

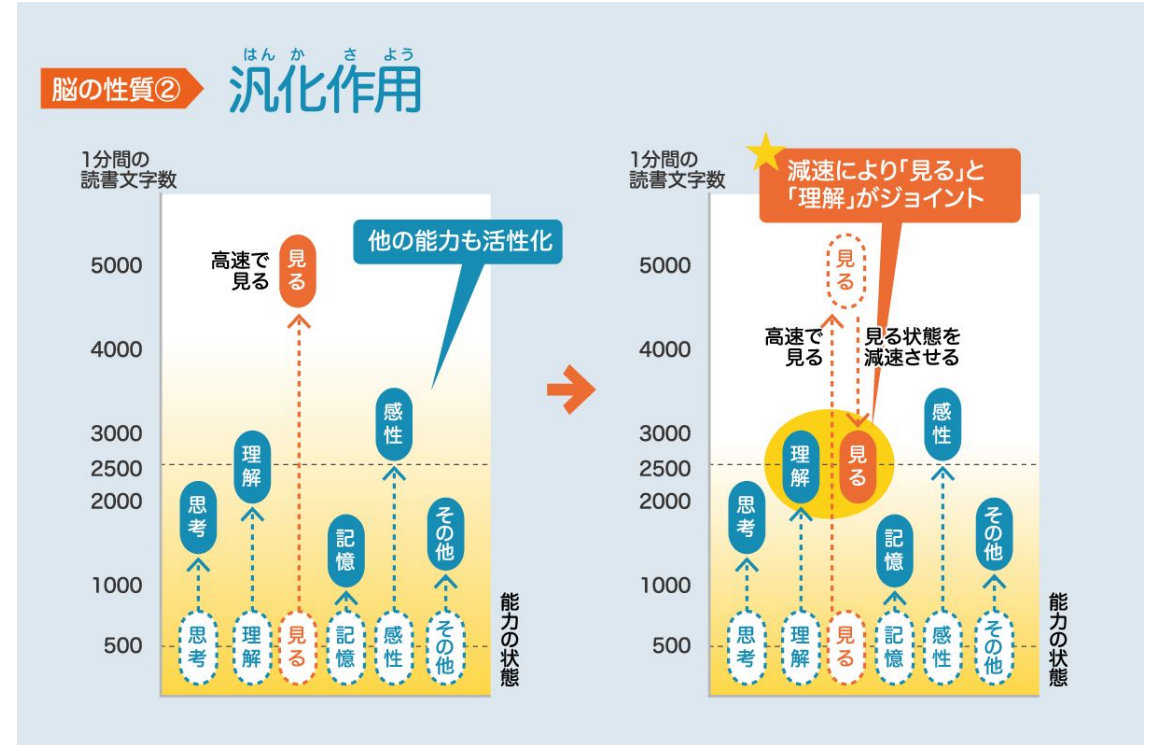
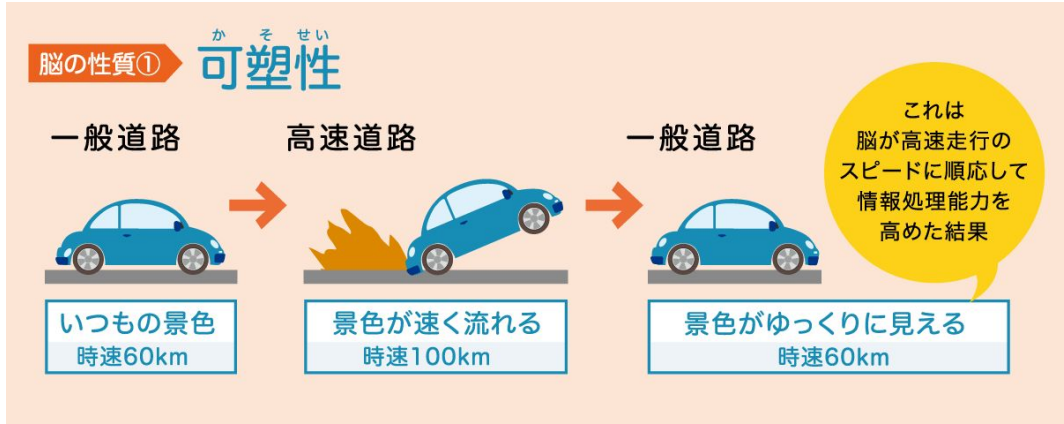


株式会社のびる Z-NETSCHOOL

速読解トレーニング講座

<参考>

脳科学による裏づけ



速読解の有効性



スポーツ

スポーツで良い視力は必要ですが、もっと重要なものが「**スポーツビジョン**」です。速読トレーニングでは動体視力、瞬間視、周辺視野など**見るチカラを鍛える**ことができます。

「スポーツビジョン研究の第一人者」



石垣尚男教授
監修メニューで
見る力を鍛える!

