：確かに。

【角田式速読術】

角田：でしょ。っていうところがあるので。

星野：言われてみればそうですね。

角田：そう。だから要点だけ掴めばいいっていうそのテクニックタイプの使い方だと、あんまり今の時代は意味が無いんですよ。

星野：なるほど、なるほど。

角田：意外とこれ知られてるようで知らない人多いんじゃないかと思うんですよ。

星野：確かにググった方が早い。

角田：ググった方が早いんですよ。

星野：キーワード入れて。

角田：そう。だからそう、要点だけピックアップするっていうだけのテクニックタイプだと、あまり意味はないのかなと。

星野：なるほどですね。

角田：そこがドーピングって要素につながってくるんだと僕は思ってます。はい。

星野：なるほどですね。なのでやっぱり内容を理解出来てなければ意味が無いじゃんということ。

角田：そう。ほんと意味での理解をやっていなければ、意味はないですよ。

星野：大体そうやってテクニックタイプに偏ってしまうと、そうやって諦めてしまう人とか多いよねっていう話ですね。

角田：そうですね。

【角田式速読術】



星野：で、テクニックタイプまとめると、4ステップの中の中身ですね。損読をやめる。読む理解とか見る理解とかにあまり目を向けず、すぐに速読技術を身につけようとするので、やっぱり本質っていうところを学べないというところで、テクニックタイプいくと結構蹟く人が凄く多いよ。

角田：そうですね。結果的には速読って全部読むわけじゃないんじゃないんかっていうので否定的な思いを持ってしまうんですね。

星野：なるほどですね。でも速読ってというのはそういうのではないと。

角田：ではないですね、はい。

星野：ってことですね。じゃあそのテクニックタイプに比べてトレーニングタイプどうなんだっていうところなんですけど、トレーニングタイプっていうのは損読、損する読書方法っていうのをやめて、本質を身に付けるためにトレーニングをするよと。で、ほんとに様々なトレーニングをすることによって、右脳の可塑性と汎化性を引き出して、速読に必要な今度は文字の認識力を鍛えるっていうのあるんですけど、文字の認識力っていうのは？

角田：結局速読が出来るってどういうことなのかっていうと、高速でこうバツと文字を見た時に、この文字をちゃんと文字として捉えられてるのかどうかっていうことがまず1つあるんですよ。

で、あとはもう1つは、7文字から11文字までは全くトレーニングしてない人でも見れるって話、したじゃないですか。

星野：メニューとか標識とか。

角田：で、これが例えば15文字とか30文字っていうので、増えてくればくるほど早くなるわけじゃないですか。

星野：30文字、いけるんですか。

【角田式速読術】



角田：いけます、いけます、いけます。1行、2行、3行と増やしていけますので。というふうに増やしていけばいけるほど早く読めることになるので、結果的にはその文字の認識力。特に早く見るっていうことと、一度に捉えられるその認識力ですね。この2つを鍛えるっていうことが、速読トレーニングでやってることなんです。はい。

星野：なるほどですね。やっぱり速さも大事だけど、それが認識出来ることが出来ないと、理解が出来ないっていうことですね。

角田：そうですね。スピードと量と、両方ともですね。

星野：なるほどですね。そのトレーニングタイプがやっぱりテクニックタイプに比べて、本質っていうところをこうやって落としていくと。

角田：そうですね。あくまでも普通に読むのを前提として、より早く読むということなので。

星野：なるほどですね。

角田：はい。

星野：これ例えば小説とかストーリーがあるものって、テクニックタイプだとこれは要点ってなっちゃうじゃないですか。何か殺人事件が起こった、何か、何さん、何さんみたいな感じで、要点だけやって、自分でストーリー作っちゃうがちになるんですけど、トレーニングの人は、逆に全部追えるってことなんですかね。

角田：そうですね。

星野：へ～、理解が出来ると。

角田：そうです、そうです、そうです、そうです。だからあまりにも早く読みすぎてしまっって、感動が薄れるってことはあるかもね。あれです。ビデオの早送りをしながら見る感覚に近い感じになるかもしれない。だからストーリーは正確に把握出来るんだけど、感動は薄れる可能性はあるかもしれないですね。

【角田式速読術】



星野：じゃあ例えばビジネス書とか、自分の知識を得るためだけだったら、テクニックタイプももしかしたらいいかもしれないけど。

角田：そうですね。

星野：でもそれだったらググった方が早いよと。

角田：そう。そうそうそう。そうなんですよ、そう。

星野：で、逆に小説でテクニックタイプでやってしまうと、ほんとに大事なところしか把握できないから。

角田：そうですね。たぶんテクニックタイプは応用しきれないと思います、小説の場合はね。

星野：でもトレーニングタイプでいくと、小説全部行けると。

角田：小説でもいけますし、ビジネス書の場合であっても、自分が理解したいと思ってないところにもちゃんと目を向けることが出来るので、自分の思いもしなかったような気づきが得られることがあるんですよ。

