

はじめに

本書は、速読の手順を解説し、大学生あるいは大学院生として接する文献（本、講義の配布資料、新聞記事、論文など）を読むのに役立てる具体的な方法を紹介するものである。

私は長年の間、大学での教育にたずさわっているが、大学生（および大学院生、以下「大学生」には大学院生という意味も含む）にとっての速読のニーズは、実に大きいように見受けられる。必ずしも、速く読むことが求められているというよりは、「もっとたくさん読みたい」と思っている学生が多いというほうが的確かもしれない。

どうやら、読みたい、あるいは読まなくてはならない文献の量に対して、実際に読めている量が少なく、どうにも追い付けないと感じている学生が多いようなのだ。

速読というと、やたらと読む速度にこだわり、目をぐるぐる動かして読むような、いわばマニアックな印象を持つ人も多いようだが、本書で紹介する速読法は、読むスピードにこだわっているというよりも、確実に「しっかり読める力」を養うためのものである。

「文章を読んでポイントを探すこと」を難なくできるようになれば、それをする速度を上げていくのは難しくないのである。

もっと読みたいと感じている学生諸君は、ぜひ本書で紹介する方法を身に付け、学生生活に役立ててほしい。しっかりと読めることは、卒業して職に就いてからも、確固たるスキルとして自分を支える強い見方になってくれるだろう。

速読法を学ぶときには、単純にテクニックを取り入れようとする

のではなく、なぜ今思うように読めないのかを考えてみる必要がある。もともと多くの人にとって、「読むことには苦痛が伴う」ものである。その苦痛を取り除くことができれば、読むことはつらいことではなくなり、しっかりと速く読むことができるようになるのである。

速読は、つらいのを我慢しながらすることではなく、ラクに行なっていくものなのだ。したがって、読むときの苦痛と別れることが非常に重要になってくる。

本書は第1章で、このような「速読についての考え方」を述べている。速読を学ぶにあたっては、この考え方をよく理解しておくことが大切である。

そして第2章では、その考え方を具体的な速読の手順としてまとめた「リーディングハニー6つのステップ」を紹介している。ここでは300ページ弱くらいまでの本を読むことを想定して、解説を行なっている。速読で具体的にこなうことは、この6つのステップである。

第3章では「実践応用編」として、6つのステップを使って、講義の配布資料、新聞記事、就職活動に関する本、論文、学術書などを読む際の手順や注意点について考察している。

本書で紹介する速読法の名前は「リーディングハニー」であり、その具体的な手順が「リーディングハニー6つのステップ」（pp.80-81に一覧表あり）である。

このたび大学生に向けて速読法を紹介するのは、大学生の読書力をもっと高めることができ、また、そうしなくてははいけないと感じているからである。

これまで複数の大学で授業を受け持ってきたが、課題図書を指定

したり、資料を配布しておいても、きちんと読んでくる学生は少ないのである。これは私が担当する授業だけで見受けられることではないようだ。

その結果として、学生が事前に読んでくることを想定した授業を行なうのは難しい。数冊の課題図書を読んできた学生をグループに分けてディスカッションをさせるといった、米国のビジネススクールのような授業は成り立たないのである。

その代わりに多くの教員は、スライドを前に映して、それを解説していく。つまり、学生が読んでこれないために、教員がポイントを書いたスライドを見せて説明していくのだ。その間、学生は座って聞いているだけである。私は常々、これは学生にとってテレビを見ているのと同じ状態だと思っている。

学生は子供の頃から、学習塾などで試験に出るポイントを教えてもらっている。自分で読んで探す必要がないために、読んでポイントを探す訓練をしていない。本来は、本を読んで理解する力を身に付けることは、彼らにとってそれほど難しいことではないはずだが、その力が弱いまま大学生になり、大学でも読めないまま過ごしているように見えるのである。

学生が卒業してから勤める会社でも、同じことが行われているように見える。長時間に及ぶ会議が開かれる。なぜ時間が長いかというと、会議の資料が配布されるが、社員たちの「読んで理解する力」が弱いために、資料を書いた本人たちが、延々と読み上げて説明をしているからだ。これは働いているようには見えるが、とても生産的とはいえない。

このように読書力の不足から生じる決して好ましいといえない現象は、案外多く見受けられるものである。このような状況の改善に役立ちたいと思い、本書では大学生に向けて、読む力を養う方法を丁寧に解説したつもりである。本書が学生諸君の参考になることを

願う次第である。

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授
の当麻哲哉先生には、本書の出版に際して快くお力添えをいただき
ました。あらためて感謝申し上げます。

