

フォトリディング ホームスタディ講座 ご利用ガイド

The Department of Educational Arts

この度は、「フォトリディングホームスタディ講座」をご購入いただき誠にありがとうございます。

本ガイドにて、学習をはじめるに際してのご案内をさせていただきます。



地球の未来を教育で描く
株式会社ALMACREATIONS

CONTENTS

学習の流れに沿って、ステップごとに注意事項を説明していきます。

STEP 1

学習開始前の準備

「教材一覧」…P 4～P 5

学習開始前に教材がすべてそろっているか確認しましょう。

STEP 2

学習開始

「学習の進め方」…P 6～P 7

CDとガイドブック・ワークブックを利用して学習を始めましょう。

オーディオ学習に不慣れな方は、参考例の学習の進め方に従って進行していきましょう。

◎受講中のお問い合わせ一覧

■教材について

「ご利用ガイド」に記載の教材内容が不足している、または、万一、教材に乱丁・落丁などの不具合があった場合は、マイページ <https://www.almacreations.jp/mp/> よりお問い合わせください。

なお、教材内容・学習方法について不明点、疑問点には、学習相談室で承ります。

学習相談室のご利用については、P 9をご覧ください。

STEP 3

受講中のヒント

「CDトラックタイトル表」…P 8

各CDのトラックタイトルと内容、CDの収録時間を明記しています。

進捗状況の確認にお役立てください。

STEP 4

困ったら

「学習相談室のご案内」…P 9

ご購入から1年間、無料で何回でもご利用できる「メール相談」についてご案内します。

■ ALMACREATIONS について

所在地：〒107-0061 東京都港区北青山3-6-7 青山パラシオタワー 11階

クライアントサポート

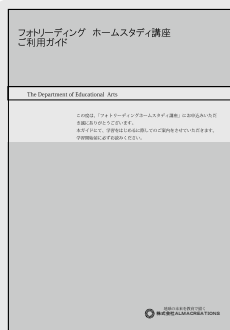
Eメールアドレス：info@almacreations.jp

URL：http://www.almacreations.jp/contact/index.html

※お電話によるお問い合わせには、対応しておりません。

あらかじめご了承いただけますようお願い申し上げます。

受講を開始する前に、お手元に届いた教材を必ずご確認ください。



ご利用ガイド（PDF）

本書です。ホームスタディ講座での学習の進め方についての説明しています。

講座ガイド・ワークブック 各1冊

バインダーにファイルされています。
ワークブックは書き込み式になっていますので、バインダーより取り外して、ご利用ください。



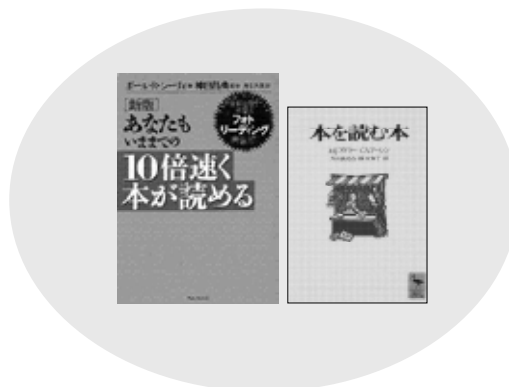
学習CD 8枚

ガイドブック、ワークブックに対応しています。
各CDの最終トラックには、高速リスニングセッションが収録されています。

書籍 2冊

講座の演習に利用する書籍2冊です。

1. 「[新版]あなたもいままでの10倍速く本が読める」
2. 「本を読む本」





学習ガイドDVD 1枚

フォトリーディングの5つのステップ、学習のポイントやヒントを映像で確認できるガイドダンスDVDです。



**Bonus CD 1枚
先輩フォトリーダーの声**

