

学習効果を 8 倍にする 【石井式】 インプット術

時間を無駄にしないために
無料でできる最強の学習法を教えます

- 8 倍の学習効果を得るために
- 石井式インプット術が記憶力を高めるワケ
- 石井式インプット術をマスターする具体的ステップ
- 最後に



■ 8 倍の学習効果を得るために

「何をするにも時間がない」

「今よりもっと短時間でたくさんのができたらな…」

「理解力が高まれば、勉強する時間も取られないのに」

多くの先生がセミナーDVD で集客方法を学ぶ反面、時間がないことに悩んでいるようです。僕の元にもそんな質問が届いています。

それもそのはず。

治療院を経営しながら、マーケティングや治療技術の勉強を重ね、家族との時間も確保しなければならないのですから。

経営者には時間はないのです。

同じ DVD を繰り返し見る。そんな無駄な勉強をしている暇はありません。

そもそも、一日を 48 時間にすることなど不可能です。

しかし、無駄をなくすことは可能です。とても簡単です。

一回の学習効果を極限まで高めればいいのです。

あなたが何度も見てきたセミナーDVD や映像教材をたった 2 回見るだけで、完璧に理解できるようになったらどうでしょうか？

確実に時間が生まれます。家族と触れ合う時間も増えるでしょうし、ホームページの内容を手直しすることもできるでしょう。

僕が提供する「作業するだけで集客できる」レポートの内容を実践することもあるようになります。

この石井式インプット術は、実際に手を動かして「書いて」記憶します。

実は、手で書くのが面倒だという人ほど、同じ DVD を何度も何度も繰り返し見ながら分かったつもりになり、時間を浪費しています。

質を高くしてできるだけ少ない回数で覚えていきましょう。

DVD を見るのは 2 回まで、です。

■ 石井式インプット術が記憶力を高めるワケ

石井式インプット術は、僕が受験生時代に編み出した学習法です。

司法試験こそ受かりませんでした(苦笑)、現在に至るまでいわゆる学力を競う「受験」には落ちたことがない方法です。

完全オリジナルな学習法なので、理論的にどうなのか。

これは心配でしたが、検索してみると同じことを提唱している先生もいるようで安心しました。参考までにご紹介します。

「手で書く」という行為は、知識記憶を経験記憶（エピソード記憶）に置き換えるという性質を持っています。

テキストや映像で覚えた記憶は知識記憶と言われています。知識記憶の欠点は、時間の経過とともに確実に忘れていくことです。

しかし、単なる読書だけでなく、「声を出して読む」、「耳で聞く」、「手で書く」といった行為を加える（五感をフル活用する）と、記憶が一層深まり経験記憶に置き換えられやすいそうです。

エピソード記憶の代表的なものとしては「思い出」があります。
忘れられにくいというのが特徴です。

“知識”を“経験”に変えるには、五感を使うことに加えて、そこに感情が
プラスされるとより強く促進されます。

この場合の感情は「楽しい」、「わくわくする」といったポジティブな前向き
の感情のことです。

また、覚えたことを「他人に教える」という行為は、より次元の高い経験と
なり、記憶の定着を深めます。

しかし、知識記憶から昇華させた経験記憶も、長時間放っておくと知識記憶
に逆戻りして次第に忘れていきます。

ですから、定期的に見返し、何度も復習することが必要です。

要するに、

同じ情報を違う角度でインプットすることが重要だということ、です。

セミナーDVD も、「自分ならこうする」とポジティブに見ながら、手を動かさ
ば経験記憶(エピソード記憶)になりやすいというわけ。

見る、書く、読む、話す。

五感をフル活用して学習することで、たった 2 回 DVD を見るだけであなたの
理解力は倍増します。8 倍以上にもなるでしょう。

次のページから、その具体的なステップを説明します。

■ 石井式インプット術をマスターする具体的なステップ

Step #1

GOM プレイヤーをダウンロードする

GOM プレイヤー公式サイト

<http://www.gomplayer.jp/>



GOM プレイヤーとは、DVD など映像ファイルを再生するためのソフトですが無料で利用できます。

特徴としては次のとおりです。

- 多くの種類の映像データを再生できること
- パソコンの性能をあまり問わないこと
- 再生速度(速くしたり遅くしたり)が柔軟にできること

手を動かして、話していることを書き起こすつもりで見るわけですから再生速度の調節は必須機能になります。

僕が色々使ってみて、一番使い勝手がよかったのがこの GOM プレイヤーですので早速ダウンロードしてみましょう。

Step #2

セミナーDVD を再生する【1 回目】

1 回目の再生は GOM プレイヤーでなくても構いません。
全体像を掴むつもりでメモを取りながら見ます。

Step #3

セミナーDVD を再生する【2 回目】

ここからが石井式インプット術で重要な部分です。

2 回目の再生では、必ず GOM プレイヤーを使ってください。

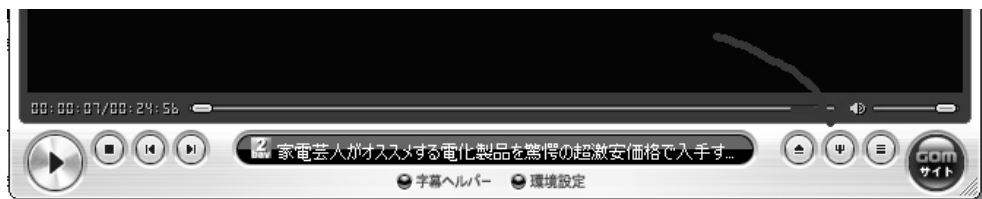
話していることをノートに書き起こしていくつもりで、聞きます。
ポイントは4つあります。

