



## あなたが選ぶ読書術



### ✧ パスファインダーとは？

Pathfinder（パスファインダー）とは、探検者／草分け／開拓者の意。レポート作成や論文作成で、何をすればいいのか、どこへ行けばいいのかわからない！そんな人のための助けになるように作成した、学問の「道しるべ」です。

作成日：2013/05/08

大阪大学 外国学図書館 | 箕面キャンパス |  
ラーニングコモンズ るくす | TA チーム

## I. イントロダクション

### ＜ あなたが選ぶ読書術 とは？

いろんな情報が簡単に手に入る時代ですが、「誰も教えてくれないこと」というのも存在します。その一つが、読書術。読書は何となく身に着けるもの—と思いがちですが、それとは逆にたくさんの読書に関する本が出版されています。しかし、そのような本がいつも言うこと、それは「自分に合った方法を見極めろ」。このパスファインダーでは、読書を習慣化するためのいくつかの方法を紹介します。実際にやってみて、自分に合った方法を選んでください。

キーワード：読書術、読書習慣、読書、本、電子書籍

## II. 幾つかの対立する読書術

読書術の本の中でも、書き手によって意見が分かれることがある。ここでは、書き手によって異なるいくつかの対立した考え方を紹介し、メリット・デメリットを示す。自分に合っている読み方はどれだろうか。

### ＜ 全部読むべきか、読まざるべきか

#### 通読(松本 2011)

本を最初から最後まで一冊読むスタイル。ある思想体系をまるまる手に入れたい場合や、読んだ達成感に打ち震えた人はこの方法がよいらしい。絶対に最後まで読みたい本向け。面白い小説などもこの部類に入るだろう。

#### ゴダール式(永江 2000)

映画監督ゴダールは、一本の映画を最初の 20 分しか見ないらしい。同様に、本は 10～30p 読めばいい。面白くなければ、それ以上読んでやる必要はない、というスタイル。読む本が多い、無駄な読書に費やす時間はない、という人はこちら。無駄な本に早く見切りをつけて、損失を最小限に。大量に借りて情報を得る人や、図書館の本向けの読み方。

### ＜ 一文一文読むべきか、読まざるべきか

#### 精読

一文一文をじっくり読んでいく方法。よく中・高校の授業などでやるもの。ボールペンで線を引いたり、声に出して読んだりもする。難解な文や、慣れない文体などを読む際は、このようなスタイルが良い。体得される、と言ってもよいだろう。

#### 流し読み(スキヤニング&スキミング)

スキヤニング(Scanning)は、テキストを見渡して情報を探すこと。旅行雑誌やブログを読むように、ななめ読みにより情報を拾っていく読み方。スキミング(Skimming)は、テキストを見渡してその文の大意をつかむこと。「流し読み→精読」(あるいはその逆)というコンビネーションも可。

## ＜ はやく読むべきか、ゆっくり読むべきか

### スローリーディング

本の種類によっては、じっくり一文一文を読んだほうがいいのか、という主張。本の種類によっては読み方を変える必要もある、という意味では発見か。

### 速読

1980 年代あたりから徐々に人気の出てきた読み方。心の中で逐語的に読まない、いくつかのまとまりで読む、眼球を早く動かす（！）などテクニックが必要。まずはそれについての本を読んでみるべきか。

## ＜ 溜めて読むべきか、必要な本だけ買う/借りるべきか

### 積読

机の端に今から読むべき本を「積んでおく」というところから。図書館から借りた本であれば自分へのいいプレッシャーになるし、自然と自分の今の興味の対象も一目瞭然。また、写真で背表紙を記録しておくことで、読書リストにもなる。

### すぐ読む

読める分だけ借りる/買う、というスタイル。積んでおいてもどうせ読まない常習犯向き。借りてきた本はその日に読むのが一番いいらしい（斎藤 2006）。

## III. カスタマイズ：あなたの読書術

下（IV）に挙げた幾つかの図書から、読書術のエッセンスだけを取り出して、読むという行為の時系列順に並べ替え、チェックリストにしました。あなたが気付いていない読書術はありましたか。あれば、試してみるのはいかがでしょうか（ただし、借りた本ではできないことも含まれています。）

