

ビジネス脳トレ速読 インストラクター 養成コース テキスト

2025年1月制定

株式会社東京カモガシラランド

ようこそインストラクター養成コースへ

今からあなたのインストラクター養成コースが始まります。
インストラクターとはビジネス脳トレ速読を通じて、セルフイメージを高め現場で成果を出す人を排出する環境を提供する人です。
常に私も仲間もハッピーになる意図をもちつづけることを誓っています。
常に地球のためになっているのかを思って生きることを誓っています。

あなたと一緒に成長できることを楽しみにしています。
では、インストラクター養成コース、スタートです。

目次

【はじめに】	1
1. インストラクター養成コースの流れ	1
ビジネス脳トレ速読インストラクター養成の流れ・ロードマップ	2
2. レッソンのポイント	8
3. インストラクターとしての心構え	19
a. ビジネス脳トレ速読のミッション・ビジョン・ポリシーを知る	19
b. クレド	20
c. ビジネス脳トレ速読のプロになる	21
d. トレーニング本について	24
e. レッスン心得	24
4. スクールでのレッスン（リアルレッスン）の流れ	25
a. 準備＜リアルレッスン＞	25
b. スタート＜リアルレッスン＞	26
c. 1分間計測＜リアルレッスン＞	26
d. 眼筋トレーニング＜リアルレッスン＞	28
e. 呼吸法（腹圧調整）＜リアルレッスン＞	29
f. 眺める＜リアルレッスン＞	31
g. ストレッチ＜リアルレッスン＞	32
h. 速く見る＜リアルレッスン＞	33
i. 最終計測＜リアルレッスン＞	34
j. 感想＜リアルレッスン＞	35
k. 終わりの挨拶＜リアルレッスン＞	35
5. webでのレッスンについて	36
★トレーニングの進行について	41
6. インストラクターとしてアドバイスができる	43
チェックシート	46

【はじめに】

ビジネス脳トレ速読インストラクターを目指す方々へ。

ビジネス脳トレ速読と出会っていただきありがとうございます。

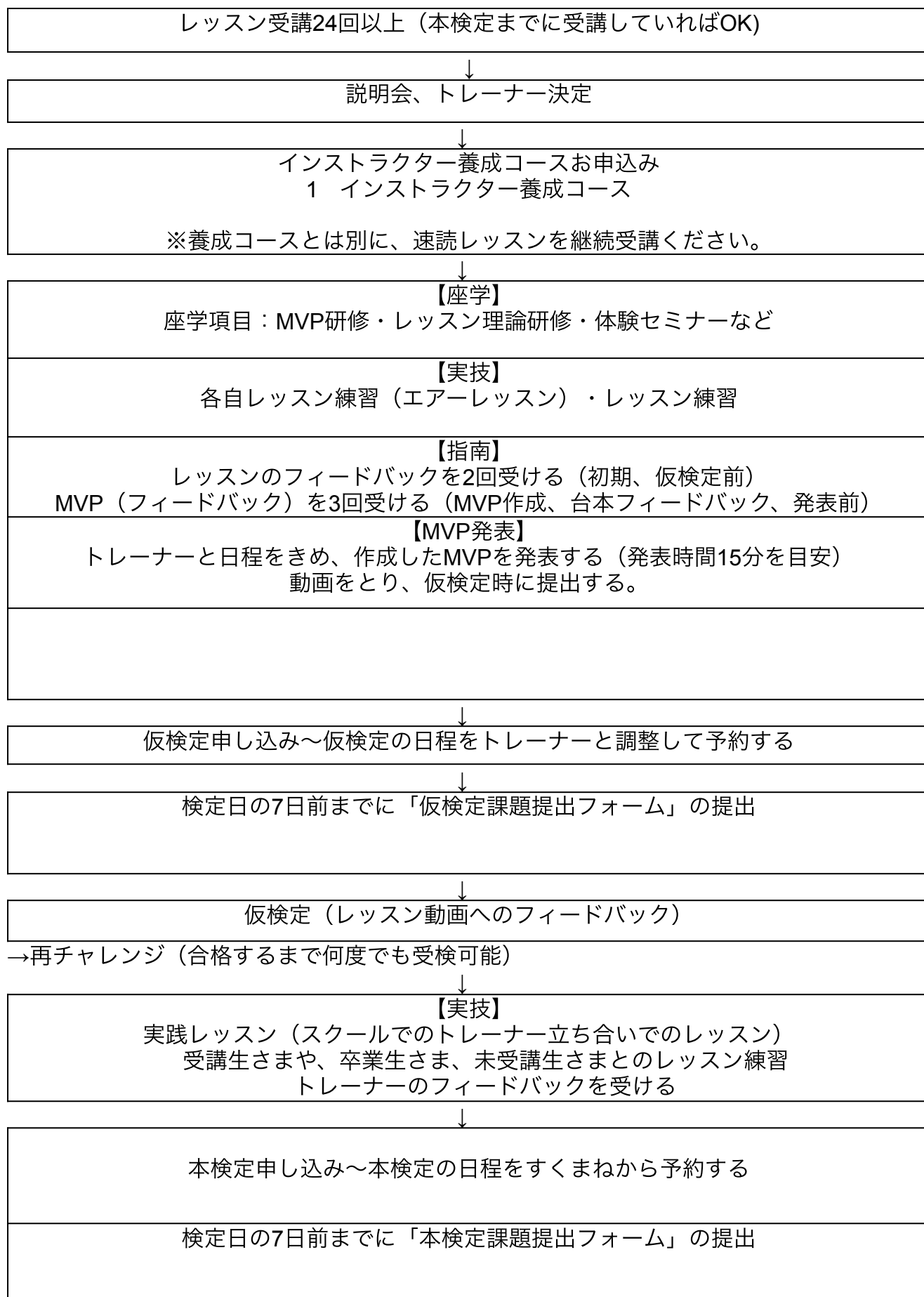
ビジネス脳トレ速読を知り、体感し、インストラクターまで目指していただけることに感謝しています。

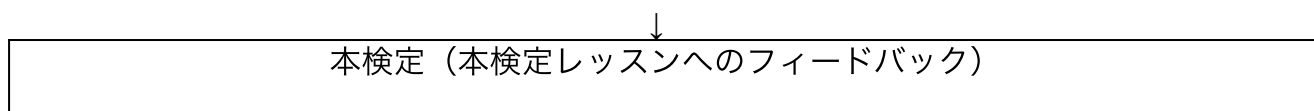
1.インストラクター養成コースの流れ

<注意事項>

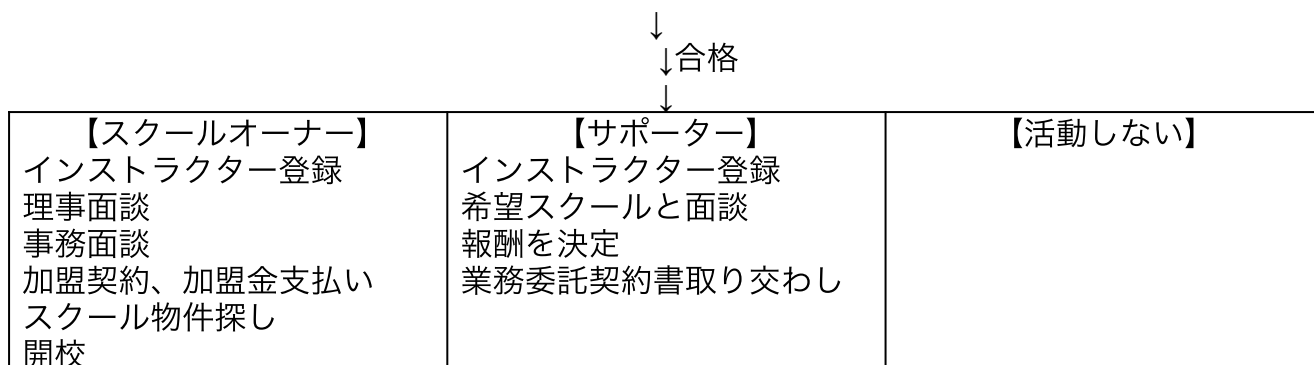
- ・日々の情報発信はFacebookグループ及びメッセージグループにより行います。グループに必ず参加して下さい。
- ・コース内容が変更となる場合がありますので最新情報をご確認下さい。
- ・養成コース受講中は、速読レッスンの受講が必修です。
- ・インストラクター養成コース受講中に、スキルアップのためにご家族やお友達を相手にレッスンしていただくことは結構ですが、未受講生さまに対しては上限1回までとなります。
受講生さま・卒業生さまに対してレッスン練習を行う場合は、仮検定合格後に限られ、実践レッスン&フィードバックとなります。受講生さまはレッスンチケットの消化及びレッスンの動画撮影が必要となりますので、その旨了承を得てください。
養成コース受講生が行うレッスンはあくまでも練習のためと相手にも伝えることはもちろん、有料で行うなどご自分がインストラクターであると誤解させるような行為は行わないで下さい。
- ・全員がインストラクターになれるわけではありません。インストラクター検定に合格した方のみ、ビジネス脳トレ速読インストラクターとして活動できます。合格後は鴨Bizに入会が必要となります。ビジネスを学ぶ上で鴨Bizは最高の場所なので養成期間中から入会するのもお勧めです。
- ・本検定に合格していない場合は、インストラクターとして活動できません。
- ・インストラクター（サポーター）として働くためには、各ビジネス脳トレ速読スクールとの契約が別途必要になります。
- ・開校を希望される場合も、本部との加盟契約締結までその内容は確定しません。
- ・スクール開校地に関しては本部との協議により両者が合意した場所でのみ開校可能になります。
(原則、既にスクールがある同一地域での開校は、認められないことをご了承下さい。)

ビジネス脳トレ速読インストラクター養成の流れ・ロードマップ





→再チャレンジ（合格するまで何度でも受検可能）



<p>a. オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・所要時間は約60分です。Zoomでの受講となります。1コマ消化となります。 ・養成コースの全体像の把握、諸注意、仮検定、本検定の合格基準の共有をします。 ・担当トレーナーを決定します ・レッスン所属スクールがトレーナーズスクールの場合はレッスン所属スクールが担当となります。レッスン所属スクールがトレーナーズスクールではない場合、オリエンテーション時に担当トレーナーをきめます。
<p>b. 座学</p> <ul style="list-style-type: none"> ・研修は約90分／コマです。 ・日程は担当トレーナーと調整して決めます。 ・担当トレーナー以外が座学を実施する場合もあります。
<p>c. 仮検定までの練習</p> <p>1 MVP作成</p> <ul style="list-style-type: none"> ・MVPのプレゼン資料を作成し、自分の思いが伝わるようプレゼンの練習をします。 <p>2 エアーレッスン（レッスンの自主練習・目安50回以上、部分練習も含む）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目の前に受講生さまが居るとイメージしながら、自分一人で行うレッスン練習になります。 <p>レッスンの流れが身につくまで行って下さい。</p> <p>3 マンツーマンでのレッスン練習（目安10回以上）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1レッスン45分、通しでの練習になります。 ・実際のインストラクターや養成生としてレッスンを行います。 ・同じメンバーではなく、できるだけいろいろな方と練習を行いましょう。 ・レッスン練習の受講生条件 無料：養成生、インストラクター、家族友人等含む未受講生さま（※上限1回限りOK）。
<p>e. 仮検定を受ける（所要時間：約1.5時間）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仮検定は1コマ消化になります。 ・仮検定の7日前までに、申し込み後の自動返信メール内に送られてくる「仮検定課題提出フォーム」の提出をお願いします。 ・仮検定日は定期的に設定されています。 ・内容はMVPプレゼン動画とレッスン実技動画の提出です。 <p>入力の際に以下の課題提出が必要になりますのであらかじめご準備下さい。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ビジネス脳トレ速読に関する筆記テスト 2 課題レポート <ol style="list-style-type: none"> 1. 他の速読教室へ体験に行った感想 3 速読に関する本を3冊以上読む（内1冊は「究極の読書法」を読むこと） 4 検定用動画（MVPプレゼン動画、レッスン動画をYouTube化してリンクを提出する） <p>※レッスン動画は、受講生さまをお迎えする前からお見送りするまでの全てを録画して下さい。</p> <p>※実質のレッスンの時間（レッスン開始の挨拶から、終了の挨拶までの時間）は45分です。</p> <p>40分に満たないものは再チャレンジになります。</p> <p>※動画提出のため、事前にYouTubeアカウントを取得願います。</p> <p>※動画は必ずギャラリービューで録画して下さい（スピーカービューで録画された動画は再チャレンジとなります）。</p> <p>【仮検定レッスンの受講生条件】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インストラクター養成コース生もしくはインストラクターのみ ※受講生さま・未受講生さま・卒業生さまは不可とします。 ・開校希望の場合は、仮検定時、検定員に開校希望地を申し出て下さい。 ・仮検定に合格すると、本検定の申し込み資格が得られます。

- ※仮検定合格前に、本検定を申し込むことはできません。
・再チャレンジの場合、有効期限内であれば何度でも受検可能です。

※推薦図書

- ・究極の読書法 著者：鴨頭嘉人（※必須）
- ・日本一の速読教室 著者：石井真
- ・速読トレーニングで磨くスポーツの判断力 著者：石井真
- ・だから速読出来へんねん 著者：呉真由美
- ・超速読トレーニング 著者：橘遵
- ・らく速読 著者：ヨンソ

g. 実践レッスン&フィードバック（90分）

- ・スクールのレッスンをインストラクターとして担当していただきます。
- ・準備から受講生さまの見送り、片付けまで実際に行いながら場作りを実践していただきます。
- ・受講料をいただいて行っているレッスンであり、責任感をもって担当して下さい。
- ・本検定の受講は、6回の実践レッスンが必要です。
- ・実践レッスンのうち、リアルレッスンが可能な場合はリアルレッスンも行ってください
- ・レッスン後、レッスン見学、フィードバックがあります。
（標準時間：目安3時間30分）
- ・1回1コマ消化となります。
- ・実践レッスンを行うには、仮検定に合格している必要があります。

h. 個別指導（60分）

- ・1回1コマ消化
- ・座学の補講やレッスンの指導など自由に使っていただけます。

i. 本検定を受ける（所要時間：約2時間）

- ・本検定は7日前までにすくまねの「検定申込フォーム」から申し込みをお願いします。
- ・申し込み後の自動返信メール内に送られてくる「本検定課題提出フォーム」の提出をお願いします（7日前までに提出されない場合は、検定無しで再チャレンジとなります）。

