

楽読ガイドブック

～楽に速く読めるようになる **9** ステップ～

※この本の内容の一切の無断転用・転載はご遠慮ください※
転用転載をご希望の際は komiyama@setupstars.co.jp までお問い合わせください。

◆◇目次◇◆

1. はじめに	p 2
2. ステップ1 「ゴール状態をイメージする」	p 3
3. ステップ2 「1分間計測：現在地を知る」	P 3
4. ステップ3 「眼筋トレーニング：眼のストレッチ」	P 4
5. ステップ4 「呼吸法：リラックス、血流を良くする」	P 6
6. ステップ5 「本を眺める：感性を高め周辺を視野を広げる」	P 7
7. ステップ6 「ストレッチ：筋肉を緩める、血流を良くする」	P 9
8. ステップ7 「速く読む：高速スピードに慣れる」	P 9
9. ステップ8 「最終計測：進化を測定する」	P 10
10. ステップ9 「感想：感じたことをアウトプット」	P 10
11. 想い「どうして楽読の道を選んだのか」	P 11

【この小冊子を120%活用する方法】

- ◆すべての内容、順番に意味があります。
決して飛ばしたりせず順番に取り組んでくださいね。
- ◆1人でやるよりも、ご友人と一緒に取り組まれたほうが、より楽しみが増えます。
ぜひ気軽な気持ちで誘ってみてくださいね。
- ◆実際どうだろう？ そんな疑問があるかもしれません。ですが、取り組むときは、フラットな気持ちでリラックスして取り組んでいただけたらと思います。

1. はじめに

こんにちは！

楽読新宿・町田スクール代表の小宮山龍一です。

このたびは「楽読ガイドブック～楽に読めるようになる9つのステップ～」をダウンロードしていただき、ありがとうございます。

「速読」ではなく「楽読」(らくどく)。ちょっと聞き慣れないかもしれませんが、この言葉にはとても深い意味があります。それは追々わかってくると思いますが、まずこれだけは押さえておいていただきたいのは、「ただ単に本が速く読めるようになるのではない」ということです。

実際に、新宿スクールに通われる多くの受講生様から、

「読むのが速くなるだけでなく、頭がスッキリして思考がクリアになりました」

「マイナス思考が多かった自分が、ポジティブに考えられるようになりました」

「日常の生活で、ストレスを感じるものが少なくなりました」

「楽に考えられるようになり、毎日が楽しく過ごせるようになりました」

というお声をいただくことが多いです。

今回は、スクールで行われているレッスンメニューを解説いたします。読者の皆様には、楽読がどんなトレーニングをするものなのか知っていただき、ご自宅でもできるところは実践していただけたら幸いです。

それでは次のページからスタートします。ぜひ楽しんでくださいね！

2. ステップ ①「ゴール状態をイメージする」 (意味：節目ごとの意図確認)

では、これからトレーニングを始めていきましょう。ですがその前に、1分ほど軽く目を閉じて、心を落ち着けて、このトレーニングを終えたときにどんな意識で取り組むのか、どんな状態になっていたらいかに意識を向けてみましょう。

節目ごとに自分の意図を確認することが、思い通りの結果を得ることにつながり、不要なストレスを感じる事が少なくなるのです。ぜひここは、飛ばさずにやってみてくださいね。

3. ステップ ②「1分間計測：現在地を知る」(意味：今を知る)

楽読トレーニングのスタートは、「今、自分がどれくらいのスピードで読んでいるか」を知ることから始まります。1分間で何文字読んだかを計測します。**【読んだ行数×1行の文字数】**で読んだ文字数が分かります。1行全部文字が埋まっていないところは、空白も含めて計算してください。あくまでも「おおよそ」でOKです。

自分が1分間に何文字読んでいるかを数えたことがある人は、少ないと思います。こうやって、自分のことだけれど、まだまだ知らないことがたくさんあることに気づくでしょう。私たちはトレーニングを通じて、「もっと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ます。

文字数だけではありません。自分の心の状態、体の状態など、今の自分自身を感じてあげる時間を取ることで、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」と思っています。それが「**自分自身を大切にする**」ということにつながり、ひいては**心の安定につながる**と感じるからです。