フォトリーディング集中講座を受講され、資格取得、スキルアップ、教育、ビジネスと様々な分野で活躍されている4名の方のインタビューを収録したCDです。



フォトリーディング・アクティベーター CD 1枚

学習の効果を高めるパラリミナル・セッションが収録されたCDです。詳しい使い方は、ガイドブックP7をご覧ください。

**【特典】リネット・アイレス先生
インタビューDVD 1枚**

ラーニング・ストラテジーズ社のマスターインストラクター、リネット・アイレス先生からの日本の受講生へのメッセージが収録されています。

**リネット・アイレス先生
インタビューDVD 1枚**

バインダー（専用ケース付）1セット

学習教材がすべて収められたバインダーです。マインドマップによる読書メモをファイルすることもできます。

※バインダーの金具に手を挟まれませんよう
取り扱いには十分にご留意の程お願い申し上げます。



**【スペシャルパッケージのみ封入】
PhotoReading Instructors' interview**

※本DVDは、スペシャルパッケージ版をご購入のお客様のみに封入されております。



シントピック・リーディング編/
ティーンズ教育編



資格試験編 / 英語学習編



ビジネス編 /
フォトリーディング会議編

学習の進め方 自分に合った学習プランを立てよう

「フォトリーディングホームスタディ講座」は、付属の学習CDを聴きながら、ナレーションの指示にしたがって学習を進めていただくオーディオ教材です。

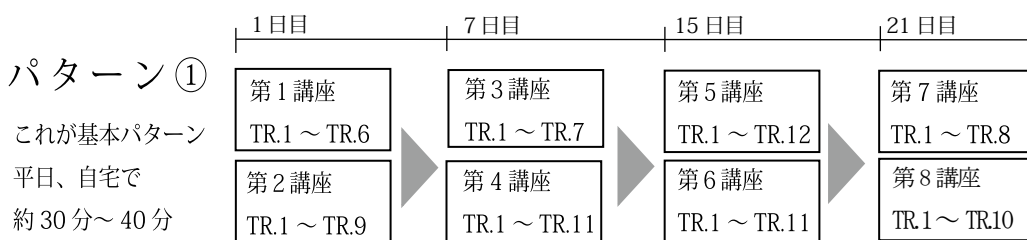
まずは、ガイドブックP3をお読みいただき、学習の準備を整えてください。

CD1～CD8までの全収録時間は、約568分（9時間）。各CDに準備されている演習を行い、すべてのCDを聴き終えるには、最短で10日間程を要しますが、演習問題を着実にを行いながら、フォトリーディングのスキルを身につけていただくには、約21日間で学習を終えられる計画を立てられてるとよいでしょう。

また各CDは、それぞれ7～12程のトラックに分かれています。（トラックタイトルはP8の一覧表参照）学習の区切りに合わせて、1トラック、約10分～15分程度で聴き終えられるようになっていますので、演習問題を行う必要のないトラックは、通勤の移動時間やお昼休みなど、ちょっとした隙間時間を利用して、お聴きいただいてもいいでしょう。

ただし、演習が必要なトラックでは必ずCDを止め、ナレーションの指示にしたがってください。学びはじめのうちは演習問題を行う時間も、きちんと守っていただくようにすると、より理解が進みます。

なお、学習にあたっての目安があったほうが安心される方は、以下の3つの学習パターンを参考に学習を進めていただいてもよいでしょう。

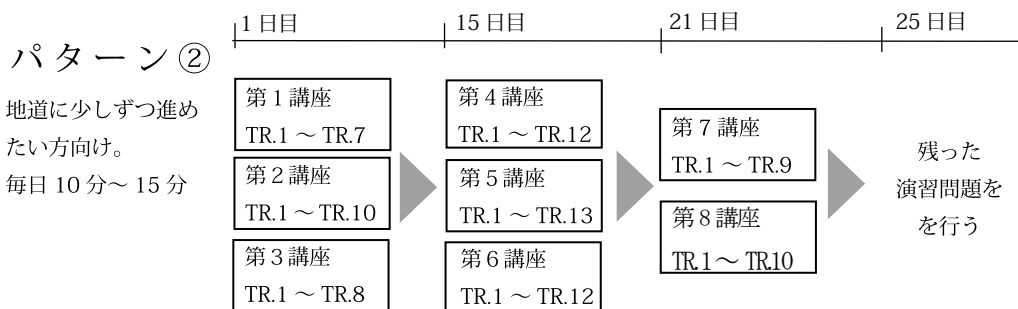


●時間を決めて目標達成！ 21日間でフォトリーディングを学習

最短でフォトリーディングを習得していただける学習パターンです。

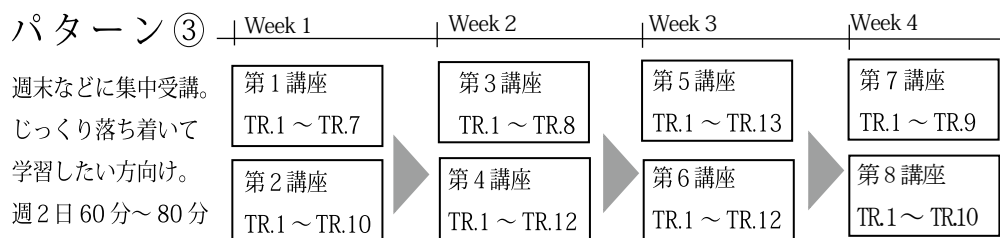
各CDの終わりに約5～10分程度収録されている、聞き流すだけの高速リスニングセッションは、通勤等の隙間時間に聞くようにしてください。