入力の際にビジネス脳トレ速読に関する筆記テストがありますのであらかじめ準備下さい。

- ・本検定日は、定期的に設定されています。
- ・内容は、レッスン実技（zoomでのWebレッスンリアルタイム受検）です。

MVPで生きているか、仲間を思い応援する人であるか、受験者の人柄も重視します。

レッスン実技ではレッスンの雰囲気など、ご自身で場を作り上げていただきます。

※実質のレッスンの時間（レッスン開始の挨拶から、終了の挨拶までの時間）は45分です。

【検定基準】

＜あり方基準＞（10点満点）

- その人らしさが出ているか
- 共感、寄り添い、受講生さまを感じているか
- 本人、受講生さまともにレッスンを楽しんでいるか
- 第3傾聴、場に一体感があるか
- 全許容のレッスンをしているか？

＜やり方基準＞（10点満点）

- 速読理論の理解度
- 時間内にレッスンできているか
- 準備は抜かりないか
- 速読力を上げる指導になっているか
- 各項目の流れと説明はできているか

＜マーケティング基準＞

- SNS 運用できる
- リストがあるか
- 集客に繋がるコミュニティに属しているか

＜セールス基準＞

- 体験セミナー練習50回（要申請）
- 体験セミナーを見てレポートを提出（最低1回）
- 所属したいスクールへ、体験する方を紹介（最低1名）

＜プランニング基準＞

- 所属オーナーの目標を分かっているか？
- 所属オーナーの目標に対して、自分が協力するという姿勢を持てているか
- その目標に向けて自分がどう行動するか描けているか
- 自分の理想の売上はいくらか
- 理想の売上を達成するための計画は描けているか（整合性チェック）

＜お金基準＞

- 資金計画（生活できるか・整合性があるか）

【本検定レッスンの受講生条件】

- ・当日レッスンを受ける方3人以上をご自身で集めて下さい。
- ・レッスンを受ける方は受講生さま（卒業生さま可）に限ります。
※インストラクター養成生・元養成生、及びインストラクターは参加出来ません。
- ・レッスンを受ける方の内1人は、10回未満の方がいるのが大前提です。

j. 本検定合格後

インストラクターになると次のような選択肢があります。

インストラクター合格後鴨Bizの入会、及びミーティングの出席、各レポート提出が必要です。鴨さんの発信に対する、いいね、コメント、シェアは必須です。

① スクールのオーナー・マネージャーとしてスクール運営する。

オーナー・マネージャーとなるには一定の条件があります。

自分のスクールを開校して独立を希望する場合、開校面談、事務面談等を経て、安定的にスクール運営が可能な状態であると相互に確認、その後加盟契約の締結、加盟金として120万円（税込）を支払うことで開校が可能となります。

スクールの開校地に関しても、本部との合意が前提となります。

既に近くにスクールがあり競合する場合やスクールを開校しても集客などが難しいと本部が判断する場合などは、ご本人の希望の場所に開校できるとは限らないのであらかじめご了承下さい。

② サポーターインストラクターとして活動する

各スクールでサポーターインストラクターとして活動することができます。

時給や交通費などの条件は各スクールで定める基準となります。

採用の可否も各スクールの判断になりますので、希望スクールがある場合には仮検定受検前に直接希望するスクールのオーナーまで申し出て下さい。

スクールでレッスンを行うほかに、在宅でWebレッスンを行うサポーターになることもできます。

所属スクールは1オーナーのスクールに限られます。

2. レッスンのポイント

楽読創始者：平井ナナエの想い

①準備

②1分間計測：現在地を知ること (意味：今を知る)

トレーニングのスタートは「今、どれぐらいのスピードで読めているか（＝見て思い出せているか）」を知ることから始まります。
1分間で何ページの何行目まで読んだかを計測します。
読んだ行数×1行の文字数で読んだ文字数がわかります。
全部文字が詰まっている1行の文字数を数えて、読んだ行数に掛けます。
なので、およそ何文字ぐらい読んだかということがわかります。
あくまでも「およそ」です。

しかし、今まで自分自身が1分間に何文字読んでいるかなんて数えたことがある人は少ないと思います（笑）
こうやって、自分のことだけどまだまだ自分のことを知らないところがたくさんあることに気付くでしょう。

楽読創業者の平井ナナエが、初めて読書速度を測った時のことを、このように語っています。

私は普通に読んで420文字／分でした。
一緒に読書速度を測った知人が2,000文字／分を超えていたのです！
同じ人間でそんなに違いがあるの？！と驚いたことを今もよく覚えています。
このとき、勝手に「人との違いはない」と思い込んでいることに気付きました。
読書速度までも一人一人違うんだと知ったとき、
「人はそれぞれでそれぞれに個性があり、自分と違う」のだということを体感できる！と思いました。

私たちはトレーニングを通じて、「自分自身のことを知る」ことができる！という想いを伝えていっています。
「今自分がどういう状態なのか」を知ることから全てが始まると感じているからです。

トレーニングでは、今何文字ぐらい読むスピードなのかを知り、トレーニング後どう変化、成長したのかを眼で確認できるようにしています。
トレーニング前に読んだ文字数を知っておくとトレーニング後の文字数と比較することができます。
成長を数字で確認することができるわけです。

人は自分が成長している事に気付かず、「まだまだ足りない」と思ってずっと生きています。
自分の成長に承認を与えて次の段階へいく方がパワーは増し、確実に成長していくのに、今の時点の成長を感じず、「まだまだ足りない、まだまだ足りない」と思って生きているから、多くの人の幸せ感が薄いのだと分析しています。

人は「前よりも成長している」と思えたとき嬉しいものです。
その嬉しさがパワーとなり、次のステージへチャレンジできるものです。

ずっと「足りない、足りない」を生きていくか、「まだまだいける、まだまだいける」と生きるかは選べます。

今までとの違いや今の成長を味わうために「今の状態」が大事です。
だから「今の状態を知る」ことから始めています。

トレーニング後の成果を感じるためには大事なスタートです。
今、どれぐらいのスピードで読んでいるかということを知る。
それは、あなたがあなたのことを客観的に知る、見る、ということに繋がります。
日頃、自分の状態を意識して自分の成長を意識しているのでしょうか？
多くの方々が日々やることに追われ、自分が「今」どういう状態にあるか、なんて想うことは少ないでしょう。
自分の心の状態、体の状態など自分を感じてあげる時間を取っている人は少ないものです。

私たちは「今」自分がどういう状態であるかを知ろうとする力を身につけてほしいと願っています。
想いは「自分を大事にしてね。」と込めて1分間の計測を行っています。
「今の自分」を数値化し、自分を客観的に見ることができるのがビジネス脳トレ速読です。

しかし、良いとか悪いとか、という評価があるわけではありません。
ただ「今どうなのか？」だけを知る事が大事なのです。

ビジネス脳トレ速読の世界は「今」を知る。そして、「どうしたい？」と心が感じているかを知る世界を創っています。

「今の状態を知る」と多くの人が評価をし、「良い悪い」を付けたがります。
そしてあなたはいろんな評価をされて、何かの基準で「悪い」と評価されて、怒られたり、怒鳴られたりした経験はありませんか？
嬉しくない評価をされるぐらいなら「今」どういう状態なのか知りたくないですよね？
「今」どういう状態かを知ったとき、いつも誉められ、励まされて嬉しい想いをしてきたのなら、「今」の自分の状態を見ること、知る事は嬉しいことになっていることでしょう。

こうやって「今」の状態を知る事を避けてきている大人が多い社会になってしまっています。
いつも成果を出す人は「今」の状態を知る事を好んでいます。
なぜならば「今」を知る事で次やるべきことがわかったりする、という喜びを知っているからです。
だから「今」を知る事がとても大事で、素晴らしいことだと体感していただけるようにプログラムしてあります。
速読トレーニングは自分のために行うものですから、自分が「今どういう状態」かを知るだけでいいのです。

読書速度を知ったとき、ついついクセで自分に「いい悪い」を付けてしまう人が多いのですが、レッスンではそんな想いをデリートしていただけるように努めています。
「いい、悪い」は何もないと。「今」を知って「どうしたいか？」だけだとシンプルにファシリテートしていきます。

あなたは「今」どんな状況、どんな状態でしょうか？

「今」を知ることで自分の希望を感じることができるでしょう。
あなたが生きているとき、それは「今」だけです。
今は未来とつながっています。未来のための「今」なのです。
だからこそ、シンプルに今の状態が大事。
今のままでいいのか、成長したいのか、変化を求めているのか、今幸せと感じているか、など。
答えは何でもいいのです。あなたの人生ですから。

「今」を知って、これからどうしたいか？

それはあなたが選べるのです。

③眼筋トレーニング：眼のストレッチと眼の筋肉トレーニング (意味：体の筋肉を感じる)

次は眼の筋肉をストレッチしたり鍛えたりするトレーニングをします。
眼を支えている眼筋という筋肉があるのはご存知ですか？
本を速く読むためには、眼が速く動いた方が有利ですよね。

私たちは眼の筋肉を通じて、全身の筋肉に意識を向けてもらうように努めています。

眼筋トレーニングはとてもシンプルなトレーニングですが、眼の周りの筋肉を意識したこと
がないことに気付くでしょう。
もっと言うと全身の筋肉の状態を意識している人は少ないでしょう。
眼の筋肉を通じて、全身の筋肉をストレッチしたり鍛えたりすることは大切だということを
伝えています。

トレーニングは眼を左右、上下、遠近と動かしていきます。

まずはストレッチから始めます。
眼を左右にゆっくりと気持ちよく筋肉が伸びるように意識してストレッチしていきます。

ゆっくりと眼を動かして気持ちよくストレッチしていきます。
このとき大事なのは、ゆっくりとゆったりと、です。

人は、毎日焦ってあわてて生活しているとイライラするものです。
そうすると呼吸も浅く、筋肉は硬くなっていきます。

日々、ゆっくりゆったりする時間を作って、呼吸を深くして筋肉を緩めるようなことを体得
していただきたいと願っています。
ゆっくりと筋肉を動かした後は、速く眼を動かすことにチャレンジしていただきます。
6秒間に往復で何回動かすことができるかを計測します。

初めてこのトレーニングをして往復10回以上眼を動かすことができる人はスポーツをして
いる人が多いです。
野球、バレー、テニス、サッカーなどのスポーツされている方は眼筋が元々鍛えられている
人が多いです。

トレーニングを重ねていくとほとんどの方が往復15回ぐらいまで動かすことができます。
焦らず、1日1回ぐらい眼を動かしてみてください。続けていくと眼は速く動くようになってい
きます。
眼が速く動くことで、速く読むには優位になります。

また、遠近のトレーニングでは、近くと遠くの目印を交互にみることで、毛様体筋を動かし
ています。
視点を変える運動をすると視力が回復することがあります。

受講生さまの中には、遠近に眼の焦点を変えるトレーニングが苦手な人が多いです。
日頃、眼を手前、遠くと交互に動かす事がないからでしょう。

いつもおよそ一定の位置にあるパソコンや携帯、景色を見ているからだと推測しています。
視力が落ちる原因に眼の焦点の合わせ方が関係していると感じています。
仕事上、一定のところに焦点を合わせ続けているビジネスパーソンが多いですね。
日頃、多くの時間、狭い視野で生きているのでしょう。

私たちは視野を広げて、眼の焦点を変えて景色の見え方や感じ方が広がりますように、と
願っています。
保育士や建築設計士の職業をされている方は、この遠近トレーニングが得意だったりしま
す。
日頃よく、遠近に眼を動かしているんだなあ、って思いました。

こうやって眼の筋肉を伸ばしたり、動かしたり、鍛えたりすることって、普段なかなかない
ことだとみんな言われます。

日々ちょっとしたことを続けることで成果が出る事を体感していただきたくて、回数を毎回記録しています。
数字で成長を見れることを意図的にしています。
これも、今を知ることにつながります。

日頃仕事に追われて、自分の体の筋肉が固まってしまっていることに気付いていますか？
全身の筋肉も同様に伸ばしたり動かしたり鍛えたりすることを楽しんで、日々取り入れて下さい。

④呼吸法：リラックス、血流を良くする (意味：呼吸の大切さ)

先ほど行った眼筋トレーニングで計測をしているとき、ほとんどの人の呼吸が止まっています。
計測するためにタイマーを持っているインストラクターの呼吸も止まっています。
真剣にやると呼吸が止まってしまうんですね。
なので、次に行うのは呼吸法です。

人は日々やることに追われて、なかなか深呼吸もしていないものです。
時間に追われている世界から自分の宇宙に繋がる時間として呼吸法を行っています。

私たちインストラクターは「命」についてよく話し合います。
私たちの肉体の命はどれくらい寿命があるものか。

もし食事を取らない日々が続いた場合、どれくらい命はもつものだろうか？？？
人にもよると思いますが、推測してどれくらい命がもつと思いますか？
ちょっと改めて一緒に考えてみましょう。

私たちはおそらく1ヶ月くらいじゃないかな？と考えています。

その次に食事を取らず、飲み物も取らない場合は？
どれくらい命はもつものだろうか？？？
おそらく10日くらいだろうか。

じゃあさらに呼吸は？？？
おそらく数分でしょう。

こう分析してみると呼吸って、本来はとても大切なものではないでしょうか。

息を止めることで細胞は活性化します。
そのうえ、空気を下腹（丹田）へ落とすイメージをすると腹圧が上がります。
腹圧が上がることで、重心が下におり、地に足が着きます。

空気をたくさん吸い込み、息を止めて細胞を活性化し、全ての空気を吐き出す。
回数にこだわりはありません。ずっとできるならずっとしていただきたいくらい気持ちいいです。