では、1分間の読書スピードを測定してみましょう。

<用意するもの>

①本 ②ストップウォッチ ③電卓 ④メモ用紙

<手順>

1. 1分間計りながら、自分のペースで本を読む
2. どのくらい読めたかを数える

※ポイントは、「あわてずにリラックスして、普段通りの読み方で読むこと」です。

4. ステップ ③ 「眼筋トレーニング：眼のストレッチ」 (意味:体の筋肉を感じる)

次に眼筋トレーニングをいっしょにやっていきましょう。

眼筋を鍛えることで「視速（視線の移動速度）」が上がります。「視速」をスピードアップさせることで、文字を認識した後、すぐに次の認識すべき文字に視線を移せるので、当然、読書スピードが上がります。

やり方はとても簡単です。「眼のストレッチ」と「眼の筋力トレーニング」を1セットとして、左右、上下、遠近の合計3箇所していただきます。

※メガネをしている方は外してトレーニングしてください。コンタクトをしている方は、あまり無理をせずにやってみてください。

(1) 左右に動かすトレーニング

- ①目の高さに両指を置き、肩幅よりもやや広めの位置に指をもっていく
- ②顔は正面を向いたまま、まばたきを忘れずに、右の指、左の指をじっくり見る
- ③手を下ろして、眼を閉じて、リラックスする
- ④再び指を元の位置に戻し、左右交互に目を動かし、6秒間で何往復できるか数える

(2) 上下に動かすトレーニング

- ①右手人差し指を頭の上あたりまであげ、左手人差し指をみぞおちあたりに置く
- ②顔は正面を向いたまま、まばたきを忘れずに、上の指、下の指をじっくり見る
- ③手を下ろして、眼を閉じて、リラックスする
- ④再び指を元の位置に戻し、上下交互に目を動かし、6秒間で何往復できるか数える

(3) 遠近に動かすトレーニング

- ①人差し指を顔の前に立て、遠くに目標物を設定する
- ②近くの指、遠くの目標物を交互にじっくり見る。その際、まばたきを忘れない
- ③手を下ろして、眼を閉じて、リラックスする
- ④再び指を元の位置に戻し、遠近交互に目を動かし、6秒間で何往復できるか数える

眼筋トレーニング、いかがだったでしょうか？

初めてやった方は、6秒間でおおよそ4～5回が平均です。ちなみに、楽読における眼筋トレーニングで目指している回数は、15回前後です。鍛えれば鍛えるほど、必ずスピードは上がっていきます。

眼筋トレーニングをすることで、

◎目が疲れにくくなる

◎目が速く動くようになるので、文字がたくさん映るようになる

◎視野が広がり、多くの情報が入ってくるようになる

という効果があります。

当スクールの受講生様の中には、車の運転が楽になったという方や、視力が回復してメガネがいなくなったという方もいます。

◆眼の筋肉を通じて、全身の筋肉に意識を向ける

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、目の周りの筋肉を意識したことがあまりないことに気づくでしょう。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。目の筋肉を通じて、全身の筋肉をストレッチしたり鍛えることは大切だということをお伝えしています。

◆ゆっくり気持ちよくストレッチ

目のストレッチの際は、「ゆっくり気持ちよく」が大切です。

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、筋肉は固くなっていきます。私たちはレッスンの中で、ゆったりゆっくりする時間をつくって、呼吸を深くして、筋肉を緩めることを体得していただきたいと思っています。

5. ステップ④ 「呼吸法：リラックス、血流を良くする」 (意味：呼吸の大切さ)

目のトレーニングで疲れた後は、楽読の重要な要素である呼吸法、そして体幹チューニングをしていきます。このあとにやる「脳トレ」の前に、脳や体をいい状態にして、脳トレ効果をより一層高めていきます。

まずここでの呼吸の仕方は、口から吐いて、鼻から吸います。そして、「腹式呼吸」をします。息を吐くときにお腹をへこませます。吐ききると、自然に空気が入ってきて、お腹が膨らむはずですが、**吐くときに、感情のバランスをコントロールするセロトニンというホルモンが分泌されます。** ゆっくり吐いてセロトニンをたくさん分泌してきましょう。