星野：そうですね。

角田：こんなこと、別に気にもしてなかったけど、大事なこともっていうのに気づきなんですよ。

星野：凄いですね。

角田：そこがテクニックタイプだけじゃ活かせないポイントになってくるところですね。

星野：これ聞くとほんとに速読の概念がぶち壊されるような話ですよ。

角田：はい。意外と間違ったことがいっぱい伝わってるんじゃないかなっていう気が。

星野：いやほんとにそうだと思います。

【角田式速読術】



角田：僕しているのです。はい。

星野：はい。凄くおもしろいですね、はい。

で、そんなトレーニング系、トレーニングタイプの弱点なんですけど、トレーニング方法とか順番、あと回数とか時間とか、そういうものがしっかりと結果出る方法でやらないと、結果が出ないと。

角田：そうですね。

星野：やっぱり結果が出る方法というのをレクチャーするためには指導者、指導者である速読を教える人が速読への深い知識を持ってるかどうかが凄く大事で、それに左右されるってことですよ。

角田：ですね。結局、速読トレーニングって本とか見ていただければ、どういうトレーニングするのかとか、たぶん結構知ってる方もいらっしゃるかもしれないんですけども、結構単純なものが多いんですよ。シンプルなものが多いんですよ。

だから変な話なんですけど、全く知識が無い人でも真似すれば、それなりに指導出来ちゃう側面も実はあるんですよ。でも全く深い知識を持ってない人は、やっぱりトレーニングの活かし方っていうところが分かっていないので。やり方は真似してるんだけど、効果はやっぱり出ないんですよ、それだと。

星野：なるほどね。

角田：そのトレーニングがどういう意味を持っているのかとか。こういう活かし方をするとより伸びるとかっていうところの知識と、あと経験なんですよ。

自分自身がやってみてどうだったかっていうところもあわせて考えてトレーニングのメニューを組める人でなければ、やっぱりなかなかそこはやっぱり活かさないっていうのかな。

星野：本質的な指導が出来ないと。

角田：そうですね。はい。

星野：なるほどですね。やっぱり筋トレとかダイエットここに書いてありますけど、それと一緒に。

【角田式速読術】



角田：正に同じですね。

星野：だから何となくベンチプレスとかやったり、こうやって鍛えてても、筋肉は付くけれども。

角田：そう、何となくは付くんだけど。

星野：何となくは付くけどしっかりとやったり。あとは間違った方法でやると、筋肉逆にしぼんだりとか、全く成果が出ないとか、全く痩せないとか。

角田：そうですね。はい、かえって痛めてしまうとかね、よくありますもんね。

星野：ありますから、やっぱり正しい方法っていうのをを行うためには、一流の指導者が凄く欠かせないのではないかとこのころですね。

で、トレーニングタイプ・テクニクタイプ今ご紹介しましたが、どっちかに偏っていてもそれは取得が出来ないと。

角田：そうですね。活かしきれないっていう感じですね。

星野：活かしきれないって形ですね。やっぱりその2つを連動させて習得させていくことによって最大限の効果が得られると。

角田：そうですね。

星野：やっぱり両方のタイプをバランス良く身に付けるためには、その速読への深い知識・理解とかっていうのが凄く重要で、一流の指導者と出会うことっていうのが必須となりますと。でもやっぱり第2話でちょっとお伝えした通り、速読の本質を理解して、しっかりと指導できるところまで落とし込める人っていうのは、わずかしかないっていうのが今の現状だと。凄く悲しいですね。

角田：そうですね。徐々に徐々にここは普及していけばいいのかなとは思って。

星野：そうですね。

角田：僕も活動しているので。

【角田式速読術】

星野：で、紹介したんですが、その角田先生は読書レベル、底辺、底辺って言い方あれですけど。

角田：でも本当そうですね。これ本当です。

星野：それから頂点までを、自身でまず経験をしてるっていうところ。それと本質を知り尽くしてるっていうところと、後は受講者いっぱいいらっしやって、やっぱり試行錯誤してるんですよ。

角田：そうですね。

星野：何度も何度もトライ&エラーを重ねて、そうやって本質を学ばせられるようになったと。そういうことで、体系化されたカリキュラムを持ってて、受講者の習得率が極めて高いと。