### ＜ 本を選ぶときにすること

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> テーマを決める       | 今月の私のテーマは〇〇、と決めて、それについての本を借りる。        |
| <input type="checkbox"/> 堅い本&柔らかい本     | 何冊かの本を読むときに、硬さが偏らないようにしよう。            |
| <input type="checkbox"/> ノルマを決める       | 一ヶ月に 20 冊読む！などと目標を立てる。                |
| <input type="checkbox"/> まずは入門書        | 新しい分野の本を読む際は、入門書を一読。次に参考文献などから広げていく。  |
| <input type="checkbox"/> 本代 2:飲み代 1    | 一ヶ月に二回飲み会があつて 6000 円払うなら、本代は 12000 円。 |
| <input type="checkbox"/> 人から借りた本は読めない？ | そういう人もいる。おとなしく本を買うべき。お気に入りはその限りではない。  |

### ＜ 読む前にすること

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> アウトプットすると決める | 経験を踏まえながら、SNS に書評を書くつもりで読む。引用する文も確保しよう。 |
| <input type="checkbox"/> 発想のための読書     | 知識だけではなく、著者の「発想法」を身に着けるつもりで。            |
| <input type="checkbox"/> 時間を決める       | 一日十五分は本を読む！など具体的に目標を掲げて習慣化する。           |

### ＜ 読み始めにすること

- はじめに・目次で内容予測 目次をある程度の時間読んで、そこから内容を予測してから読み始めよう。
- 気になるページから読む 興味・関係のないところ、目次で内容がわかるものなどは読まないのもあり。

### ＜ 読みながらすること

- 並行読み 何冊かの本を同時に読む。家の中にちりばめたり、場面を変えたりする。
- 本を持ち運ぶ カバンの中には常に本。持ち運ぶ用の新書や文庫本などをストック。
- どこでも読書 トイレの中でも読書。平行読書と組み合わせて、トイレ専用本を置くのもよい。
- 批判・同意しながら読む 考えることも大切。
- ボールペンでマーク 図書館本にはダメ。意見や疑問を書きこんでおけば、後で読み返しやすい。
- メモを取る 借りてきた本などは、メモで代用。引用などを引き出しておくなどもよい。

### ＜ 読みながら/読んだ後すること

- 印象的な言葉を写してみる 引用などをノートに写す。書く練習にもなるそう。
- 本を図解する キーワードなどを用いて図解する。一冊分というより、気になったところか。

### ＜ 読んだ後すること

- 読書記録 この本読んだっけ？とならないように。「ブックログ」などを使用するのもよい。  
・ブックログ-Web 本棚サービス (<http://booklog.jp/>)
- カード式読書記録 いわゆる「京大カード」を用いたもの。アナログ派にはこちら。
- 愛読書を決める 「どんな本を読みますか」と聞かれた時のために。何度も読み返したくなる本を。
- 本をプレゼントする ソムリエのような感覚で。お返しを期待するのもいいだろう。
- 本(の情報)を交換する 同じような興味のある人がいれば、実物(私物！)や情報の交換を。

## IV. 読書術についてもっと知るための本（おすすめ順）

### ＜ 永江朗(2000)『不良のための読書術』筑摩書房（ちくま文庫）

真面目ないい子は、本を「しっかり」読もうとする。しかし、「不良」はそうはしない。不良は、本を「うまく」読むのである。その方法は？学術書とは必ずしもかみ合わないかもしれない。出版業界の裏話を知りたい人にもお勧め。【理工図：K/CHI-65】

### ＜ 外山滋比古(1986)『思考の整理学』筑摩書房（ちくま文庫）

「東大生・京大生に最も読まれた本」というふれこみのあることで有名だが、読書術の本としても読むことができる。特に読書術に触れた箇所については、図付きの解説がありがたい。ここで得たものを、自分の合うように工夫してもよいだろう。【総合：141.5/TOY】