なぜ楽読レッスンを受けるとスッキリするのか？
【セロトニンのお話】



【腹圧調整】

腹式呼吸をしながら、「腹圧調整」をしていきます。

右の図の各部分に両手の指先をあて、鼻から息を吸って、お腹を膨らませます（3秒）。

次に各部分を指先で押しながら、息を口から吐き切り、前屈みになりながらお腹をへこませます（10秒）。

これを①～⑦の7か所、ひらがなの「の」を書く順番でやっていきます。



腹圧調整ってどれくらいの強さで押せばいいの？



【なぜ呼吸法をするの？】

呼吸法をやってみて、いかがでしたか？ 身体中に酸素が染み渡り、どこことなくポカポカする感覚がしませんか？ 呼吸法には、息を意識的にゆっくり吐いたり吸ったりすることで、心身の状態を緩めていく意味があります。その目的は、**リラックスし、全身の血流をうながし、脳に酸素を行きわたらせること**です。

人はリラックスしているときや心の状態が良いときは、ゆっくりと呼吸をしています。逆に、緊張や不安、恐怖や怒りといったネガティブな状態にあるときは、呼吸が荒く、速くなっています。そこで、呼吸法を行うことで、意図的に呼吸を整え、脳の状態をコントロールし、よい心身の状態をいつでもつくりだせる体質にするのです。

6. ステップ⑤ 「本を眺める：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。楽読のトレーニングの中でも、いちばん「楽読らしさ」が出るメニューです。

<<手順>>

- ① 5分間、本を読まずに眺める。理解しようとしなない。
- ② 英語の速聴をかけながらやる。
- ③ 周辺視野も意識する
- ④ 相手がいれば話をしながらやる

【なぜ本を「読む」のではなく「眺める」のか？】

「読む」という行為を大きく2つに分けると、「見る（眺める）」と「わかる（理解する）」に分類できます。つまり、読むスピードを上げるには、まず速く見ることが大切なのです。

「見る（眺める）」ことには右脳が働きます。

「わかる（理解する）」ことには左脳が働きます。

ここでは、先に眺めることで右脳を働かせ、脳の使い方を変えて、読むスピードを高めるように変えていくのです。大切なことは、内容を理解しようとしなないことです。文字を景色のように眺めてください。

【なぜ眺めながら会話をするのか？】

「見る」「聞く」「話す」と言う3つの事を同時にすることによって脳が活性化します。通常、本を眺めているとき、人は頭で考えて話すことができません。そういった状況では、**頭（左脳）を使わず自然体で話すことができる**ので、本音がポロっと出たり、感覚的に話したりとコミュニケーションにおける新たな発見がたくさんあります

相手の表情を見ずに会話をするので、人との会話するのが苦手と言う方でも会話を楽しむことができ、結果的に**コミュニケーションに自信がつく**ようにもなっていきます

眺めながら考える余裕のない状態を作りやってきた情報をすぐにイメージしていけば、脳がどんどん働きます。イメージ力を司るのは右脳です。楽読ではその右脳活性化していくので自然とイメージ力が上がります。

【「眺める」時間は楽読のスペシャルメソッド】

「眺める」というトレーニングは、他の「速読」にはない、「楽読」のオリジナルメソッドです。「見る」「聞く」「話す」を同時に行うことで、**脳全体にアプローチし、普段使っていない、錆びついた脳のネットワークを覚醒させていく**のです。

また、「話す」内容は、うれしかったこと、尊敬する人、感謝している人などを話題にしていきます。尊敬する人の話をするとき、日頃ケンカ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とき、いつも煙たがっていた父親がでてきたり…。話をしている本人が驚いていたりします。今まで気づけなかった自分に出会って、涙する人もいます。

自分の本当の声を肉声にすることが普段ほとんどないのです。大人になるにつれて、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、自分の意見を人に伝えることをあきらめてしまっている人がたくさんいます。自分の意見や想いを伝えられず、自分を生きることをあきらめてしまう人が多いのです。

「眺める」時間は、**自分でふたをしていた言葉や感情が表に出てきて、気持ちがスーッと楽になり、ストレスから解放される時間**でもあるのです。

7. ステップ 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)