角田：そうですね。

星野：95%以上が習得してきたということで、その他の速読術とは違ってるといふ。習得率がまず極めて高い。で、さらに角田式速読術を体験した人っていうのは、すぐに効果が実感出来ると。即効性があるんですよ。

角田：元々出来ることをやるだけですだからね。本来出来るはずなんです。だからそれを出来るようにしてあげるっていうだけなので。すぐにでも効果は感じられるようになるはずなんです、本来。

星野：本来そういうものだと、速読は。

角田：そういうものなんですよ。

星野：何かややこしくしちゃってるみたい。

角田：そうです。かえってややこしくしてる。はい。

星野：なるほどですね。はい。そんな角田式の速読術なんですけど、これから実際に体験していただきますと。

【角田式速読術】

角田：はい。論より証拠。

星野：論より証拠。

角田：もうまずは経験する。

星野：なるほどですね。もうこの後に第4話とかならないですから。その体験していただく前なんですけど、用意していただきたいものがあると。

角田：はい。

星野：やっぱり今からやることっていうのはパソコンもしくはタブレットで。あれですよね。

角田：ちょっとモニターが大きいものがあると、よりトレーニング効果が高まるんですね。

星野：そうですね。推奨は22インチ以上。

角田：22インチ前後であれば、一番理想的かなというところですね。

星野：ちょっと目を激しく動かすトレーニングになるので、コンタクトレンズを。

角田：そうですね。目に直接触れるものは必ず外してやっておいてください。想像以上に目を動かしたりとか、結構目を酷使するようなことをしてる感じになっちゃうので。はい。

星野：僕もちょっとやったんですけど、凄いですよね。目ってこんなに疲れるんだみたいな。

角田：そう、そうなんですよね。人って目をなんか動かす機会、なかなかないのでね。

星野：でも、それだからこそその効果が発揮出来るというか。

角田：そうですね。

【角田式速読術】

星野：なんか効果が実感出来てるような感じはしますね。メガネはいいんですかね。

角田：メガネは大丈夫です。

星野：メガネは大丈夫。

角田：大丈夫です。

星野：あとは読書測定というか。今の現状の読書レベルと後の読書レベルを測定するために、その文章を用意しているの、それをPDFファイルとしてあるので、それを印刷して手元に置か、またはタブレットとかパソコンに保存していただいて、見れる準備をしていただくと。

角田：はい。そうですね。はい。

星野：あとは集中出来る環境。これ集中してやっていただければ必ず効果が実感出来ると思いますし。今すぐにでも本当にあなたの読書力が2倍以上になると思うので、ぜひやっていただきたいなど。で、注意点としては画面を15 cm離す。

角田：そうですね。トレーニングによって様々なんですけども、ものによっては15 cmじゃなくてもいいやつもあったりするんですけど、基本、画面との距離は15 cm、僕はこのアロハポーズを使ってよく。

星野：そうです。これ、これですね。

角田：この間が大体15 cmぐらいになるので、これを基準にしてやるんですけども。辛いなというふうに思ったら、この15 cmよりも、こうした方がいいかな。15 cmよりもちょっと離れるぐらいですね。20 cmか25 cmぐらいに離して、トレーニングを続けてもらっても大丈夫です。

星野：なるほどですね。

角田：なので、まずは無理をしないことですね。

【角田式速読術】



星野：何かこれちょっと速く動いて目で追えないよとかだったら、ちょっと離してあげると、少し難易度が。

角田：そうですね。ちょっと楽になるということもありますし、先ほどおっしゃられてたみたいに、普段なかなか人って目を動かさないんで、いきなりこういうことをすると結構疲れがやっぱ激しくて、ちょっと気持ち悪くなってくるっていうような方なんかも出てくるかもしれないので、その場合も距離はちょっと離す。

星野：離してあげる。

角田：っていう感じですね。で、離しても離しても駄目だったら、1回ちょっと中断してもらっても、その場合はいいと思います。はい。でも今まで僕が指導してきた中では、あんまりそういった経験はないので、おそらく大丈夫かとは思うんですけど。

星野：正しい方法で行って欲しいと。結果を出して欲しいので。

角田：そうですね。無理はせずにリラックスして。楽しんでやっていただきたいと。

星野：あれめちゃくちゃ面白かったですよ。

角田：ありがとうございます。

星野：普通に楽しかった。

角田：はい。

星野：あとはもう1つ、首動かさず目だけを動かす。

角田：そうですね、はい。目を動かすトレーニングをやる時なんですけれども、たまに俺は出来ると。15 cmを基準にしてやってるんだけど、俺はもっと出来るんだというふうに、10 cmぐらいにする人がいるんですよ。近くにもってくればもってくるほど、目を大きく動かす感じになってきたりするので、一見凄そうに見えるんですけど、近くに持って来ちゃった上に、こうやって見てる人たまにいますよ。こうやって見てる人。

