



ビジネス 脳トレ速読



トレーニング7ステップ 《約10分》

1. 速聴音声のセット

【目的】脳に刺激を与える

- 速聴音声を設定し聴き流す

2. 1分間計測 《1分30秒》

【目的】現在地を知る

- キッチンタイマーを1分にセットし、1分間で文字数を計測
- 文字数を計算式と電卓を使って計算しトレーニングカルテに記入

3. 視野を広げる+計測（左右、上下、遠近）《2分》

【目的】周辺視野を広げる+脳の活性化

- 左右→上下→遠近の順にストレッチを行う
- ストレッチの後、軽く目を閉じて休ませながら行ってください

4. マインドフルネス呼吸法（10カウント×5回）《2分》

【目的】リラックスによる脳の活性化

- 10カウントで口から吐き切り→10カウントで鼻から吸う
- 苦しくならない程度、自分のペースで呼吸する

5. 文字認識限界トレーニング 《1分》

【目的】目を高速に慣らす+左手に刺激+脳の活性化

- 読めない速度で文字が見える限界でページをめくる
- 全てを見ようとしなくて文字が認識できていれば許可する

6. 1分間計測 《1分30秒》

【目的】トレーニングの成果を確認する

- キッチンタイマーを1分にセットし、1分間で文字数を計測
- 文字数を計算式と電卓を使って計算しトレーニングカルテに記入

7. 感想記入 《1分》

【目的】成長度合いと身体感覚を認識する

速聴音源とトレーニングカルテ
ダウンロード先



<https://kamoqashira.com/sokutyo3/>

ビジネス脳トレ速読 トレーニングカルテ 第1週目～2週目

			トレーニングで気づいた事、変化を感じた事
1 回目	月	日	
トレーニング前 文字/分	トレーニング後 文字/分		
2 回目	月	日	
トレーニング前 文字/分	トレーニング後 文字/分		
3 回目	月	日	
トレーニング前 文字/分	トレーニング後 文字/分		
4 回目	月	日	
トレーニング前 文字/分	トレーニング後 文字/分		
5 回目	月	日	
トレーニング前 文字/分	トレーニング後 文字/分		
6 回目	月	日	
トレーニング前 文字/分	トレーニング後 文字/分		
7 回目	月	日	
トレーニング前 文字/分	トレーニング後 文字/分		
8 回目	月	日	
トレーニング前 文字/分	トレーニング後 文字/分		
9 回目	月	日	
トレーニング前 文字/分	トレーニング後 文字/分		
10 回目	月	日	
トレーニング前 文字/分	トレーニング後 文字/分		
11 回目	月	日	
トレーニング前 文字/分	トレーニング後 文字/分		
12 回目	月	日	
トレーニング前 文字/分	トレーニング後 文字/分		
13 回目	月	日	
トレーニング前 文字/分	トレーニング後 文字/分		
14 回目	月	日	
トレーニング前 文字/分	トレーニング後 文字/分		

文字計算式 = { (完読ページ - 9ページ) × 18行 + 途中までの行} × 40文字

ビジネス脳トレ速読 トレーニングカルテ 第3週目～4週目

			トレーニングで気づいた事、変化を感じた事
15	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
16	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
17	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
18	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
19	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
20	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
21	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
22	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
23	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
24	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
25	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
26	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
27	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
28	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分

文字計算式 = { (完読ページ - 9ページ) × 18行 + 途中までの行} × 40文字

ビジネス脳トレ速読 トレーニングカルテ 第5週目～6週目

			トレーニングで気づいた事、変化を感じた事
29	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
30	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
31	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
32	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
33	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
34	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
35	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
36	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
37	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
38	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
39	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
40	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
41	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
42	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分

文字計算式 = { (完読ページ - 9ページ) × 18行 + 途中までの行} × 40文字

ビジネス脳トレ速読 トレーニングカルテ 第7週目～8週目

			トレーニングで気づいた事、変化を感じた事
43	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
44	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
45	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
46	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
47	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
48	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
49	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
50	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
51	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
52	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
53	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
54	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
55	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
56	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分

文字計算式 = { (完読ページ - 9ページ) × 18行 + 途中までの行} × 40文字

ビジネス脳トレ速読 トレーニングカルテ 第9週目～10週目

			トレーニングで気づいた事、変化を感じた事
57	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
58	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
59	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
60	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
61	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
62	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
63	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
64	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
65	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
66	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
67	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
68	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
69	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分
70	回目	月 日	
トレーニング前	文字/分	トレーニング後	文字/分

文字計算式 = { (完読ページ - 9ページ) × 18行 + 途中までの行} × 40文字