

1年間、お疲れ様! スイトレが君たちに 残残したものの

「ただの視写」が「最強の武器」に変わるまでのストーリー

南星中学校 1・2年生の皆さんへ



塵も積もれば「圧倒的な集中力の塊」となる

1回1.5分×24回=36分

1回100文字×24回=2400文字



1年間、合計36分。これは原稿用紙に換算すると膨大な量になります。中学生生活でこれほど『一つの型』を継続できる人は、実は大人でも多くありません。君たちは、その希少な継続力を証明しました。

目に見えるスピードの進化：1年5組の軌跡

+10.6文字の成長!

2学期
90.0文字

3学期

104.6文字

「たった1分間で、これだけ書ける量が増えた！
一瞬のスピードが全く違う証拠だよ！」



種明かし：「ただ写す」は、ただの作業ではない



視写＝手だけを動かす
単純作業…ではありません



実は、極めて高度な『情報処理』の
トレーニングだったのです

なぜ1分間で書ける文字数が劇的に増えたのか？
それは、皆さんの『目』と『脳』と『手』が、1年前よりずっと速く、太くつながるようになったからです。

鍛え上げられた「目・脳・手」の超高速回路

インプットの速さ(目)

文章を1文字ずつではなく、『塊』で一瞬にして捉える力

ワーキングメモリ(脳)

短い一文を頭に一時保存して書き写す『脳のメモリ領域』の拡大

アウトプットの正確性(手)

読み落としや書き間違いを防ぐ、緻密な注意力

この3つの回路が太く繋がったことで、
君たちの『情報処理スピード』は格段に上がっています。

客観的証明：スイトレの有無が、圧倒的な「差」を生んだ

現中学2年生 リーディングスキルテスト成長率比較

南星中 (週1回スイトレ継続):
平均値 0.25

南風原中 (取り組みなし):
平均値 0.17

係受け: **0.30** vs 0.22

照応: **0.32** vs 0.18

イメージ: **0.28** vs 0.15

具体例: **0.34** vs 0.08

継続したことが、はっきりと結果(リーディングスキル)に表れています!

スイトレは「読解力」の体幹トレーニングである



地味な反復練習が、
強靱な『**脳の基礎体力**』
を作りました。

体幹がブレなければ、どんな重い課題も持ち上がる。この基礎体力は、
国語だけでなく、すべての教科、さらには人間関係にも役立つ一生モノの力です。

春休みのミッション：回路をサビさせないための「ハック」

春休みはスイトレはお休みです。『毎日やりなさい』とは言いません。



しかし、せっかく繋がった『超高速回路』をサビさせないために、
日常生活の中で『1分だけ』意識するゲームを提案します。
書くことから、探す・楽しむことへ。

ハック①:「1分間タイマー」の他教科への転用

スイトレで培った『1分間の集中力』をタイマーとして使おう。



1分あれば、英単語を
何個書ける？



1分あれば、数学の計算を
何問解ける？

君たちの脳は、1分間でどれだけのことができるか、もう体で知っています。その感覚を他の教科にぶつけてみてください。

ハック②：街へ出よう！「看板ウォッチング」



記憶力強化道場

ミッションパラメータ

外に出たとき、看板の文字を『**視写するつもりで**』パッと見る。

1. 一瞬で文字の塊をインプットする（シャッターを切る感覚）。
2. 目をそらし、頭の中でその文字を完全に再現してみる。

机に向かわなくても、歩きながら脳のワーキングメモリは鍛えられます。ゲーム感覚で楽しんでみましょう。

次のステージへ：世代別に託すミッション

【2年生の皆さんへ】：いよいよ最高学年、そして受験生へ。
「速読即解」の力は、間違いなくあなたたちの最強の武器になります。自信を持って挑んでください。

【1年生の皆さんへ】：もうすぐ先輩になります。
「たった1分間でここまで深く集中できるんだぞ」という背中を、新しく入ってくる後輩たちに見せてあげてください。

スイトレが残した、最大の成果

**この1年間、面倒くさいなと
思日もあったでしょう。
でも、君たちはやり遂げました。**

『1分間なら、本気で頑張れる』

その自信こそが、最大の成果です。



有意義な春休みを!



コツコツは、勝つコツ。

君たちの脳には、すでに最強のエンジンが積まれています。
自信を持って、素晴らしい春休みを過ごしてください!