

本山勝寛著『『東大』『ハーバード』ダブル合格 16倍速勉強法』光文社 知恵の森文庫、光文社
2011年8月10日刊を読む

1. 本は常に持ち歩く

(1)①「読む力」はすべての基礎になると述べました。

「勝利の勉強方程式」を構成する4つの要素、「地頭」「戦略」「時間」「効率」のなかでも最初に持ってきたのが地頭ですが、さらにそのなかでも、**読む力**が一番初めに触れておくべき内容だと言えます。

②これを欠くとすべてがうまくいきません。国の発展を示す要素として「識字率」を使う場合がありますが、これも**文字を読むということが国の経済発展や民主主義の定着のために必要不可欠な要素**だからです。

③では、**読む力を伸ばすには何をしたらよいのでしょうか？**

月並みですが、**読書**をすることです。

地頭を鍛えるには、これを欠かすことはできません。地頭を鍛えるための王道ともいえる読書ですが、それをどうやったら持続させて、そして効果的にできるのか、ここが重要になってきます。それでは、私の方法をお話ししましょう。

(2)①多くの方は忙しい日々を過ごしています。会社、学校、通勤通学、趣味……読書が趣味の方はともかく、ゆっくりと本を読んでいる時間などありません。

②しかし、本を読むのにゆっくりできるまとまった時間など必要ありません。**本は常に持ち歩く**のです。

本を常に持ち歩いていると、思わず空いた時間に読書ができます。よく言われるのが電車の中ですが、そのほかにも、人を待っている時間や喫茶店で休憩するときなどは読書の時間にもってこいです。

③私は、信号を待つ時間でさえも、本をさっと取り出して読むことにしています。文庫本であれば、ジャケットのポケットの中にしまえるので、信号や次の電車が来るのを待っているとき、人との待ち合わせなど、1分でも時間があれば本を読みます。1分あれば、だいたい小見出し1項目分は読むことができます。

(3)①今は電車で通勤をしていないので、通勤時間に本を読むことはできないのですが、大学時代は通学に片道1時間ほどかかっていたので、読書するには格好の状況でした。

②私は大学時代に、哲学や歴史、経済などの学術書を中心に1000冊ほどの本を読みましたが、そのほとんどが通学の電車の中でした。座れなくても、満員電車でも、とにかく本を出して無理やりにでも読んでいました。

③疲れているときに座ると寝てしまうので、むしろ立っているほうが読書は進みます。その際に、片手でもページをめくれるのは文庫分ですので、電車で立ち読みをするときは、文庫や新書をお勧めします。

(4)①年に約200日通学していたとすると、往復で1日2時間の通学時間なので、1年で実に400時間もの読書時間が確保できる計算になります。それを4年間続けると1600時間です。これは1日10時間読書をして160日もかかる驚くべき時間です。

②私が大学生の間に捻出した読書時間

2時間×200日×4年＝1600時間

1日10時間読書をしたとしても160日かかる！

③また、今は通勤時間に読書ができない分、出張の際には必ず本を読むことにしています。飛行機に乗ると国内でも1、2時間はかかりますし、搭乗口で待っている時間もけっこうあります。その時間を有効活用すれば、1回の出張でだいたい1冊の本を読み終わられます。

(5)①二宮金次郎が^{たきぎ}薪を担ぎながら読書をしていたという話は有名ですが、私もそのくらいの努力は必要だと思います。

②忙しいのは当たり前、時間がないのは当たり前。でも、そのなかでいかに時間をひねり出して、勉強に投資する時間を持てるか、読書する時間を持てるかは、人生を大きく左右することになるかもしれません。

③通勤時間の1日2時間を読書にあてるだけで、年に400時間も読書量、勉強量が変わってしまうのです。

本を常に持ち歩く。ぜひ今日からでも実践してみてください。

P68～71

2. 本は線を引きながら読む

(1)①たくさん良書と出会えるようになったら、次は本の読み方です。読書の大切さは知っている。

②けれど、本を読み出しても続かない。あるいは、最初から最後まで読んでみても、実際には何も残っていない、というケースも多いのではないのでしょうか。

③この問題を解消するには、本の読み方を修得することが必要です。私は次のようなことをしながら読書をしています。

(2)①本から学んだ内容を残す方法として、印象的だった箇所、重要だと思った箇所に印をつけるというやり方があります。^{ふせん}付箋や蛍光ペン、ボールペンなどで印をつけ、線を引くことで、最後に読み終わったあとにもう一度重要だと思ったことを振り返ることができます。