平日の30分程度をフォトリーディングの学習にあてていただくことで、約21日間程度で、フォトリーディングの概観を理解し、無理なく学習の理解を深めることができます。



●忙しくてまとまった時間が取れない方へ

通勤やお昼休みなど、ちょっとした隙間時間を使って、コツコツ学習していただくパターンです。第1講座～第6講座（CD1～6）で、フォトリディング・ホール・マインド・システムの5つのステップを、演習をとおして学んでいただくようプログラムされていますので、まずは、2週間程度で、第6講座まで終わらせていただくことを目標としてください。このパターンの場合、習得まで約1カ月間を要しますが、ご自身の理解度に合わせて確実に、フォトリディングの理解を深めていただけます。



●週末の2日間で集中学習

週末の2日間、1日約1時間半～2時間程度を学習にあてていただく学習パターンです。スキルの演習が含まれた、第6講座までしっかりと演習していただければ、パターン①と同じペースで、フォトリディング・ホール・マインド・システムの概要がひとつおり分かるようになっていきます。

※皆さんのライフスタイルに合わせて、学習プランを組み立ててください。
なお、学習の理解度、スキルの定着には個人差がございます。

CDトラックタイトル表

※（ ）内は収録分数を表しています。

TR	第1講座 (73'32)	第2講座 (73'45)	第3講座 (60'55)	第4講座 (73'36)
1	はじめに	読書の目的と目標	ステップ 3: フォトリディング	目的を明確にする
2	講座開発の背景	通常の読書とPRとの違い	準備 / 理想的な心の状態に入る	フォトリディングの準備
3	講座の基本ルール	スター・オブ・ワンダー演習	目的を唱える / アファメーション	1冊目の本のフォトリディング
4	これまでの読書の問題点	スター・オブ・ワンダー解説	フォトフォーカス状態に入る	フォトリディングのステップを復習
5	5分間読書 (1回目)	ステップ 1: 準備 / 目的の設定	ブリップ・ページ	ステップ 4: 復習
6	フォトリディング・エキスパート・デモンストレーション	ミカン集中法	安定した心の状態を保つ	1冊目の本を復習
7	高速リスニングセッション	ステップ 2: 予習	終わりのアファメーション	ステップ 5: 活性化
8		長い記事を予習	高速リスニングセッション	質問の見直し
9		1冊目の本を予習		スーパーリーディング&ディッピング
10		高速リスニングセッション		記事 1 を使ったスーパーリーディング&ディッピング
11				リズムカルな通読とディッピング
12				高速リスニングセッション

TR	第5講座 (72'58)	第6講座 (66'01)	第7講座 (73'30)	第8講座 (73'45)
1	スキタリング	活性化/復習	自分で選んだ本へ準備・予習	学び続ける
2	思考の列車に乗る	高速リーディング 1	自分で選んだ本へフォトリディング・復習	テストによる活性化
3	2冊目の本へ準備	マインドマップ (解説)	支援する価値	ビジネスシーンにおけるフォトリディングを活用
4	2冊目の本へ予習	マインドマップ	スキルを信用し、使いこなす	キャリアチェンジ
5	2冊目の本へフォトリディング	2冊目の本へマインドマップ	ガイド付活性化	記憶力をアップさせる
6	2冊目の本へフォトリディングと復習	高速リーディング 2	活性化・次のステップ	目標設定
7	2冊目の本へ活性化 (解説)	5分間読書 (2回目)	全脳を使って成功する	新しい行動規範
8	2冊目の本へスーパーリーディング&ディッピング	夢による活性化	高速リスニングセッション	知識の統合
9	2冊目の本へスーパーリーディング&ディッピング (解説)	周縁記憶による活性化		終わりに
10	2冊目の本へ質問の見直し	議論による活性化		高速リスニングセッション
11	2冊目の本へ活性化	高速リスニングセッション		
12	2冊目の本へスキタリング			
13	高速リスニングセッション			

学習相談室のご案内

ALMACREATIONS では、ホームスタディ講座で学習される皆さんの疑問や悩みにお答えするための「学習相談室」を開設しています。

学習相談室では、フォトリーディング公認インストラクターからの、Eメールによるマンツーマンのアドバイスが受けられます。また、お電話でのアドバイスもしております。(予約制) いただいたEメールには、到着日から4営業日以内に返信するよう努めておりますが、ご質問の内容やメールの混雑状況によって、それ以上のお時間を頂戴する場合がございますので、何卒ご了承ください。

もしも…

- この説明がよく分からない
- この演習がどうしてもうまくいかない
- スキルの習得に不安を感じる

などお困りのことがありましたら、下記質問サイトのフォームからご質問ください。

http://www.almacreations.jp/store/hs/ask_prhs.html

フォトリーディング公認インストラクターが、皆さんのフォトリーディング習得までの道をしっかりサポートしていきます。

※学習相談室によるご相談は、ご購入日から1年間無料で何回でもご利用いただけます。



株式会社 ALMACREATIONS