

【マインドフルネス速読】よくあるご質問(FAQ)

■動画講義視聴してみたい?日常に実践してみたい?の疑問・質問は、共通するものも多くあります。
よくあるご質問について、下記に記載しますのでご参考ください!

(〇)/

※質疑応答セミナーや、マラソンリレーでおたすね前に
こちらや、過去の質疑応答セミナー動画をご参考ください

◆-----

◆Q1.マインドフルネス速読トレーニングは、どのように進めたらいいですか?

◆A1.「会員サイト」の動画を、ご自身のペースで、

1 回目から順番に、1 週間に 2 つの動画を目安に視聴して、トレーニングしていきます
(三か月で 26 回見終えるペースです)

(先に進めていただくことも、繰り返し視聴も可能です)

(視聴上限はありませんので、例えば毎日 1 つずつ進めて

2 周目→3 周目と繰り返し視聴する方法も、反復トレーニングとなり、有効です)

◆-----

◆Q2.トレーニングの教材は、どのように使いますか?

◆A2.主に下記の 3 つをご活用ください

1【会員サイト】: 講義動画の視聴、オンラインセミナー動画、それらに関する補足資料)

2【Facebook.速読グループ】: オンラインセミナー開催日程、当日の参加方法のご案内

トレーニング実践記録の投稿コメント、質疑応答の投稿等

3【質疑応答オンラインセミナー】: ・講義動画みでの疑問、・トレーニングや実践してみたいの質問等を
オンラインセミナーに参加しておたすねいただけます (Zoom によるオンライン開催となります)

◆-----

Q3.1 日 1%15 分の実践は何をするのですか?

◆A3.マインドフルネスや読書

動画内で実施したトレーニングの切り出し(目トレ・読まずに眺める脳トレ、等)

動画以外で、日常にトレーニングを取り入れて習慣にします。細切れ時間を活用して、少しずつ積み重ねましょう

読書は、いろいろな目的の、いろいろな本を、いろいろな読み方で、いろいろお楽しみくださいね

◆-----

◆Q4.読書計測時、余白や挿絵などがある場合の計算方法

◆A4.余白や挿絵、図等も、必要な情報として、文字数に含めます（差し引きする必要はありません）

その代わりに、文字以外のところには時間をかけずに前に進めます

※同じ本を、同じページから、繰り返し使うことで慣れて スピードを加速しやすくなります！

◆-----

◆Q5.1 分間計測は、同じ本の同じページから始めて測りますか？

◆A5.はい。同じ本の同じページから測ることで、視野を広げやすく、スピードを加速しやすくなります

（何度も見る同じページには時間をかけずに、更に加速して進めます）

+その先のページへ進めていくトレーニングになります。普段の読み込む[読み方]とは異なる、塊キーワードを探して、見てわかる、思い出す、絵にすることを繰り返して積み重ねていきます

◆-----

◆Q6.動画トレーニング 1 分間速度計測と、普段の読書との違い

◆A6 大きな違いは「目的」です

普段の読書は、知識や情報を取り入れたり、物語の中に入ったりのインプットがメインです

動画でのトレーニングは、速読ができるようになる練習。そのために、すること・意識を向けるのが視野を広げて、スピードを加速する中で塊キーワードを探します

それを見てわかる、思い出す、絵にする、アウトプットがメインです

そのために、読んだことのある本で、同じページから始めて、繰り返し慣れて、加速してしていきます

◆-----

◆Q7.1 分間計測と、眺めるの違いについて

◆A7.★眺める脳トレ中は、まず最初に、

視野を広げること、スピードを加速することに意識を向けて、繰り返し慣れていきます

1 ページを 4 回、3 回、2 回、1 回、上から下に目をなぞることを、スピードを加速していきます

次の段階として、1 ページ上から下からの動きを止めます

1 ページの中央に視点を置いて、そこから視野を広げて、スピードを加速します

次に、塊キーワードをたくさん見つけることも加えていきます

★1 分間計測では、視野を広げて、スピードを加速する中で、

塊キーワードから、見てわかる、思い出す、絵にすることが加わります

目安として、1 ページに 1 つの塊キーワードを探し

なければ、とらわれずに次のページに進みます

※塊キーワードのを見つけ方として、会員サイトの質疑応答オンラインセミナー動画で

サンプルを資料として提示していますので、ご参考ください

◆-----

◆Q8.目トレで、メガネやコンタクトは、外した方がいいですか？

◆A8.メガネのフレームが気になる場合、外していただいて構いません

コンタクトレンズをつけたままの場合、ズれないにお気をつけください

目的が、ストレッチでは視野を広げること、計測ではスピードを加速するため、ハッキリ見えている必要はありません

補足として、ストレッチで、ピントを合わせようとする意識も向けて観ます

計測で、スピードを加速するためには、ピントが合っていないなくても構いません

いかに速く折り返して動かせるかを優先します。手や指も、今、ここでどのくらい見えているか？確認のためです

無い方が動かしやすい場合、動画以外で日常に実践する場合、使わないですと、いつでも、どこでも目トレできます

◆-----

◆Q9.オンラインイベントの参加について

◆A9.Facebook イベントや投稿に記載の当日の参加 URL クリックするか、ID・パスワードを入力してご参加下さい

◆-----

◆Q10.オンラインセミナーZoom について

◆A10.開始までに、スピーカーのボリュームやマイク、ビデオが正しく動作するか、あらかじめご確認ください)

