



# 速脳速読法の理論

## 脳科学による

### 『脳の特性』を利用した

#### トレーニング

人間の脳に到達する刺激の大部分(約8割)は視覚情報が占めています。

瞳が対象のものに向けられると、眼球の裏側にある網膜がその像を映し出し、脳がそれを認識することで「見る」ことが成立しています。

脳内に張り巡らされた140億のニューロンを通じて、知覚、認識、記憶、運動などを司る各領域に送られ処理されます。

速脳速読のトレーニングは、この視覚刺激を通じて高速かつ大量の情報を送り込むことで、効果的に脳を活性化していき、脳の特性である「可塑性」「汎化作用」等を利用し、速読の読み方を定着させていきます。

## 「可塑性(脳の慣れ)」

自動車で高速道路を時速100キロ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。

このように脳は「可塑性」、つまり外部からの刺激(例えばスピードなどに柔軟に適応できる性質)を持っています。速脳速読トレーニングは脳の特性を利用したものです。

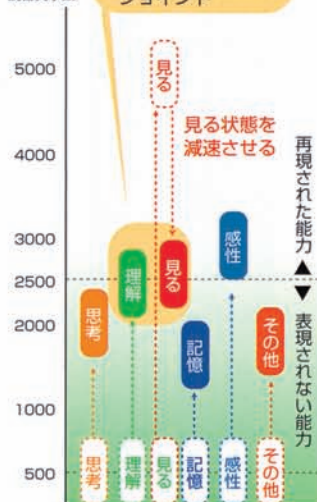
## 「汎化作用」

「見る」能力をアップさせると、「理解」「記憶」「感性」などといった読むことに関わる他の能力も、それに追いつこうと処理能力を高めます。

脳にはひとつの刺激によってさまざまな連鎖を引き起こす「汎化作用」という性質があります。脳全体は、つながっている神経網ですので、一部(見る能力)が活性化させると、他の領域にも波及効果が期待できます。



1分間の読書文字数



★ 減速により「見る」と「理解」がジョイント

見る状態を減速させる

再現された能力 ▲ 表現されない能力 ▼