

**【5年で13倍！250万人が始めている新・読書法】**  
**読書時間が約2倍にアップする、「耳勉強法」メソッドを書籍化！**  
**『超効率耳勉強法』が7月22日発売**

「耳」で偏差値30から東大合格、オーディオブックサービス第一人者が明かすノウハウ

日本一のオーディオブック書籍ラインナップ数(※)を配信する音声配信サービス「audiobook.jp」を運営する株式会社オトバンク(本社:東京都文京区、代表取締役社長:久保田裕也、以下「オトバンク」)の創業者であり、代表取締役会長の上田渉が、「耳」を使った新読書法をまとめた書籍『超効率耳勉強法』を7月22日(金)に発売いたします。※日本マーケティングリサーチ機構 2021年11月調べ。日本語オーディオブック書籍ラインナップ数調査。



7月22日発売！予約受付中

**250万人が始めている新インプット法**

1日 3.7時間

**耳のスキマ時間で**  
読書時間が約2倍アップする  
耳メソッドを  
まとめた保存版！

オーディオブック    ポッドキャスト    ラジオ

オーディオブックサービス創業者  
著者：上田渉

【Amazon 書籍ページ】予約受付中

<https://www.amazon.co.jp/dp/479932859X>

■「耳」インプットに着目した本発売の理由。意外とヒマしている「耳」需要が急拡大！

PC やスマートフォンの普及もあり、「目」を酷使するシーンが増えています。仕事中はもちろん、プライベートの時間もスマホやパソコンを見ることに多くの時間が割かれています。

ですが、耳は意外と「ヒマ」しています。アンケートによると、1日の耳のスキマ時間は平均3.7時間※。仕事や家事、育児、自身の趣味の時間……。目まぐるしい日常生活の中で、効率よく学びや読書できると注目を集めているのが「耳」をつかった勉強法です。

「学び直し」「リスキリング」等、生涯における「学び」の機会が増えている人生100年時代の現代で、「耳」を活用した新たな勉強法の需要の高まりにあわせ、この度「耳勉強法」のエッセンスをまとめた教科書的1冊を刊行いたします。

※「耳のスキマ時間に関する調査」<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000193.000034798.html>

■ 本件に対するお問い合わせ

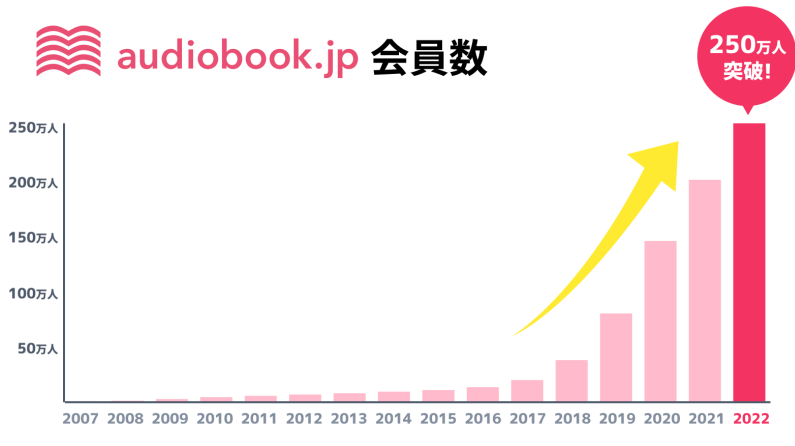
株式会社オトバンク 広報担当 佐伯帆乃香

東京都文京区本郷3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル8階

TEL:03-5805-2915 FAX:03-5805-2917 Email:hsaeki@otobank.co.jp

「耳で読む本」オーディオブック配信の「audiobook.jp」も会員数が急増。250万人を突破

audiobook.jp 会員数



■『超効率！耳勉強法』のポイント

- ・5年で15倍！250万人が使い始めている新・インプット法、新・読書法
- ・利用前後で、勉強効率・読書時間が1.7倍
- ・1日3.7時間あるといわれている耳の隙間時間を活用した、ながら超効率が可能
- ・日本一の(※)オーディオブックサービスの創業者で、現在もオーディオブックの聴取が1万時間を超える上田渉が執筆

