



フォーカス・リーディング

自己紹介



▶ 明石 健 (@ksworks)

- 本業：システムエンジニア
 - という名前の雑用係
 - プログラムとかは年単位で書いてない...
- 東ラ研タスク管理分科会スタッフ
 - ※まだ参加してなかったりする



その本、
読んでどーすんの？

フォーカス・リーディング

1冊10分のスピードで、10倍の成果を出す
【いいとこどり】読書術

寺田昌嗣
Masatogu Terada

Focus Reading

あの「キャンセル待ち」の
人気講座がついに書籍になった!!

【限】「意図」【フォーカス】——
3つのコントロール術で、本の読み方に奇跡が起こる

ビジネスの達人たちも効果を絶賛!
石原明氏、武沢信行氏、吉野真由美氏、松本和孝氏、高橋浩子氏etc.

PHP研究所 ● 定価：本体1,100円(税別)

フォーカス・リーディング

寺田 昌嗣

てらだ まさつぐ

- 1冊10分
- 10倍の成果
- キャンセル待ちの人気講座



▶ **Fo · cus** [fukʌs] [名] (複 ~ · es, -ci/-sai/)

1. [U][C] (興味・関心・注目・活動などの) 中心、焦点、関心の的、主眼
2. 物理学焦点； [U][C] 光学 (レンズの) 焦点 (距離)； (像の) 焦点整合 (位置)
3. (地震の) 震源； (場所・事件などの) 中心地
4. 数学 (円錐曲線の) 焦点
5. 病理 (学) 主患部、病巣

▶ **理論編**：読書の目的

▶ **鍛錬編**：視野 / 視点の使い方



▶ はまりがちな”読書のワナ”

- わかったつもりになってしまう
- 多読の害：一冊の価値
- がんばる = カミ、ストレス

▶ 読書に何を求めるのか？

- 目的を明確にする
- TPO を踏まえた読書

▶ コストとリターン

- リターン（学び）を最大化
- 無駄なコスト（時間）を省く

鍛錬編



▶ 読書はスポーツ

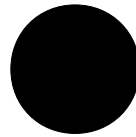
- 粘り強く反復練習
- 「体育会系」メソッド

▶ 心技体

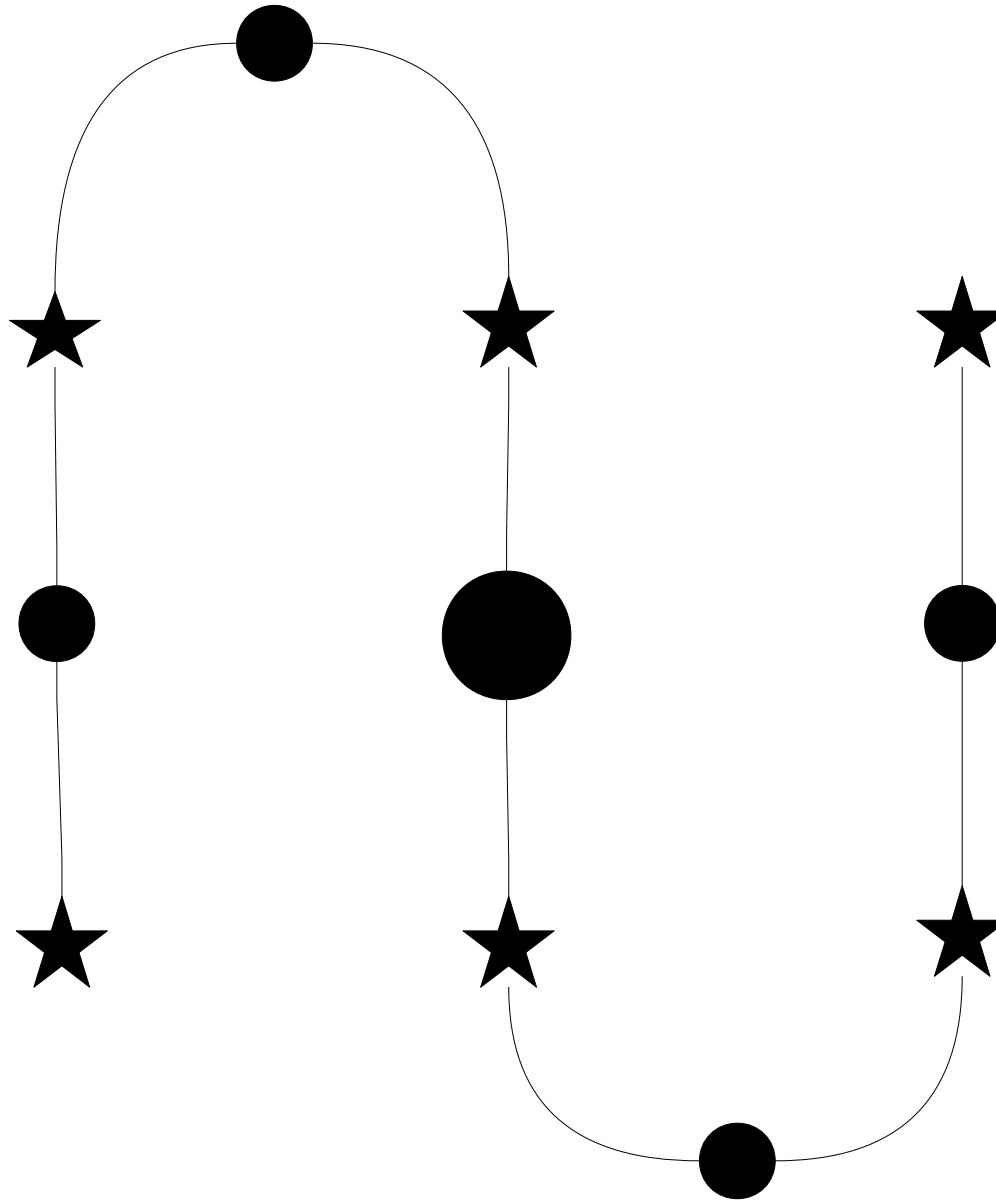
- 体：姿勢 / 呼吸 / 眼の使い方
- 技：「体」の使い方
- 心：「フォーカス」の意識



一点集中トレーニング



集中カスタムスムーズ移動トレーニング





iPhone アプリ



▶ トレーニング支援用の iPhone アプリ (無料)

<http://itunes.apple.com/jp/app/focus-reading/id388841360?mt=8>

- メトロノーム
- ストップウォッチ
- タイマー
- 一点集中

**※ このアプリだけでは
トレーニングはできません**



その本、
読んでどーすんの？



ご静聴ありがとうございました！