動体視力 眼球運動
瞬間視 周辺視野



仕事・資格

速読解力は、多くの資料を比較検討してまとめるときや、メールを処理するときなど、**社会人になっても役立つ力**です。また、学生の時に身についた読書習慣はおとなになっても役立ちます。

資料作り

メール処理

資格取得

読書



普段の学習

学習で重要なのは反復による記憶です。速読はこの反復学習に高い効果を発揮します。**読書速度が3倍になれば、1時間で1回しか読めなかったテキストが3回読める**ようになり、学習量の蓄積と定着にもつながります。

1 単元

1 単元

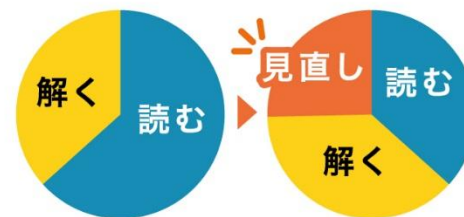
復習

復習



テスト・受験

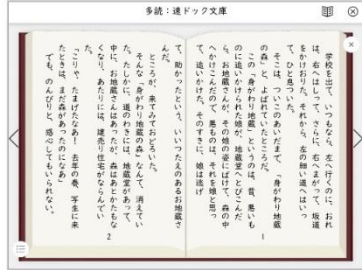
読書速度が速いほど**処理能力も高くなり、試験時間を有効的に使うことができます**。時間に余裕が持てると、精神的にも落ち着くことができ、**ケアレスミスを防ぐ**ことができます。



学齡別のポイント

小学生

多読を通じて読む楽しさを知る



本が好きになる

音読から始めるトレーニングで「もっと読んでみたい」という興味を育みます

脳トレで楽しく競う

ことば(語彙)を増やし、読書に対応できる土台づくりとなります

中・高校生

受験に向けて読解力を鍛える



入試当日に役立つ

「解く時間」を多く確保し、見直しも行うことで合格率アップ!

大学入試共通テスト 受検生アンケート
参加校: 1,889校 国語: 64,500人が受検



読解力が問われる新テスト

たくさんの文章や資料を複合的に読み解く力が求められています

受験への有効性

中学受験 約10,000文字の場合 (国語)

読書速度	試験時間 60分		
500文字/分 ※平均速度	読む 40分	解く 20分	不足 16分

読む時間を短縮

1500文字/分 ※受験に必要	読む 13分	解く 36分	見直し 11分
--------------------	-----------	-----------	------------

※読む時間は読み直しや答えの検索などを考慮し、文字数を2倍で計算しています。

高校受験 約8,500文字の場合 (国語)

読書速度	試験時間 60分		
500文字/分 ※平均速度	読む 34分	解く 26分	不足 10分

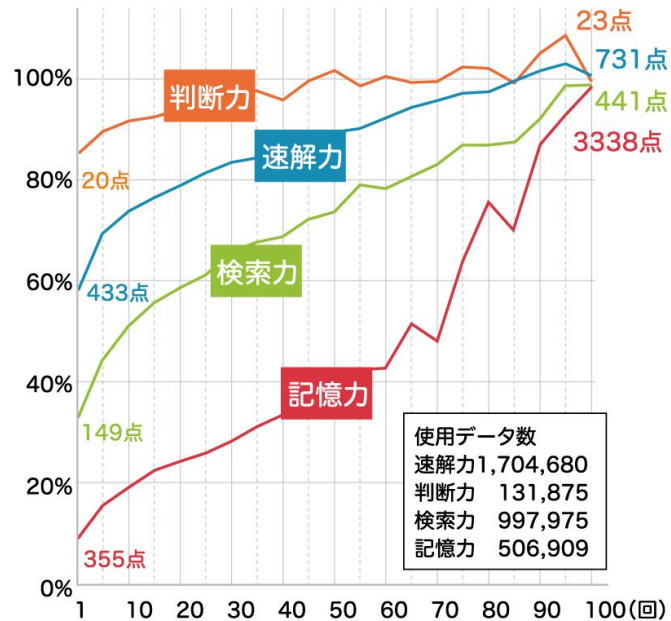
読む時間を短縮

1500文字/分 ※受験に必要	読む 11分	解く 36分	見直し 13分
--------------------	-----------	-----------	------------