Discover

超効率！  
耳勉強法

上田 渉

聞くだけでOK!  
効率重視の  
スタディハック

時間がない・集中できない・読むのが遅れるに効く!  
スマホ1台でいつでも  
どこでも学べる

オーディオブック・ポッドキャスト・ラジオを活用  
(通勤・家事・ドライブ・ランニングなど)

耳のスキマ時間に!  
星野佳路

受験勉強から  
大人の学び直しまで

■ 本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯帆乃香  
東京都文京区本郷 3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル 8階  
TEL: 03-5805-2915 FAX: 03-5805-2917 Email: hsaeki@otobank.co.jp

報道関係者各位

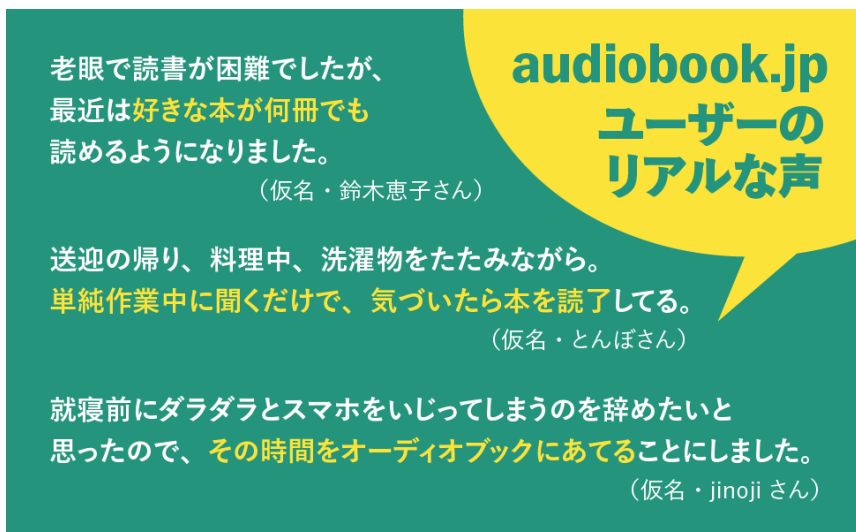
■耳勉強法をトライするべき理由

- ・脳科学的にも記憶力がアップすることが証明されている
- ・実は視覚よりも聴覚からの情報処理を得意とする脳の持ち主も少なくない
- ・スマホが一台あればいつでもどこでも学べる
- ・オーディオブックのサブスクなどの発達により低コストでコンテンツを楽しむ



耳勉強法を  
トライするべき  
理由

- 脳科学的に記憶力がアップすることが証明されている
- 実は目からより耳からの情報処理が得意な人もいる
- 「耳のスキマ時間」は1日平均8時間
- スマホ一台でいつでもどこでも学べる



audiobook.jp  
ユーザーのリアルな声

老眼で読書が困難でしたが、最近好きな本が何冊でも読めるようになりました。  
(仮名・鈴木恵子さん)

送迎の帰り、料理中、洗濯物をたたみながら。  
単純作業中に聞くだけで、気づいたら本を読了してる。  
(仮名・とんぼさん)

就寝前にダラダラとスマホをいじってしまうのを辞めたいと思ったので、その時間をオーディオブックにあてることにしました。  
(仮名・jinojiさん)

■著者・上田渉よりコメント

「耳」を使ったインプットは、私のライフワークです。私が耳勉強という方法があるのに気づいたのは、高校3年生の時。当時偏差値30だったところから、自分には耳からの勉強があるということに気がつき、取り入れてから効率も上がり学ぶのが楽しくなり、志望だった東京大学にも合格できました。現在は、私が立ち上げた耳で読書できるオーディオブックのサービスも急速に広がっており、まさに「耳」の時代が来たと感じています。この本をきっかけに、さらに多くの方に新耳読書、新耳勉強を取り入れていただき、人生100年時代を生き抜く力にしていいただければ嬉しいです。