ここまでトレーニングをやってきて、いかがだったでしょうか？ すこし疲れていませんか？ この後、さらに速く読むトレーニングをしますので、その前にストレッチをして、一度リフレッシュしましょう。ストレッチをすることで、リラックスでき、集中力を維持することができます。

また、ストレッチには全身の血行を促進する効果があり、いわば「筋肉や関節のエンジンをかける」ことができます。血液の循環がスムーズになり、代謝が上がり、脳を含めてからだ全体の各細胞に熱や栄養を届けやすくなります。

8. ステップ 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)

次は、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。

本に書いてある文字をできる限り速く見てください。6秒間でどこまでいけるかを3回行います。1回目よりも2回目、2回目よりも3回目がたくさん見れるように、「**自分の限界を突破していくんだ**」「**毎回もっと先へ行くんだ!**」という意識で速く目を動かしてください。その際、**内容を理解する必要はありません**。

3回連続で速く見ることで、文字を読むのではなく、文字を速く見ることに目を慣れさせていきます。**脳的环境適用力（可塑性）**を活用するのです。速いものに慣れさせることで、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。これを「**インターチェンジ効果**」と言います。高速道路から一般道に降りたときの感覚です

最初はほとんどの人が、「こんな速さでは読めない」と思っています。読むのではなく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「速く見る」トレーニングで、自分の固定概念、思い込みに気づいていただきます**。固定概念、思い込みを手放せると、なぜか身も心も軽くなったように感じるでしょう。ぜひこの感覚を味わっていただきたいと思います。

9. ステップ ⑧ 「最終計測：進化を測定する」 (意味：やればやっただけの結果は出る)

では最後に、これまで行ってきたトレーニングの成果を計測してみましょう！

あわてず、リラックスして、普段通りの読み方で、本を読んでみましょう。時間は 15 秒間です。計算方法は下記のとおりです。

<<15 秒間で読めた文字数×4 = 1 分間で読める文字数>>

どれくらい上がりましたか？ 仕上げの 3 回の計測で、その都度、自分史上最高の文字数へ挑む、スイッチをオンにして見れましたか？ この「次は絶対に、今見た文字数を超える」と決めることが、文字数を上げるポイントです。

みなさんにやっていただいたトレーニングと同様の体験会では、初回平均 500 文字から最終平均 1200 文字まで上がるというデータが取れています。しかも、そのうち 100 人中 20 名は 2000 文字以上になりました。1 分間に 2000 文字以上という数字は、東大生レベルの読書速度と言われています。

また、その後、トレーニングを楽読スクールで続けることで、どのくらい伸びるか、気になりますよね。正直言って、その答えは人によって異なりますし、その人の決めた目標によっても異なります。

おおよそ 1 分間で 3000 文字読めると、かなり早いスピードで読めていることになります。新宿スクールでも、3000 文字/分を目指してトレーニングをしますが、まずはこのガイドブックで繰り返しトレーニングしてみてください。

10. ステップ ⑨ 「感想を書く：感じたことをアウトプットする」

(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。感想を書くときに大切なのは、「**感じたままに表現する**」ことです。上手に書こうとする必要はありません。誰かに見てもらうのではなく、自分で自分のことを目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アウトプットすることで、新しい気づきもあります。スクールでのレッスンでは、それを受講生同士でシェアします。それによって、他の人の気づきで

また気づきを得たり、自分の気づきが相手の気づきになるという相乗効果があります。

11. 想い「どうして楽読の道を選んだのか？」

最後に、僕がどうして楽読の道を選んだのか、お話をさせてください。

【模索していた塾講師時代】

私が楽読に出会ったのは2011年。東日本大震災の直後でした。

当時、学習塾の講師をしていました。学生アルバイト時代からお世話になっていた学習塾で、かれこれ17年以上も勤務していました。しっかりとした教育方針を持ち、生徒さんだけでなく働く先生も大事にしてくれる塾でした。塾長や仲間の先生たちもとてもよい人柄の方ばかり。たくさんのお仕事を任せていただき、やりがいをもって仕事ができる職場。働く環境としては最高の場所だったと思います。

しかし、その一方で、その1年ほど前から、「自分の本当にやりたいことはこれなのか？」という疑問が湧いてきていました。多くの生徒さんと関わる中で、今の子どもたちが自分に自信がないこと、自己肯定感が低いことが、学力を上げる上で大きなネックになっていることを痛感していたのです。

