No. 180

長文読解 ULTIMATE CHEAT SHEET

速読の科学とトレーニング（WPM・チャンク・返り読み）

「1分で数千語」の速読術は科学的には疑わしい。読む速さの本当の決め手と、研究に裏づけのある伸ばし方だけをまとめる。

Web版はこちら

ここだけ3行

1 英語ネイティブの黙読は平均約240語/分（説明文）

2 速さを決めるのは目の動きより語彙と言語の力

3 返り読みは悪ではない。減らすのは「迷子の返り読み」

◆ 読む速さの目安（WPM＝1分あたりの語数）

ネイティブの数値は190の研究をまとめたメタ分析（Brysbaert 2019）による。

誰が・何を	WPM	出どころ
英語の大人の黙読（説明文）	平均 約238	Brysbaert 2019
英語の大人の黙読（物語）	平均 約260	Brysbaert 2019
多くの大人の範囲（説明文）	175〜300	Brysbaert 2019
英語の大人の音読	平均 約183	Brysbaert 2019
共通テストのリーディングを読み切る目安	約150	原田英語の試算（総語数と読みに使える時間から逆算。語数は年度で変わる）

◆ WPMの測り方 3

☐ **1 計算式**

WPM＝読んだ語数÷かかった秒数×60。例：600語を4分（240秒）で読めば 600÷240×60＝150 WPM。

> 450 words in 3 minutes → 150 WPM
> 450語を3分で読むと150 WPM

☐ **2 理解度とセットで測る**

速く目を動かすだけなら誰でも速くなる。内容を確認する問題を必ず解き、理解が落ちていないかを見る。

☐ **3 同じ難しさの英文で比べる**

易しい英文と難しい英文ではWPMが大きく変わる。記録は同じレベルの教材でとる。

◆ 目の動きの科学 5

目は文字の上をなめらかに滑っていない。止まる→跳ぶ→止まる のくり返し。

☐ **1 停留と跳躍**

目が止まっている間（停留）に文字を取り込み、跳躍（サッカード）の間はほぼ何も見えていない。英語の熟達した読み手で停留は平均200〜250ミリ秒、跳躍は7〜9文字ほど（Rayner 1998）。

☐ **2 返り読みは誰でもする**

熟達した読み手でも、跳躍の10〜15%ほどは前に戻る動き（Rayner 1998）。返り読みは理解を確かめる自然な動きでもある。

☐ **3 返り読みを禁じると理解が落ちる**

読み直しが必要な紛らわしい文で、戻った先の語を見えなくすると、理解が下がった（Schotter, Tran & Rayner 2014）。減らすべきは、意味を取れずに何度も戻る「迷子の返り読み」。

☐ **4 一度に読める範囲は狭い**

はっきり読み取れるのは見ている点のまわりの狭い範囲だけ。「1行を一目で」「ページを写真のように」読む訓練には科学的な裏づけがない（Rayner et al. 2016）。

☐ **5 頭の中の声は自然**

黙読でも頭の中で音が響く（内声）のは普通のことで、理解を支えている面がある。無理に消そうとするより、英語の処理そのものを速くするほうがいい（Rayner et al. 2016）。

なぜ効く？

「速読術」の科学的な結論：読書の研究を総まとめしたレビュー（Rayner et al. 2016）は、**今の力を超えて速さだけを上げると理解が落ちる（速さと理解のトレードオフ）**とし、理解を保ったまま速さを何倍にもするのは難しいと結論づけた。語彙や知識が伸びれば、速さは少しずつ上がる。速く読める人の強みは、目の特殊な技術ではなく、語彙・言語の力と、その話題への知識にある。

◆ その速読法、本当？ 4

☐ ~~× 1分に数千語読める速読術で長文も楽勝~~
○ **理解を保ったまま何倍にもするのは難しい**
速さだけ上げると理解が落ちる（Rayner et al. 2016）

☐ ~~× 1語ずつ高速表示するアプリで速読力がつく~~
○ **高速にすると理解が落ちやすく、戻って読み直せない**
返り読みは理解を支えている（Schotter et al. 2014）

☐ ~~× 返り読みは一切しない~~
○ **目的のない返り読みだけを減らす**
熟達者も返り読みをする（Rayner 1998）

☐ ~~× 頭の中の音を消せば速くなる~~
○ **語彙と処理の自動化で速くする**
内声は理解を支える面がある

◆ 研究に裏づけのある伸ばし方 6

☐ **1 語彙を「見た瞬間」にする**

単語を見た瞬間に意味が出る（自動化）ほど、頭の容量を内容の理解に回せる（LaBerge & Samuels 1974 の自動性理論）。単語は「知っている」から「速く分かる」まで仕上げる。