初めて呼吸法をされる方は苦しかったりしていますが、イメージを全身の隅々まで空気が行き渡り、気持ちいいとイメージできれば苦しくなくなる人がほとんどです。

がんばってやると苦しくなりやすいのです。
気持ちよく、というのがポイントです。
気持ちよく呼吸を繰り返すことで人は心の落ち着きを取り戻します。
ゆったりとして呼吸を行なうことで、イライラしたりしている嫌な感情は落ち着くようになります。
トレーニング中、呼吸法が終わったときはみんなゆったり幸せそうな表情になっています。

呼吸を意識することで、「今」を感じることができます。
今を感じられることで、生きている事を感じ、

あたりまえにあるものへの感謝を感じることに繋がってくると私たちは思っています。

今一度、落ち着いて深呼吸して生きてみて下さい。
今一度、全身へ空気を送り込んであげて下さい。

部屋でも風が通る事で気持ちよく感じたことがあるでしょう。
そんな気分になるように体中に空気を送ってあげて下さい。

⑤眺める：感性を高め周辺視野を広げる (意味：自分との対話)

次の時間は文字を読まずに文字をただ見ていくだけのトレーニングです。文字をただ見ながら、英語の音声を聞き、周辺視野を意識しながら、みんなで話をしていきます。

私が初めてこのトレーニングを受けたとき、元々本を読むのが苦手だった私にとってはとても簡単なトレーニングでした。
しかし、私の友人は「見るだけって難しい。読んでしまう。」と言っていました。
そうなんです！！本が好きな人は文字を見るだけということができず、読みたくなるし、読んでしまうようなのです。
これひとつとっても、同じことをやるのに人によって感じ方が全然違ったわけです。私は人それぞれ感じ方が違うという事をまた知れて、新鮮な気持ちになりました。

ここで行われていることは『脳のチューニング』です。
左脳と右脳のチューニングです。
左脳だけだと、本を読んでいて眠くなる、疲れる、ほかの事を考えている、結局何が書いてあったか分からない、となります。

文字を読まずに見ることをして、全脳を使うことにより、脳のバランスを整えていく事がこの10分間の目的になります。

文字を読まずにただ見るだけという行為を、人はしたことがないですね。
文字を見たら読みたくなるし、理解せずにただ見るなんて「意味がない」と考えてしまうものです。
人はついつい自分の考え方を人に押し付けてしまっているものです。
しかし、インストラクターになると人に自分の考え方を押し付けることができない、という事実を受け入れる事になります。
なぜならば、受講生さまみんなの現れ（言葉）が違うからです。
どんな風に感じているのか、同じ物を見ていても感じ方はひとりひとり違います。
まず、受講生さまの状態を受け入れて感じる事がインストラクターの役目です。
これはインストラクターにとって、とても幸せな感覚です。
それは今も変わらず有り難い感覚なのです。

多くの人の想いを否定しなくなり、ただ「そうである」と受け入れることができるようになったからです。

私たちはインストラクターをやるまでは自分の考えを人に押し付けて生きてきたと思います。
押し付けていることにも気付かずに生きてきました。

この「自分のことを知る」時間は文字を読まずにただただ見る。
文字の見方には段階があります。

私が習った速読はとにかく速く見る、ということをさせてもらいました。そのおかげさまで確かに本が速く読めるようになったのですが、トレーニング中は「不安、疑心」でいっぱいでした。

読んだ気がしない。見えているのか見えていないのかもわからない。これでいいのかどうか
もわからない。そのとき、ただただ「見えているでしょ？それでいいんですよ。」と言わ
れ、私は納得していないままトレーニングすることが苦しかったのです。

私みたいな自己肯定力が高くなんでもやれると思って行動してきた人間でもトレーニング
中、疑心を持ちながらトレーニングを受講しているのはきつかったのです。
こんな想いをしながら多くの人がトレーニングを続けられるのだろうか？？？と想着いま
した。

本を読むのではなくただ眺めるという時間が苦しいことをきっかけに生まれたのが、「本を
眺めながら話す」というスタイルだったのです。
本を読まずにただ文字を見続けていただくために、「話をする」ということをしてみたこと
がきっかけで生まれたのが「ビジネス脳トレ速読」なのです。

私にとって疑心と不安が生まれた時間を、楽しい時間にすることで「自分を知る」時間と
なったのです。

「自分を知る」ってどういうこと？！と思いませんか？
私はこの「眺める」時間に受講生さまに話しかけることで、人が「自分に素直なことを話
す」、という姿を見つけてしまったのです。

そして、文字を読まずに見る「眺める」時間の10分間、おしゃべりしながら、トレーニング
するスタイルに変えたのです。

なんと！それが思った以上に「本を見ながら話すのにはすごい効果」があったのです！！

私が思っている以上に人は自分のことを話す、という行為を行っていないということを知り
ました。

自分のことを話し、聞いてくれている人（インストラクター）が受け入れてくれるだけで、
人はとても幸せそうな顔に変わっていきます。
その効果のおかげさまで受講生さまから感謝の言葉をたくさんいただくこととなりました。

実は現場（速読トレーニング）では、想像以上の効果が出ています。

はじめは、トレーニングが「楽しい」状態で行ってもらえるようにしただけなのですが、
思った以上の効果を受講生さまから聞かせていただくことになっていったのです。

まさに私が目指した「楽しく楽に速く読めるようになる」というトレーニングになっていた
のです。

私たちにとっては「楽しく」が大事だったのです。
がんばって、無理して成果を出す事にあきていたのです。

常に「楽しく楽に」成果を受け取っていいと思っています。
そして私の予想を超えることが起こっています。
この「眺める時間」で、感動する話を聞かせていただくことが多くて、よく泣かされます。

この「本を読まず眺めながら、楽しいことを話す時間」のおかげさまで人生が変わったと
メッセージを送って来てくださる方がどんどん増えています。そんな嬉しいメッセージをい
ただく度に涙が流れます。

「本を読まずに文字を眺めて、楽しいことを話す時間」で楽しいこと、嬉しいこと、尊敬す
る人、感謝している人、などを話題に話します。

尊敬する人の話をする話題の時、日頃けんかばかりしている父親が出てきたり、感謝してい
る人の話をする話題の時、いつも愚痴を言ってしまう奥さんが出てきたり…。話をし
ている本人が自分に驚いていたります。
今まで知らなかった自分と出会って涙する人もたくさんいらっしゃいます。

それぐらい自分の本当の声を肉声にすることがないのです。
社会人になって、自分の意見を言うと責められたり、理解してもらえなかったり、そんなことを何度も経験してしまって、人は自分の意見を人に伝える事を諦めてしまっている人がたくさんいるのです。
子どもの頃から何を話しても理解してもらえず、人に合わせて人の顔色を伺って生きる事をさせられてきた人も多いでしょう。
こうやってなかなか自分の意見や想いを伝えられず、自分を生きる事をやめてしまった人もたくさんいます。
「眺める」の時間は、そういった日頃言葉にできていない想いが溢れ出すのです。

⑥ストレッチ：筋肉を緩める、血流をよくする (意味：身体を感じ身体を緩める)

日頃、身体の状態を感じることなく、日々生きている人が多いと感じています。身体の状態を感じ、日頃からストレッチをしている人はどのくらいいるのでしょうか？
なかなかストレッチする時間を設けていない社会人。がんばっている人。本当にいい成果を出すためには体の状態は大きく影響します。
だからこそ時間をとってストレッチしています。
ストレッチして血流とリンパ流を活発にして、体をリフレッシュさせてトレーニングするようにしています。
この地球で人間として生まれ、体の存在があることで、喜怒哀楽を表現できる楽しさを感じることができています。
もし、その体のどこかに痛い箇所があると、気分はどうですか？
その痛い体を動かすことにエネルギーを使ってしまいます。
思考を現実化するためにもエネルギーは大事です。
だから日頃から体のケアを意識しています。
がんばることも大事ですが、体を緩めて心を緩めることも大事です。
だからこそレッスンの間にストレッチを入れています。

⑦速く見る：高速スピードに慣れる (意味：今までの固定概念を手放す)

今までに経験したことがない速さで文字を見るトレーニングです。
6秒間の計測を3回連続で行います。
文字を読むのではなく文字を速く見ることに目と脳を慣れさせていきます。
脳の慣れるという特徴(可塑性)を活用しています。
速いものに脳を慣れさせることで、今まで速いと感じていたものが、ゆっくり感じる脳の状態になります。それをインターチェンジ効果といいます。
わかりやすい例えとしては、高速道路から一般道に降りた時の感覚です。
普通のスピードで運転しているつもりが、思ったよりスピードが出ていたり、運転操作に余裕が出来ていると感じることです。
その原理を速く読むトレーニングに活用しています。

最初はほとんどの人がこんな速さで読めない！と思っています。
読むのではなくただ見るだけだと伝えても、ブレーキを踏んでしまいがちです。

このトレーニングで、自分に固定概念、思い込み、常識があることに気付いていただきます。
そのままでもいいなら今までのスピードでしか本は読めません。
今までの常識を手放したら新しいスピードで本が読めます。
どちらでも、あなたが選べます。人生は選べるのです。
そんな話をしながら選んでいただきます。
もちろん速読を習いにきているわけですから、今までのスピードを手放し新しいスピードを手に入れることを決めるわけです。
そう決めただけで起こる現実が変わります。速く見れるようになるのです。
速く見る事に慣れると今までと違うあなたが存在しています。
今までの経験と常識を少し手放したからです。

なぜか体が軽くなったような感じになるでしょう。こういうことを続けていくと、初めのころには考えられない速さで文字を見る事ができるようになります。
そんな変化を手に入れるには今までの常識を手放さないといけません。
そういう体感、体得ができるようにしています。

今までの常識、今までの経験から離れられないと、新しい発想も新しい体験もできなくなります。

子どもの頃は、今までの常識や考え方が少ないので、いろんなことに挑戦できていませんでしたか？限界は自らが作り出しています。

「今までの常識や今までの経験にない経験が未来にある」ということを伝えています。

⑧最終計測：成果を確認する (意味：やればやっただけの結果が出る)

最後に読書速度を計測します。

トレーニングをすれば毎回、少しずつ速くなっていきます。

トレーニングの成果を数字で確認できるようにすることで、自分自身の変化や続けることの力を体感することができます。

これは、人生と似ています。移動しようと歩きはじめたとき、一步一步景色は変わっているはずですが、一步一步ではその変化がわかりづらいですね。しかし、歩き続けると初めの一步一步では考えられないほどの景色の変化があるものです。

一步一步をバカにしてはいけません。一步一步を楽しめば、結果楽しいものとなります。一步一步が楽しいということはずっと楽しいこととなります。要するに考え方は「今」が全てだということです。

いくら考えていても、いくら想っていても、なんらかの行動を起こさないと変わらないのが、地球のルールなのです。

しかし、あなたが想っているほど難しいものではありません。

初めの一步一步ですから(笑)

大きなことをしないと大きく変わらないと思い込み、動けていない人が多いかと。

何でもいいますね。大きい必要は全くないのです。初めの第一歩がずっと続いているだけです。

今日、どう生きるか？だけです。今、どう生きるか？だけです。

楽しく生きるのか？苦しく生きるのか？がんばって生きるのか？ 全て選べます。

レッスンは楽しくすることを意図しています。なぜならば、脳へ刺激を与えるためです。

笑顔、笑い、楽しむことは体にも脳にもいいといろんな分析がされています。

「アホは神の望み」という本までありますから。

速読トレーニングは結果を出すために楽しんでいただくプログラムとしてあります。なかなか一人で楽しめないようなので、トレーニング中は楽しんでしまうようにプログラムしてあります。

脳の反応する力を活用します。脳は見えていること、聞こえてくることを記憶し真似る能力を持っています。

だから、インストラクターはずっと笑顔です。そうすると受講生さまに笑顔がうつります。

一回ではうつりませんので、約30回ほど通うようにプログラムしています。

その結果、30回以上通い続けてトレーニングした人で変化しなかった人はいません！

コツコツやることを楽しめれば人生は楽しいものとなります。

多く的人是すごいこと特別なことをしないとすごいことにならない、結果が出ない、と思い込んでいるようです。

私はそう考えていません。なぜならば私自身がすごくないからです。いいと思ったことをただ続けるようにしているといいことが起こる、ただそれだけです。

ただ続けるための工夫をしています。続けるためにはやっているときやった後、楽しい成果がある方が続けられると自分で見つけていました。そんな考え方を加えました。

そうやってできなかったことができるようになった喜び方を創ったのです。速読レッスンでもそんな考え方や感覚を体感できるようにしたいと思って創りました。暗くてがんばらないといけないプログラムは私が続けられないと思ったからです。結果を出すプロセスが楽しい！！とずっと思えるようなプログラムにしたかったのです。なぜならば「今」の感情の積み重ねが人生だからです。

「今」楽しい人はまた楽しいことが起こるのが宇宙のルールです。だから今の感情を大事にしていきたいと切に願っています。速読トレーニングで知らぬ間に楽しい時間となりますよう考えてプログラムを創りました。結果、続けていくことで今までのスピードではない速さで文字を処理できるようになっている！！みたいな（笑）

⑨感想：感じたことをアウトプットしていただく （意味：感覚を大切にする）

最後に感想を書いていただきます。感想の目的は、「感じたまま表現する」ことです。上手に書こうとする必要はありません。誰かに見てもらうものではなく、自分で自分のことを眼で確かめるものとして書いていただきます。今、自分が感じていることを書いていただきます。感じたまま書くことを大事にしています。

私はよく自分が感じていることを書き下ろします。紙に書くのです。数字のこと、売上のこと、人のこと、家族のこと、考えないといけないこと、などなど。何でも感じたことを文字や絵にすることをよくします。そうすることで自分のカンが冴えてきます。書いたことが正しいとかそうしないといけないということではないのです。ただただ自分が感じたことを表面化させることを大事にしています。今、自分が感じていることを大事にして生きると全てうまくいくからです。ほとんどの人はよく考えて行動しています。「こうした方がいい」とか「どうしたら認められる」とか。決断している軸が外にあることが多いのです。私が感想を書いてもらうのは、自分に軸を置くトレーニングとして書いてもらっています。自分の感じていることを紙に書くことで自分の頭の中は整理されますし、自分のやりたい生き方も見えてきたりするものです。

