

HOW TO STUDY ENGLISH

英語リスニング力をアップさせたいければトレーニングが必要です。いくら問題集をやっても力は付きません。トレーニングをしなければ力は付きません。基本になるのはディクテーションです。ディクテーションが終わったら、どこが聞き取れていなかったのかをチェックし、その箇所を中心に音読トレーニングに移ることになります。何よりも念頭に置いておきたいのは、弱点を発見してそれを潰せば得意になるという気持ちです。問題を解いているだけではリスニングができるようにはなりません。

HOW TO STUDY ENGLISH

リスニングが苦手な原因としては①言葉を知らない、②言葉の変化についていけない、③速さについていけない、④長くて集中力が持たない、などが挙げられます。①に関しては単語や熟語などをできるだけたくさん覚えることで解決します。②と③については聞いたものを分析し、知っている単語ばかりなのに聞き取れない場合には、それを何度も何度もCDに合わせて読み込んでモノマネできるまで音読トレーニングをすることで克服できます。聞いているだけではなく、英語を話すことでリスニング力がアップするので

HOW TO STUDY ENGLISH

ディクテーションはCDを止めながら行うのですが、意味のかたまりごとに止めることが重要です。たとえばI was born in Nara in 1964 and raised in Osaka.と流れてきたとします。英語が流れてきた瞬間に書き出す人がいますが、そうすると後から流れたものが聞き取れません。I was born in Naraでいったん止めて紙に書き付け、次にin 1964で止めて書き付けます。最後にand raised in Osakaの部分で止めて書くという具合です。意味を意識しないディクテーションでは効果が半減します。

HOW TO STUDY ENGLISH

ディクテーションが終わったら間違えた箇所に下線を引きましょう。そこがあなたの弱点です。その弱点を潰すべく音読トレーニングをしましょう。意味がわからなくて聞き取れなかったのか、音のつながりや速さについていけずに聞き取れなかったのかを分析することです。前者の場合は覚えればいいのですが、後者の場合には自分のリスニング力をアップさせることが必要ですので、その音でその速度で自分も英語が話せるように、CDに合わせて音読をしましょう。

HOW TO STUDY ENGLISH

音読トレーニングをする前に、まずはスクリプトの意味を正確にとります。意味や英語の構造などがわからないのに読んでいても効果はありません。全体の意味がとれたら、まずはスクリプトを見ながら音読します。CDを聞いてそれに重ね合わせるように音読します（オーバーラッピング）。ある程度できるようになってきたら、スクリプトを見ずにCDから少し遅れるようにして音読します（シャドーイング）。回数をこなしているうちにスクリプトを見なくてもCDに重ね合わせて音読できるようになります。そこまではやりましょう。

HOW TO STUDY ENGLISH

音読トレーニングが終わったら、最後の仕上げにスクリプトの全訳を見ながら英語を再現してみましょう。何度も音読したにも関わらず忘れていたところには下線を引いておき、後からチェックします。最終的には日本語を全て英語に直せるまで繰り返したら完成です。リスニングのトレーニングですが、しっかりやれば英作文の基礎トレにもなりますし、英語を話すためのトレーニングにもなります。リスニング問題を解いたらおしまいという勉強ではなく、正しいトレーニングを繰り返して英語力全体をアップさせましょう。

音声トレーニングの方法と効果

本書で行う音声トレーニングの具体的な方法とその効果をまとめています。それぞれのトレーニングの効果を実感できるようになるためには、「正しい方法」で取り組むことが大切です。まずは各トレーニング方法をしっかり押さえましょう。

≫ ディクテーション

方法

CDを聞いて、聞こえてきた英語を1文ごとに一字一句書き取ります。再生を一時停止しても、辞書を使っても、何度も聞いてもかまいません。5、6回聞いてもわからない場合は、次の文に進んでも大丈夫です。

ただし、正しく書くことが目的ではない。

効果

ディクテーションで書き取れない部分は、リスニングでも聞き取れません。つまりディクテーションでは、「自分が聞き取れない音声」を洗い出すことができます。

また、様々な英文のディクテーションを行うと、自分のミスの傾向（「単数・複数の認識が甘い」「時制をいい加減に聞いている」「助動詞を落としがち」など）がわかってきます。次に英語を聞くときには、そこに注意しながら聞くようになるのです。

