

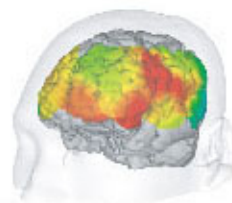
# 「わくわく文庫」の効果



篠原 菊紀 教授 プロフィール

1960年長野県生まれ。東京大学卒業後、東京大学大学院博士課程などを経て、諏訪東京理科大学へ。専門は脳システム論。前頭葉をターゲットに光を使って脳の活動を研究中。

著書に『頭げんき！超かんたん脳トレ』『篠原教授の大人の脳ドリル』『ぼけない脳をつくる』『「集中脳」をつくる30の方法』『脳トレーニング — 脳がぐんぐん若返る!』等多数。



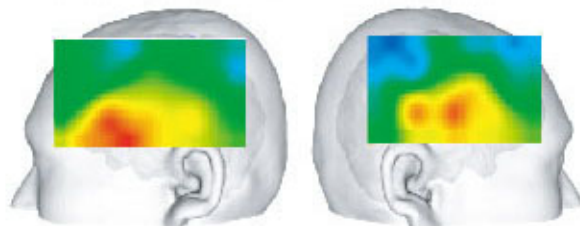
私達が通常の速さで読書をするときは、主に脳内の視空間メモパッド（視覚）を用いますが、「わくわく文庫」（速読聴）で読書をするときには視空間メモパッドの他に音韻ループ（聴覚）も活動し始めます。このように視覚と聴覚を同時に刺激するとワーキングメモリー（脳内メモ帳）を多く作動させることになり、「前頭葉」を鍛えることができます。「前頭葉」を鍛えると思考力・創造力・判断力が向上されていき、その上、人の気持ちを感じ取ったり、気持ちをコントロールしたり、「人間らしさ」に深く関わる部分にも影響していきます。この「前頭葉」は遺伝的な制約が他の部位に比べて少なく、環境や刺激、教育によって柔軟に変化させることが可能なのです。子ども達が「わくわく文庫」を使って読書をすることで、思考力・創造力・判断力を向上させ、本の内容とあいまって「人間らしさ」を成長させることにもつながっていきます。

## 「わくわく文庫」の検証結果

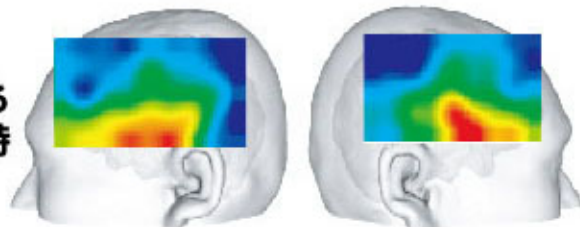
一倍速で読んでいる時と子ども達が普段読んでいる速度で読んでいる時とを比較すると、普段読んでいる速度で読んでいる時は、聴覚領以外の部位は比較的沈静化している、つまりリラックスした状態で読書しているということがわかります。

また普段より速い速度で読んでいる時の、脳の働きを見ると、普段より速い速度で読んでいる時のほうが、より脳が活発に働いていることがわかります。脳の働きが柔軟な子どもの時に、このようなトレーニングをすることで、脳は情報を速く処理しようと働き、それに慣れることで脳の処理速度も増していきます。

一倍速での  
読書時



普段読んでいる  
速度での読書時



普段より速い  
速度での読書時