⑩想い

今を知り未来の希望を感じる
それが現実化するには自信が必要
根拠のない自信

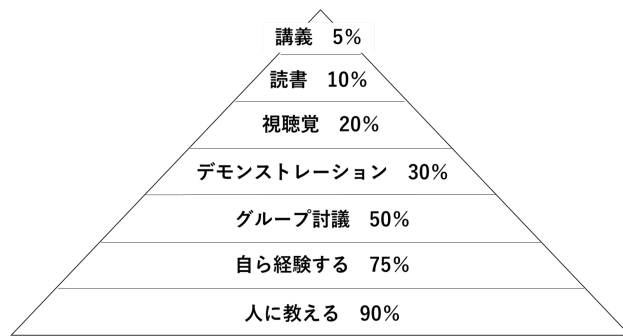
速読レッスンを通して、読む事が速くなったことで自信を持てるように。何でも大きな一歩でなくても小さな一歩を重ねれば成果は出ることを感じてもらえるように。笑顔が体にもイメージするのにパワーを与えてくれることを知ってもらえるように。体の状態で心の状態も変わることを知ってもらえるように。視界を広げることで心に余裕が生まれることを感じてもらえるように。見るものを変えると気分が変わることを。感じたまま言葉にすると本当の自分の声が現れることを。人は習慣で変わることを知ってもらえるように。今、自分が感じていることを大事にするように。

人が人らしく
あなたがあなたらしく
自分に素晴らしい能力があること
を知ってもらいたくて、楽読は生まれました。

あなたがあなたらしく、と言われてもまた考えてしまうでしょう。
それを考えずにわかってしまうトレーニングです。
自分のため自分に素直に、自分が幸せに生きられますように。
それが出来たとき、人は人に優しく、人と繋がり、人を励まし、人とともに愛を感じることでしょう。それが本当の人間の喜びだと知るからです。
トレーニングを受けた人はそれを感じていきます。
なぜならば、自分を表現するトレーニングだからです。
誰かに押し付けられた考え、常識ではないから。
自分で発した自分の価値を知る事になるから。

【考え方】

- ・スクール：安心安全な本音と言える場所、インストラクターの全てが出る場所
- ・インストラクター：レッスンの指揮者、体現者、磨き合う仲間、求道者
- ・受講生さま：自分らしさを表現する仲間、家族
- ・レッスン：LIVE、インストラクターの生き様が全て現れる1時間5,500円のLIVE
- ・体験セミナー：自分らしく生きるきっかけになる一期一会の時間
- ・インストラクター（スクールオーナー・マネージャー）の状態の定義
『理想を現実化し続けて自立するもの』
- ・インストラクター（サポーター）の状態の定義
『スクールオーナー・マネージャーをサポートするもの』
- ・1レッスン5,500円（2時間11,000円）の価値
一流アーティストのLIVEを考えて下さい。2時間11,000円は超有名アーティストのコンサートや遊園地などと同じ値段。その価値をインストラクターの皆さんが提供している意識を強く持ちましょう。
- ・起こる出来事の捉え方
レッスンではマイナス言葉は言いません。
『言葉』そのものを重要視しています。そこで重要なのが出来事の捉え方です。捉え方が良くと自然と良い言葉が出てきます。
- ※起こる出来事を捉えるポイント
- ①肯定的に捉える
全ての出来事は意味があって起こっている。何が起きても、まずは『完璧！』『いいね！』『面白い！』と言ってみよう。必ずその方向に物事は進んでいきます。
- ②好意的に受け止める
人に何かを指摘されるときは、相手は自分に何か成長させてくれたり、気付かせてくれたりするために言ってくれていると好意的に解釈をする。本人は無意識でもわざわざその役を演じてくれて目の前に現れてくれている有り難い存在。
- ③機会的に捉える
問題や障害がある事は、さらに自分が成長するチャンス。さらに良くなる為に起こっていると捉える。本当に困った事や不便な事であればそこにビジネスのチャンスがあるということ。あらゆる出来事はピンチにもチャンスにもなる。
- ・学習のピラミッド
下の図は、どのような学習方法が身につけやすいかということを研究したものです。やはり、自分で考えて行動する事が重要であり人に教えるという事が何よりも自分の為になるということを示しています。



学んだ事は積極的に仲間や受講生さまに伝え、共有していきましょう。
そして人間の質を上げていきましょう。

・成長の5段階

- ①知る
ただ知っているという状態
- ②理解する
なぜやるのか？を理解している
- ③行動する
失敗OK！チャレンジあるのみ！
- ④出来る
高い意識をしなくても出来る状態
- ⑤教える
他人に教える事が出来る状態

※「出来る」の定義

本当の「出来る」という状態は、他人に教える事が出来る状態を指すと考えます。その中で重要なポイントが、②のなぜやるのかを理解している状態です。
例えば、眼筋トレーニングのやり方を教えられても、なぜやっているのか、何のためにやっているのか、そういった理解を飛ばして⑤の教えるの段階に来ることは出来ません。②の理解するを飛ばして④の出来るの段階にきて満足してしまうのではなく、教わる人も教える人も②の理解するを大事にし、⑤の教えるを目指していきましょう。

・ワクワクの定義

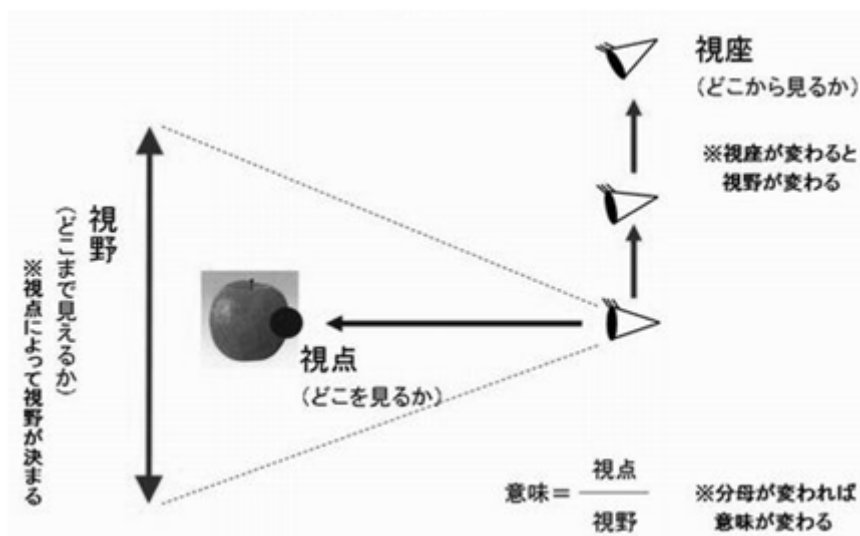
ワクワクの定義は次の段階にいく時の負荷と期待が混在する事。楽しいだけではなく、負荷がかかる事で自身を活用し皆の為に己を活かす事。安心安全安定は退化。

・ご飯の前の祈り

宇宙の恵みに感謝、体の一部になる事への感謝、目の前に用意されるまでに関わってくれた皆様に感謝、全世界の人たちが等しく食べられている事を祈り感謝。

・視座・視野・視点

見る位置（視座）が変われば、見える範囲（視野）が変わり、見るポイント（視点）が変わる。視座により見えるもの全てが変わり、人生は見るもので全てが変わる。視座を上げる事に努めよう。



3. インストラクターとしての心構え

ミッションとは、日本語になおすと、「任務・使命」です。
 使命とは、その字の表すとおり、「命」を「使う」ということです。
 ビジョンとは、将来のあるべき姿を描いたもの。将来の見通し、構想、未来図、未来像を表しています。
 ポリシーは、「モットー」や「信念」と言い換えることができます。

a. ビジネス脳トレ速読のミッション・ビジョン・ポリシーを知る

ミッション 『読書でセルフイメージを高め、現場で成果を出す』

速読を通じて自己肯定感を高め、学ぶことの楽しさを実感する。
 ただ本を読むだけでなく、その知識を現場で活かし、実際の成果につなげる。
 「読書」は単なる知識の習得ではなく、「自分自身を高める」ための最強のツールです。
 このミッションには「自己肯定感の向上」と「実践での成果」という2つの側面が込められています。

ビジネス脳トレ速読 インストラクター向けガイド
 ～ ミッション・ビジョン・ポリシー・クレド ～

1. ミッション (Mission)

読書でセルフイメージを高め、現場で成果を出す

意味・説明

「読書」は単なる知識の習得ではなく、「自分自身を高める」ための最強のツールです。
 このミッションには「自己肯定感の向上」と「実践での成果」という2つの側面が込められています。

① 読書でセルフイメージを高める

何かを学ぶとき、成果を出すとき、人が最も重要視すべきなのは「自分のことをどう思っているか」、つまりセルフイメージです。

例えば、「私は成功できる人間だ!」と思っている人は、困難があっても挑戦し続けます。

一方、「どうせ自分には無理だ」と思っている人は、チャンスがあっても逃しがちです。

速読を通じて読書が習慣化すると、「自分は学び続ける人間だ」「知識があるから大丈夫」

という自己肯定感が生まれます。

その結果、自分自身に自信が持てるようになり、前向きな行動ができるようになるのです。

② 現場で成果を出す

読書の目的は「知識を得ること」ではなく、その知識を「活かすこと」です。

仕事で成功する人は、読書を通じて得た情報を行動につなげています。

速読を身につけることで、ビジネス書や専門書の内容を素早く吸収し、現場で成果を出せるようになります。

例えば、営業職なら交渉術や心理学の本を速く読んで実践できる。経営者なら戦略書を短期間で習得し、意思決定のスピードを上げられる。

速読スキルを使いこなすことで「学ぶ → 実践する → 成果を出す」という成長サイクルが加速します。

スマホでダラダラ動画を見ていた自分を「セルフイメージが下がる時間」と振り返っています。しかし、読書をする「俺、めっちゃいい時間使った!」と感じられる。

速読ができることで、より多くの知識を得て、仕事や人生の質が向上し、現場で成果を出せるようになる。

ビジョン 『本を読んでいる自分って最高』

速読を習得することで、学ぶことが楽しくなり、「読書＝カッコいい、楽しい」と思える文化を作る。

読書をする自分に誇りを持ち、人生の充実感を高める。

「電車の中でみんながスマホを見ている中、本を読んでいる人がいたらどう思う？」

「読書している人は知的で魅力的に見える!」

だからこそ、「本を読んでいる自分って、最高!」と心から思える環境を作りたい。

ポリシー 『レッスンを楽しむ』

速読は「ストイックに頑張るもの」ではなく、楽しみながら身につけるものである。

レッスンを楽しむことで、学習効率が上がり、自然とスキルも向上する。

「やらなきゃいけない」ではなく、「やりたくなる」環境を提供することが重要。

① 楽しむことで成長が加速する

人間は、楽しいと感じるときに最も学習効率が高まる。

速読も例外ではなく、「楽しんでいるうちにスキルが上がっていた!」という状態を目指す。

「速く読まなきゃ...」というプレッシャーではなく、「もっと読みたい!」という気持ちを引き出すことが重要。

② 楽しさが継続の秘訣

どんなに素晴らしいスキルでも、楽しくなければ続かない。

速読を習得する過程自体が「楽しい!」と思えるようなレッスンを作ることが大切。

「いくらビジネスで結果を出したくても、ストイックに必死でやるのは違う」

「楽しく学んでいると、本がどんどん読めるようになって、ビジネスの成功にもつながる!」

「だから、まずはレッスンを楽しむことが大事!」

b. クレド

日々の行動指針となる7つの価値観

① あなたも最高、私も最高、私は私が大好き♪

自己肯定感を持ち、周りの人にもそのポジティブなエネルギーを伝える。

②五感を高め、今一瞬一瞬を味わいつくします！

目の前の瞬間に集中し、全力で楽しむ姿勢を大切にする。

③受講生さんの言葉を聞き、音を聞き、声にならない声を聞きます！

受講生さんの表情や雰囲気や敏感に察知し、最適なサポートを提供する。

④共に学び、共に成長し、共に勝つ！

インストラクターと生徒と一緒に成長できる環境を作る。

⑤天が喜ぶ選択をします！

誠実で正しい判断をし、長期的な視点で物事を考える。

⑥自分と他人の承認のコップに黄金水を注ぎつづけます！

自分の内面を満たし、周りの人も承認をしつづけます！

⑦今がハッピー♪明日もハッピー♪みんなも私もハッピー♪

どんな状況でも前向きな視点を持ち、自分も周りも幸せにする。

c. ビジネス脳トレ速読のプロになる

これからビジネス脳トレ速読のプロになるためのレッスンがスタートします。そのつもりになって積極的に参加して下さい。レッスンの場ではあなたがビジネス脳トレ速読の代表で、問題があれば一人で対処するのです。そのことを心にとめて下さい。

- ・ビジネス脳トレ速読のプロになる為には、ビジネス脳トレ速読について熟知している「プロの指導スキル」とレッスンを通じて「本来の力を引き出す熱い思い（情熱）」が必要になります。

- ・速読はもちろん、ビジネスや脳科学についても常に学び続け、受講生さんよりもまずはインストラクターが学ぶことを継続してください。

- ・1レッスン5,500円（2レッスン11,000円）の価値
一流アーティストのLIVEを考えて下さい。2時間11,000円は超有名アーティストのコンサートや遊園地などと同じ値段。インストラクターの皆さんはその価値を提供している意識を強く持ちましょう。

- ・速読トレーニングの原理

速読トレーニングのベースは「慣れ」を有効活用することです。慣れとは環境に順応する特質のことで、スピードへの慣れで最も身近なのが高速道路の例です。一般道路から高速道路に乗った瞬間は、周りの車の速度を速く感じますが、しばらくするとその速さに慣れて、普通に感じます。さらに、再び、一般道路に下りると周りの速度がはじめよりかなりゆっくり感じます。高速道路のスピードに慣れるということは単に目が慣れるだけでなく、運転操作や思考速度も高速に慣れることを意味します。速読トレーニングも高速に慣れることが目的です。具体的には読書の速さを見る速さに順応させます。したがって、速く見ることがトレーニングとなります。

