

速読に興味をお持ちの皆様へ

総合学習センター「創」代表 小阪 冬樹

秋のさわやかな好季節となってまいりましたが、皆様にはお元気でご活躍のこととお喜び申し上げます。

さて、皆様は本を一冊読むのにどのくらいの時間がかかっていますか？
今より2倍～3倍の速さで本が読めるようになったあなたを想像してみてください。素敵だと思いませんか？

速読練習は目と脳のトレーニングで、目が良くなったり、頭の回転が良くなったりするなどの嬉しい効果も期待できるそうです。

そこで、下記のような初級速読教室を計画してみました。このチャンスにあなたも速読をマスターしてみませんか？ 多数の皆様のご参加をお待ちしています。

初級速読教室(目標3倍速)のお知らせ

1. 日 程
 - 第1回 10月21日(月) 10:00～12:00
 - 第2回 11月18日(月) 10:00～12:00
 - 第3回 12月16日(月) 10:00～12:00
2. 場 所 勝央町保健センター 2F 多目的ホール
3. 参加費 一人 1回1500円 (通常は1回3000円の講座ですが、岡山県初開催につき3回とも特別価格1500円です。)
4. 内 容 日本人の平均読書スピードは1分間に500文字前後とされています。この講座では、様々なトレーニングを通じて、1分間に1500文字を読めるようになることを目指します。
5. 準備物 読書練習に使える本(縦書き)を各自数冊お持ちください。あまり、重たくないソフトカバーの本がオススメです。
6. 講師紹介 小阪 冬樹 55歳 元 中学校技術科教師(教職32年)
現 総合学習センター「創」代表
心理カウンセラー

7年前より速読練習を始め、独学で様々な速読法を研究。独自の練習方法を開発し、今年より各地で速読教室を開講している。

7. 速読ができるようになるポイント

自分にはできるわけがないという、心理的なブロックをはずすことが大切だそうです。心理カウンセラーでもある小阪先生に、心理的なブロックをはずすところから、指導していただきます。

8. 申し込み 10月14日(月)までに下記にご連絡ください。

谷口携帯 (090-8287-2929) 小阪先生携帯 (090-8246-2566)

9. その他
- ・この講座では、3倍速速読をマスターできる練習方法を教えていただきます。
3倍速速読をマスターしていただくためには、この講座に加えて、自己練習をしていただく必要があります。
 - ・3回目に、中級速読教室（目標5倍速）用教材をプレゼントします。
 - ・来年、中級速読教室（目標5倍速）開催を予定しています。

10. 速読練習をすることによる嬉しい副産物

- ・目が良くなる →速読練習に目の訓練はかかせません。ほとんどの人は目をトレーニングしたりしないので、練習を通じて目がよくなり、眼精疲労も起きにくくなってきます。
- ・目が疲れにくくなる →目に力を入れない見方を練習することにより、眼精疲労が起きにくくなります。
- ・頭の働きがよくなる →速読は脳の訓練でもあります。訓練を通じて、頭の働きがよくなり、仕事や料理が訓練する前より、はかどるようになってくるそうです。
- ・視野が広がる →つまづくことや交通事故予防にもつながります。
- ・読書スピードUP →最初の方のページの内容を覚えているうちに一冊読み終えることができるようになってきます。
→速く読めるようになると、読書をする意欲が湧いてきます。
- ・読書量が増える →子育てにおいて、親の学ぶ姿を見せることにつながります。
- ・知識が増える →知識量が増えて、生活に役立てることができるようになります。

11. トレーニングメニューの一部紹介

- ①指回し体操（右脳開発トレーニング）
- ②眼筋トレーニング
- ③毛様体筋トレーニング
- ④視野を広げるトレーニング
- ⑤周辺視野トレーニング（数字カード）
- ⑥立体視トレーニング（マジカルアイ）
- ⑦速聴トレーニング（2倍速・3倍速）
- ⑧文字を素早く理解するトレーニング（フラッシュカード）
- ⑨ページのめくり方トレーニング
- ⑩姿勢と見方トレーニング
- ⑪読書スピード測定
- ⑫言葉が体に与える影響を体験する実験
- ⑬イメージが体に与える影響を体験する実験
- ⑭能力アップのために宝地図の活用
- ⑮能力アップのためにほめ日記の活用