

甲子園出場校でも実践！

速読でキミの「見るチカラ」＝「スポーツビジョン」が変わる!!

「速読＝本を速く読めるようになること」実は速読の効果はそれだけではありません。目から多くの情報を取り入れ、素早く大量の情報を処理しようとする事で脳の活性化を促す速読の効果をスポーツの上達にも活かそうと、プロのアスリートを始め多くの選手や学校、スポーツチームの関心が高まっています。

優秀なスポーツ選手は優秀な「目」をもっている

どんなスポーツでも「目（見るチカラ）」は非常に重要です。動くものをはっきり見る動体視力、瞬間的にパッと見る瞬間視、広い範囲を見る周辺視野など、スポーツに必要な視機能を総称して「スポーツビジョン」と言います。

スポーツビジョン研究の第一人者で、「見る力を実践で鍛える DS 眼力トレーニング」の監修も手がけた愛知工業大学・石垣尚男教授は、「スポーツで視力とともに重要なものが『スポーツビジョン』です。わかりやすく言うと『見るチカラ』で、スポーツビジョンがアップするとスポーツもうまくなります。例えば野球なら選手やボールの動きがはっきり見えたり、サッカーなら空いたスペースがパッとわかったり、速読トレーニングを続けることで効率的に『見るチカラ』をアップさせることにつながります」とその効果を推奨しています。

速読で「見るチカラ」を鍛えてスポーツに活かす

硬式野球部やテニス部など全国大会において優秀な実績を誇るある高校では、スポーツコースに在籍する1年生を対象に速読トレーニングに取り組みました。

9ヶ月間トレーニングを継続した生徒へアンケートを実施したところ、95%の生徒が「速読がスポーツに役立つと感じる」と回答し、全員が「継続してトレーニングに取り組みたい」と回答しました。「瞬発力や判断力が上がった」「速いボールが見えるようになった」「仲間や相手の動きがよくわかるようになった」という回答が上位に並び、「ボールを見ながらランナーの位置や動きが確認できるようになりミスが減った（野球部）」「視野が広がったように感じ、相手がよく見えるようになった（テニス部）」など、具体的な効果をあげる生徒も多数見られました。

速読でスポーツを応援する

スポーツで重要な「見るチカラ」を鍛えられるということで、スポーツをする人はもちろん、スポーツをする子どもを持つ親やその指導者にとっても注目の速読効果。スポーツ選手のパフォーマンスを向上させるツールとして、ふだんのトレーニングにぜひ取り入れてみてはいかがでしょうか。

（日本速脳速読協会 HP <http://www.sokunousokudoku.net>）



DS眼カトレーニングなど監修多数!
石垣尚男教授監修

スポーツビジョンメニュー

スポーツに有効な **見るチカラ** をトレーニング

動体視力 / 眼球運動 / 周辺視野 / 瞬間視 / 眼と手の協応動作をUP

 <p>動体視力</p> <p>なぞり読み</p>	 <p>眼球運動</p> <p>眼筋トレーニング</p>	 <p>瞬間視・周辺視野</p> <p>さがして</p>	 <p>瞬間視</p> <p>はんだん</p>	 <p>瞬間視・周辺視野</p> <p>いそいで数字</p>
--	---	---	---	---

トレーニングは一例です

【会社概要】

社 名 : 株式会社SRJ (<http://www.srj-net.co.jp/>)

代 表 者 : 堀川直人

住 所 : 東京都中央区京橋 3-12-7 京橋山本ビル 9F

事業内容 : 社会で活躍できる人づくりという教育理念を掲げ、能力開発事業／グローバル教育事業／教育ソリューション事業の3事業を柱とした商品開発、会員向けネットワークサービスを提供している。なかでも速読は、全国2000校以上の教育機関にシステムを導入、速く正確に読み解く力の育成を通して能力開発の有効性を発信し続けている。

【お問い合わせ先】

株式会社SRJ 担当：古家

MAIL : t_furuya@speedreading.co.jp / TEL : 06-6264-4161 / FAX : 06-6264-4162