≫ 音声変化の「見える化」

方法

CDを聞きながら、英文スクリプトに音声変化を書き込みます。特に決まった書き方はありませんが、別冊P.4掲載の書き込み例を参考に、「音がつながって聞こえる所」「音が弱くなっているように聞こえる所」「音がほとんど発音されていないように聞こえる所」をチェックしてください。CDは何度も聞いても、適宜止めてもかまいません。

効果

どこでどのような音声変化が起きているかを視覚化し、それを見ながらシャドウイングを行えば、音と文字が結びつきやすくなります。いきなりシャドウイングなどの音声トレーニングに取り組んでも、「できない所はいつまでもできない」という状態になりがちですので、苦手な音声のメカニズムを明らかにすることで弱点克服につながります。

≫ シャドウイング

方法

聞こえてきた英語を、すぐに口から出していきます。ただ、聞こえてきた音を口から出す分、オリジナル音声からはワテンポ遅れて、影（シャドウ）のようにぴったりついていくことになります。最初のうちはテキストを見ながら正確に行いましょう。ただし、その際には耳から入る英語を追い越さないように注意しましょう。追い越してしまっただけでは、「単なる音読」ですよ。

効果

リスニングをしながら「口まね」をしていくわけですから、「発音・リズム・イントネーション」など、英語の音を吸収する上で非常に効果的な方法です。

さらに、ある程度の速さがある英語をシャドウイングすることで、頭の中での英語の処理速度の向上も見込めるなど、様々なメリットがあります。

≫ オーバーラッピング

方法

英文スクリプトを見ながら、聞こえてくる英語とまったく同じタイミングで英語を声に出します。強調する箇所、息継ぎのタイミングなどを英文のナレーターに完璧に合わせることに挑戦します。すぐにはぴったり合いませんが、反復練習を重ねるごとに、自分の進歩がわかります。

効果

「発音・リズム・イントネーション」を身につけるのに一番効果のあるトレーニングです。ただし、負荷が高いため、英文スクリプトを見ながらじっくりシャドウイングを行ってから取り組むようにしましょう。テキストを見ながらのシャドウイングをやりこんでいると、自然とオーバーラッピングになることがあります。

≫ 音読

方法

正しい英語の音をつかんだ上で、それを自力で作ります。自己流の発音で音読するのではなく、「単語レベルで正しい発音」「文レベルで正しいイントネーション」「文章レベルで正しいリズム」で読めるようにしていきます。「お手本」を聞きながらシャドウイングやオーバーラッピングを行った上で、「仕上げ」として取り組むと効果的です。

効果

シャドウイングやオーバーラッピングは、耳から聞こえる英語をガイドラインにできますが、音読では自分ですべての音を作り上げることで、トレーニングで「理解」した英語の音を、リスニングの際にしっかりと認識できるようにしていきます。「口に出せる音は聞き取れる」ということを実感していきましょう。

≫ Read and Look Up

方法

英文の暗唱方法の1つです。英文を1文音読し(Read)、その直後に視線を上げて(Look Up)、「Read」した1文を暗唱します。

1文が長くて難しい場合は、意味の区切れごとに切り、忘れやすい文末から文頭に向かって、Read and Look Upを行いましょ。意味の区切れがA+B+C+Dとなっている文であれば、1回目にはDを、それができたらCDを、それもできたらBCDと暗唱し、最後にABCDと1文を丸ごと暗唱します。

なお、途中で忘れてしまったら、ちらっと英文を見て必ず最後まで暗唱しましょ。「途中であきらめる練習」にははいけませんよ。

効果

英文を頭に焼きつけるトレーニングを数多くこなしていくことで、リスニングの際に同じような文が出てきたときの聞き取りが、飛躍的にやさしくなります。

また、スピーキングやライティングの際にも、覚えた文を活用できます。

忘れてもいいので、どんどん頭の中に英語を刻み込んでいきましょう。「覚えただけで忘れた」と「知らない」とは、似ているようでまったく違います。一度覚えた英文は、ちょっと復習するだけですぐに思い出せるのです。