星野：目が動いてない、みたいな。

【角田式速読術】



角田：目全く動いてません、みたいなの。目を動かすトレーニングをしてくださって言うてるのに、目を全く動かさないトレーニングをしちゃってるということがまますので。

星野：ありますよね。

角田：首は動かさないようになってとこですね。はい。逆に首動かしてもいいトレーニングもあるので。動かしてもいいトレーニングの時はいいよって話をちゃんとしてますので。

星野：してますね、はい。

角田：その通りに従っていただければと思います。

星野：はい。一応この説明と、あと首を動かさないって説明もしてますと。

角田：はい、そうですね。

星野：一応頭に置いておいてくださいと。

角田：はい。

星野：で、流れとしてはさっき言ったんですけど、あなたの現状の読書レベルっていうのを測定して、体験して。そして体験後、また再測定をしますと。

角田：そうですね。

星野：はい。僕大体5行ぐらいしか読めなかったんですけど。やった後読んだら、1回ザッと読んで、さらにもう1回読み返すだけの余裕が出来たというか。

角田：そこまで行きましたか。

星野：びっくりしました、僕も凄い出来ました。

角田：凄いですね。

【角田式速読術】

星野：鳥肌立ちました。

角田：あれなんですよ。やっぱりちゃんと計測をしてからやるっていうのがポイントなんですよ。

星野：そうですね。

角田：結局体験のトレーニングだけやってしまうと、速くなったのかどうかの実感が、本当に早くなったのかっていうのが分からないんですよ。ダイエット、さっき話出ましたけど、ダイエットも例えば2kg痩せましたとか、5kg痩せましただと、5kgでもたぶん結構な数字なんですけど、自分では分かんないんですよ。

“あ、痩せた？”って言われた時に測って見たら5kgとかになるじゃないですか。俺こんなに痩せてたんだってなると思いますよ。なんでやっぱり数字で測るっていうことは結構大事なことになるので、必ず計測はしていただきたいなと思います。

星野：なるほどですね。ということで、それでは体験をしていただきますと。準備は本当にいいですかと。

角田：はい。

星野：もしこの動画を電車の中とかで見たら、今すぐ止めて。

角田：そうですね、一旦。

星野：お家帰って。

角田：そうですね、はい

星野：ちゃんと準備をしてから。コンタクトレンズを外して。体験していただければ、もの凄く、速読ほんとに出来る気がするし、ほんとにすぐ出来るんで、ぜひ体験をしてください、準備バッチリで。

角田：はい。

速読日本一が教える、理解力を下げない右脳速読メソッド

【角田式速読術】



星野：はい。それでは準備をしていただいた方から、見ていただきましょうっていうことで。体験動画をどうぞ。



こんな方法があったのか・・・

たった10分であなたの読書速度が2倍以上に！

受講生のうち95%以上が習得している

角田式速読術をあなたにも体験していただきます！

角田：はい。それではトレーニング体験ということで、まずトレーニングの体験に入る前に、今皆さんが現状でどのくらいの読書速度で読むことが出来るのかということのを計測してみたいと思います。PDFの方の資料を使って、まずは最初読んでみていただけたらと思います。PDFだと読みづらいかもしれないので、もしよろしければこういったような形で、紙に印刷して読んでいただけたらと、より読みやすくなるのかなというふうに思います。もちろんPDFのまま読んでいただいても大丈夫です。はい。

では普通に読んでいただけて構いませんので、1分間、こちらの方で時間を計りたいと思います。1分間でどこまで読むことが出来るのかということにちょっとトライしてみてください。では準備していただけたらと思います。準備まだ間に合っていない方は一時停止していただけて。で、準備出来た方は、待ってていただけたらと思います。では1分間計りたいと思いますので、読めるところまで読んでみてください。それでは行きますよ。よ～いスタート。

角田：はい、止め。はい、そうでしたらですね、どこまで読めたかというところを、ちょっと確認していただけて、次のスライドで何行目まで読めたかということに対して、その読めた行数に対しての読書速度を表示しますので、そちらを確認していただけたらというふうに思います。

)

角田：はい、そうでしたら、記入出来ましたでしょうかね。訓練前の記録ということで、メモしておいていただけたらというふうに思います。記入出来た方、次、ここからトレーニングの方に入っていきたいというふうに思います。