■本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯帆乃香  
東京都文京区本郷 3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル 8階  
TEL: 03-5805-2915 FAX: 03-5805-2917 Email: hsaeki@otobank.co.jp

報道関係者各位

■本書一部公開！

【はじめに】より

じつは、私は高校3年生になるまで、偏差値が30しかありませんでした。授業中には別のことをして遊び、廊下に立たされ、模試で1桁の点数を取ることがあたりまえ、試験中に眠ってしまうこともよくありました。いわゆる落ちこぼれです。しかし、一念発起し、東大に行くことを志してから、自分に合った勉強法を見つけ、実践した結果、東大に合格することができました。

このときの勉強の中核にあったのが、耳を使った勉強法でした。当時は、成功者たちが耳を活用しているということはまったく知りませんでした。自分に合った方法を模索していくうちに、耳勉強法にたどり着いたのです。

本書でご紹介する耳勉強法は、大きく分けると2つあります。

- ① 耳を活用した情報の効率的なインプット法
- ② 「頭の中の声」を活用した思考法

①に関しては、おもに、耳から入れる音声情報として使いやすいコンテンツ(オーディobook等)のご紹介と具体的なオーディobookの聴き方についてお話しします。

②に関しては、「頭の中の声」を活用して思考を深めたり、気づきを得たりする手法や、記憶力を高める手法についてお話しします。

私たち人間の思考は言語を使って行われていますが、言語は音声がベースとなっていますから、音声を**使って思考をしている**といっても過言ではありません。そのときのカギとなるのが聴覚なのです。私たちが思考をするときには、頭の中で自分がしゃべっていますが、それが「頭の中の声」です。専門用語では、「音韻表象」といいます。

こうした一連の耳勉強法は、いかに聴覚の活用を最大化するか、という視点から考え、私自身が実践しているものです。

「はじめに」全編はこちらで公開しています

<https://note.com/audiobook/n/nc6a184dec496>

## ■ 本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯帆乃香

東京都文京区本郷 3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル 8階

TEL: 03-5805-2915 FAX: 03-5805-2917 Email: hsaeki@otobank.co.jp

## ■著者:上田 渉 (うへだ わたる) &lt;ご取材可能です! &gt;



1980年神奈川県生まれ。東京大学経済学部経営学科中退。在学中から複数のNPO(代表例は、かものはしプロジェクト)の立ち上げ・IT企業の経営を経て、2004年にオトバンクを創業し、代表取締役役に就任。

私立名門中学に入学したが、挫折し落ちこぼれる。高校3年生の時には全国模試での偏差値が30、教師からも見放されたが、音声を活用した勉強法を駆使し、2浪の後、東京大学に合格。

緑内障で失明していた祖父の影響で、目の不自由な人のためにもなる仕事をやりたいと強く思うようになる。自身が受験時代の勉強法として活用した音声学習もヒントに、オトバンクを創業。

日本一のオーディオブック書籍ラインナップ数を配信する「audiobook.jp」を提供し、2021年に会員数250万人を突破。電子出版アワード2021 デジタル・インフラ賞、エクセレント・サービス賞ノミネート(日本電子出版協会)など、多数の表彰歴を持つ。公共図書館へのオーディオブックサービスの提供や、社員教育向け「audiobook.jp 法人版」も開始。読書バリアフリー法の施行に伴い、日本最大のオーディオブック事業者として「聞く文化」の普及・拡大に努めている。自身もオーディオブックの愛好家として知られ、聴取時間は1万時間を超える。

## ■【書籍概要】

『超効率耳勉強法』

著者:上田 渉

定価:1,760円(本体1,600円+税)

発売日:2022年7月22日(金)※予約受付中

ISBN:978-4799328590

発行:ディスカヴァー・トゥエンティワン

内容:聞くだけでOK! 耳のスキマ時間を有効活用 効率重視のスタディハック!