【テスト用 URL】(テスト URL はいつでも利用可能です) <https://zoom.us/test/>

※ダウンロードができない場合、下記からお試してください <https://zoom.us/support/download>

当日早めに zoom 参加して、開始までにマイク横ボタンを押してもテストできます

参考資料： 会員サイト「★zoom を使う場合」<https://bit.ly/2FsylGI>

開始直前や開始後は、お問い合わせに対応できない場合があります

◆-----

◆Q11.瞑想や、脳トレで眠くなります

◆A11.眠くなるのにも、いろいろ理由や原因があり、特定は難しいですが、日常生活を見直す機会にもなります。

- ・睡眠不足でないか？、
- ・良質な睡眠がとれているか？、
- ・水分や酸素不足でないか？呼吸しているか？、
- ・スマホ sns 疲労してないか？、
- ・心身共、集中できる状態にあるか？、
- ・緊張や力が入り過ぎていないか？、等々

対応として、

- ・休憩する
- ・体を動かす
- ・立って実践する
- ・倍速で視聴する(会員サイト・ライブラリーに簡易的操作案内資料もあります)等、いろいろあります

これまでや普段しないことするのに、体力や筋力がないこともあります

繰り返し積み重ねて慣れていきます。そのために動画以外でも、日常に意識を向けて、できること探し！

細切れ時間に少しずつ、積み重ねられるのがおすすめです

◆-----

◆Q12.塊キーワード、パズルピースとは？

◆Q12.・タイトル（章ごとの見出し）、

- ・ものや登場人物の名前、
- ・カタカナ
- ・「かぎカッコ」等、いろいろあります

1 分間計測で、見てわかる、思い出す、絵にするキーワードになります

眺める脳トレでは、視野を広げて、スピードを加速する中で、塊キーワードをたくさん見つけるトレーニングをします

※会員サイトの質疑応答オンラインセミナー動画で、サンプルを資料として提示していますので、ご参考ください

◆-----

◆Q13.1 分間計測の数値が3000文字くらい以降変わりません

◆A13.普段の読書のように、読んでいる可能性があります。普段の読書とは、目的が異なるため、切りかえる練習です

【読書と動画トレーニングの違い】

- ・普段の読書→内容を知る、知識・情報を習得する（インプット）
- ・動画トレーニング→速読ができるようになるための練習→そのために、意識を向けて実践することとして
 - ・視野を広げること
 - ・スピードを加速すること
 - ・塊キーワード探し

+計測時には、塊キーワードを見てわかる、思い出す、絵にするを1ページに1つくらいを目安に、加速していきます

→数値的には、1文字～3文字～5文字～10万文字～も可能となります（アウトプット）

会員サイトの、質疑応答セミナー動画や初日申込特典の、グループトレーニング動画

（会員サイトから、特典ページにアクセスできます→詳細は、ご案内済みのメールをご参考くださいね）

◆-----

◆Q14.これでいいの？迷ったとき

◆A14.迷ったことに気づいたら、トレーニングの「目的」に、意識を向けましょう

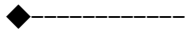
トレーニング一つ一つにも「目的」があります。それはすべて、速読ができるようになる「目的」でもあります

または、【マインドフルネス】にたちかえりましょう

「今日の前の瞬間に意図的に意識を向けて、評価判断しないで、とらわれのない状態でただ観る

あれこれ考えず、ただ目の前のことに集中する姿勢・行動・態度」

9/16.質疑応答オンラインセミナーをご参考下さい。マインドフルネス速読・トレーニングお楽しみください

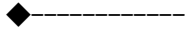


◆Q15.会員サイトはいつまで視聴できますか？

◆A15.★ ご利用期間について

受講費のお支払いを基準日として・会員サイトの閲覧は、6か月間、何度でも視聴可能です。

・Facebook グループ投稿やイベント参加等の活用を含めたサポート期間は 3か月間。有効期間内、有効活用下さい



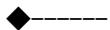
◆Q16.シュルテテーブルの結果が変わりません

◆A16.計測値や結果には、とらわれのない状態でただ観る、マインドフルネスに立ち返りましょう

高度なトレーニングですがスパイになるのが目的ではないので。とらわれすぎると、目も心も視野の広がりを妨げます。

一字一字探しではなく、5×5の中央に視点をおいて、視野を広げて、文字を速くとらえることに、意識を向けます
速読のための大切なトレーニングをがんばっている！自分を優しい思いやりの気持ちで見守りましょう

あれこれ考えずに、目の前のことに意識を向けて集中する、姿勢・行動！マインドフルネス！☆ゲーム感覚で、気楽に
気長に、楽しんでトレーニングしましょう(^)/★



◆Q98.マインドフルネス速読☆マラソンリレーの参加方法

◆A98.トレーニングや実践した内容・時間等を Facebook.速読グループに投稿します

三か月を有効に活用していきましょう(^)/

※ご質問の前に、Facebook 速読グループや、会員サイトの過去動画もご参考ください

これからをより良くするために楽しく♪トレーニング・実践を積み重ねましょう！