【速読の原理】

1. 速く見れたら
2. 見える幅が広がれば

3. 見えたことがすぐわかれば

4. 見える前にカンが働けば

必ず速く読むことが可能となります。

・読書は十人十色

読書の内容は他人からは判断できないプライベートなものです。他人も自分と同じように読書していると思いがちですが、実は全然違う読み方をしています。たとえ、ひとりの人でも精読（熟読）と流し読みするときはまったく違った読み方をします。人が違えば性格や感覚も異なるので、まったく違った読み方をしています。インストラクターが心がけるのは、それぞれの読み方を受け入れ、その速さだけをスピードアップすることです。

・速読説明

知らない人に速読を正しく説明し、納得を得たうえ、魅力を感じてもらうにはどうしたら良いのでしょうか？ 受講生さま別で考えてみましょう。

〈受験生〉

学習塾で説明会を開催すると出席者の大半は母親です。母親の最大の関心は子供の教育です。したがって、成績と速読の関連を説明しましょう。

日本人の読書速度は平均約500文字／分といわれています。これは言葉を話す速さと比例して、早口の人程速くなります。ところが有名校の生徒は、2,000文字／分以上の方もかなりいます。この読書速度は思考速度つまり学習速度とも比例しています。したがって、500文字／分の人と比較すると4倍のスピードで学習することが可能なのです。当然試験の回答時間も速くなり、同じ時間学習しても4倍の量をこなせるということになります。これでは勝負になりません。そこで、速読トレーニングをすることで学習スピードを上げるのです。

〈ビジネスマン〉

高度情報化社会となった現代、メール、SNS、新聞、雑誌やニュースなど膨大な情報が飛び交っています。私たちは消化した情報の範囲でしか選択肢が選べません。

ビジネスを有利に運ぶ情報を知っているか、知らないかは成果に直接影響します。頻繁に行われる法改正や業界情報など重要な情報を逃すと取り返しがつきません。これらの情報を把握し消化するには、スピードが必要です。その情報収集のスピードを上げるのが速読トレーニングです。

・読書スピードの説明

読書スピードは本により異なります。得意な本であれば速く読めますが、苦手な本はそれほど速く読めません。それと同じように、得意な科目と苦手な科目の参考書を読む時間、問題を解く時間も同様です。しかし速読トレーニングをすると、どんな本でも平均2～7倍の速さで読めるようになります。得意な本はよりいっそう速く、苦手な本でも倍以上の速さで読めるようになります。

・速読トレーニングは同じ本を繰り返し使用する

「同じ文章を繰り返し読むなら、速くなって当たり前だから意味がない」と思う人が多いので、納得のいく理由を説明します。

確かに同じ文章で間髪入れずに読めば、ある程度までは速くなります。

しかし際限なくというわけではありません。つまり限界があるのです。その限界値には個人差が出ます。この限界を超えることが、速読トレーニングの目的です。

そのためのトレーニングとして、同じ本で最速の読み方を繰り返し、文字と記憶との照合スピードを上げ、記憶を速く思い出すことが必要です。タイムを競うスポーツ競技の練習は、体の動きのフォームを整えるために理想的なフォームでの練習を反復します。

この反復を繰り返すと理想的なフォームがマスターでき、より良いタイムを出すことができます。速読トレーニングも同じなのです。

・眼筋トレーニングについて

〈毛様体筋トレーニング〉

毛様体筋は遠近に視点をあわせる際の焦点距離に関わる筋肉です。

眼球の表面、黒目の上に水晶体という、カメラの場合のレンズに当たるパーツがあります。この水晶体は弾力に富む透明なゼリーのような特性を備えています。このゼリー状の水晶体のまわりには筋肉があり、筋肉が縮むと水晶体が引っ張られて薄くなり、筋肉が伸びると水晶体自体の伸縮性で厚くなります。対象物に素早く焦点を合わせるには、毛様体筋の強化が

欠かせません。これも眼筋トレーニング同様、個人差があります。視力矯正を期待するのであればメガネやコンタクトレンズを外した裸眼状態でトレーニングします。近視の場合遠くにピントをあわせることができないので、ピントのあう距離と目のすぐ前10センチぐらいの距離でもトレーニング効果は期待できます。

〈眼筋トレーニングの注意事項〉

①読書の方法がそれぞれ違うのと同様、目の特性も一人一人異なります。特に注意が必要なのが目の病気です。眼科医ではないので病気の判断はできませんが、「網膜剥離」の場合、激しく目を動かすことにより失明にいたる場合もあります。したがって眼病のある場合は必ず医師の判断を仰いでから、トレーニングを行うよう受講生さまに注意して下さい。視線を動かすということは、眼球全体を動かすことです。目は顔の表面に見えている部分は一部だけでほとんどは頭蓋骨のくぼみに隠れています。その全体の形はボールのような球形をしています。そのボールの前部分に黒目がついていて、視線を動かす方向により異なる筋肉を伸縮させます。

一般的に力の弱い人は筋力が低下していて、目を動かす速さも遅い傾向にあります。ほとんどの人は目のトレーニングを行っていませんから、目の良い人であっても最初からハードなトレーニングをするのは禁物です。いきなり激しい運動をすると、筋肉がつったり、肉離れをおこしてしまいます。だから、無理の無い範囲で休憩をはさみながら、目に疲労がたまらないよう注意しながらトレーニングを行います。

②眼筋トレーニング全体を通して注意して欲しいことがあります。それは瞬きを促すことです。

人は集中のあまり、瞬きを忘れてしまうことがあります。瞬きをしないと目の表面が乾いてしまいドライアイになってしまいます。目の表面が涙で覆われているのが健康な状態です。この涙が乾いてしまうと目が疲れたり、細菌が繁殖したり、ドライアイになるなどトラブルが発生しやすくなります。それを事前に防ぐには頻繁に瞬きをすることは大切です。インストラクターは時々、瞬きを促して下さい。

〈視野〉

文字を見る際の視野にも、個人差があります。文字に対するこだわりが強いほど視野が狭くなります。理由は音読にあります。音読で一言一言ははっきり発音するには、まわりの文字が見えてしまうと邪魔になるからです。したがって、無意識のうちに邪魔な文字をシャットアウトし、見ないようにしているのです。これは一種の条件反射です。このため、集中して見ることはできても拡散してみることは不得意になるのです。

〈計測と記録〉

読書速度の計測と記録は、最も重要です。なぜなら、速読の習得に伴いスピード感覚が狂うからです。

そこでストップウォッチなどで客観的に時間を計り読書速度を計測します。

そして計測値を所定の記録用紙に記録します。この数値は受講生さまの状況を判断する指針になります。

〈読書速度の推移〉

上昇している時はトレーニングが機能しているので問題ありません。一方、停滞すると悩んでしまう方もいますが、その場合も心配は要りません。伸びる前には縮むことが必要です。力を蓄えるタイミングですので、しっかり停滞させましょう。

停滞期に注意が必要なのは、努力を怠って停滞している場合です。例えば、定期的にレッスンを受講していない、トレーニング本を読んでこないなど。その場合には、トレーニングの重要性を伝え、レッスンの楽しさを思い起こしてもらえよう、コミュニケーションを取りましょう。

また次のステップに移行するためのアドバイスのタイミングもポイントになります。停滞する前に先回りすると、自分の限界に気が付きません。また訓練の成果を消化することもできないため「無理やり速く読まされている」と感じてしまう場合もあります。したがって停滞期に陥っても慌てないで対処しましょう。

d. トレーニング本について

トレーニング本は「コミュニケーション大全」を使用します。
が、楽読から独立した経緯もあり、受講生さんの中には楽読時代に使用していたトレーニング本を使う方もいらっしゃいます。

<楽読のトレーニング本（2025年1月現在）>

「王様の剣」（2021年4月に絶版）
「クリスマス・キャロル（岩波書店 岩波少年文庫）」
「霧のむこうのふしぎな町（講談社 青い鳥文庫）」
「宇宙経営12のメッセージ（オレンジ・RTH出版）」
「宇宙経営12のメッセージ お金と人間関係編（赤・RTH出版）」
「セレクト！（楽ドラ・RHドラマライフより出版）」
※主には「霧のむこうのふしぎな町」を持っている方が多いです。

e. レッスン心得

【意識】

- ・インストラクターのプロとしての意識を持って下さい。
- ・準備を万全にして、環境を整えてレッスンに臨んで下さい。
- ・受講の目的を明確にして下さい。
- ・自分が、これから先どうなりたいのかを常に感じて下さい。

【レッスン前】

- ・養成テキスト（本紙）を読んで下さい。
- ・自分のレッスン記録（受講履歴）を見直して下さい。
 - ・自分の変化に気づいて下さい。
 - ・自分を見て、感じて、知って下さい。
 - ・自分の変化を伝えられるようになって下さい。

【レッスン後】

- ・自分で振り返り、課題や目標ができていたかを確認して下さい。
- ・改善点を見つけ、記入して下さい。
- ・どうしたら改善できるかを考えて下さい。
- ・次のレッスンで活かせるよう、改善点が現実化する方法を見つけて下さい。

【注意ポイント】

- ・レッスンの流れを確認するために、ご家族やお友達とレッスンの練習をするのは構いませんが（上限1回まで）、自分はまだインストラクターではないこと、あくまでも練習であることは必ず伝えて下さい。

4. スクールでのレッスン（リアルレッスン）の流れ

※このテキストは、養成コース受講生のためのレッスン練習用のテキストです。
ただし「私はインストラクターである」という意識を持って臨んで下さい。

a. 準備＜リアルレッスン＞

意識（目的・思考・心構え）	＜リアルレッスン＞
<ul style="list-style-type: none"> ●場・環境づくり <ul style="list-style-type: none"> ・「準備を完全に終われば、本番の8割は終わったも同然」 そう言われるほど、準備は大切です。 ●受講生さまへの気配り <ul style="list-style-type: none"> ・受講生さまに、またレッスンを受けたいと思っていただけるよう、 1コマ45分5,500円の価値を意識しましょう。 ・受講生さまがスクールに入って来られたら、まず挨拶をしましょう。 ・レッスン前から受講生さまとコミュニケーションをとって下さい。 ・受講生さまに話しかけて下さい。 ・受講生さまを一人にしないで下さい。 	
行動	＜リアルレッスン＞
<ul style="list-style-type: none"> ●レッスン準備 <ul style="list-style-type: none"> ・レッスン開始の1時間前にスクールに到着し、見えるものと見えないものの準備をする。 レッスン開始30分前（受講生さまがいらっしゃる前）までに、レッスンの準備は終えて下さい。 <p>＜見えるものの準備＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インストラクターとして身だしなみを整える （髪型、服装、メイクなど） ・インストラクターの名札をつける。（任意） ・机をきれいにする。 ・室内やトイレ、玄関などを掃除する。 ・スリッパやハンガーを揃えておく。 ・速聴をかける。 ・受講生さまのレッスン記録用紙、インストラクター用のレッスン履歴、トレーニング本、初見本を用意する。 ・飲み物、筆記用具（様々な色のペンなど）、電卓、タイマーを用意する。 <p>※スマホのタイマー機能を使うのはNG（スマホはタイマー以外の役割も果たすので、レッスンへの集中を妨げる可能性があるため）。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・文字数計算式がいつでも確認できるよう準備しておく。 <p>・レッスン履歴を確認する。</p> <p>レッスン履歴を見るポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・氏名 ・コース ・受講回数と文字数 ・読書速度（基準に達しているか） ・受講生さまの読み方（見幅） ・感想 ・インストラクターコメント ・次回の予約の有無 <p>＜見えないものの準備＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・換気する（室内の匂い・臭いにも気をつける） ・室内温度の調整をする。 	

- ・室内の香りは任意（アロマなど）
- ・レッスンの意図セット
（レッスン前に、今日のレッスンの目的を明確にするための意図セットを行う）
- ・「レッスン練習&検定レッスン自己記録ノート」に「レッスンの目標」を記入する。

b. スタート<リアルレッスン>

意識（目的・思考・心構え）	<リアルレッスン>
<ul style="list-style-type: none"> ●声 <ul style="list-style-type: none"> ・声が出ているか意識して下さい。 ・部屋全体に伝わる感じで、肚から声を出して下さい。 ・ビジネス脳トレ速読のMVPとクレド、そしてご自身のMVPを意識して下さい。 ●笑顔・表情 <ul style="list-style-type: none"> ・日ごろから、笑顔の練習をして下さい。 ・鏡の前で笑顔になるなど、笑顔であることを楽しんで下さい。 <p>※ご自身のレッスンを録画して、客観的に人からどう見られているかを確認してみることをお勧めします。自分が思っているよりも意外と声が小さかったり、顔がこわばったりすることがあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●場の共有 <ul style="list-style-type: none"> ・前回の文字数と回数を確認し、共有して下さい。 	
行動	<リアルレッスン>
<ul style="list-style-type: none"> ●最初の挨拶 <ul style="list-style-type: none"> ・「（はじめまして、）こんにちは」 ・「本日レッスンを担当させていただきます、インストラクター養成の〇〇です」 （注意：本検定に合格するまでは「インストラクターの〇〇です」とは、言わないように！） ・「それでは、今からレッスンを始めていきます。よろしくお願い致します」 ●自己紹介 <ul style="list-style-type: none"> ・「まずは自己紹介から始めましょう」 ・「ご自分の、お名前、ニックネーム、今回の受講回数、前回の最終文字数、そして、（速読を始めた理由、今の気分など）を、教えて下さい」 ・「では、〇〇さん、お願いします」 <p>※2コマ連続でレッスンを実施する際、受講生さまが同じメンバーであれば、臨機応変に。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・受講生さまに話しかけて下さい。 ・受講生さまを一人にしないで下さい。 ・受講生さまの変化を伝えて下さい。 ・速読を受講してどうなのか、聞いて下さい。 ・今はどんな状況なのか、今日はどうなりたいか等、状況を知って下さい。 <ul style="list-style-type: none"> ●レッスン中のコミュニケーション <ul style="list-style-type: none"> ・あなたのコミュニケーションでレッスンは決まります。 ・やさしさ、思いやりを持って、はっきり、しっかり伝えましょう。 ・話していても伝わらなければ、話していないのと同じです。 	

c. 1分間計測<リアルレッスン>

意識（目的・思考・心構え）	<リアルレッスン>
●目的	

【速読面】 現在地を知る
【日常面】 今を知る

目的は、受講生さまの現在地を知ること。

- ・最初にヒアリングをして、受講生さまの状況を把握し見幅などのアドバイス等を行って下さい。
- ・受講生さまの現在地を知ることによって、その人に合った指導を行って下さい。
- ・初回の人...普通に読んでいただきます。初回レッスンまでにトレーニング本を読んでいただくようにして下さい。
- ・2回目以降...受講生さまにとって最適な見幅（前回の最終計測時の見幅、もしくは受講回数ごとの基準の見幅）を確認の上、お伝えして下さい。受講生さまに前回のレッスンの感覚を思い出していただきます。
- ・初見本（初めての本）...普通に読んでいただきます。