☐ **2 易しい英文をたくさん読む**

多読の研究を統合したメタ分析で、読む力へのプラスの効果が報告されている（Nakanishi 2015）。日本の大学生を対象に、多読で読む速さが伸びたという研究もある（Beglar, Hunt & Kite 2012）。

☐ **3 同じ英文を繰り返し読む**

一度読んだ英文を何度も読むと、読みの流暢さが上がる（repeated reading：Samuels 1979。もとは児童の音読練習の研究）。精読して意味が分かった英文で行う。

☐ **4 チャンクで前から読む**

後ろから訳し上げる癖は、返り読みを増やす一因。意味のかたまり（チャンク）ごとに英語の語順で理解する練習をする（→スラッシュリーディング）。

☐ **5 音読は「意味が分かった英文」で**

モデル音声をまねて音読すると、英語の語順のまま処理する練習になる。意味の分からない英文の音読は効果が薄い（効果の大きさは研究によって幅がある）。

☐ ❻ **時間を計って読む**
毎回WPMと理解度を記録する。数字で伸びが見えると、速さと正確さのバランスを自分で調整できる。

◆ 読み方の使い分け

いつも同じ速さで読まない。目的に合わせてギアを変えるのが本当の「速読」。

読み方	目的	入試での出番
スキミング	大意をつかむ（各段落の要点の文・くり返される語を拾う）	時間がない時の全体把握、タイトル問題
スキャニング	特定の情報を探す（数字・固有名詞）	設問のキーワード探し、図表・広告
流暢読み	理解しながらふつうの速さで読む	本文の通読（基本のギア）
精読	構造を確かめて正確に読む	逆接の後、下線部、和訳問題

◆ 4週間トレーニングの例 ❺

研究で示された方法を組み合わせた一例。量は自分に合わせて調整する。

① **今のWPMを測る**
共通テストレベルの英文1題を時間を計って読み、WPMと正答数を記録する。

② **毎日、易しい英文を多読**
知らない単語がほとんどない英文を、止まらずに読む。辞書は引かず、話の流れを楽しむ。

③ **精読済みの英文を繰り返し読む**
授業や問題集で意味を確認した英文を、黙読・音読で3〜5回。回ごとに少し速く。

④ **週1回、WPMと理解度を記録**
同じレベルの英文で測る。速さだけ伸びて正答が落ちたら、速度を少し戻す。

⑤ **仕上げは過去問を時間内で**
本番の時間で解き、どの大問で時間を使いすぎたかを確認する。

◆ 確認テスト

1 900語の英文を6分で読んだ。WPMは？
a 150　b 180　c 120　d 90

2 熟達した読み手の返り読みについて正しいのは？
a 初心者だけがする　b まったくしない　c 毎行必ず3回戻る
d 跳躍の1割強ほどは戻る

3 読む速さを上げる方法として研究の裏づけが最も弱いのは？
a 易しい英文の多読　b ページを写真のように見る訓練
c 同じ英文の繰り返し読み　d 語彙の自動化

4 大問の中から日付だけを探す読み方は？
a スキャニング　b スキミング　c 音読　d 精読

◆ 解答

1 150 900÷360秒×60＝150
2 跳躍の1割強ほどは戻る 10〜15%ほど（Rayner 1998）
3 ページを写真のように見る訓練 一度に読める範囲は狭い
4 スキャニング 特定情報を探す

参考資料 Brysbaert, M. (2019). How many words do we read per minute? A review and meta-analysis of reading rate. Journal of Memory and Language, 109／Rayner, K., Schotter, E. R., Masson, M. E. J., Potter, M. C. & Treiman, R. (2016). So much to read, so little time: How do we read, and can speed reading help? Psychological Science in the Public Interest, 17(1)／Rayner, K. (1998). Eye movements in reading and information processing: 20 years of research. Psychological Bulletin, 124(3)／Schotter, E. R., Tran, R. & Rayner, K. (2014). Don't believe what you read (only once): Comprehension is supported by regressions during reading. Psychological Science, 25／LaBerge, D. & Samuels, S. J. (1974). Toward a theory of automatic information processing in reading. Cognitive Psychology, 6(2)／Samuels, S. J. (1979). The method of repeated readings. The Reading Teacher, 32(4)／Nakanishi, T. (2015). A meta-analysis of extensive reading research. TESOL Quarterly, 49(1)／Beglar, D., Hunt, A. & Kite, Y. (2012). The effect of pleasure reading on Japanese EFL learners' reading rates. Language Learning, 62(3)／原田英語「共通テスト英語リーディング『時間が足りない』を完全消滅させるWPM150特訓法」

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳（PDF印刷）・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート（全439本・無料）