

## 【準備】

部屋を整える 換気 室温湿度 清掃 場や物への感謝

速聴の音量・Wi-Fi環境・充電・画角・必要物品・室温の確認

受講生様の履歴確認（氏名・ニックネーム・受講回数・前回の文字数・見幅・感想・インストラクター所見・次回予約の有無）

自分を整える（呼吸法・ストレッチ・瞑想など）MVPの意識 意図セット  
インストラクター身だしなみ

明るくお出迎えする

場を感じる 常に心遣い 受講生様への感謝

受講生さん同士が交流しやすい場づくり 一人にしない

## 【持ち物確認】

- ・ レッスン本
- ・ 記録用紙
- ・ 筆記用具
- ・ 電卓
- ・ 飲み物
- ・ 速聴の大きさ
- ・ 画面：手元が映るように

## 【スタート】

では、○月○日○時○分

レッスンを始めさせていただきます。

インストラクター養成のむらりんこと、村上良之です。

よろしくお願いします。

ではまず、自己紹介をお願いします

- ・ お名前
- ・ ニックネーム
- ・ 今回の受講回数
- ・ 前回の最終文字数
- ・ (今の気分・レッスンを始めたきっかけ等)をお願いします。

～各自自己紹介～

では、今日もレッスン、楽しくやっていきましょう！！

よろしくお願いします

## 【1分計測】

では、早速1分間の計測からいきましょう。

自分の現在地を知っていきましょう！！

〇〇さんは 見幅は〇〇ですね。

(24回目までは見幅の指示はこちらから、24回超えたら見幅を確認してもOK)

レッスン本の16ページを開いて準備して頂いて

1分間で今の状態を知っていきましょう

では、よ～いスタート

.....

は～い ありがとうございます😊

文字数の計算をしてください

～計算と記入の確認～

文字数のシェアをお願いします

「...」

どんな感じでしたか？

「、、、、」

45分後どうなっていたいですか？

「.....」

それを目指してやっていきましょう

## 【眼筋トレーニング】

次は眼筋トレーニングです。

目の筋肉のストレッチとトレーニングですね～

### ①左右に動かすトレーニング

目の高さに両指、

肩幅よりもやや広めの位置に指をもって行って下さい

顔は正面を向いたまま

まず、右の指を見てどんどん指を遠ざけ それを目で追っていきます。

目の左側の筋肉が気持ちよく伸ばされている感じです

ムリはせずに気持ちいいところまでストレッチします。

では、瞬きをして反対

左手側の指を見ます。

指を遠ざけて目で追っていきまーす

目の右側の筋肉が気持ち良く伸ばされてるのを感じていきまーす

はい、瞬きをして反対、右側を見まーす

はい、瞬きして反対、左側を見まーす

手を下ろして目を閉じて下さい

深呼吸してゆったりリラックスして下さい

目の中に小川や滝が流れてるのをイメージをして、目に酸素と潤いを戻していきます。

#### ◆左右の計測

では、目を開けて 左右の計測をします

6秒間計 一往復で一カウント

何回できるかカウントしてください。

ではにっこり笑顔で

よーい スタート

はいーい ありがとうございます

回数を記入して下さい

#### ②上下に動かすトレーニング

おでこの辺りとお腹の前に指をおいて下さい

顔は正面を向いたまま

まず、上の指を見ます。

どんどん指を天井の方に遠ざけ、目で追っていきます。

目の下側の筋肉が気持ちよく伸ばされている感じです

では、瞬きをして

下側の指を見ます。

指を床の方に遠ざけて

まぶたの上の筋肉が気持ち良く伸ばされてるのを感じていきまーす

もし見にくければ 指を少し前の方にだしてもらおうと見やすいです

はい、瞬きして上でーす

はい、瞬きして下でーす

では、手を下ろして目を閉じて下さい。

深呼吸してゆったりリラックスして下さい。

まぶたの裏側に小川や滝が流れてるのをイメージをして、目に酸素と潤いを戻していきま  
す。

では、目を開けて頂いて

上下の計測をします

6秒間計測 一往復で一カウント

何回できるかカウントしてください。

では、笑顔で

よーい スタート

はいーい ありがとうございますまーす

回数を記入して下さい

### ③遠近に動かすトレーニング

鼻先15から20cmに、人差し指を立てます

その遠く延長線上に目標物を決めて下さい

目の前の指に焦点を合わせます

周りの景色がぼやけている感じ

そして、瞬きして

遠くの目標物に焦点を合わせます

指がぼやけてる感じですね

では、手前の指 遠く 手前 遠く

では、手を下ろして目を閉じて

深呼吸してゆったりリラックスして下さい。

まぶたの裏側に小川や滝が流れてるのをイメージをして、目に酸素と潤いを戻していきま  
す。

では、目を開けて頂いて

遠近の計測をします

6秒間計測します 一往復で一カウント

何回できるかカウントしてください。

では、笑顔で

よーい スタート

はい ありがとうございますーす

回数を記入して下さい

#### ④シエア

それでは

それぞれの回数のシエアをお願いします

まずは〇〇さんから

「・・・」

どんな感じでしたか？

「・・・」

### 【呼吸法】検定は座位のみ

それでは体をリラックスさせるために呼吸法をします。

## ●説明

腹式呼吸で大きくゆっくり深呼吸しながら

お腹の3箇所を手を当ててお腹の動きを感じていきます。

- ・ 呼吸は腹式呼吸
- ・ 鼻から3秒吸い
- ・ お腹を風船のように膨らませて、
- ・ 3秒息をとめます。
- ・ この時、体に力はいらないようにします。
- ・ 口から10秒吐きお腹を凹ませます。