2017年2月

松崎久純

はじめに 003

第1章 速読とは———— 011

1.1 速読を身に付けるにあたって 012

1.1.1 スキルを身に付ける

——原則、バックグラウンド、How to 012

1.1.2 速読の定義 016

1.1.3 速読法のタイプとリーディングハニー 018

1.2 速読についての考え方 019

1.2.1 読むスキル「4つのステージ」 019

1.2.2 なぜ読むことは苦痛になるのか 023

1.2.3 「一字一句はじめから」以外の読み方が必要 026

1.2.4 「何の話か理解できている状態」とは 027

1.2.5 「何の話か理解できている状態」は、 どうつくり上げるのか 030

1.2.6 本から探し出す2種類のポイント

——「自分にとって大切なポイント」と「著者の述べるポイント」 033

1.2.7 ポイントを上手に見つけるには 035

1.2.8 難解な本を手にとったときには 037

●コラム1 大学生の速読メリット

——授業、試験、研究、論文執筆のために 040

第2章 リーディングハニー6つのステップ—— 043

- 2.1 ステップ1「プレビュー」(3～5分) 044
- 2.2 ステップ2「オーバービュー」(10分) 050
- 2.3 ステップ3「スキミング1」(10～15分) 054
- 2.4 ステップ4「スキミング2」(10～15分) 062
- 2.5 ステップ5「スピードリーディング」(30～40分) 068
- 2.6 ステップ6「レビュー」(10分) 074
- 2.7 プラスアルファのアドバイス 076

「リーディングハニー6つのステップ」一覧表 080

- コラム2 「リーディングハニー6つのステップ」を学んだらやってみたい
——手に取った本が、その分野全体のどこに位置する本なのかを知る 082

第3章 実践応用編—— 085

- 3.1 講義の配布資料を読む 086
- 3.2 ネットからプリントした記事を読む 091
- 3.3 新聞記事を読む 098
 - 3.3.1 新聞全体を見て、読む記事を選ぶ 098
 - 3.3.2 選んだ記事を読む 100
- 3.4 就職活動に関する本を読む 105
- 3.5 論文を読む 109
- 3.6 学術書／専門書を読む 116

●コラム3 両方とも読みこなしたい

——「専攻科目あるいは基礎知識を持った分野の本」と
「基礎知識も興味もない分野の本」 119

●コラム4 上手に使い分ける

——6つのステップで読むときと、文学作品を楽しみながら読むとき 122

本の各部分の名称 124

リーディングハニーについて／著者紹介 126

第 1 章

速読とは

.....

本章では、1.1 節「速読を身に付けるにあたって」において、速読法を身に付けるにあたり前提として知っておくべき事柄について説明し、1.2 節「速読についての考え方」において、具体的な速読の手順である「リーディングハニー6つのステップ」（一覧表は pp.80-81 に掲載）が、どんな考え方に基づいてできているかを考察していく。この考え方をよく理解しておくことが、「リーディングハニー6つのステップ」を実践するにあたって、たいへん重要なのである。

1.1 速読を身に付けるにあたって

1.2 速読についての考え方

1.1

速読を身に付けるにあたって

1.1.1

スキルを身に付ける

——原則、バックグラウンド、How to

はじめに次の説明をしておきたい。

速読できるようになることは、「スキルを身に付ける」ことを意味する。本書では、「リーディングハニー6つのステップ」による速読のスキルを学ぶが、他の速読法を学ぶ場合であっても、それが「スキルを身に付ける」ことであるのに変わりはない。

次の図1を参照してほしい。図に登場する「原則」、「バックグラウンド」、「How to」について理解しておきたい。これは速読に限

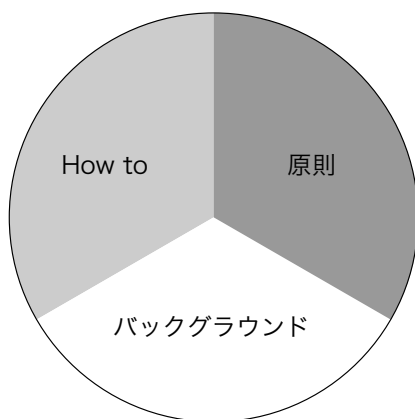


図1 原則、バックグラウンド、How to

らず、あらゆるスキルを身に付ける上で、あるいはノウハウや手法を取り入れて活用する上で、重要なことだからである。

「原則」とは、ノウハウが取りまとめられ、お手本とみなされているものである。本書で紹介する「原則」は、「リーディングハニー6つのステップ」である。pp.80-81に掲載されているのが、それを一覧表にしたものだ。