行動

<リアルレッスン>

1 分間計測の指示

- ・「では、今から1分間計測を行います」
- ・「今の自分の現在地を確認していきましょう」
- ・「〇〇さんは、〇〇の見幅ですね」
⇒1人ずつ見幅を確認の上、指示して下さい。
- ・1行読み、初見本の方へ→「いつも通り普通に読んで下さい」
- ・それ以外の見幅の方へ→「見て思い出すを、やっていきましょう」
- ・「では、始めます」
- ・ストップウォッチ（タイマー）を手元に準備し
受講生さまを見ながら（※受講生さまの準備ができているか確認のため）
ソフトな声で（※リラックスした状態で計測していただくため）
「よい、スタート」
- 計測中も受講生さまの様子を見て感じる（目の動きや、ページのめくり具合など）
- ・「はい、ストップです」
- ・「では、文字数を計算して、受講履歴に記入して下さい」
- ※回数の浅い受講生さまが計算できているか、様子を見てお声がけします。
- ※全員の計算が終わったら、お一人ずつヒアリングしていきます（基本的には回数の浅い受講生さまから順番に）。
- ・「〇〇さん、文字数は何文字でしたか？」
- ・「やってみて、どうでしたか？」（感想や、記憶に残っているイメージや文字などを聞きます）
- ・計測時に受講生さまを見ていて、感じた事があれば声かけをして下さい。
- ・「45分後には、どうなっていたいですか？」

d. 眼筋トレーニング<リアルレッスン>

意識（目的・思考・心構え）	<リアルレッスン>
<p>●目的</p> <p>【速読面】 眼のストレッチ・眼の筋肉のトレーニング</p> <p>【日常面】 体の筋肉を感じる</p> <p>・眼の事故にもつながりかねないので、</p> <p>①コンタクト着用有無の確認</p> <p>②決して無理はしないこと</p> <p>を、トレーニング開始前に必ず声かけして下さい。</p> <p>また、眼鏡を着用している受講生さまには、眼鏡を外しても良い旨をお声がけします（外したほうがトレーニングしやすいため）。</p> <p><ストレッチ></p> <p>・ストレッチは気持ち良く、心地良く。</p> <p>・まばたきを促して下さい（まばたきのタイミングは任意、目的はドライアイを避けるため）。</p> <p>・インストラクターは自分も一緒にストレッチを行うことで、受講生さまと感覚を共有しつつ、受講生さまの目の様子を見て感じます（目の動きなど）。</p> <p>・受講生さまを見ていて、感じた事があればストレッチ後に声かけをして下さい（特に表情が変化した方、目の状態を気にしている方など）。</p> <p><6秒間計測></p> <p>・計測中の受講生さまの目の動きや様子を見て下さい。</p> <p>・受講生さまを見ていて、感じた事があれば声かけをして下さい（特に目の状態を気にしている方、ヒアリング時に回数が伸びていた方など）。</p>	
行動	<リアルレッスン>
<p>●開始前</p> <p>・「コンタクトをしている方はいますか？」 「無理はしないで下さいね」 「眼鏡の方は、外せる方は外してみてくださいね」</p> <p>●左右の眼筋トレーニング</p> <p>・「今から左右の眼筋トレーニングを行います」</p> <p>・「目のストレッチを行っていきましょう」</p> <p>・「まず肩幅強に、指を立てて下さい」</p> <p>・「ストレッチから始めます」</p> <p>・「右の指を見て下さい」</p> <p>・「次に左の指を見て下さい」</p> <p>・「もう一度、右の指を見て下さい」</p> <p>・「左の指を見て下さい」</p> <p>・「一旦、両腕を下ろして下さい」</p> <p>・「目をつむって、目と体を休ませて下さい」</p> <p>・「はい、では目を開けて、指をセットして下さい」</p> <p>・「それでは、今から計測します」</p> <p>・「左右の往復で1回、6秒間です」</p> <p>・ストップウォッチ（タイマー）を手元に準備し 受講生さまを見ながら（受講生さまの準備ができているか確認のため） ソフトな声で（リラックスした状態で計測していただくため） 「では、よい、スタート」 計測中も受講生さまの様子を見て感じる（目の動きなど）</p> <p>・「はい、ストップです」</p> <p>・「回数を受講履歴に記入して下さい」</p> <p>●上下の眼筋トレーニング</p> <p>・「次は上下の眼筋トレーニングを行います」</p> <p>・「上の指は頭の上（おでこの斜め45°上あたり）、そして下の指はみぞおちに指をセッ</p>	

トして下さい」

- ・「まずストレッチをします」
- ・「上を見て下さい」「下を見て下さい」
- ・「はい、上を見て下さい」「下を見て下さい」
- ・「一旦、両腕を下ろして下さい」
- ・「目を閉じて、目と体を休ませて下さい」
- ・「はい、目を開けて下さい」
- ・「では、指をセットして下さい」
- ・「それでは、今から計測します」
- ・「上下の往復で1回、6秒間です」
- ・ストップウォッチ（タイマー）を手元に準備し
受講生さまを見ながら（受講生さまの準備ができているか確認のため）
ソフトな声で（リラックスした状態で計測していただくため）
「では、よい、スタート」
計測中も受講生さまの様子を見て感じる（目の動きなど）
- ・「はい、ストップです」
- ・「回数を受講履歴に記入して下さい」

●遠近の眼筋トレーニング

- ・「次は、遠近の眼筋トレーニングを行います」
 - ・「鼻先15センチ～20センチくらいのところに指をセットして下さい」
 - ・「指先の延長線上に、遠くの目標物を見つけて下さい」
- ※遠くの目標物は2～3m離れているものを推奨しています。
- ・「手前の指をじーっと見て下さい」「遠くの目標物を見て下さい」をゆっくり2回繰り返します。
 - ※ここでの目的はストレッチです。速く動かす必要はありません。
 - ・「一旦、手を下ろして下さい」
 - ・「目をつむって、目と体を休ませて下さい」
 - ・「はい、では目を開けて、指をセットして下さい」（鼻先10センチ～15センチくらいのところ）
 - ・「それでは、今から計測します」
 - ・「遠近の往復で1回、6秒間です」
 - ・ストップウォッチ（タイマー）を手元に準備し
受講生さまを見ながら（受講生さまの準備ができているか確認のため）
ソフトな声で（リラックスした状態で計測していただくため）
「では、よい、スタート」
計測中も受講生さまの様子を見て感じる（目の動きなど）
 - ・「はい、ストップです」
 - ・「回数を受講履歴に記入して下さい」
 - ・「では、数字のシェアをします、〇〇さんは、左右・上下・遠近何回ずつでしたか？」
 - ・「やってみて、どんな感じでしたか？」

※回数シェアは、人数が多い時は必ずしも全員に聞く必要はありません。

＜回数シェアの人を選ぶポイント＞

- ・ここまでのレッスン全体を通して、あまり話していない人
- ・レッスンの受講回数が浅い人
- ・目の様子を気にしている人
- ・明らかに回数が伸びていそうな人
など

e. 呼吸法＜リアルレッスン＞

意識（目的・思考・心構え）	＜リアルレッスン＞
●目的	
【速読面】	リラックス・血流を良くする
【日常面】	呼吸の大切さ
・呼吸法では、まず自分の呼吸に意識をおいて下さい。	

- ・呼吸法には
 - ①呼吸を活用して横隔膜の動きを活発にする
 - ②横隔膜を活用することにより副交感神経をダイレクトに刺激する
 - ③緊張とリラクスのバランスが良い状態に戻りやすい効果があります。

- ・息を吐く・吸うことだけに意識をフォーカスし、より効果的に血流を良くする事ができます。
- ・あなた自身もリラックスして下さい。
- ・あなたが緊張していると受講生さまも緊張してしまいます。
- ・インストラクターはカウントしながら、受講生さまと感覚を共有しつつ、受講生さまの様子を確認します。
- ・膝を立てて仰向けで寝る、照明を消す、速聴の音量を下げる、リラクゼーション音楽を流すなど、臨機応変に。
- ・床に座っている場合は、あぐらを推奨します。
- ※検定の場合受講生さまは横にならずに、必ず椅子に座って呼吸法を行っていただいて下さい。

行動



<リアルレッスン>

- ・「今から呼吸法を行います」
- ・「深呼吸することで、リラックスして血流を良くしていきましょう」
- ・「お腹の3か所を呼吸しながら手をあてて感じていきます。3カウントで鼻から吸って、3カウントの間息を止めて、10カウントで口から吐くのを1セットと数え、各部分を3セットずつ手で押していきます」
- ・「両手は軽くあてるだけお腹の動きを感じます」
- ・「①はみぞおち、②はへその上、③はへその下約10センチ「丹田」という場所です」
- ・「吸う時にお腹を風船のように膨らませて、吐く時にへこませるイメージです。
- ・「息を止める時は力を抜いて横隔膜がストレッチしてるのをキープするイメージです」
- ・「初めての方や、まだ慣れていない方は、途中で自分の呼吸のペースに戻していただいても結構です」
- ・「椅子に浅く座って、背筋を伸ばして肩の力を抜きます」
- ・「目をつむって下さい」
- ・「①のみぞおちから始めます。手を置いて下さい。」
- ・「それでは始めます。体の中にある空気を吐き出して下さい」
- ・「（声に出して、かつ軽く穏やかに）ハー」
- ・「鼻からゆっくり息を吸っていきます」
- ※受講生さまがリラックスできるよう、声の大きさは優しいトーンで、心地良いリズムで行います

☆「吸ってー1、2、3。キープしてー1、2、3。吐いてー1、2、3...10。」
×3回

- ・「次はおへその上です」☆を3回。
- ・「へその下、約10センチ『丹田』です」☆を3回。
- ・「自分のペースで呼吸を整えて、ゆっくりと目を開けて下さい」
- ・「体の血流が良くなっているので、水分を補給してあげて下さい」
- ・「〇〇さん、やってみてどんな感じでしたか？」
- ※シェアは、人数が多い時は必ずしも全員に聞く必要はありません。
- <回数シェアの人を選ぶポイント>
 - ・ここまでのレッスン全体を通して、あまり話していない人
 - ・レッスンの受講回数が浅い人
 - ・身体や心の変化を感じていそうな人
 - など

f. 眺める<リアルレッスン>

意識（目的・思考・心構え）	<リアルレッスン>
<p>●目的</p> <p>【速読面】 感性を高め、周辺視野を広げる</p> <p>【日常面】 自分との対話</p> <p>・文字を見る感性、周囲を見る感性、自分自身を感じる感性を養います。</p> <p>・周辺視野を意識することによって、視野を広げます。</p> <p>・見ながら聞きながらおしゃべりし、周辺視野を意識することで4つのことを並列処理し脳を活性化させます。</p> <p>見幅の指導の目安</p> <ul style="list-style-type: none"> ・初めの方⇒ 1行を上から下へ ・2回目 ⇒ 2行を上から下へ ・3回目 ⇒ 3行を上から下へ（約1/4ずつ） ・4回目 ⇒ 4行を上から下へ（約1/3ずつ） ・5回目 ⇒ 約半分を上から下へ ・6回目 ⇒ 約半分を上から下へ ・7回目 ⇒ 片面をパッと見る ・8回目 ⇒ 片面をパッと見る ・9回目 ⇒ 両面を1面として見る ・10回目 ⇒ 本の持ち方を変えて、ゆるパラ（緩いスピードでパラパラする） ・11回目 ⇒ パラパラ <p>※パラパラの持ち方の説明（10回目）</p> <p>①右手の親指と人差し指をピストル型にして、</p> <p>a：本のおもて表紙、もしくはb：本の背に当てます（下図写真参照）。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>a：本のおもて表紙に人差し指</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>b：本の背に人差し指</p>  </div> </div> <p>②残りの3本の指で本の裏表紙を持ちます（すると、右手だけで本を持つことができます）。</p> <p>③左手の親指を本のふちに当てます。</p> <p>④右手の手首をひねり、ページをめくっていきます。</p> <p><ページをめくる時></p> <p>右手のスナップを利かせて、左手の親指は本のふちに軽く引っ掛けるようにして下さい。</p> <p>左手のみでページをめくろうとすると大変なので、右手のスナップを意識して下さい。</p> <p>・時間の目安：約10分間</p>	
行動	<リアルレッスン>
<p>●『眺める』の指示ができる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「では今から『眺める』を始めます」 ・「見ながら、聞きながら、周辺にも意識を向けながら、おしゃべりをして、4つの事を並列処理していきましょう」 	

- ・「内容は理解せずに、見るだけで大丈夫です」
- ・「○○さんは前回（例：2行）の見幅なので、今回は（例：3行）でいきましょう」
- ・「では、始めていきます」
- ・「部屋の四隅を見渡して、周辺視野を意識して下さい」
- ・「私が時々手を振るので、それが見えたら笑顔で頷いて下さい」

●会話をする

- ・会話の話題が重要です。話題は未来を意識したものやポジティブなものにして下さい。
- ・「尊敬する人はどんな人ですか？」
- ・「何をしているときが楽しいですか？」
- ・「今、感じていることを聞かせて下さい。」
- ・「あなたの理想の1年後はどんな感じですか？」
- ・「あなたにとって大事なことは何ですか？」

