

通信教育
講座



仕事力が
アップする

速脳速読 トレーニング

ハンドブック

JTEX

職業訓練
法人 日本技能教育開発センター

はじめに

あなたは自分の能力に自信をもっていますか。

同じように勉強しているようでも、成果があがる人とそうでない人がいるのはなぜか。いったい何がちがうのか。結局は頭のできがちがうのだ、あなたはそんなふうに思っていないですか。

人間の能力は、天才と凡人を比べても、じつは大きな差はないということがわかってきました。できる人とできない人の差は、能力の差ではなく、脳の使い方のちがいによって生じるものなのです。

人間の脳は、わたしたち自身が考える以上にすばらしい可能性を秘めています。しかし、わたしたちはその能力の一部しか使っていません。脳の能力の大部分は活用されずにいるのです。

この「速脳速読」のトレーニングは、そうした、わたしたちがもっている潜在的な脳の力を、もう少しだけ引き出してやろうというものです。ちょっとしたコツをマスターするだけで、あなたの脳の回転スピードは何倍、何十倍にもアップします。

あなたがいままでに体験したことのない、自分自身の能力に触れて、あなたはきっとびっくりすることでしょう。これまで、読んで理解するのに2時間はかかっていたものが、たった30分で読めたり、何度もくり返し読まなければ理解できなかった文章が、1回読んで内容をきちんと理解できるようになるのですから。

「速脳速読」の技術の修得は、とくにすぐれた人のみが可能だというものではありません。だれにでも可能であり、やる気さえあれば、あなたも今日から、そのパワーを発揮できるのです。

さあ、新しい自分発見の道へ一歩踏み出そうではありませんか。

もくじ

第1章 脳の基本機能と考える力	1
1 頭がいい人の条件 2	
2 やる気の構図 6	
3 「記憶」と「もの忘れ」 10	
4 体で覚える 13	
5 右脳を使った思考 15	
第2章 速脳速読の理論	19
1 速脳速読とは何か 20	
2 脳でものを見ている 22	
3 脳の慣れ(可塑性)を利用 23	
4 整行回路を作る(パターン認識) 24	
第3章 速脳速読のトレーニング	25
1 読書速度の確認 26	
2 眼筋トレーニング 27	
3 視幅拡大トレーニング 34	
4 識幅拡大トレーニング 37	
5 識力向上トレーニング 40	
6 2点読みトレーニング 43	
7 なぞり読みトレーニング 46	
8 固定読みトレーニング 47	
9 移動読みトレーニング 48	
第4章 右脳を鍛えるゲーム	51
1 アナグラム 52	
2 計算問題 60	
3 照合問題 69	
4 迷路 94	
5 記憶問題 100	
巻末付録	
トレーニングシート 113	
ゲームの解答 132	