「バックグラウンド」とは、原則である「リーディングハニー6つのステップ」が存在している理由である。バックグラウンドは、なぜこれらのステップが存在しており、それぞれのステップがなぜ大事なのかを説明するものである。

原則とバックグラウンドを理解するために、1つ他の例を挙げてみたい。著者の他の専門分野から1つ選ぶと、工場管理手法の「5S（整理・整頓・清掃・清潔・しつけ）」は原則と呼べるものである。5Sは、製造品質を高め、コストを削減し、納期を短縮し、さらには安全の基準を高めるノウハウを取りまとめたものである。

バックグラウンドは、5Sが存在する理由である。バックグラウンドは、なぜ整理・整頓・清掃・清潔・しつけというコンセプトが存在し、それらがなぜ必要とされているのかを説明するものである。

ここで注意すべき点が、世の中には5Sのように、人々や組織に受け入れられている原則が数多く存在するが、原則とバックグラウンドを学べば、誰もがそれらを活用し、効果を見出せるのかというと、実はそうではないことだ。

従業員がそれらを学びさえすれば、工場で定着させられるのかといえば、決してそうではないのである。

他の例として、速読法と似た、たとえばノート術、語学習得ノウハウ、速記法などがある。これらの原則とバックグラウンドを学べば、誰でもマスターして使いこなせるようになるのだろうか。そん

なことはないとわかるだろう。

なぜ原則とバックグラウンドを学んでも、それをモノにして役立たせたり、組織の中で実施できないことがあるのだろうか。

それは、原則とバックグラウンドを学び、きちんと理解できたとしても、学んだことを自分（あるいは自分たち）で再現できない理由や状況が存在することが往々にしてあるからだ。

たとえば5Sを工場に導入するときには、どんなことが起こりえるだろうか。

数人のやる気のある従業員が5Sについて学び、自社工場で取り組もうとした場合、まずは他の従業員にも5Sを知ってもらおうと考えるだろうが、すべての従業員が積極的に賛同してくれるわけではないかもしれない。

そのため、役員に依頼してトップダウンで5S活動を推進するよう手はずを整えたが、一部に活動に反対する人たちが現われはじめた。中には協力的な人たちもいて、彼らは活動に参加したいというが、その多くは日常業務に追われて手一杯の状態だ。

最も頼りにしていた管理職者は、転勤でいなくなってしまった。他に期待できそうな若手の人材は、周囲からの人望もあるが、他に何かの資格を取得するよう上司から指示を受けたようで、そちらに一生懸命になってしまっている。

どんな組織でもこのような状態になることは多いため、5Sの原則とバックグラウンドを学んだ従業員がいても、自社工場での活動は、思い通りには進みにくくなるのである。

会社に勤めるとわかるものだが、こうした状況というのは、特段めずらしいものではない。むしろいつでも思うように物事が進むのなら、誰も苦勞はしないだろう。

原則とバックグラウンドを学んでも、それを導入して効果を生み出すのは、もともと簡単なことではない。多くの場合、それはたい

へんに難しいことなのである。

これは、私たち個人が速読法のような原則とそのバックグラウンドを学んで、自分のために活かそうとする場合でも同じである。

原則とバックグラウンドについて理解できたとしても、何らかの理由で練習を行なうことができなかつたり、他に時間を割くべきことができたりして、結局のところ身に付かないことは多い。

そのため、原則とバックグラウンドを学ぶまでは上手くいっても、日々の現実的な環境において、実践して効果を得られるかどうかは別のことだと知っておく必要がある。

私たちは、学んだ原則を実践して、成果を導き出す必要がある。そして、それをどのように実践し、成果を導き出すか——そのノウハウが「How to」である。

How to とは、原則（本書で紹介している原則は「リーディングハニー 6つのステップ」）を実践し、役立たせる方法、ノウハウのことなのである。

まずは、この「原則」「バックグラウンド」「How to」の3つが存在していること、速読法を身に付けるためには、これらを3つとも押さえる必要があることを理解してほしい。

スキルを身に付けるのが難しくなることがあれば、これら3つのうちのどれかが欠けているのではないかと疑うことができる。原則やバックグラウンドに対する理解が足りない、あるいはHow toの部分で上手く進んでいない、といった探り方ができるものだ。

たとえば「早起きは三文の徳」（原則）と聞いて、なぜそうするとよいのかという理由（バックグラウンド）にも納得し、実際に早起きをしたいと思っても、なかなかそれを続けられないのは、How to（＝実際の生活の中で、どうすれば早起きを継続できるのか）がわからないからである。