### ＜ 松本幸夫(2011)『あたりまえだけどなかなかできない 読書習慣のルール』明日香出版

読書を習慣としない人には読んでほしい一冊。ただし、読書習慣をつけるルールが100個も書いてあるので、ちょっと多すぎる印象。自分のできそうなところから拾い読み+実践を繰り返すとよいだろう。【総合図A3/4F 学習:019.12/MAT】

＜ 斎藤孝（2006）『斎藤孝の速読術』筑摩書房

おなじみ斎藤孝が速読の技術や心構えについてまとめた本。目次は多いが、一つ一つが短いために読みやすい。すでに実践していることにも加えて、試したくなること必須。斎藤孝はたくさんの著作があるので、すでに読んだことがある人にはとっつきやすいかもしれない。【総合図 3/4F 学習：019. 13/SAI】

＜ 佐藤泰正（1995）『速読トレーニング』講談社（ブルーバックス）

練習問題が豊富な一冊。特に第三回「こんなクセはやめよう」は、速読ができない人にとっては耳が（目が？）痛い。成果のほどはさておき、練習を楽しめる一冊になっている。練習方法だけ盗むのも可。【総合図 3F 文庫/新書：089/BB/1081】

＜ 日垣隆（2011）『つながる読書術』講談社（講談社現代新書）

細分化されすぎている感じはあるが、読書の目的の類型についての解説は納得。目的に合わせた読み方を会得できれば、読書もぐんと楽になる。【総合図 A3/4F 学習：019/HIG】

＜ 丸山純孝（2012）『誰も教えてくれない 一流になれる読書術』明日香出版社

ビジネス書を主に出版しているアスカの一冊。素敵な装丁。ビジネス書との付き合い方についての記述が多いが、第三章は応用が利きそうだ。【理工図：019. 12/MAR】

＜ 池澤夏樹[編]（2010）『本は、これから』岩波書店（岩波新書）

著名人が短いエッセーを投稿し、まとめたもの。電子書籍時代を目の前に、本の役割を考える一冊。【外図 2F 新書：020. 4/37】

＜ 注意

以上で紹介した方法などをやってみた結果、読書がうまくいかなかったり、読書の質が低下したりした場合の責任は取ることができません。ご了承ください。もしそのような症状が出た場合は、直ちに今までの読書スタイルに戻ることをお勧めいたします。

-----MEMO-----

## 【図書/論文の検索】

論文や Pathfinder に掲載されている図書等を検索するには

### 【図書・ジャーナル】

- ・外国学図書館各階にある検索端末を利用するか、るくす内の PC を利用して検索してください。
- ・その際は、書名や出版年、出版社、著者名、ISBN、ISSN 等を OPAC 検索に打ち込んでください。

### 【電子ジャーナル】

- ・電子ジャーナルの種別によって学内・学外からのアクセスが異なりますので、注意してください。
- ・多くの場合は「附属図書館 HP」→「電子ジャーナル」で検索できます。見つからない場合はメインカウンター／TA カウンターまでお問い合わせください。

---

## 【パスファインダーの凡例】

◀ 図書名はすべて以下の順に表記されています。（主に論文の参考文献に使われている書式です。）  
著者名（出版年）『本の名前』 出版社名， 翻訳者名（あれば）

◀ 説明の最後に、【 】で貸し出し可能な図書館と請求記号を記しました。

総図→総合図書館

生→生命科学図書館

理工→理工学図書館

外→外国学図書館

電→電子ジャーナル

Web→Web ページ

◀ 外国学図書館を中心としていますので、これ以外の場所でも貸し出し可能な場合があります。  
予約や取り寄せ等は、OPAC を参照するか、メインカウンター/TA デスクまでご相談ください。

◀ また、検索や購入のために

ISBN：各図書固有の識別番号。検索や購入に。

ISSN：各雑誌固有の識別番号。検索に。

を記してある場合もあります。