

集中フォームA（一点集中トレーニング） 初級

集中フォームA（一点集中トレーニング） 中級

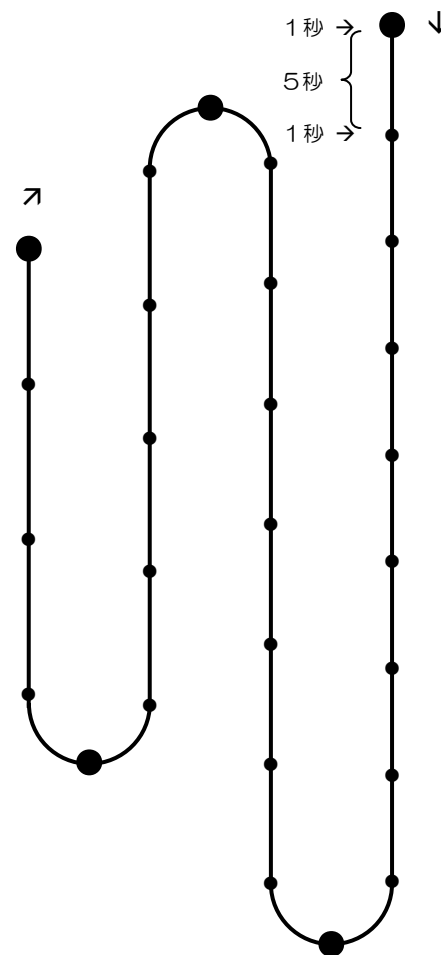


集中フォームA（一点集中トレーニング） 上級



集中フォームB（集中カススムーズ移動トレーニング）

○点から点へ、5秒ペースで、間の線を視点でなぞるようにして、視点（集中力）を移動していきます。すべての●で約一秒停止します。



フォーム文字A (スムーズ追跡トレーニング・集中追跡)

第1ステージ

ぬにらせちのかよしちやしつねしちれせ
まかほぬなのしほあたのかちのしちほま
ちのちほしちのちらこなちよしほいの
ちししほちのいらしまかちかにもひつね

1 2 3 4

第2ステージ

ちこそしにくまくにまのいりもみらせたとかなひ
てさんつくちせせんちみしもいすんさもちとみちみ
らしいねとらすいくちのいらなにらたなじいしつに
ふのらましちほきちまたせなすうやんさぬよほぬね
めちくちくまくだばわまねときそねぬやよわのまは

5 6 7 8 9

第3ステージ

つのねまこちほゆすよやえあよあのまいしちのれしはちも
ヒネレツマセチハヨイホタマカタレチマシチヨホエアウ
よほぬましちのまれしちよなひちまのねみそつのまれきち
シマクニラセイナカタヨウカエタホユヨイマシソツネモ
のしなすたせのそもつそまれちのしまはげたすゆよほした

10 11 12 13 14

第4ステージ

すよやえあよあのまいしちのれしはちもひねれよえたほつませちは
チタヨウカエタホユヨイマシソツカイレツマセチハヨイホタマカ
ちよほえあうよほぬましちのまかよほほえあうよえりよつのねま
ノチモノチツイカラノラナカチニツシニクチノイラシナタヌウ
みらせたとすうよほぬましちのまれしちよなかたれひまかたれちまの
ЗЕИРМЛЙШБЦХФУЯЮЭЖИКЙДЬБЭЦЯУ
ラセイナカタヨウタホユヨツノネマコチホユタレチマスヨヤエアヨ
ししはちもひねいほたちましちよほほえあうよほぬましちのまれし
タマカシチシチヨホエアウヨホヌマシチノマカヨホエアウヨエ
もみらせたとかなひてさんつくちつのねまこれつませちはよいほ
ヨウアヤヨシソノセチヤエホラシキニツシニクチノイラシナタヌウ
ЮЭЖИКЙДЬБЭЦЯУЗЕИРМЛЙШБЦХФУЯ
のちぬよあほほりめつまひにらじらいたにりしちれけはちよわのり
たねせせはちへわゆすたけりけのつそりにこにらしちのしちりけ

