

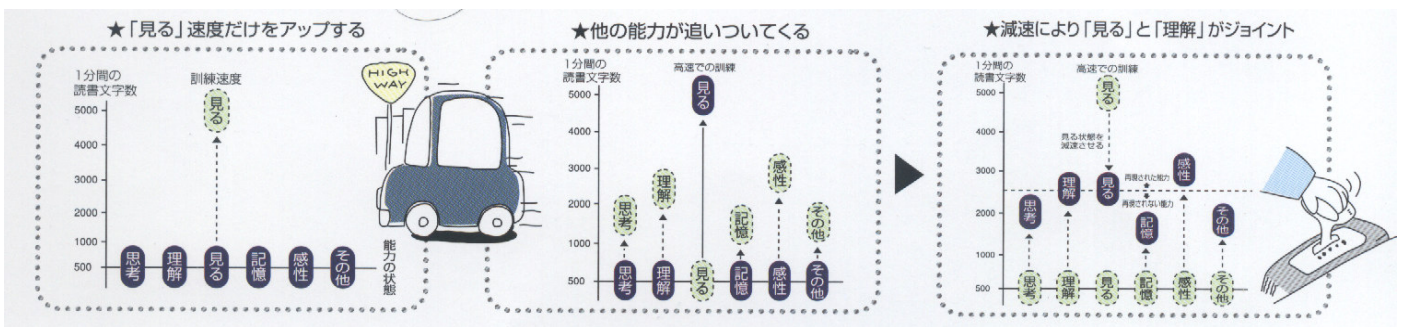
Q & A

Q1 速読をすると理解度が落ちませんか？

A1 落ちません

速読とは以前と変わらない、理解度、感覚で速く読めるというものです。ただしそれは理解に必要な知識（語彙力）があるのが前提です。

脳には可塑性という外部からの刺激（特に視覚を通じての情報）に、柔軟に順応する特性があります。例えば、自動車で高速道路を時速 100 km でしばらく走行した後、一般道路に入ると景色が非常にゆっくりと流れるように感じます。これは脳が高速走行のスピードに順応して情報処理能力を高めた結果です。さらに、ある程度の速さに適応した他の能力も「見る」能力に追いつきはじめます。（脳の汎加作用）。「見る」と「理解」「記憶」などの読むことに関わる他の能力が結合し、見たものが解る状態になるのです。これによって理解度を維持したまま速く読めるようになるのです。



Q2 パソコントレードは目に悪くありませんか？

A2 悪くありません

コンピューターを見ている時も風景を眺めているような見方で見ていれば、目が疲れたり悪くなることはないのです。速読訓練で目をよく動かすと目の周りの筋肉がほぐれ、むしろ視力が回復したり、眼精疲労がやわらいだりする可能性が高いのです。但し、コンタクトレンズをしたまま行くと、レンズがずれたり、眼球が傷ついたりする恐れがあるので、必ずはずして行ってください。目の疲れやすい方は決して長時間行わず、「ショートトレーニング」を選択し、休憩をはさみながら行ってください。特に、目に疾病のある方は専門医に相談してトレーニングを行ってください。

Q3 講座が終わっても速読力は落ちないのですか？

A3 落ちません

訓練直後に読書速度が上がっても、それはまだ脳には完全に定着していない場合があります。ですから反復練習が必要となります。ただ、それを経て一度定着すると読書速度は落ちません。

文字を読まない生活が長く続かない限り、脳が速読の読み方を忘れるということはないはずですが。自転車の乗り方と同じように速読の読み方を忘れなければ、訓練以前の読み方に戻る事はありませんし、定着した読書速度を維持できます。

もちろん、訓練を続けたほうが、より高速での読書能力を定着させることができます。

Q4 誰でも取得できるものですか？

A4 習得できます

個人差はありますが、ほとんどの人が確実に 2~10 倍以上に伸びています。中には数十倍になる人もいます。人間の脳には、元々、従来の読み方とは異なる読み方、すなわち、もっと速く読む能力が備わっています。それが、長年の習慣によって、眠ってしまっているのです。トレーニングによって、脳に刺激を与えて呼び覚ますのです。ですから、誰でも速く読めるようになります。また年齢などにも関係ありません。