速読のスキルを身に付けたい人たちは、ぜひ、原則、バックグラウンド、How to のそれぞれを意識してほしい。

本書では、まず本章（第1章）の1.2節で「速読についての考え方」（＝バックグラウンド）を説明していく。なぜ「リーディングハニー6つのステップ」という原則があるのか、この原則がどんな考えに基づいてつくられているのかを考察してみる。

そして、第2章では、その原則である「リーディングハニー6つのステップ」を解説する。

第2章の終わり（2.7節）にある「プラスアルファのアドバイス」、および第3章は、How to に該当する事柄である。「リーディングハニー6つのステップ」で本を読むときの注意点や、大学生として読むことになるであろう文献等に活用するときの具体的な手順を説明している。各章末のコラムにも How to に関連した事柄は登場するので、合わせて参照してほしい。

1.1.2 | 速読の定義

ここで「速読」という言葉を定義しておきたい。速読という言葉の意味は、辞書には、次のように記されている。

- ・「文章を速く読むこと」（三省堂 Web Dictionary）
- ・「本などの文章を普通より速く読むこと」（大辞林 第三版）

リーディングハニーでは、これをもう少し具体的に定義してみたい。次がリーディングハニーによる速読の定義である。

「速読」とは、

文書の全体像を捉え、



何について書かれている文書なのかを把握し、



自分にとって大切なポイント、または



書き手の述べるポイントを



すばやく読み取ること。

これを「本を速読すること」として定義すると、次のようになる。
「本を速読する」とは、

本の全体像を捉え、



何について書かれている本なのかを把握し、



自分にとって大切なポイント、または



書き手の述べるポイントを



すばやく読み取ること。

リーディングハニーでは、「全体を捉えてから、ポイントを読み取る」というのが、考え方の基本にある。その考え方の詳細は、本章の1.2節で考察していくことになる。また、定義の中の「すばやく」が、具体的にどのくらいの速さなのかは、第2章で紹介する「リーディングハニー6つのステップ」の中で説明していく。

1.1.3 | 速読法のタイプとリーディングハニー

ここでは、速読法には、どんなタイプのものがあり、リーディングハニーは、そのうちのどれに当てはまるのかを説明しておきたい。

速読法は、大きく3つのタイプに分けることができる。

1つ目は、目を速く動かす、あるいは目の動かし方にルールを設けるタイプのものである。ストップウォッチで時間を計りながら、時間内にできるだけ多くの文字を読む訓練をするようなイメージのものだ。

2つ目は、右脳の働きを活用することを特徴としたタイプのものである。右脳を使って（という説明がなされ）、文章を文字ではなく、図やイメージ（像）として捉えるといった手法などが用いられる。

3つ目は、読み方に工夫を加えることで、すばやく必要な情報を読み取っていく方法で、リーディングハニーは、この3つ目に分類できるものである。

これまでに何らかの速読法を試したことがあり、その方法に抵抗を感じたことがあるような場合には、その速読法が、これらのうちどれであったかを思い出し、他のタイプのものを試してみるといいだろう。単純にそのタイプのものが自分に合わないことはあるもので、他のタイプのものならしくりくることは有り得るのである。

1.2

速読についての考え方

ここからは、具体的な速読の手順である「リーディングハニー6つのステップ」(一覧表はpp.80-81に掲載)が、どんな考え方に基づいてできているかを説明していきたい。

なぜこのような6つのステップがあり、それぞれが何をするためにあるのかを理解しておくのは実に重要である。それらを理解することにより、なぜ速読の手順がこうなるのか、納得した上でステップを踏んでいくことができる。

1.2.1 | 読むスキル「4つのステージ」

はじめに説明しておきたいが、私たちが到達しようとしているのは、「読むスキル『4つのステージ』」のステージ4である。それは「どんな本でも日常的にすばやく読める」状態である(表1)。

表1 読むスキル「4つのステージ」

ステージ4	どんな本でも日常的にすばやく読める
ステージ3	新聞記事、雑誌記事が読める 気が向いたときには、簡単な本が読める
ステージ2	短い文が読める(スマートフォンの画面、Eメールなど)
ステージ1	文字が読める

どんな本でもというところに注目してほしい。

4つあるステージのうち、ステージ1は、文章を読んでその意味を捉えられるというよりも、たとえば道路標識に「止まれ」と表示された言葉の意味が、コンビニの入り口に「夜勤スタッフ募集中」とあれば、それが伝えていることの意味がわかるというイメージである。