※全体の間を感じながら、腕を大きく振る動作や言葉かけで、受講生さまに周辺視野を意識していただきます。

※少しでも本の高さを上げて距離を取ると、視野が広がりやすくなります。

※周辺視野の促しの回数を目安は、3～4回です。声かけする場合は会話を止めないようタイミングに注意して下さい（次の受講生さまを指名する前など）。

- ・「はい、終了です」
- ・「本を置いて下さい」

●ページめくりの種類とスピード感

・右手で本の背を軽く持ち、左手の親指を添えて、右手の手首をひねりながらめくるページめくりは、最も重要なエクササイズです。

①緩パラ

【目的】新たな本の持ち方とスピード感に慣れることを目的にしています。

・パラパラのスピード感に慣れる前のウォーミングアップ。両面見幅よりもワンテンポ速いくらいのスピードが目安。

特に10回目～15回目辺りは、受講生さまによって個人差が生まれる時期なので、受講回数と文字数の目安とのバランスに気を配って下さい。

②パラパラ

【目的】目と脳を、緩パラよりも更に速いスピードに慣らしていくことを目的にしています。

・だいたい3秒で全ページをめくりきるくらいのスピードでページをめくり、視線は本のページにおきます。

③高速パラパラ

【目的】右脳の活性化のため、高速で左手の親指を刺激するとともに、行動を速くすることにより思

考速度も上げることを目的にしています。

・1秒で全ページをめくりきるくらいのスピードでページをめくり、視線は本のページにおきます。当然、文字が流れてグレーにしか見えませんが、脳はその速さに順応しようと働きだします。脳が十分に反応するよう最低でも5分以上は続けて下さい。

g. ストレッチ＜リアルレッスン＞

意識（目的・思考・心構え）	＜リアルレッスン＞
<ul style="list-style-type: none"> ●目的 	<ul style="list-style-type: none"> 【速読面】筋肉を緩める・血流を良くする

【日常面】身体を感じ身体を緩める	
<ul style="list-style-type: none"> ・肩を動かしストレッチすることで、肩骨周囲の筋肉を動かします。普段動かすことがあまりない筋肉をストレッチ（収縮、弛緩）させて、血流を流れやすくして、リラックスしやすくします。 	
行動	<リアルレッスン>
<ul style="list-style-type: none"> ●ストレッチができる（下記例） <ul style="list-style-type: none"> ・「今から身体を緩めるストレッチを行います」 ・「手をぶらぶらして下さい」 ・「では、両ひじを肩の高さまであげて肩の根元からひじで円をえがくようにゆっくり後ろにまわします。」 ・「2回大きくまわしたら、今度は反対前に大きくまわします。」 ・「これも2回ゆっくりとまわします。」 ・「最後に目を閉じて、左右2回ずつゆっくりと首を回しまーす。」 ・「右に一回～～二回～～、反対～～一回～～二回～～」 ・「はい どうですか？スッキリしましたか？」 	

h. 速く見る<リアルレッスン>

意識（目的・思考・心構え）	<リアルレッスン>
<ul style="list-style-type: none"> ●目的 <ul style="list-style-type: none"> 【速読面】 高速スピードに慣れる 【日常面】 今までの固定概念を手放す・限界突破 ・今までにない速度を体感していただきます。 ・どんどん速さに慣れていきましょう。 ●見幅の指導の目安 <ul style="list-style-type: none"> ・『眺める』の時に見幅が変わった受講生さまには、新しい見幅で『眺める』をしてみても感覚を確認します（10回目までの受講生さまは、毎回見幅が変わっていくことに対して順応されているかどうかの現在地を知るため。その感想がどのようなものであっても共感しつつ、『眺める』の時と同じ見幅で行っていきます）。 ・その上で『眺める』の時と同じ見幅を、受講生さまお一人お一人にお伝えします。 ●お声がけは、2パターンあります。 <ul style="list-style-type: none"> 【1行～ゆるパラまで】 <ul style="list-style-type: none"> ・1回目より2回目、2回目より3回目と、見る速度が上がるようなお声がけをします。 【パラパラ・高速パラパラの場合】 <ul style="list-style-type: none"> ・1回目は、文字がギリギリ見える速さ ・2回目は、文字が見えない速さ ・3回目は、1回目と同じ、文字がギリギリ見える速さ ・インターチェンジ効果を実感していただきます。 ・1回目と3回目の変化は、文字数・パラ数の変化ではなく、“見え方の変化”を重視する。 ●記録方法の目安 <ul style="list-style-type: none"> ・半分までの見幅の場合...○ページ+○行 ・片面～ゆるパラまでの場合...○ページ ・パラパラの場合...○パラ+○ページ ・高速パラパラの場合...○パラ <p>※もし記録の書き方に戸惑う受講生さまがいらっしゃれば、上記を目安にお伝えします。</p>	

<p>●速く見るの本質 本質はスピードの変化に慣れることと、動体視力・キャッチアップ能力の向上。 パラパラはスピードを上げ続けることが目的ではない、自分のブレーキに気づくこと。</p>	
行動	<リアルレッスン>
<p>●速く見るの指示ができる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「今から速く見るを行います」 ・「内容は理解せずに、見るだけで大丈夫です」 ・「高速スピードに慣れて、限界突破していきましょう」 ・「〇〇さん、眺めるで見幅が変わりましたが、どうでしたか？」（10回未満の受講生さまに対して確認する、その上で眺めると同じ見幅を指示して下さい） ・「〇〇さんは（例3行）でいきましょう」 ・「6秒間で、どこまで見れるか計測します」 <p>【1行～ゆるパラまでの方へのお声がけ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「まずは、1回目いきます」 ・「よーい、スタート」「はい、ストップです」 ・「どこまで行ったか受講履歴に記入して下さい」 ・「では、2回目いきます」「1回目より速く見ましょう」 ・「よーい、スタート」「はい、ストップです」 ・「どこまで行ったか受講履歴に記入して下さい」 ・「3回目いきます」「もっと、もっと速く見ましょう」「自分の最高マックスのスピードで」 ・「よーい、スタート」「はい、ストップです」 ・「どこまで行ったか受講履歴に記入して下さい」 ・「1回目よりも3回目の方が、速く見れた人」（挙手してもらう） <p>【パラパラ・高速パラパラの方へのお声がけ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「まずは1回目、文字がギリギリ見える速さで見ましょう」 ・「よーい、スタート」「はい、ストップです」 ・「どこまで行ったか受講履歴に記入して下さい」 ・「では、2回目いきます」「文字が見えない速さで見ましょう」 ・「よーい、スタート」「はい、ストップです」 ・「どこまで行ったか受講履歴に記入して下さい」 ・「3回目いきます」「1回目と同じ、文字がギリギリ見える速さで見ましょう」 ・「よーい、スタート」「はい、ストップです」 ・「どこまで行ったか受講履歴に記入して下さい」 ・「1回目と3回目で見え方の違いを感じた人」（挙手してもらう） 	

i. 最終計測<リアルレッスン>

意識（目的・思考・心構え）	<リアルレッスン>
<p>●目的</p> <p>【速読面】 成果を確認する 【日常面】 やればやっただけの結果が出る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最後計測を集中して行いましょう。 ・計測前は、受講生さまの状態に合わせて見幅や速さなど指示をして下さい。 ・受講生さまの状態などを観察し、成果が出るために見かた（読み方）などのアドバイスをします。 <p><15秒であること理由></p> <ul style="list-style-type: none"> ・15秒で1冊読みきるくらいのスピードでめくると、達成イメージを持ちやすい。 ・短時間のため集中が持続しやすく、成果が出やすい。 	

行動 レッスン>	<リアル
<ul style="list-style-type: none"> ●最終計測の指示ができる <ul style="list-style-type: none"> ・「では、今から最終計測を行います」 ・「〇〇さんは、〇〇の見幅ですね」 <ul style="list-style-type: none"> ⇒1人ずつ『眺める』の時と同じ見幅を指示して下さい。 ・1行読み、初見本の方へ→「いつも通り普通に読んで下さい」 ・それ以外の見幅の方へ→「『見て思い出す』を、やっていきましょう」 ・「それでは今から15秒間スタートします」 ・「よーい、スタート」「はい、ストップです」 ・「それでは、文字数を計算して下さい」 ・「最終計測は15秒なので、最後に『×4倍』して1分間の文字数を出します」 ・「文字数を受講履歴に記入して下さい」 <p>※回数の浅い受講生さまが計算できているか、様子を見てお声かけします。</p>	

j. 感想<リアルレッスン>

意識（目的・思考・心構え） レッスン>	<リアル
<ul style="list-style-type: none"> ・目的 <ul style="list-style-type: none"> 【速読面】 感じたことをアウトプットしていただく 【日常面】 感覚を大切にする ・感想を書くところまでがトレーニングです。受講生さまにしっかりアウトプットしていただく <ul style="list-style-type: none"> コミュニケーションを取りましょう。 ・感想はどんなことでも構いません。左手で書いたり、絵を描いたり、色々な色を使って書いたり、自由な発想でアウトプットしていただきましょう。 ・受講生さまの感想を読んで、受講生さまが質問や疑問を持っていると感じた場合はしっかり解消させてあげましょう。 	
行動 レッスン>	<リアル
<ul style="list-style-type: none"> ●感想に応えることができる <ul style="list-style-type: none"> ・「では、最後に感想を書いて下さい」 ・「今日、感じたこと思ったこと全て書いてみて下さい」 <p>※全員の計算が終わったら、お一人ずつヒアリングしていきます（基本的には回数の浅い受講生さまから順番に。感想を書き終わった人から聞いていくのでも可）。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「それでは、まだ書いている人は、書きながら聞いて下さい」 ・「〇〇さん、文字数は何文字でしたか？」 ・「やってみて、どうでしたか？」（感想や、記憶に残っているイメージや文字などを聞きます）。 <p>※感想をいただいたら、それぞれにコメントして下さい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「〇〇さん、ありがとうございました」 	

k. 終わりの挨拶<リアルレッスン>

意識（目的・思考・心構え） レッスン>	<リアル
<ul style="list-style-type: none"> ●今日来てレッスンを受けていただいたことに感謝 次回のご予約をいただく。 	

<p>●レッスン後の後処理（本検定合格後） レッスン運用システム「すくまね」に受講履歴を登録 ①受講生さまの出欠を登録 ※欠席だった場合、欠席処理をするとコマ消化されるためキャンセル処理をするこ と。 ②受講回数が24回以内の受講生さまの場合、以下の項目を備考欄（カメラマーク）に入 力 「1.受講回数、2.本の題名、3.見幅、4.受講前・受講後文字数、5.眼筋回数、6.眺める テーマ」 ※改行せずにすべて1行で入力する。（入力後の履歴を、画面を開かず見れるようにす るため） 入力例）2回目,霧,1行→2行,1,000→1,500,眼筋7-8-6「最近楽しかったこと」</p>	
行動 レッスン>	<リアル
最後の挨拶 ・「それでは、本日のレッスンを終了いたします」 ・「ありがとうございました」 ・「次のご予約をお伺いします」	

5. webでのレッスンについて

※このテキストは、養成コース受講生のためのレッスン練習用のテキストです。
 ただし「私はインストラクターである」という意識を持って臨んで下さい。

webレッスンのガイドライン

〈webレッスンを行う基本条件〉

- ✓ カメラ付きパソコンを所持していること。（タブレット・スマートフォン不可）
- ✓ 快適な通信環境でレッスンが実施できること。
- ✓ zoom有料アカウントを取得していること。
- ✓ 速聴データをパソコン内に取り込みzoomで再生できること。
- ✓ 受講生さまのzoom操作をサポートできること。

〈webレッスン・体験セミナー予約受付後の対応〉

受講生さまへの連絡事項

1. 必要物の準備

- ✓ 良好なネット環境(Wi-Fi環境など)が整っていて、落ち着いてレッスンが受講できる場所（個室）
- ✓ 接続用のパソコンもしくはタブレット、スマートフォン※1
- ✓ パソコン（もしくは、タブレット・スマートフォン）の充電器
- ✓ zoomアプリのインストール
- ✓ トレーニング本 or 初見本 ※2
- ✓ 受講記録用紙

- ✓ 筆記用具
- ✓ 電卓
- ✓ 飲み物（水分補給用）
- ✓ 受講生さまの上半身（手元の本の動き）が映る位置に、パソコン（もしくはタブレット・スマートフォン）のカメラ部分を設置する
- ✓ 1つのカメラに対し、受講生さまは最大2名まで※3
 - ※1 パソコンもしくはタブレットを推奨
 - ※2 初見本は受講生さまに用意してもらうため、前回レッスン時に伝達しておく
 - ※3 3名以上の場合は、パソコンもしくはタブレットを2台準備してもらう
- 2. レッスン開始10分前までにzoomに接続してもらう
 - ※webレッスンを初受講される受講生さまは開始15分前に接続してもらう。
- 3. 普段はリアルレッスンを受講していて、webレッスンは<初>受講の受講生さまへの対応
 - 原則として所属スクールのインストラクターがweb受講方法をサポートする。
- 4. レッスン注意事項のご案内
 - 万が一受講生さまやインストラクターの通信状況が悪く、レッスン受講の継続が難しいとインストラクターが判断した場合は、別日に改めて受講をお願いする可能性がある旨を予め受講生さまにご了承いただく。
 - 本検定合格後は、上記の場合コマ消化はしない（レッスンの途中で受講できなくなった場合も同様とする）。

WEBレッスン特有事項のみ記載

a. 準備<webレッスン>

意識（目的・思考・心構え）	<webレッスン>
行動	<webレッスン>
<p>【速聴のzoomオーディオ設定】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 速聴CDをデータ化してパソコンに取り込む 2 パソコン本体で速聴をかける 3 zoomの画面共有ボタンを押す 4 『詳細』を押して、『コンピュータのサウンドのみ』をクリック ※速聴の音声は音量をかなり小さめにしないと、こちらの話す声より大きく聞こえるようなので、受講生さまに確認しながら音量調整して下さい。 <p>・パソコンに充電器が接続されているか確認する。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ レッスン開始の15分前までにzoomに接続、受講生さまの接続を待機する。 ✓ 速聴の大きさ調整&受講生さまへ確認する。 ✓ 受講生さまの準備が整っているか確認する。 <ol style="list-style-type: none"> 1 通信環境(Wi-Fi)が良好か※1 2 受講場所は個室でレッスンに集中できる環境であるか ✓ 1カメラに対し、受講生さまは最大2名までになっているか※2 ✓ ご予約の受講生さまが開始5分前までに入っているか※3 	