【角田式速読術】

まず最初ですね。一番最初にやるのが、まずは「眼筋トレーニング」というものからやっていきます。はい。私の方はちょっと説明の都合上、パソコンちょっと使えないんで、こちらですね、紙の方で説明をしたいと思います。実際はこのやり方説明をした後に、動画の方でこのまま続けてトレーニングの画面が出てくるようになっておりますので、皆さんは特に紙とかは用意する必要は全くございませんので、ご安心ください。

まず最初眼筋トレーニングで、上下というものをやります。ここ上下に点が表示されてきますので、上下上下にこの表示される点を追いかけるように見ていってください。点を見る時の注意点なんですけれども、まず始めにコンタクトレンズは必ず外しておいてください。目に直接触れるものを装着した状態でこのトレーニングをやると、どうしてもコンタクトレンズがズレてしまうとか、酷い場合だったら目に傷が入ってしまうようなことも十分考えられます。自分が思っている以上に目の動きは激しく動くことになりますので、目に直接ふれるものは、全て外しておくようにしてください、メガネは特に付けていただいても、問題ありません。ただメガネも付けているとちょっと見ずらいっていう感じがするかもしれませんので、出来れば裸眼でやっていただくのが一番理想的かなというふうに思います。はい。

まずですね点を見る時の注意点なんですけれども、画面との距離ですね。モニターとの画面の距離を、大体 15 cm ぐらいを基準にしてください。15 cm って大体どのぐらいかっていうのを、ちょっと分かりすらいかなと。定規持ってくるのも難しいと思いますので、1つの基準としてアロハポーズ。アロハですね。はい。これの小指と親指の間、これが大体 15 cm 前後ぐらいかなというところがあるので、これを基準にしてください。これ画面ですね。パソコンのモニターだと思って、見ていってください。大体このぐらいの距離ですね。モニターとの距離をこの 15 cm を基準にして取っていただいて。この状態で表示される点ですね。上下に表示されますので、その点を追いかけていくようにしていってください。

で、これですね。モニターとの距離が離れば離れるほど、目が動きにくいというかな。目の動きが小さくなってきてしまいますので、眼筋のトレーニング効果がちょっと薄れてしまうというところがあります。で、近くにもってくれば、持ってくるほど目の動きは大きくなるので、当然トレーニングの負荷はかかることにはなるんですけども、近くに持ってくれば持ってくるほど、今度は首で点を追いかけるような形になってですね。目で追いかけるのではなくて、首を動かすことによって点を追いかけていくような形になりやすくなってしまいます。っていうところがあるので、首を動かしてしまうとこのトレーニングは全く意味が無いので、あくまでも首は動かさないようにすることを注意してください。15 cm を基準にしてください、首を動かさずに目だけで動く点を追いかけていくようにしていただけたらというふうに思います。はい。

【角田式速読術】

そうしましたらまず最初に、眼筋トレーニングの上下をやってみたいというふうに思います。それでは画面に表示される点を見続けていただけたらと思います。それでは行きますよ。よ～いスタート。

角田：はい、いかがでしたでしょうか。次ですね、先ほど上下をやったので、次は今度左右やりたいと思います。左右ですね。見方は全く一緒です。モニターとの距離 15 cmぐらいを基準にさせていただいて、点の動きに合わせて目を追いかけていくようにしていきます。

はい。

この時ですね、左右の時なんですけれども、上下の時と比べて首がやっぱり動きやすくなってるところがあります。人の目って上下の動きには比較的強いんですけれども、左右の動きに対しては結構弱いところがあるので、先ほどの上下の時以上に首で追いかけないようにする意識を持って、見ていってください。目だけで追いかけるようにするところですね。で、15 cmを基準にしてみてくださいというところですね。やり方は同じになりますので、また見ていただけたらというふうに思います。それでは行きますよ。よ～いスタート。

角田：はい。それでは次ですね。今度は縦対角の眼筋トレーニングをやりたいと思います。次は点がこのような感じで、ちょうちょ型に点が動くような形で出てきます。はい。で、この点を追いかけて見ていくようにしていってください。見方は同じです。モニターとの距離を 15 cmを基準にさせていただいて、首を動かさずに目だけで点を追いかけていくようにしていただけたらと思います。では行きたいと思います。よ～い、スタート。

角田：はい、では引き続き。今度は横対角行きたいと思います。今度は点が、砂時計型に表示されてきます。こういう形で動いていきますので、これをまた目で追いかけていくようにしてください。モニターとの距離は 15 cmを基準にさせていただいて、首は動かさないようにしていくというところですね。同じになりますので、また見ていただけたらと思います。では行きます。よ～い、スタート。