②また、読後、本棚に入れて時間が経ったあとでも、その箇所を読めば重要な部分がおさらいできますし、一度読んだ本の内容を短時間で思い出すことができます。

私は本当に気に入った本は何度も読み返すことがあります。その際は線を引いたところだけ読むこともあります。短時間で重要な部分だけ読めるので時間の短縮になります。

③またボールペンで線を引きながら、線を引いた箇所周辺のスペースにメモを書くことも有効です。ビジネス書やハウツー本などはすぐに実践できるようなヒントが書かれている場合が多いので、それらを自身のケースにあてはめて何をしてみたらよいかをメモ書きするとよいでしょう。そのメモを手帳に写す、あるいは、ブログにつづるなどとすると、より実践的、建設的な読書が可能になります(ブログを活用した勉強法は後ほど触れます)。

(3)①ビジネス書のほかに、本へのメモ書きが効果的なものとして、参考者や外国語図書が挙げられます。

②学校教科の参考書のほかに、資格試験の参考書なども、重要部分に線を引くだけでなく、その周辺スペースに関連する内容をメモするとよいでしょう。

③例えば、類似する過去問や、講義や質問を通して聞いた解説などです。外国語図書に関しては、分からない単語の日本語訳はもちろんですが、辞書を引いたときの例文などもメモ書きするとよいでしょう。

(4)①線を引く、あるいは、メモ書きをするという作業は、読書を受身なものから能動的なものに転換させるのに役立ちます。

②読書が苦手な人は、それを受身な立場でやっている場合が多いと思います。特に自分自身のテーマを持つでもなく、本を通して何か(何かが何であるか、明確であればあるほどよい)を得ようという意思があるでもなく、なんとなく「読書は大切だから」「その本を人に薦められたから」という理由だけで本を読んではいけないのでしょうか？

(5)①そんなあなたに、読書を積極的、能動的なものにする道具としてボールペンをお勧めします。

②読書のときは常に利き手にボールペンを持つことで、何か心に残る部分があればすぐに線を引いたり、メモを書いたりすることができます。また「線を引くところがないか」「メモするところがないか」という意識が高くなるので、集中力が高まります。

③本の中に書かれた線とメモは、あなたが読書を通して得た価値だと言えるでしょう。1冊の本から、1回の読書から、より多くの価値を見出し、あなたの人生の貴重な資産としてください。

P75 ~ 77

3. 良書は声を出しながらくり返し何度でも読む

(1)①実用書がメリハリをつけてポイントだけ拾って読めばよいのに対して、何度でもじっくりと読んだほうがいい本もあります。自分にとって「座右の書」となるような良書です。

②良書と言えるような本は、内容自体に価値があるだけでなく、文章の巧みさ、美しさ、それに構成も味わう価値があります。何度もくり返して読むことで、書かれている内容を咀嚼し、理解するだけでなく、クオリティの高い文章の書き方や構成の仕方も学ぶことができます。

③私にとっての座右の書は新渡戸稲造の『武士道』を矢内原忠雄が日本語訳した岩波文庫のもので

新渡戸の英語の原書も味わい深いですが、難解な英語を使っているので分かりにくいところもあります。

一方、『武士道』はいろいろな日本語訳がありますが、矢内原は新渡戸の直接の弟子でもあり、東京大学総長を務めたぐらい博識な人物なので、高い格調と明快な文章が特に心に染み渡ってきます。読んでいると姿勢を正し、声に出して読みたくなってしまいます。

(2)①また、そのほかに私が何度でもくり返して読んでいる本としては、川端康成の『伊豆の踊子』があります。

②小説で、何か強いメッセージがあるわけではないですが、文章とストーリーの美しさについても心が洗われる思いがします。

③また、何度もくり返し読むことで、川端の文章を学ぶことができるので、どんな文章の書き方を紹介するノウハウ本を読むよりも効果的かもしれません。

- (3)①3冊目の座右の書として、ニーチェの『ツァラトストラかく語りき』も挙げておきます。
- ②これは哲学書ではありませんが、啓発的なアフォリズム(格言・箴言^{しんげん})で構成されており、形式やメッセージ性は聖書のようなでもあります。
- ③『ツァラトストラかく語りき』を読むと、生きるということの意味そのものを問われ、人生観、世界観そのものが揺さぶられます。また、突き刺すような強いメッセージを含んだ逆説的表現や^{ひゆ}比喩は文章表現としても大いに参考になります。
- (4)①座右の書、最高の良書はあくまで自分にとって価値ある書物です。自分自身が手にとって読み、心が揺さぶられた本、自分の人生に光を与えられた本、まさに、何度もくり返し読みたくなる本です。
- ②そう簡単に座右の書と言えるような本と出会えるものではありませんが、ひとたび出会ったその1冊は、役に立った100冊の実用書よりも価値あるものかもしれません。