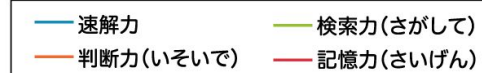
※読む時間は読み直しや答えの検索などを考慮し、文字数を2倍で計算しています。

成果統計

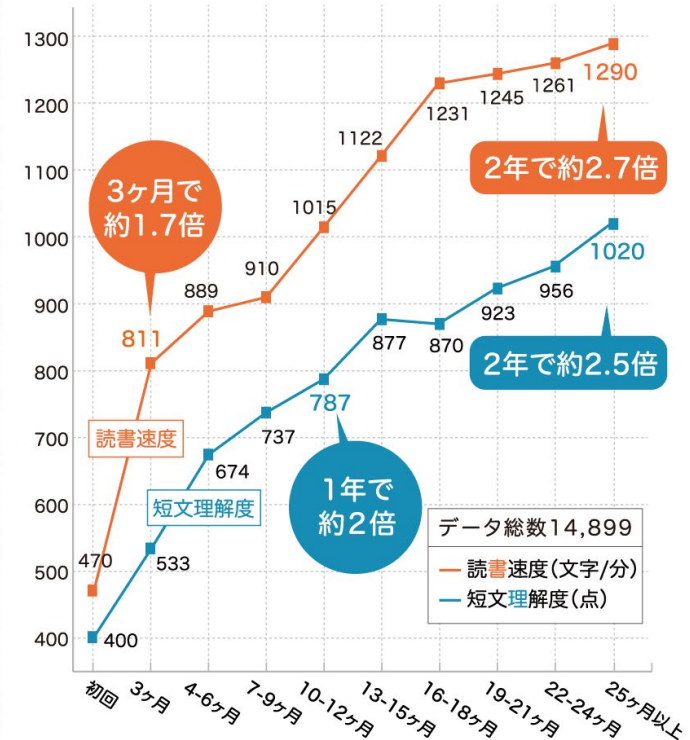
10万人以上のトレーニング 100回分の記録



※100回目を100%として換算



小学5・6年生の3ヶ月ごとの 読書速度と短文理解度



※読書速度・・・通常本を読むときの速度 ※「速読認定(成果チェック①)」2問中2問正解の記録
 ※短文理解度・・・短文で理解度を伴って読むときのスコア ※「速解力チェック」10問中8問以上正解の記録

学習システムの概要

自分のアバターが
つくれる

トレーニングで
図書館がどんどん
広がる?!

トレーニングを
ナビゲート

読書速度に
あわせて
自動展開

フルオート
40分

フルオート
50分

フルオート
60分

トレーニングの
成果を確認

友だちと
競い合おう!

今日のトレーニングをえらんで
ね

お知らせ 成績 プレゼント 友達 設定

低学年向け

アバターの着せかえも楽しい!

トレーニングの成果を確認

全国の友だちと対戦!

一般社団法人 日本ゲーミフィケーション協会 代表理事 岸本好弘氏 監修



語彙カトレーニング 出題内容

出題内容/レベル目安	小学低学年			小学高学年		
	1	2	3	4	5	6
ひらがなとカタカナ						
擬音語・擬態語						
こそあど						
主語・述語						
用言(動詞・形容詞)						
体言(名詞・熟語)						
指示語						
接続語						
修飾・被修飾						
常体・敬体						
副詞						
ことわざ・故事成語・慣用句						
四字熟語						
敬語						

各種ご案内①

速読解力講座

速く正確に読み解く力を鍛える

いろいろな場面で役立つチカラ

普段の学習

読解は反復学習に高い効果が発揮します。高得点者が3割に達すれば、1冊で1回しか読めなかったテキストが3回読めるようになり、学習量の蓄積と定着にもつながります。

1単元	1単元	復習	復習
-----	-----	----	----

テスト・受験

読解速度が速いほど情報処理能力も高くなり、試験時間を有効的に使うことができます。構造的に余裕が得られることで、テストミスも減らすことができます。

見直し 読む 解く

すべての教科

教科書や参考書の読解力向上をサポートします。

全体把握 理解力 読解基礎力 思考力 検索力 記憶力

成果が見える

一人ひとりに合わせたスピードの読解トレーニングや、速読に必要な能力をバランスよく向上させます。毎月イベントや、検定でトレーニングの成果を確認できます。

— 一般社団法人 日本速読速聴協会 認定教室

TERRACE

全ての学びの基礎力を伸ばして/

将来の可能性を広げよう

スピードを計測してほじめよう!