角田：はい。では次ですね。今度は円運動を行きたいと思います。眼筋トレーニングの円運動というのをやりたいと思います。見方は先ほどと一緒に、モニターとの距離は 15 cmを基準にさせていただいて、首は動かさずに見ていくというところになります。

【角田式速読術】



注意点は全く一緒なんですけれども、ここまで上下・左右・対角と、それぞれ目を動かしてきていただいたかと思うんですけれども、この円運動は先ほどまでの眼筋トレーニングとちょっと違って、かなりゆっくり動く形になっております。ゆっくり円を描くような感じで見ていく形になりますので、ちょっとパッと最初表示された時に、スピードに違和感を感じられるかもしれませんが、ゆっくり追いかけていくように見ていってください。実際の画面は8の字で表示されてくるかと思しますので、この点の先端をずっと見続けて、ゆっくりゆっくり見ていただけたらというふうに思います。それでは行きたいと思います。よ〜い、スタート。

角田：はい。それでは続けて、今度は視幅拡大です。見る幅を広げるトレーニングっていうのを、ちょっとやってみたいというふうに思います。はい。実際にモニターとの距離、このトレーニングもモニターとの距離は15cmを基準にさせていただく、これ同じになります。で、実際画面見ていただければ分かるかと思うんですけれども、ちょっと紙で表示しちゃうとこんな感じになっちゃうんですね。

図形が出てきます。で、その図形をひたすら見続ける。一番外側に表示されている図形を見続けるということで、実際動画が動き始めると、分かるかと思うんですけれども、ちっちゃい図形から段々段々大きい図形が表示されていくという動画になっております。そこから表示される図形を見て行く感じですね。パッパッパッパッと徐々に徐々に広がっていきますので、一番外側に処理されている図形を自分の視野の中に入れるというトレーニングになります。

で、その際なんですけれども、画面との距離15cmで見ていく時に、一番外側の図形が全く見えないというふうになる方がいらっしゃいます。多くもなければ少なくともないって感じかな。見ないっていう方もいらっしゃるんですけれども、その方はモニターとの距離を多少離してもらっても大丈夫です。ちょっとだけですね。あんまり離し過ぎてしまうと、トレーニングの効果はちょっと薄れてしまうので、ちょっと離すぐらいでいいかなというふうに思います。

逆にこの15cmだと、一番外側の図形も全然自分の視野に入っている感じがあるという方は、もう少し近付けてみてもらっても大丈夫です、はい。目を見開くような感じで見ていただければというふうに思いますので、見続けていただけたらというふうに思います。それでは行きますよ。よ〜いスタート。

角田：はい。それでは次ですね。今度は2点読みトレーニングというものをやってみたいというふうに思います。2点読みトレーニングなんですけれども、これまではモニターとの

【角田式速読術】



距離、どちらかというとなめでずっと見てきていたかと思うんですけども、このトレーニングはモニターとの距離は離して見てもらって大丈夫です。見やすい位置で見ていただくので大丈夫ですね。ちょっと次は離れてるぐらいの方が、やりやすいかもしれません。見やすい位置で見ていただく形で大丈夫です。動画のほう表示されると、左右に白い点が表示されてきます。で、間に記号が書かれているんですけども、特に全く意味はありません。で、左右に表示される白い点を、ひたすら見ていくようにして行ってください。

で、見る時なんですけれども、これ眼筋トレーニングではないので、首を動かしながら見ても大丈夫です。左右に点が表示されるんですけども、結構早いスピードで表示されます。なので目で追いかけてるとかなり目が疲れてきてしまって、点を追いかけていくことが出来なくなってしまいます。なので多少ちょっと首を振るぐらいな感じで見てもらった方が、白い点をはっきりちゃんと追いかけていけるんじゃないかなというふうに思います。結構スピードが速いので、目で追いかけて始めると全然ついていけなくなると思います。時間は多少長めに取りますので、首を振るような感じで軽く見ていただければいいんじゃないかなと思います。

で、モニターとの距離が離れているとね、左の点と右の点、両方とも自分の視野の中に入るの、目を動かさなくても両方の点を視野に捉えることがやりやすくなるのかなというふうに思いますので、モニターとの距離はある程度とっていただきながら、左右に首を振るような感じで、白い点を追いかけていくようにして行ってみてください。間に書いている文字は全く意味がないので、一切気にしないで構いません。左右に表示される点だけに集中するようにしてください。それでは見ていただけたらと思います。行きますよ。よ～いスタート。

角田：はい。それではですね、今度続けて2点読みトレーニングですね。今度は文字のバージョンの方をやってみたいと思います。先ほど左右に白い点が表示されている時、間には記号が書いてあったかと思うんですけども、今度はここを文字に書いたバージョンでやってみたいと思います。やり方は全く一緒です。ここは記号であろうが文字であろうがやり方は全く変わらなくてですね。間に書いてある文字は一切気にしないで、この左右に表示される点だけをひたすら見続けていくというトレーニングになります。