お腹が膨れたり、へこんだりする  
のを、手で感じとってください。

## ●姿勢作り

姿勢をただして、椅子に浅めに腰かけて

足は肩幅に開きます。

足の裏をピタッと床につけて

大地と繋がっているイメージを感じてください。

背筋を伸ばして

カウントに合わせて深呼吸してください。

苦しかったら自分で調整してもOKです

- ・ 軽く目を閉じて
  - ・ 手を見ぞおちにセット
  - ・ 意識は呼吸にフォーカスします。
- あー今すってるなあ、はいてるなあ。  
という意識に向けてください。

## ●実践

では体の中の空気を全部吐き出しましょう

<みぞおち>

はいすってー1, 2, 3

キープして1, 2, 3

はいてー1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

すってー1, 2, 3

キープして1, 2, 3

はいてー1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

すってー1, 2, 3

キープして1, 2, 3

はいてー1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

<おへそ>

下にスライドしておへその上に手を置いて

すってー1, 2, 3

キープして1, 2, 3

はいてー1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

すってー1, 2, 3

キープして1, 2, 3

はいてー1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

すってー1, 2, 3

キープして1, 2, 3

はいてー1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

<丹田>

下にスライドしておへその下10センチぐらい丹田です

すってー1, 2, 3



キープして1, 2, 3

はいてー1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

すってー1, 2, 3

キープして1, 2, 3

はいてー1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

すってー1, 2, 3

キープして1, 2, 3

はいてー1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

#### ●回復

- ・ 目を閉じたまま、
- ・ 手は膝の上において
- ・ 自分のペースで深呼吸
- ・ 呼吸が整った方から
- ・ ゆっくりと目を開けて戻ってきてくださーい

はい、おかえりなさい。

しっかり、水分も摂って下さいねー

どうでしたか？

### 【眺める】

では10分間眺めるにいきましょう

眺めるでは

4つの並行処理をすることで感性を高め、周辺視野を広げます。

(『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。)

- ・目は文字を追いつながら
- ・耳は速聴を聞き
- ・周辺視野も意識して
- ・同時に皆さんと会話をします。

リアル:時々私が手を振るので 4つのこと出来ているか確認して、うんうんと頷いて下さい

zoom:時々お声をかけるので 4つの・・・。

見幅は

- 一回目 一行の人は 上から下へ
- 二回目 二行の人は 二行を上から下へ
- 三回目 三行の人は 三行を上から下へ
- 四回目 1/3ページ 上から下
- 五回目 1/2ページ 上から下
- 六回目 1/2ページ 上から下
- 七回目 面をパッと見る
- 八回目 面をパッと見る
- 九回目 二面を一面として見る
- 十回目 持ち方をかえて 二面をパッと見る
- 十一回目 パラパラ

- ・内容は理解せずに、見るだけでいいです。
- ・速聴は聞こえてますか？
- ・周辺視野も意識してください。
- ・10分間よろしくお願いします。

では今日のテーマ

- ・時間もなにも制限がないとしたら何をやりたいですか

- ・ 学生時代に楽しかったこと
- ・ 尊敬する人はどんな人ですか
- ・ あなたにとって大事なことは何ですか

テーマ集 参考にしてね😊

～スタート～

はい、ありがとうございます。

## 【ストレッチ】

はい 今からストレッチをします  
筋肉を緩めることで 血流をよくします。

まずは、手をぶらぶらしてください

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？

## 【速く見る】パラパラの方向け

では、次は速く見る

今までにない速度を体感して 高速スピードになれていきましょう

では〇〇さんは パラパラなので ギリギリ文字が見えるパラパラ

〇〇さんのペースでやっていてもらいたいと思います

では、6秒間いきまーす よーいスタート

はい ありがとうございます

ご記入をお願いします

次は超高速

文字かなにかわからないくらいのスピードでいきましょう

では、よーい スタート

はい ありがとうございます

ご記入してください

では3回目は見え方の違いを感じてもらいたいの

1回目と同じように日本語がギリギリ分かるパラパラで

では6秒間で どれくらい見えるのかやってみましょう

よーい スタート

はい ありがとうございます

どうでしたか？

1回目と比べて3回目

違いを感じましたか？

※パラパラで慣れるまでは1回目から3回目までスピードをあげていく

## 【最終計測】

最終計測いきたいと思います。成果を確認していきましょう

では、15秒間計測をします。

よーいスタート

。。。

はいストップです。

では計算してください。

最後四倍するのを忘れないようにしてください。

では文字数を書いてください。

### 【感想】

ではそのままこのレッスン、45分の気づき  
感想を書いてください。

今日感じたこと思ったことを書いてください。

文章でなくてもいいですし、

イラストでもかまいません。

ではかけたら

文字数の発表と感想のシェアをお願いします。

では、○○さん

「・・・」

どんな感じですか？

「・・・」

日常の気づき？

記録用紙を見せてもらう

次回の予約の確認

## 【終わりの挨拶】

ありがとうございます。

ということで本日のレッスンを終了します。

ありがとうございました。

※必ず次回のレッスンの予約をする（レッスン開始前には次のレッスンが予約できているかを確認しておく）