

令和6年度 あおもり県民カレッジ東青地区地域キャンパス講座（青森市）  
実施報告書

楽しくラクに速く読む「楽読」レッスン

- 1 開催日時：令和6年10月12日(土) 10:00～12:00
- 2 開催場所：青森県総合社会教育センター 第5研修室
- 3 講師：井上 一幸 氏（楽読あおもり弘前スクールインストラクター）
- 4 参加者数：6名
- 5 主な内容
  - ・楽読（らく速読）の仕組みは、眼と脳を鍛え、心と体をゆるめることである。
  - ・楽読の体験
    - 普通に読む（自分の読書スピードを知る）
      - ①眼を鍛える 眼筋ストレッチ
      - ②体をゆるめる 深呼吸
      - ③脳を鍛える心をゆるめる 見る眺めるトーク
      - ④体をゆるめる キラキラ体操
      - ⑤眼を鍛える 6秒で速く見る
    - 再び、普通に読む（自分の変化を知る）

6 写真