- 慣れるまでは 0.5 倍速で再生する
- 書き逃したら 10 秒戻す
- 例え話は書き起こす
- 雑談は書き起こさない

この4つについて説明します。

- 慣れるまでは 0.5 倍速で再生する

環境によって画面が多少違うかもしれませんが、プレイヤー下部にあるコントロールパネルボタンをクリックします。



そうすると次のような画面が表示されます。このコントロールパネルで音量や映像などを調節できますが、ここでは「再生」をクリックします。



すると次のような画面になり、ここで再生速度を調節します。

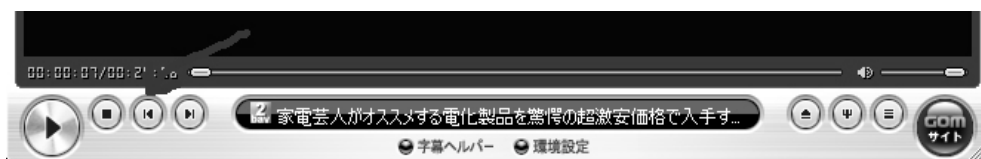


クリックするたびに 0.1 倍速ずつ速く、もしくは遅くなります。

■ 書き逃したら 10 秒戻す

書き逃したら下のボタンをクリックすると「10 秒」巻き戻しができます。
繰り返し書き進めるときに便利です所以使しましょう。

慣れるまでは難しいので、「停止して書き起こし」を繰り返す方法でも構いません。信じられないくらい早口の方もいらっしゃるようですので(苦笑)。



■ 例え話は書き起こす

■ 雑談は書き起こさない

一言一句書き起こす必要があるのかといえば、そんなことはありません。

自分で判断できないなら全て書き起こせばいいですが、**判断基準としては例え話は必ず書き起こす、雑談は書き起こさないと覚えておきましょう。**

例え話は理解を助けます。すごく重要ですし、記憶力を高めてくれます。

ですから、例え話はスルーせずに必ず書き起こしてくださいね。雑談については飛ばして構いません。

さらにスムーズに書くためのヒントが 2 つあります。

■ 略字を使うこと

■ 「です、ます」を省くこと

■ 略字を使うこと

これも司法試験受験生時代に編み出した方法ですが、漢字をその都度書くのはすごく時間が掛かります。

自分だけが分かればいいわけですから、よく出てくる単語はアルファベットなどで省略してください。

例えば、僕の例で言えば。

請求=sk 問題提起=mt 判例=hr 被告人=h

のように決めていました。法律用語ばかりで申し訳ないですが(苦笑)。

■ 「です、ます」を省くこと

これも自分だけが分かればいいので、省いて構いません。

この2つのテクニックだけでも、随分スピードは上がります。
ぜひ試してみてください。

Step #4

定期的にノートを見直す

忘れてしまった場合にはノートを見直すだけで、すぐに記憶が蘇ります。
経験記憶は少し見返すだけでもすぐに思い出せます。不思議ですが。

忘れてしまった部分だけでなく、全体を数分で見直すとより効果的です。

これが石井式インプット術の具体的ステップです。

ここまでのステップを実践するだけでも、毎日何かと忙しい先生方と比べて自由な時間は確実に増えます。

参考までに、僕が実践しているステップはさらにあと 2 つあります。

これも説明しておきます。

Step #5

書き起こしたものをワード化する

自分の手で書き起こした内容を、ワープロソフトとしても有名な Word にタイピングで入力していきます。

僕はタイピングが早いほうなので苦にはなりませんが、キーボードでの文字入力に不慣れであればストレスになります。止めておいてください(笑)。

これは「声を出して読む」、「耳で聞く」、「手で書く」のと同じように違う体験をすることが効果的だからです。

それに、パソコン上にデータとして持っておくと、いざ情報を探す場合にも文書を検索すればすぐ見つかります。すごく便利です。

Step #6

人に教えてみる

教わった内容は知り合いの先生に話して、教えてあげましょう。

もどかしいほどに、うまく伝えられないのが分かるはずです。

なぜなら、**「教える」にはより深い理解が必要とされるからです。**

「教える」ことは次元の高い経験となります。記憶の定着も深めますし、きちんと理解していないと伝えることすらできませんので。

これが石井式インプット術の全貌です。
ぜひ試してみてください。頭に知識が染み込むのを実感できます。

■ 最後に

一回見ればすべて記憶できる。

そんな天才も世の中には存在するのかもしれませんが、僕はこの学習法で相当な時間を無駄にせずに済んだと思っています。

凡人だからこそ辿り着けた方法ですが(苦笑)、もしセミナーDVD や映像教材をお持ちであれば一度試してみてくださいね。

最後までお読みいただきありがとうございました。

株式会社ゴラッソ

石井慎哉