

## 速読ワールド ヘルプ【DL用】

日本能力開発学院

### ① インストール・起動方法

【インストール手順】通常はこちらからインストールします。

- ①フォルダー内の「 setup.exe 」をダブルクリックしてください。
  - ②お支払い手続き完了後に送信されるパスワード（ライセンスキー）を入力して圧縮ファイルを解凍してください。
  - ③画面の指示に従ってインストール作業を進めてください。
- 以上で完了です。

### ② 速読についての定義

それではこれから速読のトレーニングをするにあたって特に留意していただきたい事項について説明します。まず本を読む際に今まで音読していた方、声に出さないまでも頭の中で本を読んでいる方（内読）はその読書習慣を排除するよう自分自身で訓練してください。音読をしていると読書スピードは早くなりませんので、目に見た情報を頭で理解する習慣を身につけてください。

トレーニングとしては、

- ・視点移動を行い早いスピードに目を慣らす。その際に注意して頂きたい事は素早く移動する点を見る際に頭を決して動かさずに目のみを動かしてください。

- ・視野の拡大をします。その際に注意して頂きたい点はできるだけ気持ちをリラックスして目にストレスがかからない程度にします。目にストレスがかかるような読書では目の視力が低下するだけです。（トレーニングにより目が疲労するのとは意味が違います）

- ・トレーニングをはじめる前に、今現在の1分間の読書スピードを測定してください。不思議な事に速読を習得しているにもかかわらず自分ではその感覚があまりない方が多くいらっしゃいます。偶然に他の人に「読むの速いですね。」と言われ始めて速読を習得したことに気がつく人が大半なのです。その為にもトレーニングをはじめる前に必ず今現在の自分自身の1分間での読書スピードを確認してください。

- ・速読訓練用に、できるだけ文字の大きく漢字などの少ない幼稚本（小学校低学年用）を

購入してそれをしばらくの間は、トレーニング用としてください。当然難しい本より簡単な本の方が早く読めます。速読に慣れてくると、読書スピードを5段階ぐらいで調整できるようになります。

(速読習得ソフトをご使用の方は、特に必要ありません。)

簡単ではありますが、以上の基本事項に注意して、より早く読めるようにトレーニングをがんばってください。

### ③こんな時は、どうすれば？

・起動すると画像がモニターからはみ出してしまう？

解)

スタートー設定ーコントロールパネルー画面ー設定 にて画面の領域を調整してください。

・点の動くスピードが早すぎる。(または遅すぎる)

解)

インストールした速読ワールドのフォルダーから設定ファイル (CtrlInfo.ini) を開きます。ボール速度係数を (0.1~5.0) の間で変更してください。初期設定では、3.0 に設定しています。この数字を小さくすると点の速度は遅くなります。また、数字を変更しましたら、ファイル→上書き保存を行ってからファイルを閉じてください。

以上で設定は完了です。

### ④ ソフト内容

マニュアルトレーニングコース

**7日間短期習得コースは、**

マニュアルトレーニングコースと実地文章トレーニングを組み合わせたコースです。

マニュアルトレーニングコースも有効にお使いください。

視点移動トレーニング

速読法を身につける為にはとても重要なトレーニングです。

毎日のトレーニングが効果的です。また、トレーニングにより若干視力が増加します。

少し早めのスピードから初めた方が効果的です。

## 視野拡大トレーニング

このトレーニングでは、一点を見ている状態で多くの文字を認識できるようにトレーニングします。

少しずつ表示範囲とスピードを高めながら、潜在能力を研鑽します。

まずはスピードを出来るだけ早くして「見る」ところから始めて、感覚的に慣れて来たら理解するようにしましょう。

また、決して文章を読まないでください。目で見たと情報を頭で理解できるようにしなければ速読法は習得できません。

### 7日間短期習得コース

速読訓練を始める初心者用の特別コースです。

7日間で速読法に馴染めるようにカリキュラムを作成しました。

項目別の訓練が始まる前に説明文が表示され、スタートボタンを押すと訓練がスタートします。

はじめは相当ハードに思えるでしょうが、慣れればそれほどでもありません。

例えば3日目が終わって4日目のトレーニングをスタートして「少し早いかな?」と感じたらもう一度3日目の訓練に戻りましょう。

急いで次のトレーニングを行うよりも毎日コツコツと着実に進むことが大切です。

### 実地文章トレーニング (クリップボード機能)

**注意：実地文章トレーニング (クリップボード機能) はクリップボードに何も取り込んでいない場合は、作動しません！**

この訓練は、7日間短期習得コースとマニュアルトレーニングで速読の要領を十分に身につけたユーザーが、自分自身で訓練テキストを選び、たて、よこ表示や、リピート表示のON/OFF 選択をしながら行います。

#### <クリップボードへのテキストの取り込み方>

①速読ワールドを起動する前に好みのテキスト文章を選択し、"ctrl+c"でクリップボードに取り込みます。

<<要するに、インターネットなどで表示された文章やワープロの文章を選択してコピー

をします。>>

②その後、速読ワールドを起動して、実地文章トレーニング（クリップボード機能）のボタンを選択し、お好きな訓練を開始してください。

この訓練は、7日間短期習得コースとマニュアルトレーニングで速読の要領を十分に身につけたユーザーが、自分自身で訓練テキストを選び、たて、よこ表示や、リピート表示のON/OFF 選択をしながら行います。リピート表示を ON に設定すると、訓練テキストを最後まで表示した後に、はじめから繰り返します。

速読ワールドの著作権は日本能力開発学院に帰属します。