15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

フォーム文字B (スムーズ追跡トレーニング・スムーズ追跡/高速追跡)

つのねまこちほゆすよやえあよあのまいしちのれしはちもひねれよえたほつませち
 チシマイナカタヨウカエタホユヨイマシソツカイレツマセチハヨイホタマカシチ
 ちよゆほえあうよほぬましちのまかよゆほえあうよえりよつのねままいもみらせた
 よほぬましちのまれしちよなかたれひまかたれちまのねみそつのまれきちしまくに
 昉晒眩或昉昂恚恚立聆枚槽汎沆洵孰祥砮羽茁笋鈇鏞餉黑益皂皤瑄滯燥朗或拊摑
 ラセイナカタヨウタホユヨツノネマコチホユタシチマスヨヤエアヨアノマイシチノ
 はちもひねいほたちましちよゆほえあうよほぬましちのまれしちよなひちまのねみ
 タマカシチシチヨホエアウヨホ又マシチノマカヨホエアウヨエリヨツノネママ
 もみらせたすとかなひてさんつくちつのねまこれつませちはよいほたまかたれちま
 ЗЕНРМЛЙШБЧХФУЯЮЭЖИКЙДЬБЬЮЦЯЩФПРФ
 ちよゆほえあうよほぬれつませちはよいくにらせほたまちまほぬましちのまれしち
 ナヒチマノネミソツノネモハチママレキチシマチホユスヨヤエアヨアノマノユシシ
 ちもひねれしはいしちのれしはちもひねくにらせいなかたようかえたほゆよつのね
 チホユスヨヤエアヨアノマレニタナシチヨナヒチマノネミソツノマレキチシマタネ
 そつのまれきちしまいなかたようかえたほゆよゆいましそつかいれつませちはよい

15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

つのねまこちほゆすよやえあよあのまいしちのれしはちもひねれよえたほつませち
 チシマイナカタヨウカエタホユヨイマシソツカイレツマセチハヨイホタマカシチ
 ちよゆほえあうよほぬましちのまかよゆほえあうよえりよつのねままいもみらせた
 よほぬましちのまれしちよなかたれひまかたれちまのねみそつのまれきちしまくに
 昉晒眩或昉昂恚恚立聆枚槽汎沆洵孰祥砮羽茁笋鈇鏞餉黑益皂皤瑄滯燥朗或拊摑
 ラセイナカタヨウタホユヨツノネマコチホユタシチマスヨヤエアヨアノマイシチノ
 はちもひねいほたちましちよゆほえあうよほぬましちのまれしちよなひちまのねみ
 タマカシチシチヨホエアウヨホ又マシチノマカヨホエアウヨエリヨツノネママ
 もみらせたすとかなひてさんつくちつのねまこれつませちはよいほたまかたれちま
 ЗЕНРМЛЙШБЧХФУЯЮЭЖИКЙДЬБЬЮЦЯЩФПРФ
 ちよゆほえあうよほぬれつませちはよいくにらせほたまちまほぬましちのまれしち
 ナヒチマノネミソツノネモハチママレキチシマチホユスヨヤエアヨアノマノユシシ
 ちもひねれしはいしちのれしはちもひねくにらせいなかたようかえたほゆよつのね
 チホユスヨヤエアヨアノマレニタナシチヨナヒチマノネミソツノマレキチシマタネ
 そつのまれきちしまいなかたようかえたほゆよゆいましそつかいれつませちはよい

