速読解力講座



\速読で鍛えるスポーツビジョン/

見るチカラUPで強くなる！

あらゆるスポーツには運動神経が重要ですが、**「見るチカラ」**も重要だと言われています。
速読で視野が広くなることにより、野球などで速いボールを打てるようになる他、
人の位置を把握しやすくなることで、集団スポーツにも役に立ちます。

石垣教授に質問！

Q. スポーツビジョンって何ですか？

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を総称してスポーツビジョンといいます。わかりやすい言葉では「見るチカラ」です。

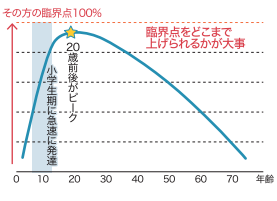
Q. 鍛える方法はありますか？

視力は誰でも検査しますが、スポーツビジョンを測ることはありません。そのため誰もが自分の見るチカラを知りません。しかし、スポーツビジョンは人によって大きな差があり、トレーニングでアップします。効率的にスポーツビジョンをアップさせるのが「速読トレーニング」。続けることで野球なら投手のボールがはっきり見え、サッカーなら空いたスペースがパッとわかるようになります。



愛知工業大学 経営学部 経営学科名誉教授／医学博士
スポーツビジョン研究の第一人者
石垣 尚男 教授監修



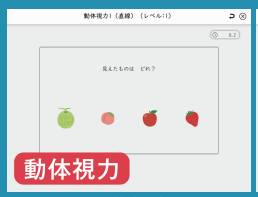


スポーツビジョンは小学生の時に急速に発達

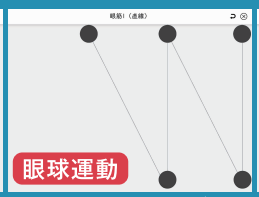
石垣先生の研究によると、5〜91歳までの男女826名に動体視力の測定を行った結果、動体視力は小学生の頃に急速に発達することが報告されています。

石垣教授監修トレーニングメニュー

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するトレーニング



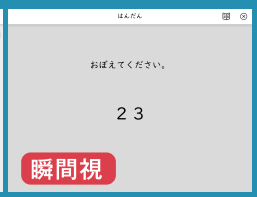
動体視力



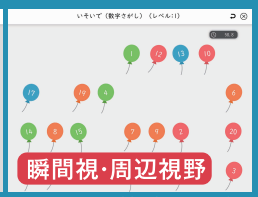
眼筋トレーニング



なかまはずれ



はんだん



いそいで（数字さがし）

プロのスポーツ選手も注目する速読トレーニング 多くの学校やチームで実践されています

- 和歌山県 大学 野球部
- 京都府 大学 野球部
- 大阪府R高校 野球部
- 茨城県S高校 野球部、サッカー部
- 沖縄県S高校 スポーツコース
- 神奈川県 女子サッカーチーム
- 埼玉県 Jrサッカーチーム

他多数

普段の練習で周りが見えている子は速読のポイントも高いのでビックリしました（サッカー コーチ）

相手の動きをよく見て打てるようになり、プレーによい影響がでている（テニス 受講生）

ボールを見ながらランナーの位置や動きが確認でき、ミスが減った。（野球 監督）

速い球に対してしっかり選球できるようになった。（野球 受講生）

動画で検証

速読で鍛えた驚異の動体視力！
野球未経験で165キロの球に挑戦！



その結果を動画でチェック

種目別スポーツビジョン 重要度目安 5段階評価

分野	静止視力	動体視力	眼球運動	深視力	瞬間視	眼と手の協応動作	周辺視
野球（打撃）	4	5	5	5	5	5	5
野球（投手）	3	2	3	3	1	4	5
バスケットボール	3	3	4	5	5	5	5
テニス	4	5	5	5	5	5	5
サッカー	3	4	5	5	5	5	5
ボクシング	2	2	5	3	5	5	5
レスリング	2	1	1	2	5	3	3
ゴルフ	3	1	4	5	1	5	5

引用元：AOA（https://www.aoa.org/）より一部抜粋

一般社団法人 日本速脳速読協会 認定教室 特定非営利活動法人 Sports Assistants