手はふさがっている、目はスマホにくぎ付け……けれども、「耳」はまだ空いていませんか？  
実は、経営者として多忙な著者の場合で1日8時間、  
人によっては1日10時間以上も聴覚を使っていない時間があるのです。

通勤通学中、ランニング中、料理の最中、子どもの送迎の帰り道……  
手元のスマホから簡単に音声を流せる時代、  
耳勉強法ならその「スキマ時間」をいつでも・どこでも・誰でも簡単に有効活用できます！

## 【Amazon 書籍ページ】予約受付中

<https://www.amazon.co.jp/dp/479932859X>

※購入特典として「audiobook.jp」の聴き放題サービスが30日間無料でご利用いただけます。

## ■ 本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯帆乃香

東京都文京区本郷3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル8階

TEL:03-5805-2915 FAX:03-5805-2917 Email:hsaeki@otobank.co.jp

## 目次

- 第1章 聴覚が切り開く新しい勉強法「耳勉強法」
- 第2章 なぜ耳勉強法が有効なのか脳科学から読み解く
- 第3章 本も耳で読む時代へ
- 第4章 耳読書・耳勉強が変えるライフスタイル
  
- 第5章 聴くだけ勉強法のやり方
- 【付録】オスমেオーディオブックリスト

## ■audiobook.jp(オーディオブックドットジェイピー)

株式会社オトバンクが運営する、日本一のオーディオブック書籍ラインナップ数を配信する音声配信サービスです。2007年より配信を開始した「FeBe」からリニューアルし、2018年3月よりサービスを開始。オーディオブックの 카테고리普及に向けてプラットフォームの拡大を目指します。2022年に会員数が250万人を突破。

## 【サービス概要】

- ・サービス名称:「audiobook.jp」
- ・サイト URL: <https://audiobook.jp/>
- ・App Store ページ: <https://app.audiobook.jp/ios>
- ・Google Play ページ: <https://app.audiobook.jp/android>
- ・料金体系:

聴き放題プランは、月額880円(税込)。入会から2週間は無料でご利用いただけます。個別購入は作品ごとの購入が可能。(※単行本書籍とおよそ同価格帯(1,200円～1,500円)での配信が中心。)

「audiobook.jp」聴き放題プラン詳細月額880円(税込)で対象作品が聴き放題のオーディオブックプランです。ビジネス書を中心に、小説、ラジオドラマ、ニュース、落語など幅広いジャンルの音声コンテンツを配信しています。初回2週間(14日間)は、無料でお試しも可能です。

詳細 URL: <https://audiobook.jp/user/membership/options/unlimited>

## ■株式会社オトバンク(本社:東京都文京区、代表取締役社長:久保田裕也)



音声コンテンツを中心とした事業を展開し、「聞き入る文化の創造」「目が不自由な人へのバリアフリー」「出版文化の振興」の達成を目指している、日本最大級の配信数を誇るオーディオブックカンパニーです。500社以上の出版社様と提携し、主な事業として、日本最大級のオーディオブック配信サービス「audiobook.jp」でのオーディオブック販売をはじめ、オンラインブックガイド「新刊JP」(<http://sinkan.jp/>)を中心とした書籍プロモーション事業も行っています。<http://www.otobank.co.jp/>

## ■ 本件に対するお問い合わせ

株式会社オトバンク 広報担当 佐伯帆乃香  
東京都文京区本郷 3-4-6 御茶ノ水エビヌマビル 8階  
TEL:03-5805-2915 FAX:03-5805-2917 Email: [hsaeki@otobank.co.jp](mailto:hsaeki@otobank.co.jp)