



☆スラスラと本を読みたい!「高速道路と一般道」☆

人それぞれ、本を読むスピードには差があります。どうしたら、スラスラと早く読めるようになるかと悩んでいる人も多いことでしょう。そんな人に、一つの考え方を提案したいと思います。

速く読もうとすることが習慣化してくると、結果として一度に頭の中に残る情報量も増える可能性が出てきます。脳は周りの環境に適応しようとする特性があるからです。たとえば、自動車の免許を取得するとき、必ず皆さんが勉強することの一つに、体感スピードの錯覚に関する内容があります。これは高速道路を長時間走行し続けた後、一般道に降りたとき、周りの速度が非常に遅く感じるという錯覚です。周りの景色がずっと高速状態で流れることに脳が慣れたことで、起こる現象です。つまり、速く読む習慣が身につくことで、高速で文章を読むことに脳が適応しようとしてくるので、そのスピードに慣れるにしたがって、速いスピードで読んでいても認識できる言葉や文章が増えてくるのです。もちろん、その認識できる言葉や文章量の増え方に個人差はありますが、繰り返し文中に出てくる言葉や自分が興味のある言葉が、頭に残る感じがしたところで少しスピードを落として読んでみると、今まで以上にハッキリと言葉や文章が目飛び込んでくるような感覚を得ることができます。このように、頭に残る情報は増えるようになりますが、あくまでも主体は速く読むことだと考えてください。現代は、情報の記憶に時間をかける時代ではありません。何か調べたいことがあるならば、インターネットで検索するほうが速く、しかもピンポイントで知りたい情報を多くのサイトから探し出すことができます。そんな時代において本を読む意味は、「抽象的に何となくモヤモヤしている



英語のリスニングでも同じことがいえます。1. 5倍速や2倍速で聴くことによって、脳の様々な部分が刺激され活性化するようです。一度、試してみてもどうでしょうか? また、バッティングセンターで、球速110キロのボールが打てないとき、一度140キロのバッターボックスに入った後、110キロのバッターボックスに入ると、かなりボールが遅く感じて、最初に入ったときより打てるようになるのも同じです。このように、速読ができることで脳の活性化にも有難いことですが、何より速く読み終えた分の「時間」を得ることができるというメリットもあります。元放送作家の故、永六輔(えい ろくすけ)さんはこんな言葉を残しています。「忙しい人は、忙しいからいろんなことが経験出来るんです。やっぱ



り頼りになるのは忙しい人です」暇な人に良いアイデアが降りてくるわけではありません。むしろ、忙しく動きながら考えている人のところに降りてくるものです。時間さえあれば、あれも出来るしこれも出来ると言っている人は、おそらく時間があってもやらないでしょう。つまり、「やりたくない」からやっていないだけなのです。本当にやる人というのは、時間が無くても、お金が無くても、知識が無くても、できることから始めています。人の命には必ず限りがあります。すべての人に平等に与えられたのは一日の「時間」だけです。今日成長しなければ、明日の成長も見込めせん。今日という一日を、ほんの少しでも成長できる日にしていきたいですね♪