いろいろな場面で役立つチカラ

能力アップ! 3つのポイント

- ビジョントレーニング**
スポーツなどにも必要な「見るチカラ」。動体視力や周辺視野、眼と手の協調動作などのトレーニングを指導。
- 脳力トレーニング**
知識の基礎となる脳機能力が「フォーマリス」を高める問題を毎週、学期に開催し取り組むことが可能です。
- 非認知能力 育成支援**
学力テストでは測定できない「がんばる力、好奇心、試行錯誤、心のタフさ」などの非認知能力の育成を支援します。

得意が見つかり、自己肯定感アップ!

受講生の声

全国の受講生に聞きました

トレーニングは楽しいですか? **とても楽しい 97%**

集中力があまりましたか? **76%**

記憶力があまりましたか? **80%**

※1年級 アンケート 回答数549人(2022.10)
※2年級 アンケート 回答数23,640人(2018.11)

豊富なトレーニングで楽しく続けて得意を伸ばそう!

【目の機能】視覚刺激を無意識にすばやく入力する

【視覚認知力】見たものの中よびなどの情報を記憶する力を鍛える

【聴覚認知力】聴いたものの中よびに正確に聞こえ方を鍛える

【思考力】必要な情報をすばやく正確に探し出す力を鍛える

【集中力】「メモ」リを長く、正確に書き出す力を鍛える

【目と手】指先を正確に動かす力を鍛える

【目と手】指先を正確に動かす力を鍛える

【目と手】指先を正確に動かす力を鍛える

【目と手】指先を正確に動かす力を鍛える

— 一般社団法人 日本速読速聴協会 認定教室

速読解力講座

今年の夏に必要なのはスピード & 集中力!

全ての教科に必要な速読力・読解力を鍛えよう!

新教育制度で求められる速読解力

文章の意味を正しく理解する力

これからの教育では、「文章や資料に書かれた情報を体系的に整理し、速く正確に内容を読み解く力」が求められています。変化に対応するために、トレーニングによる子どもたちの基礎能力の向上がさらに大切になってきます。

速読力 読解力

学習に有効な読解力向上を目指す

全国の受講生に聞きました 受講生の声

読むスピードに変化がありましたか? **速くなった 92%**

集中力があまりましたか? **76%**

記憶力があまりましたか? **80%**

※1年級 回答数23,640人(2019年11月時点)

成果が見えて、目標を持って続けられるトレーニング

一人ひとりに合わせたスピードの読解トレーニングや、速読解に必要な能力をバランスよく向上させます。毎月のイベントや年2回の検定でトレーニングの成果を確認できます。

検定で成果確認

読解力・記憶力・集中力・読解力

読解力・記憶力・集中力・読解力

こんなキミには速読講座がおすすめ!

- 可集中力が長続きしない
- ノートをとるのが苦手
- 暗算に時間がかかる
- ケアレスミスが多い
- 暗記が苦手
- テストで時間が足りなくなる
- 文章を何度も読み返してしまう
- 本を読むよりゲームが好き

ぜひ読み解く速度を計測してみよう!

無料 体験受付中

— 一般社団法人 日本速読速聴協会 認定教室

各種ご案内②

速読解力講座

速く正確に
読み解く力を鍛える

新教育制度で求められる速読解力

文章の意味を正しく理解する力

これからの教育では、「文章や資料に書かれた情報を断片的に処理し、速く正確に内容を読み解く力」が求められています。変化に対応するために、トレーニングによる子どもたちの基礎能力の向上がさらに大切になってきます。

速読力 平均読書速度の約3倍を目指す

読解力 基礎的な読解力の習得を目指す

対象年齢 小学生 約300~500文字/分
中学生以上 約600文字/分

いろいろな場面で役立つチカラ

- 普段の学習に役立つ** 1単元 1課文 1単語 1文法
- テスト・受験に役立つ** 読書速度が速いほど処理能力も高くなり、試験時間を有効的に使うことができます。
- 学習基礎力がアップ** 読書量を増やすことで、読解の基礎となる「読解力」「表現力」の向上にもつながります。

成果の見えるトレーニング

一人一人にあわせたスピードで速読トレーニングを行い、「速く正確に読み解く」ために必要な能力を豊富なメニューでバランスよく向上させます。毎月のイベントや検定でトレーニングの成果を確認できます。

▲速読力 ▲解くトレ ▲脳力 ▲基礎的読解力

検定やスキルチャートで成果を確認!