で、やっていただいて、結構早いスピードだになって感じられた方もいらっしゃると思うんですけども、このスピードにちゃんと追いついて行けるような形で見ていくようにして行ってください。モニターとの距離は適度な距離を取っていただいて大丈夫です。ちょっと離れてるぐらいがちょうどいいかなというところですね。で、多少首を振るような感じで見ていただいても大丈夫です、はい。目が疲れないようにするっていうことで

【角田式速読術】



すね。スピードを意識する。なるべく早く見るように意識をしていただけたらというふうに思います。やり方は一緒なので、また同じように見ていただけたらというふうに思います。それでは行きますよ。よ〜い、スタート。

角田：はい、お疲れ様でした。トレーニングの体験については、ここで終了となります。トレーニング一通りやってきていただいて、最後までどのくらい読書速度が変化しているのかというところで、ちょっと確認をしてみたいというふうに思いますので。一番最初に訓練前で計測した時の文章ですね。そちらをまた用意していただけたらと思います。紙を用意されてる方は紙で、モニター上でそのまま見られてる方はPDFの方開いていただいて、読む準備をしていただけたらというふうに思います。同じく1分間計っていきたいと思いますので、見ていただけたらというふうに思います。では1分間計りたいと思いますので、見てってください。じゃ行きますよ、よ〜いスタート。

角田：はい、止め。そうしましたら読めた行数、何行目まで読めたかというところをちょっと確認してみただいて、訓練前とどのくらいの変化があったのかというところをちょっと見ていただけたらというふうに思います。

角田：で、記録ですね、見ていただいている。書きながら構わないんですけども、書きながら聞いていただけたらと思います。実は読んでいる時に、訓練前と比べて目の通りがすっと通るような感覚が、多かれ少なかれ皆さんあったんじゃないかなというふうに思います。結構ね、目が疲れてる方とかですと、かなりすっと通るような感じになって、大きく読書速度が伸びた方もいらっしゃるんじゃないかなというふうに思います、はい。

トレーニング体験の中では、今日やった体験のトレーニングはどちらかという目の動きをスムーズにするっていうストレッチレベルのトレーニングをやってみたといったところになります。トレーニングの一部にはなるんですけども、これだけでも読書速度を改善していくことが出来るということで、1つの体験になればなというふうに思いますので。このトレーニング自体も一度で終わらせるのではなく、何度でもトレーニングしていけば、目の動きなのでね、目の筋肉を物理的に動かしている状態で、定期的にトレーニングをしていけばですね、この力は維持していくことが出来るのかなというふうに思います。なので定期的にちょこちょこことやってみただけるといいんじゃないかなというふうに思います。

星野：はい。ということで実際に角田式速読術を体験していただいたんですけど。ああいう方法で、一部というか。

【角田式速読術】

角田：そうですね。はい、一部にはなりますけども、あんな感じで。

星野：そういうことで、体験していただいて。

角田：はい。

星野：もしかしたらこう思っている人もいらっしゃると思います。ただ早く文字を追えたとか、読めただけで、理解はほとんど出来てないっていう方、多いと思います。僕もそう思ったんですけど。それでも OK なんですよ。

角田：全然 OK です。はい。

星野：何でかっていうと、今回体験していただいたのはファーストステップだと、あくまで。

角田：そうですね。

星野：やっぱり文字を早く追うことが凄く大事だと。やっぱり早く動かせるようになった結果、脳の汎化性、可塑性とかも活性化されますし、あと文字の認識力っていうのも段々つけてって、速読が習得していくと。そのファーストステップにしかすぎないと。

角田：そうですね。あくまでも今やったのは、トレーニングの中でも一部。特に今日やっていただいたトレーニングというのは、いわゆる目を動かすっていうのかな、視点移動を早く動かすためのトレーニング。要はこの文字を読むスピードを上げるっていうためのトレーニングですね。はい。普段なかなか人は目をやっぱり動かさないで、その動かさない目をちょっと動かしてあげるだけでも、この目を、文字を追うスピードがちょっと上げることが出来るよというところをやったわけなんですよ。なので場合によっては、人によっては元々目を普段からよく動かしていて、速く文字を追いかけることが出来る人になってくると、あんまり今日の体験をやっても、スピードが上がらなかったっていう人も、ひょっとしたらいるかもしれません。