- ※1 万が一受講生さまやインストラクターの通信状況が悪く、レッスン受講の継続が難しいとインストラクターが判断した場合は、別日に改めて受講をお願いする。
- ※2 本検定合格後は、上記の場合コマ消化はしない。
(レッスンの途中で受講できなくなった場合も同様とする)。
- ※2 3名以上の場合は、カメラを2台準備してもらう。
- ※3 入っていない場合は要連絡。

●受講生さまが全員揃ったら、準備物と環境を確認します

- ・「では、これから準備を行っていきます」
- ・「まず、英語の速聴の音の大きさと私の声のバランスはどうですか？」
- ・「では、レッスンに必要な物の確認をしていきます」
- ・「本はありますか？」「受講履歴と筆記用具はありますか？」「計算機、飲み物がありますか？」
- ・「パソコンやスマホの充電は大丈夫ですか？」
- ・「最後に、手元の本の動きが映るように、画面の角度を調整して下さい」

b. スタート<webレッスン>

意識（目的・思考・心構え）	<webレッスン>
行動	<webレッスン>

c. 1分間計測<webレッスン>

意識（目的・思考・心構え）	<webレッスン>
行動	<webレッスン>

d. 眼筋トレーニング<webレッスン>

意識（目的・思考・心構え）	<webレッスン>
行動	<webレッスン>

e. 呼吸法（腹圧調整）<webレッスン>

意識（目的・思考・心構え）	<webレッスン>
<p>●画面の状態</p> <ul style="list-style-type: none"> ・インストラクターも受講生さまも、顔も含めた上半身が映っている状態が一番望ましいです。 ・カメラの角度を変えられる受講生さまには、 <ul style="list-style-type: none"> ①座っている受講生さま：顔も含めた上半身が映る状態 ②仰向けで寝た姿勢の受講生さま：仰向けで寝ている状態を、カメラに映していただくようお声がけして下さい。 	

※環境によって上記のセッティングができない場合もあるので、その際は臨機応変に対応します。	
行動	<webレッスン>

f. 眺める<webレッスン>

意識（目的・思考・心構え）	<webレッスン>
・呼吸法で速聴の音量や音楽を変えた場合は、再び速聴の音量が適正か受講生さまへ確認します。	
行動	<webレッスン>
※全体の場を感じながら、腕を振る動作や言葉かけで、受講生さまに周辺視野を意識していただきます。 ※少しだけ本の高さを上げて距離を取ると、視野が広がりやすくなります。 ※周辺視野の促しの回数の目安は、3～4回です。声かけする場合は会話を止めないようタイミングに注意して下さい（次の受講生さまを指名する前など）。	

g. ストレッチ<webレッスン>

意識（目的・思考・心構え）	<webレッスン>
・インストラクターは、自分の指先や腕の動きが画面の中に収まる画角で行います。 ・受講生さまにも、可能な限り指先や腕の動きが見える画角に調整できるか、お声がけをします。 ※環境によって上記のセッティングができない場合もあるので、その際は臨機応変に対応します。	
行動	<webレッスン>

h. 速く見る<webレッスン>

意識（目的・思考・心構え）	<webレッスン>
行動	<webレッスン>

i. 最終計測<webレッスン>

意識（目的・思考・心構え）	<webレッスン>
行動	<webレッスン>

j. 感想<webレッスン>

意識（目的・思考・心構え）	<webレッスン>
行動	<webレッスン>

k. 終わりの挨拶<webレッスン>

意識（目的・思考・心構え）	<webレッスン>
行動	<webレッスン>

★トレーニングの進行について

トレーニング本				初見本		経過時間	トレーニング内容
回数	目標速度	見幅/1分間→眺める	確認事項	目標速度	確認事項		
1		1行→1行	文字の見え方が変わっているか			0	開始
2		1行→2行					1分間計測
3		2行→3行				5	眼筋トレーニング
4		3行→約3分の1					
5	1万文字/分	約3分の1→約半分				10	呼吸法(腹圧調整)
6		約半分→約半分				15	眺める
7		約半分→片面					なぞり見(1-6回)
8		片面→片面				20	
9		片面→両面					
10	5万文字/分	両面→緩パラ(持ち方を変える)				25	面見(7-10回)
11		緩パラ→パラパラ	記憶の引き出し方ができているか		・トレーニング本で10万文字を目安に入力する。 ・1分間読書の計測時間、まいとでた値は書受のくす読んだ回数(数値は読んだ回数にない)。 ・眺める2,3行でなぞり見をたたく。 ・6秒計測3回と2,3行でなぞり見をたたく(眺め	30	高速めくり(11-24回)
12			速いスピードで記憶を引き出しているか				ストレッチ
13						35	速く見る
14				2,000文字/分		40	最終計測、感想
15	10万文字/分					45	終了
16							
17							
18							
19							
20	20万文字/分						

使用教材
・トレーニング本

21			固定概念がはずれ ているか		ると同じ行 数)。 ・15秒計 測時初め て読む。一 シをすお け本的に 本生さ 講得の 納解 理二 理度 ビド んい くで た だ
22					
23					
24	30万文字 /分			3,000文 字/分	

- ・または初見
- 本
- ・タイマー
- ・計算機
- ・記録用紙
- ・筆記用具
- ・計算式

6. インストラクターとしてアドバイスができる

- a. 受講生さまに対してアドバイスができる
アドバイスする際は自分の解釈ではなく、まずは必ず受講生さまの話をヒアリングして下さい。
自分自身が受講生さまの状況がイメージできるまで、ヒアリングして下さい。
言葉だけでなく、受講生さまの状況を見て判断して下さい。
- b. 場の雰囲気を作ることができる
あなたが楽しんでいたら、楽しい場になります。
あなたが苦しかったら、苦しい場になります。
あなたが笑顔なら、笑顔の多い場になります。
レッスンの場は、あなたの鏡になります。
- c. 45分のレッスンができる
「1レッスン=45分」これは受講生さまとの約束です。
この約束の元、インストラクターは受講生さまの貴重な命の時間をお預かりしています。
1レッスンを45分で行うと決めて、レッスンに臨んでいます。
もしもあなたがビジネス脳トレ速読を受講していて、
 - ・受講後急ぎの用事があるのに、レッスンの時間が大幅に伸びてしまったら。
 - ・楽しいレッスンが、約束の時間よりも大幅に早く終わってしまったら。どんな気持ちになりますか。
もし45分を過ぎると感じたら、時間が過ぎても大丈夫か、受講生さまに必ず確認しましょう。
- d. 受講生さまの成果を出すことができる
受講生さまの成果を出す為には、まずあなたが受講生さまの可能性を信じて下さい。
受講生さま全員の成果が出ると信じて、接して下さい。
『現実とは、あなたが思った通りになる』という経験を味わえます。
- e. 受講生さまを認めることができる
受講生さまができる、できないではなく、存在そのものを認めて下さい（存在承認）。
世間では自分の存在に価値がないと思いがちです。
だからこそ、受講生さまの存在を認め、褒めていきましょう。
- f. 褒める時は、具体的に褒める理由も話せるようになる
ただ褒めてもらっていてもわかりません。逆に不信感に繋がる可能性もあります。
できるだけ具体的に、何が良かったのか伝えて下さい。
- g. 自分の読書速度を物差しにして受講生さまの読書速度に対してフィードバックができる
自分のことをしっかりと理解した上でのフィードバックをして下さい。それが一番伝わります。
- h. 受講生さまの変化を伝えることができる
まずは自分の変化に気付いて下さい。
自分の変化に気付くことによって、自分にも受講生さまの変化にも敏感になります。
自分に敏感になればなるほど、自分のできたことに意識できるようになります。
だからこそ、自己肯定感のアップにも繋がります。
受講生さまの変化に気付いたら、是非すぐに伝えてあげて下さい。
- i. コミュニケーションがとれる
受講生さまが何か引っかかった時に、すぐコミュニケーションが取れる信頼を築いておきましょう。

j. 停滞期のコミュニケーション

受講生さまの停滞期（思うように文字数が上がらない時期）に、しっかり読むことを止めてスピードを上げていくようなコミュニケーションを取るようにして下さい。

※停滞期のコミュニケーションのチェックポイント

- ・受講生さまの言葉をしっかりヒアリングしていますか？
- ・受講生さまの表情を見ていますか？
- ・受講生さまの状況がイメージできていますか？
- ・一度に多くの情報を伝えていませんか？
- ・説明や押しつけになっていませんか？

k. 受講回数や文字数を見て速読を身につける為のアドバイスができる

受講生さまの受講回数や文字数、理解度などから、その受講生さまが速読を身につける為のアドバイスが必要です。

基本 確認事項

1. ビジネス脳トレ速読のミッションを説明して下さい。
2. ビジネス脳トレ速読のビジョンを説明して下さい。
3. ビジネス脳トレ速読のポリシーを説明して下さい。
4. ビジネス脳トレ速読クレド7ヶ条を説明して下さい。
5. ビジネス脳トレ速読に対する想いを話していただけますか？
6. 速読トレーニングの原理を説明して下さい。
7. 速読を受講して、あなたはどうか変化しましたか？またあなた以外の変化は？
8. 受験生さまの親にビジネス脳トレ速読のメリットを説明して下さい。
9. ビジネスマンにビジネス脳トレ速読のメリットを説明して下さい。
10. 速読トレーニングによって、苦手な本はどうなりますか？
11. なぜ毎回同じ本を使用するのでしょうか？
12. 自分自身が2,000文字、4,000文字、10,000文字等の時の理解度を把握していますか？
13. レッスンで準備するものを書いて下さい。
14. 1分間計測の目的は何ですか？
15. タイマーで計測する際に注意すべきことは何ですか？
16. 眼筋トレーニングの目的は何ですか？
17. 眼筋トレーニングの前に、もっとも注意すべきことは何ですか？
18. 呼吸法の目的を2つ挙げて下さい。
19. 10分間「眺める」の目的は何ですか？
20. トレーニング本の持ち方を変える方法を説明して下さい。
21. ストレッチの目的は何ですか？
22. 速く見るの目的は何ですか？
23. 最終計測の目的は何ですか？
24. 感想の目的は何ですか？
25. 速読トレーニングのポイントを二つ挙げて下さい。
26. 停滞期のチェックポイントは何ですか？
27. あなたは何のために、インストラクターを目指しますか？
28. どんなインストラクターになりたいですか？
29. あなたの1年後は、どうなっていますか？

ケーススタディ 受講生さまへのアドバイス

以下のような受講さまへ、あなたはインストラクターとしてどんなアドバイスをしますか？

1. 「パラパラになって、真ん中が見えない」という受講生さま
2. 「イメージを出すってどんな感じですか？」という受講生さま
3. 「イメージが出てこない」という受講生さま
4. 「読んでいない気がする」という受講生さま
5. 視野を広げていったときに「見れません」という受講生さま
6. ページがバサッと進んでしまい、戻っている受講生さま
7. 眼筋トレーニングで数字が伸びず、残念がっている受講生さま
8. 速く見る3回で、1回目が最速だった受講生さま
9. 呼吸法（腹圧調整）で、10カウントが苦しかった受講生さま

チェックシート

【仮検定受験前】

オリエンテーション	オリエンテーション	必須	
座学	1.MVP	必須	
	2.レッスンの本質と速読原理について	必須	
	3.スクール運営	必須	
	4.体験セミナー	必須	
	5.WEBレッスンガイドライン	必須	

【仮検定受講時】

事前課題	他社の速読を受けてのレポート提出	必須	
	・「究極の読書法」を読む ・その他、速読に関する本を2冊読む	必須	
練習	・MVPプレゼン練習 ・エアーレッスン（レッスンのイメージトレーニング） ・養成コース受講生へのマンツーマンでのレッスン練習 ※1レッスン45分、通しでの練習。 レッスンの流れが身につくまで練習して下さい。	必須	
指南	MVP レッスン	必須	
仮検定動画	・MVPプレゼン動画・レッスン動画 の撮影 ①MVPプレゼン発表会を録画 ②レッスン...45分 ・レッスンの時間が40分以下の動画は再チャレンジとなります ・レッスン動画は、受講生さまをお迎えする前からお見送りするまでを全て録画して下さい ・動画は必ずギャラリービューで録画して下さい（スピーカービューで録画された動画は再チャレンジとなります）。 【仮検定レッスンの受講生条件】 現養成生もしくはインストラクターのみ ※受講生さま・未受講生さま・卒業生さまは不可 ・呼吸法は、正しくできているか確認するため、受講生さまは横にならず椅子や床に座ったままで行って下さい	必須	
仮検定予約	・仮検定は7日前までに申し込み ・仮検定の7日前までに、申し込み後の自	必須	

	<p>動返信メール内に送られてくる「仮検定課題提出フォーム」の提出をお願いします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 7日前までに提出されない場合は検定無しで自動的に再チャレンジとなります。 		
--	--	--	--

【本検定受験前】

レッスン練習	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1レッスン45分、通しでの練習。 ・ 複数人の受講生さまとのレッスン練習 	必須	
実践レッスン	レッスン動画のフィードバックを受ける	必須	

本検定の条件	<p>【本検定レッスンの受講生条件】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 当日のレッスンを受ける方は3人以上をご自身で集めて下さい。 ・ レッスンを受ける方は受講生さま（卒業生さま可）に限ります。 ※養成コース受講生・元養成コース受講生、及びインストラクターは参加出来ません。 ・ レッスンを受ける方の内1人は、<u>10回未満</u>の方がいるのが大前提です。 	必須	
本検定時	<ul style="list-style-type: none"> ・ 呼吸法は、正しくできているか確認するため、受講生さまは横にならず椅子や床に座ったままで行って下さい 	必須	
本検定予約	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本検定は7日前までにすくまねから申し込みをお願いします。 ・ 本検定の7日前までに、申し込み後の自動返信メール内に送られてくる「本検定課題提出フォーム」の提出をお願いします。 ・ 7日前までに提出されない場合は、検定無しで自動的に再チャレンジとなります。 	必須	