トレーニング結果はグラフや数値で確認でき、自分自身の成長を実感しながらトレーニングできます。

速読解力講座

速く正確に読み解く力を鍛える

まずは **体験してみよう**

自分のペースで楽しく続けられる!

トレーニングの成果がわかる!

中学教科書ページ数7.8%増、入試は原稿用紙21枚分?!

文部科学省が発表した2021年度から中学校で使われる教科書では、教科書ごとの平均ページ数は1万1280ページで、平成以降で最多となっています。現行の教科書から7.6%、9年前の前々回検定から20.3%（読解欄）増えています。新しい学習指導要領の理念である、「主体的・対話的で深い学び」に対応した、「丁寧な記述」がページ数が増した背景にあります。このように、授業時間数は現在の指導要領と変わっていません。同じ時間数でこれ以上に分厚い教科書を読み解いていかなければならず、正確な読解力とスピードが求められます。

読書速度	読む時間	解く時間
500文字/分	34分	26分
1500文字/分	11分	36分

高校受験 約8,500文字の場合(国語)

読書速度	読む時間	解く時間
500文字/分	34分	26分
1500文字/分	11分	36分

こんなキミにおすすめ!

- ✓ 集中力が長続きしない
- ✓ ノートをとるのが苦手
- ✓ 宿題に時間がかかる
- ✓ テストになると緊張して時間が足りなくなる
- ✓ 暗記が苦手
- ✓ 文章を何度も読み返してしまう
- ✓ よく読めばわかる、ケアレスミスが多い
- ✓ 本を読むよりゲームが好き

成果が見えて、目標を持って続けられるトレーニング

一人一人にあわせたスピードで速読トレーニングを行い、「速く正確に読み解く」ために必要な能力をバランスよく向上させます。毎月のイベントや検定で成果を確認できます。

検定で成果確認

得意・理・社 時事問題でテスト対策

速読解力講座

速く正確に
読み解く力を鍛える

基礎的読解力チェック

次に示された発電量の内訳の比率を表したグラフをもとに考えたとき、文の内容は正しいか正しくないかを答えなさい。

石炭と石油の発電量を合わせると、天然ガスの発電量以下である。

正しい

正しくない

2013年度 (CSIS)

いろいろな場面で役立つチカラ

- 普段の学習** 読書速度の向上は、反復学習の時間確保にもなり、学習量の蓄積と定着につながります。
- テスト・受験** 読書速度が速いほど処理能力も高くなり、試験時間を有効的に使うことができます。
- 学習基礎力** 読書量を増やすことで、読解の基礎となる「読解力」「表現力」の向上にもつながります。
- スポーツ** 速読トレーニングでは身体能力、視力、聴覚、周辺視野などをチカラを鍛えることができます。
- 仕事** 速読力は、多くの資料をまとめることや、メールを処理するときなど、社会人になっても役立つチカラです。

見直し 読む 解く

読書力 表現力

成果が見えて、目標を持って続けられるトレーニング

一人一人にあわせたスピードで速読トレーニングを行い、「速く正確に読み解く」ために必要な能力をバランスよく向上させます。毎月のイベントや検定で成果を確認できます。

検定で成果確認

得意・理・社 時事問題でテスト対策

こんなキミにおすすめ!