でもその方は、逆に今度は一度に捉えられる文字数ですね。7 から 11 文字ぐらいは誰でも捉えらえるよと言ってたところを 15 文字とか、30 文字、1 行という感じで、一度に捉えられる文字数を増やしていけることで読むスピードが上がっていくということになるので、その方は別にそれで出来なかったからっていう話ではなく、やり方を変えていけばいいだけということ。

【角田式速読術】



星野：なるほどですね。

角田：いけばいいので。

星野：そうやってやることによって、速さも出来るし、理解力も高まってくる。

角田：はい、高まっていくと。

星野：というところで。本当に最初の見理解にしたってということですね。

角田：そうですね。

星野：確かに音声化してなかったですね。僕やった時。

角田：そうですか。

星野：音声化、最初はしてましたけど。

角田：はい、もうする余裕がたぶん無いですよ。

星野：パンパンパンと行っちゃったら。凄く僕は効果が実感出来てましたし、効果が実感出来た方もいらっしゃると思いますんで。やっぱり重要なのは、いきなりメジャーリーガーにはなれないってところで。

角田：そうですね。

星野：野球始めた次の日に、メジャーリーガーになろうと思っても絶対になれないのと一緒で、速読今やったんですけど、それで速読を習得出来るってわけでもなくて。様々なこれも段階的にステップがあると、これから。

角田：そうですね。

星野：段々理解力とかにもフォーカスをしてしっかりとついていく。その速さと理解力の両立を目指して行って、それで実際に習得出来るのが角田式速読術ということですね。

【角田式速読術】

角田：そうですね。はい。

星野：次回予告なんですけど、角田式速読術のトレーニングの中身とか、どういう方法を使ってやるのかとか、そういうものも第4話では全部公開していきたいと思いますので。

角田：はい、分かりました。

星野：また楽しみにやっていたいただければと思います。あれって、たぶん今すぐもう1回やりたいって方がいらっしやると思うんですけど、僕結構疲れたんですよ、あれで。

角田：はい、はい。

星野：やっぱりあれって、あんまりやり過ぎない方がいい。

角田：そうですね。1日1回ぐらいが上限じゃないですかね。何回もやる必要はないと思います。

星野：そうですね。あれはだってファーストステップだから、あれをずっとやったところで速読まだ習得出来るわけじゃないので。

角田：そうですね。でも時間的には説明も含めて、大体20分ぐらいの動画になってたかと思うんですけど、トレーニングそのものはたぶん5分か6分ぐらいなんですよ。なのでちょこちょこ出来るトレーニングなので、ちょこちょこやってると、やっぱり下地は作らないといけませんよね。

星野：なるほど、なるほど。

角田：だからやらないよりはやった方がいいというのは思いますね。

星野：なるほどですね。

角田：はい。

星野：ほんとに楽しかったよっていう方は、またもう1回やる。適度に休んで。

角田：そうです、そうです。

【角田式速読術】



星野：やっていただければと思いますので。そうしていくうちに第4話がすぐに公開になりますので、また第4話でお会い出来ることを楽しみにしています。ということで、ありがとうございました。

角田：ありがとうございました。

星野：第3話を最後までご視聴いただき、ありがとうございました。第3話では実際に体験をしていただきましたが。あんな方法があるのかと。やっぱりそこで目を動かして、眼筋を今回ストレッチのような形でやった方いらっしゃると思いますけど、実は眼筋にはいろいろな、様々な力があるんですね。

角田：そうですね。目を動かすだけでね、疲れるとかっていうのって、結構これを否定的に思う人もいますですけども。ただ単純に早く読むだけって話では実はないんですよ、これ。

星野：なるほどですね。やっぱり目を鍛えることで、様々なメリットがあると。

角田：はい。

星野：それを第3話のキーワード特典動画でお渡ししようと思います。第3話のキーワード特典動画は、「眼筋を鍛え続けることで得られる、様々なメリット」。これほんとに視覚に頼る人間ですからね。その目を鍛えるとかやってあげるとは、凄い様々なメリットがあるんだよっていうことを知っておく、本当にこれは知っておいて欲しいことですね。

角田：そうですね。はい。

星野：なので受け取り方はいつものようにLINEに登録して、下のキーワードを入力していただいて、お受け取りになれますので、ぜひ眼筋を鍛え続けるメリットを受け取っていただければと。

角田：そうですね。せっかくね、体験でやっていただいたのでね。

星野：そうですね。せっかく知ったからには、ぜひ最後まで知っていただいて。やっていただければと思いますので、ぜひキーワード特典こちらですね、登録して受け取ってください。

【角田式速読術】



角田：はい。

星野：それでは第4話でまたお会いしましょう。ありがとうございました。

角田：ありがとうございます。