「どうしたら、子どもたちが自分に自信が持てるようになるだろうか？」

それを探すために、いろいろな本を読んだり、テレビを観たりして、子どもたちに自分に自信をもてるような話のネタを集め、それを授業の合間に雑談として話していました。また親御さんとも関わる中で「大人の方にも自信を無くしている方が多いな」と感じたのです。

親は子どもと一番接する時間が長い大人です。その大人が、もっと自分に自信を持ち、もっと自分の未来にワクワクしていたら、きっとお子さんにいい影響が及ぶはず。多くの大人が自分の可能性を信じ、自分の望む未来を描いている。それを子どもが見て、早く大人になりたいと思う。そんな世界を創っていきたい。そこに自分が貢献していくためには、今いる自分の世界から飛び出して、もっと自分自身を磨く必要がある、自分にもっと力をつける必要がある。そんな思いがどんどんふくらんでいました。

そして、東日本大震災。未曾有の天災をテレビの映像で目の当たりにし、その想いにスイッチが入ったのです。このままではいけない、自分をもっと生きたい、自分の力を最大限に発揮したい、自分の可能性を追求したい、そんな思いが溢れてきて、いろいろなセミナーに行き始めました。その中の1つに、「楽読体験セミナー」があったのです。

【楽読と出会って覚醒!!】

もともと読書は好きでしたし、生徒に話すためにはたくさんの本を読む必要があったので、速読には興味がありました。ただ、速読トレーニングと聞くと、「難しそう」「疲れそう」など大変なイメージを持っていたので、自分には無理かなとも思っていました。しかし、「楽読」という、楽しげな名前に惹かれ、とりあえず1回体験してみようと思い、楽読新宿スクールに行ってみたのです。

そして、楽読を体験してみたところ、「予想以上に楽しい!」「これなら飽きっぽい自分でもできそうだ」と思いました。また、いろいろな人とも出会えそう、そして右脳を活性化することで新しい自分に出会えるかも、などとてもワクワクした気持ちになったのです。

2011年4月に受講をスタート。回数を重ねるごとに、本を読むのがラクになるだけでなく、プログラムを通じて「右脳を使う」ことにより、どんどん自分が活性化されていく感じがしました。

「こうあらねばならない」「こうあるべき」という左脳的な世界から、「何となくこうしたい」「こう感じる」という右脳の世界へ。受講が進むほどに直観や感受性が高まり、閉じていた心や勝手にフタをしていた気持ちが解放されるのを感じるようになりました。そして、いつのまにか「一回きりの人生だ。やりたいことに思いっきりチャレンジをしてみよう!」という、自由な自分がいました。

「楽読はすごい。自分の可能性にフタをしている人の勇気のスイッチを入れられる、強力なツールだ」。身をもって確信した僕は、長年お世話になった塾を退職。退路を絶って楽読の道に進むことを決めたのです。

2013年1月、楽読インストラクター検定に無事合格。縁あって楽読事業を展開する株式会社絶好調に就職し、活動を開始しました。以来、9年間で3000人以上のレッスンを担当。楽読を通じて「人生を変えるきっかけをつくる」をモットーに活動中です。

もし、私の想いに共感して下さった方は、一緒に自分の人生をよりよく、そして周りの人をより幸せにする旅に出かけましょう!

著 者 紹 介

小宮山 龍一 / Ryuichi Komiyama
株式会社セットアップスターズ代表取締役
楽読（速読）新宿スクール
楽読（速読）町田スクールの2校を経営
1975 年生まれ：東京都江戸川区出身
早稲田大学法学部卒



塾講師歴 17 年目の 2011 年に楽読と出逢う。
楽読の魅力にはまり、2013 年 1 月に楽読インストラクターに。
株式会社絶好調の教育事業部（楽読新宿スクール）で経験を積み、
2017 年 4 月に楽読新宿スクールの業務を引き継ぎ独立。
2018 年 4 月、第 4 回楽読 R-1 グランプリで優勝。日本一のインストラクターに。
2019 年 3 月、楽読町田スクールを開校
2019 年 11 月 株式会社セットアップスターズ設立