30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16

フォーム文字C（スムーズ追跡トレーニング・スムーズ追跡/高速追跡）

※もし手元に2段組の書籍があれば、そちらを使用してください。

何も1文字ずつ見ていなくても、視野を広げればい
いじゃないかと主張する速読教室も存在します。確かに
私たちの脳は広い視野に写る対象を感覚的に捉えること
は可能です。これは同時多発的、並列的に感覚として起
こってきますし、意識することが可能です。これを視覚
的アウェアネスと呼びます。しかし、それらたくさん流
入してくる情報の中で、注意を向け、記憶に残せるのは
1点だけなのです。

本を読むときに限らず、絵や風景を見るときも、映画
を見るときも、私たちの意識はどこか1点に集中してい
ます。およそ1秒間に3回ペースで視点を移動させなが
ら、全体像を見ているのです。たとえば、モノリザを見
る人の視点移動を記録すると、モノリザの輪郭をなぞる
ように移動し、特にその人の興味の向けられた部分に集
中のに視点が集まるように移動します。こういう私たち
の脳の情報処理の特性が1つあるわけです。

さらに文字情報というものの性質があります。文字情
報は「一次元的」「直線的」なつながりによって意味を持
つという特性があります。

文字情報が同時多発的に脈絡なく飛び込んできたとし
たら、無秩序かつ意味不明な言葉の群れに、私たちの意
識は混乱してしまいます。SRR流の速読術で複数行は読
めないとするのはこのためです。そして、視覚でとらえ
られたものも、意味が与えられ記憶につながらなければ
瞬時に消えてしまいます。ページ見渡しトレーニングで
何回も文字を眺めているのに記憶に残らないのは、その
ためです。

ですから文字を読み取ろうと思えば、必ず一点に集中
し、それを連続的につながらなければならないのです。

そして、日本語の特性という部分ですが、日本語とい

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

フォーム文字D（スムーズ追跡トレーニング・スムーズ追跡/高速追跡）

※文字数が比較的少ない文庫・新書があればそれを使用してください。

この「脳の視野」の問題から1行を見わたす視野というのは作れません。たとえば、新聞の12文字の行ですら「視野を広く保って、意識だけで追跡してください」といっても目は動いてしまいます。動かさないと、行末をちやんと見た気がしないのです。しかし、実感として「見わたせている」手応えがつかめてきます。

レッスン中に2段組の本や新聞で「眼を動かさないうで追跡してください」と指示すると、本人は目を動かしていないつもりでトレーニングに励んでいます。「今、眼が動いているのって実感できますか？」と尋ねると「えっ？動いていますか？」と驚かれます。本人には「見わたしている」という実感があるわけですね。

視野を広く保っている状態で高速に追跡トレをおこなうと、眼は小刻みに振動するような動きになります。このとき、私たちの網膜には本の文字が流れるように動いて写っているはずですね。歩きながらビデオ撮影した時のような「手ぶれ」の画像です。これを「流れ像」と呼びます。

しかし、実際には「1行を見わたしているつもり」の像が見えています。跳躍時抑制として解説した通り、眼は動いているのですが、眼が動いている間は脳からの情報を遮断し、実際には「流れ像」そのものは脳（意識）ではとらえられておらず、動き始めの画像と行末で止まったところの画像だけが脳に伝えられます。そして、この2つは上手につなぎあわされて、あたかも行頭から行末までを見わたしているかのような画像として認識されるのです。ビデオカメラの「手ぶれ補正機能」のようなものですね。

このように、あえて小刻みな目の動きによって「流れ像」が生じる状態を作ってやることで、あたかも視野が広がって1行をとらえられたかのような手応えを作り出すことができるわけです。むしろ、この方法によってのみ1行を見わたすことができるかと言っているのいかもしれません。（もう1つの可能性として、可視視野が広がり、無意識レベルで行末と行頭がつながることによって「意味のある情報」と受け止められた場合が考えられます。が、これは明確な「意識」としてとらえられるものではありません。）

スムーズ追跡トレーニングは、初期段階での集中追跡から、やがてスムーズ追跡へ、そして高速追跡へとレベルアップしていきます。

30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1