- ✓ 集中力をもっと長くしたい
- ✓ 宿題をより早く済ませて、自習したい
- ✓ 実力テストで高得点を出したい
- ✓ 演習問題をたくさん解きたい
- ✓ 苦手な暗記教科をなくしたい
- ✓ 読解問題を得意にしたい

各種ご案内③

速読解・思考力講座

年3回実施

速読解力検定

「速読解力」と「基礎的読解力」それぞれの実力を測り「速読解力」を確認できる

第1回 5/1~31 第2回 9/1~30 第3回 1/5~31

速読解力

学習力、思考力、読解力、読解力向上を目指す

受験科目：小学2~3年、3~4年、5~6年、中学1~2年、3~4年、5~6年

受験料：1,500円

受験時間：1時間

受験会場：各会場

受験結果：個人成績表

認定証書

基礎的読解力

基礎的読解力向上を目指す

受験科目：小学2~3年、3~4年、5~6年、中学1~2年、3~4年、5~6年

受験料：1,500円

受験時間：1時間

受験会場：各会場

受験結果：個人成績表

認定証書

どちらも「読解速度（速く正確に読み解く速度）」で評価します。速読力と成果を高めつつ、基礎的読解力の判定を確認しましょう。

一般社団法人 日本速読速聴協会 認定教室

速読解力講座

速読で鍛えるスポーツビジョン

見るチカラUPで強くなる!

あらゆるスポーツには運動神経が重要ですが、「見るチカラ」も重要だと言われています。速読で視野が広がることにより、野球などで速いボールを打てるようになる他、人の位置を把握しやすくなることで、集団スポーツにも役に立ちます。

石垣 尚男 教授監修!

Q. スポーツビジョンって何ですか?
動くものをはっきり見る視力、瞬間的にパッと見る瞬間視、広い範囲を見る周辺視野などを総称してスポーツビジョンといいます。わかりやすい言葉では「見るチカラ」です。

Q. 鍛える方法はありますか?
視力は量でも検査しますが、スポーツビジョンを測ることはありません。そのため自分が見るチカラをわかりません。しかし、スポーツビジョンは人によって大きな差があり、トレーニングでアップします。効果的にスポーツビジョンをアップさせるのが「速読トレーニング」。続けることで野球なら投手のボールがはっきり見え、サッカーなら広いスペースがパッとわかるようになります。

石垣教授監修トレーニングメニュー

動体視力/眼球運動/周辺視野/瞬間視/眼と手の協応動作をUPするトレーニング

動体視力 眼球運動 瞬間視/周辺視野 瞬間視 瞬間視/周辺視野

プロのスポーツ選手も注目する速読トレーニング
多くの学校やチームで実践されています

動画で確認
速読で鍛えられた選手の「見るチカラ」がわかる動画です。

種目別スポーツビジョン 重要度目安	野球(打撃)	野球(投手)	バスケットボール	サッカー	テニス	ボクシング	レスリング	ゴルフ
動体視力	4	5	5	5	5	5	5	5
眼球運動	3	2	3	3	1	4	5	5
周辺視野	3	3	4	5	5	5	5	5
瞬間視	4	5	5	5	5	5	5	5
瞬間視/周辺視野	2	2	1	2	5	3	3	3
その他	3	1	4	5	1	5	5	5

一般社団法人 日本速読速聴協会 認定教室

速読解力講座

速読解力チェック

人間の能力は、天才と凡人を比べてもじつは大差ないということがわかってきました。同じように勉強しているのに成果が上がる人と上がらない人がいるのは、「頭の出来」だと思っている人も多いようですが、そうではないのです。

ではなぜ、成果を出せる人と出せない人に分かれるのでしょうか。その差は能力の違いではなく、脳の使い方によって生じるものだからということも、もはやいうまでもありません。

脳は私たちの想像を超える素晴らしい可能性を秘めています。しかし、大半の人たちはその一部しか使っていないことに、脳の能力の大部分は活用されずにいるのです。

速読トレーニングは、脳がもともと持っている能力をもう少しだけ引き出してやるうとするものです。

上の文章にあてはまる内容はどれですか。

あ 勉強の成果が上がるかどうかは「頭の出来」による

い 速読トレーニングでは脳がもともと持つ能力を利用する

う 脳の能力の大部分を活用している人が大半である

判定

10秒未満で読み解けた
すばらしいスピード
文章を固まりで読んでいる状態。

20秒未満で読み解けた
いいスピード
頭の中で音声変換せず読んでいる状態。

30秒未満で読み解けた
ふつうのスピード
頭の中で、音声変換して読んでいる状態。

30秒以上で読み解けた
めざせスピードアップ
頭の中で、ゆっくり音声変換して読んでいる状態。

一分の計測で、一生が変わる!
読書速度ハカルくん

一般社団法人 日本速読速聴協会 認定教室