自分にとって価値ある1冊は必ず大切にし、ことあるごとにくり返し読んでみてください。声を出してじっくりと心をこめて読むことが大事です。

- ③また、気に入った言葉はノートやメモ帳に写します。全文をそのまま書き写してもよいでしょう。自分の血肉にするくらいその本を読み込めば、生きる力の糧になるだけでなく、物事を深く読む力がぐっと伸びることでしょう。

P84 ~ 86

4. 本を整理して並べることで知識を整理する

- (1)たくさんの本を読み、お気に入りの本もできてくると、本棚がいっぱいになってきます。本は一度読んだだけで終わりではなく、何度でも使うことができます。むしろ一度読んだ本は、重要だと思った部分に線を引いたり、付箋をはったり、メモを書きとめたりした跡があるので、自分のオリジナルな参考書に変身しているのです。
- (2)①だから、読み終わった本をいかに活用するかは、読書を最大限に活用するための1つの重要な要素です。
- ②読み終えた本を活用するための王道は、読み終えた本をジャンル別に整理することでしょう。
- ③当たり前のことのように思えますが、意外にこれができていない場合が多いのではないのでしょうか。
- (3)①私の場合、読み終えた本は、「政治」「経済」「ビジネス」「自己啓発」「思想」「小説」「詩歌」などジャンル別に分けておきます。その中でも、関連する本同士をより近くに置くようにしています。書齋をミニ図書館のようにするのです。
- ②本がきれいに並べてあると、自然と眺めたくなるし、手にとって読みたくなります。また、勉強や読書をするための空間作りとしても効果的です。書齋がない方は本棚をミニ図書館にするだけでも十分です。
- ③読み終えた本をジャンル別に整理し、お互いの本の関連性を考慮して配置することで、自分の頭の中も整理されます。

P86 ~ 87

5. 「読む力」を伸ばして「リスニング力」を伸ばす

- (1)①ここまで、「読む力」を高めるための具体的な勉強法を挙げてきました。「読む力」は「地頭力」の最も基礎となる要素です。読む力は理解力、吸収力と言い換えることもできるでしょう。
- ②話は少し変わりますが、英語ではリーディングとリスニングが別のものとして試験されます。そして、「日本人はリーディングは得意だけどリスニングは苦手だ」とよく指摘されます。
- ③確かにそれは事実なのですが、「リスニング力」と「リーディング力」を分けて考えるのは、本当はおかしなことなのです。
- (2)①例えば TOEFL で試験されるような高度な内容のリスニングの場合、リーディング力がなるととても解答にはたどり着けません。耳に入ってくるのと同じスピードで読んで理解することができなければ、聞いて理解することなどできないからです。
- ②したがって、日常会話のレベルを超えた高度な英語のリスニング力をつけたい場合、英語の速読力をつけることが避けて通れないということになります。
- ③では、英語の速読力をつけるにはどうしたらよいのでしょうか？
- (3)①もちろん、語彙力をつけ、英文法、語法を学び、英文をたくさん読むことも重要ですが、そもそも日本語での速読力が無ければ、それは難しいでしょう。
- ②言い換えると、速い情報処理能力が必要なのです。文字という記号の集合である文章を情報として処理し、それを意味のあるメッセージとして瞬時に理解する力です。
- ③地頭の最も基礎となるこの力は、英語の速読やリスニング力の伸びも大いに左右することでしょう。同じ数の単語を知っていても、情報処理能力が違えば読解力は大きく変わってしまうのです。この章の最初に書いた、「勉強の成果グラフ」の「傾き」が違うということです。

「読む力」はすべての基礎になります。語学の修得も読む力がなければ難しいです。ここで紹介した読む力を伸ばす勝利の勉強法を実践してみて、「地頭」の基礎力を固めてください。

P95 ~ 97

<コメント>

本の読み方を工夫し、読書によりすべての学力の基礎である「読解力」をどう身に着けるかが具体的に書かれている本書は、「勉強の仕方」の教科書です。是非、御熟読ください。

2019年9月6日

林 明 夫