ステージ2は、複数のセンテンスが使われた文章だが、スマートフォンの画面に表示されるネットニュースの見出しと、それに続く文章程度の長さのものをイメージしてほしい。ステージ3にある新聞記事のある程度ダイジェストしたような分量のものである。Eメールの文章も、(たとえば箇条書きで)読みやすくまとめたものをイメージしている。

ステージ3は、新聞記事や雑誌記事の中でも、比較的読みやすいものをイメージしてほしい。そして「簡単な本」というのは、主に自分が内容に関心を持っている本、自分の専門分野の本のことである。

ステージ4のどんな本でもというのは、ステージ3にあったものとは違う、特別に関心のない新聞や雑誌の記事、特に関心を持っていないが読まなくてはいけない本、自分の専門分野以外の本などのことである。

ステージ2と3の間や、ステージ3と4の間は、随分とかけ離れていると感じる人もいるかもしれないが、リーディングハニーでは、はっきりとした区別をするために、「読むスキル」のステージをあえてこのように4つに分類している。

さあ、自分はどのステージにいるのか考えてみよう。たとえばステージ2と3の間という答えになっても構わないので、一度自覚してみることが必要である。

著者の私の場合は、高校時代には、好きな小説や音楽雑誌は一日

にどれだけでも読めたのに、歴史の教科書は1ページも読み進むことができなかった。これはステージ3にいて、ステージ4からは遠い状態である。

どのステージにいるのか自覚できたら、なぜその1つ上のステージにいないのかを考えてみよう。あるいは、ステージ4にいないとしたら、なぜそうなのか。

それは、1つ上のステージ、あるいは、ステージ4の文章に取り組むことには、苦痛を伴うからである。

私たちは、ステージ1から2へは、苦痛というほどのものは感じることなく上がったはずである。おそらく多くの人が、子供の頃に、小学校の授業などを受けつつ、ほとんど自然に短い文は読めるようになったのではないだろうか。その後、ローティーンからハイティーンになるにつれ、ある程度の長さの文章にも慣れていったはずである。

しかし、ステージ2から3へ上がるに際しては、ステージ1から2へ上がったときよりも練習が必要になる。そして、すべての人がステージ3へ上がっていくわけではない。

ステージ3から4へ上がる時も、やはり練習は必要になるが、この段階では十分に大人と呼べる年齢になっていても、とくに学生から社会人になっている人たちであっても、上がることのできない人が多くいる。

なぜこのようにステージ2からは、次のステージへ上がっていくのが容易でないことがあるかという、ステージ2と3、ステージ3と4は、いずれも「つながっていない」からである。

それはステージ2の文章を読んでも、それだけではステージ3には上がっていけないことを意味している。これはスマートフォンの画面に表示される短い文を読んでも、新聞記事を読みこな

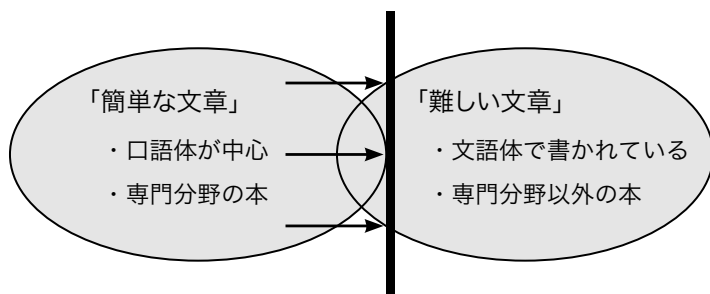


図2 「簡単な文章」と「難しい文章」

せるようにはならないということだ。

同様に、ステージ3の文章を読んでも、ステージ4には上がっていけない。つまり、好きな音楽に関する雑誌記事を日常的に読んでいても、日本史の教科書から、必要なポイントを押さえる作業はできるようにはならないのである。

図2を参照してほしい。これは自分がラクに読める文章「簡単な文章」を読み付けても、それによって「難しい文章」が読めるようになるわけではないことを表わしている。

「簡単な文章」とは、自分のステージに相応した文章のことだが、別のいい表わし方をすれば、口語体で書かれた文章や、自分の専門（よく知っている）分野の本に書かれた文章のことである。

それに対して「難しい文章」とは、自分のステージよりも上のステージの文章であり、これも別の見方をすれば、口語体ではなく文語体で書かれたものや、自分の専門ではない（よく知らない）分野の本に書かれた文章のことである。

「簡単な文章」でも、たくさん読んでいれば、幾分かは「難しい文章」を読む助けになるかもしれないが、それには限度があると考えたほうがいいだろう。図2の壁（中央の黒い太い縦線）は、少しく