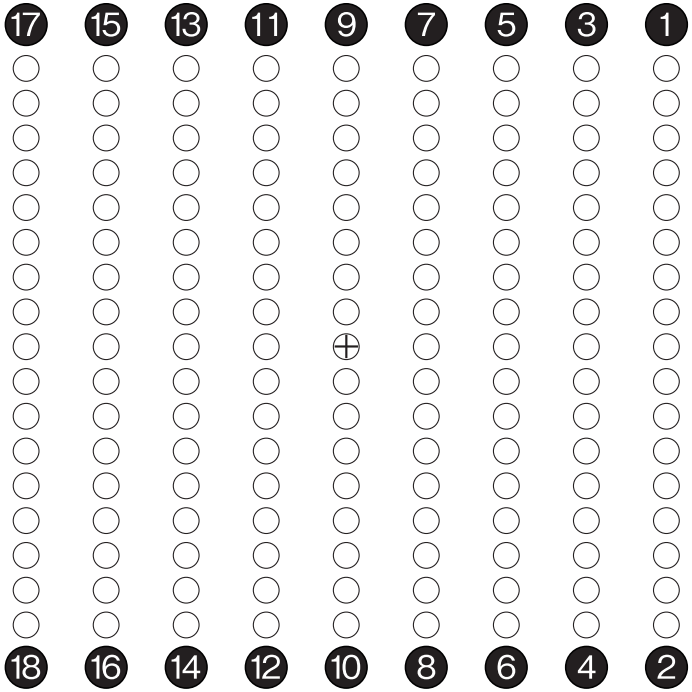
図18【 読書スピードがアップする眼球運動トレーニング 】

私たちは１時間の読書で、眼球を上下または左右に数百～数千回動かします。読書は目にとっては運動会のようなものなのです。眼球運動が鍛えられると読書スピードもアップします。
①と②のトレーニングを２～３分ずつやります。１日合計４～６分を３か月間継続してトレーニングすると効果が現れはじめます。
①　白丸を１つずつ順番にゆっくり見ていきましょう。（追従性眼球運動：文章をしっかり目で辿る運動）
②　黒丸の数字１～18までをできるだけすばやく見ていきましょう。（跳躍性眼球運動：すばやく正確に改行する運動）