

人生が変わる!!

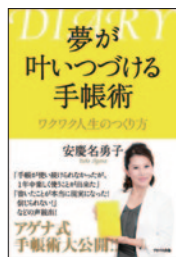
大人の速読

ーイントレ

vol.06



安慶名 勇子さん
EXイントレ(速読)協会理事・マスター
認定講師/夢を叶える手帳活用術講師



イントレ&オリジナルの
手帳術で夢実現を加速!
▲安慶名 勇子 著

なぜ速く読めるの？

EXイントレ協会では、1分間に3000文字以上のスピードで読むことができる状態を「速読」と定義しています。ナナメ読み、拾い読みといった読み方では、スピードは速くなる一方で理解度が落ちてしましますが、EXイントレ協会でお伝えしているのは「理解度を落とさずスピードを上げる」というものです。

- ① 視線移動のスピードを上げる
 - ② 見える幅を広げる
 - ③ 瞬間的に認識するスピードを上げる
- の3つです。①②が眼筋のトレーニングであるのに対し、③の「瞬間的に認識するスピードを上げる」トレーニングは、右脳活性がポイントとなります。そのために行うのが「パソコン画面に超高速で表

示される文字を眺め見る「瞬間認識カト

レーニングです。これは、脳の可塑性汎化作用を応用した技術ですが、「脳の可塑性」は速読を習ったことがない皆様でも経験したことがあるものです。高速道路を長い時間走った後に「一般道に降りると、時速60kmの速度でも遅く感じたという経験はないですか？他にも、バレーボールセンターで150kmほどの高速球のボックスに入ると、普段よりボールが遅く感じる…だ

とか。これは、脳が高速状態に慣れていくから感じるのですが、速読でも同じ原理が働いているのです。超高速に流れる文字を見続けていると、普段の視線移動では遅く感じてしまいます。どんどん先へと目が進められるために、読むスピードが上がります。

さらには、高速で文字を見ることによつ

て、脳がつかさどっている他の「理解力」「集中力」という能力が、高速のスピードで処理される「見る」能力に追いつこうと引きあがっていきます。これが「汎化作用」とよばれるもので、「理解度を落とさずに速く読む」ことができる仕組みなのです。

黙読していても頭の中で声を出して読んでいる方は多いかと思いますが、この「声」を出さずに見て理解することができるようになると、1分間に3000文字どころか、5000文字、10000文字というスピードで文字を読めるようになります。正しいトレーニングで、継続して取り組むこと。これが速読習得には大事なことなのです。

目標達成、自己実現を
最速・最短で手に入れる!



- 8 自己実現の速度が上がる
- 7 目標達成の速度が上がる
- 6 スキル習得の速度が上がる
- 5 行動の速度が上がる
- 4 情報処理の速度が上がる
- 3 知識習得の速度が上がる
- 2 理解の速度が上がる
- 1 情報収集の速度が上がる

イントレがもたらす
8つのスピードアップ



速読シリーズ累計15万部突破!!

「1日が27時間になる!速読ドリル」EXイントレ協会・代表理事である角田和将氏の著書。ビジネス書ランキング1位の書店続出!間違い探しや言葉の思い出しトレーニングなど、練習問題を中心に紹介。「速読のイメージが変わった!」楽しく簡単に、どこでもできる」と評判に。イントレメソッドの効果が体感できる1冊。



EXイントレ協会・代表理事 角田 和将
2011年全国速読・速解力コンテスト優勝

速読日本一の角田和将氏がやってくる! イントレ解説セミナー&体験会

日時: 6月26日(日)13:30~16:30
場所: 浦添市てだこホール(浦添市仲間1-9-3)
料金: 5,500円
申込: EXイントレ協会ホームページへ(<http://intre.co/>)

沖縄で活躍中のイントレ講師は、全員が角田和将の直接指導を受け、講師認定をされたプロフェッショナル講師陣です。



EXイントレ協会

TEL.090-4340-5378

EXイントレ

検索

mail yuko.agna@gmail.com

※電話に出られない時は折り返します。
メール・電話でのお問合せは「えら部を見た」とお伝え頂くとスムーズです。

「ウェブサイト」

