

今月のテーマ ♦ 英語リスニング力強化術

リスニング力アップには「暗唱」が重要

「リスニングが苦手」「短い文章ならいいけれど、長い文章になると、途中でギブアップ」と、リスニング力不足に悩む人は少なくない。そんな人たちにぜひ試してほしいのが「河野メソッド」。TOEICやTOEFL受験者たちを指導し、スコアアップを手助けしてきた河野太一先生が提唱するリスニング力をアップするトレーニング方法だ。

まず河野メソッドの着想について伺ってみた。

「リスニングには『音声を聞き取る』という2つの側面があ

ります。日本人がリスニングを苦手とするのは、この2つが不得意だからです。

音声を聞き取る学習方法に

ついては、すでにたくさん

の学習教材や書籍が出ていますが、意味の聞き取りはあまり重視されていません。この意味を聞き取るために有効なトレーニング方

法は暗唱にほかならないと考へています」。確かに、聞き取れる単語を増やし、それらを組み合わせて、文章の意味を類推するリスニング方法は一般的だ。「私がやっているのもそうかも?」と思う人も少なくないだろう。「從来のリスニング練習方法でも、続けていけば単語レベルで聞き取れるようになります。ただし、この方法では時間がかかるし、さらに上のネイティブスピーカー並みのレベルにはなかなか行けません。私自身もこの壁にぶつかって苦しんでいたので、そのもどかしさはよくわかります」。

もっと効率よく、スピードでリスニング力を付ける方法はないかと摸索してきた結果、生み出されたのが河野メソッドだった。

なぜ口に出すことで、英語の意味を聞き取ることができるようになるのか?

従来のリスニング方法をませんか? でも実は、聞くよりも英語を口に出すほうが効果が高いのです」。

学びのヒント
てんこ盛り
誌上セミナー

♪カワのリト♪

gogaku-no-tsubo

日本人が苦手とする英語のリスニング。特にTOEICやTOEFLなどの英語試験のリスニングが得意な方も多いのではないだろうか。今回紹介する「河野メソッド」は、英語を暗唱することでリスニングを克服する画期的な学習法。その秘密とは?

取材・文◎杉谷知子 Toroko SUGITANI 写真◎編集部

構文として理解する 「神経」を育てる

なぜ口に出すことで、英語の意味を聞き取ることができるようになるのか? 従来のリスニング方法をませんか? でも実は、聞くよりも英語を口に出すほうが効果が高いのです」。



今月のゲスト講師

◆ 河野太一

英語塾「河野塾」代表





リスニング上達を約束する河野メソッド

1分から最高で3分程度で読み終わる長さの英文を使って以下の練習をする。

STEP

1 シャドーイング

「スクリプトなし、声なし」で3回→「スクリプトなし、つぶやき声」で3回→「スクリプトあり、つぶやき声」で3回。音のイメージとリズム感覚をつかむことを意識し、CDの音声に1~3単語程度遅れてついていく。

STEP

2 筆写

英文を見て、その内容を2回書き取る。次の「暗唱」が難しいと感じる人は3回以上書き取るといいだろう。『必ず聞き取れるTOEFLテストリスニング』ではこのSTEPは省かれているが、個人のレベルによっては行ってもよい。

STEP

3 暗唱

「黙読+語彙・文法・構文を確認」→「センテンス暗唱(1回目)」→「センテンス暗唱(2回目)」。暗唱をする時には、時間を設定して、時間が来たらやめるようにする。丸暗記をすることが目的ではないからだ。

STEP

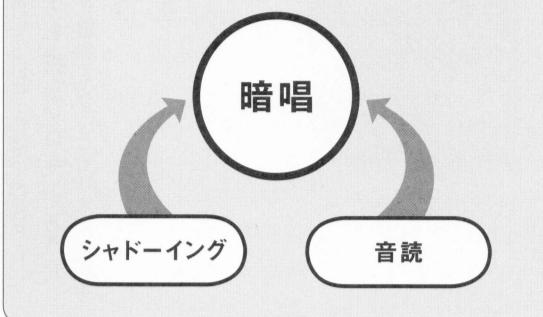
4 音読

「ゆっくり」→「ふつう」→「はやく(1回目)」→「はやく(2回目)」。STEP 3までの練習(音のイメージ理解+文法・構文・語彙の把握)を踏まえ、ネイティブスピーカーになったつもりで音読する。

STEP

5 仕上げのシャドーイング

「スクリプトあり、つぶやき声」で1回→「スクリプトなし、つぶやき声」で2回。STEP 1で行ったシャドーイングからどの程度上達したかも確認する。できない部分があったら、さらに数回行ってもよい。



していかないで理解する「構文リスニングレベル」だ。「リーディングはできても、同じレベルの文章のリスニングができる」という人もいる。文章を読む場合は「返り読み」をする人がいます。文章を読む場合は、音声は一方的に流れていぐだけで、前に聞いた音を遡って聞くことができません。河野メソッドでは、聞いた順に、構文を把握し、内容を理解するところを目標します。

例えば、SVO型の構文の文章は、日本語式に「Sは〇をVする」ではなく、「のはVする〇を」として理解する。また、"The white dwarf, the remnant of the red giant after the gases are thrown into space, has no power generator anymore."のように、SとVの間に長い修飾句が来ても、Sに対応するVをきちんと聞き取れる。あるいは、Although

から文が始まれば、その後に主節が続くことを予想する——こうした英語の「経験」を育てるのが河野メソッドである。

「特にTOEFLのような長い英文を聞く場合、話されている内容や登場する單語を單体で記憶するのは、とても無理です。話されていても無理です。話されることは、リラックスして臨める」とのことだ。

河野メソッドを簡単に説明すると以下の5ステップになる。(1)シャドーイング、(2)筆写、(3)暗唱、(4)音読、(5)仕上げのシャドーイング



◆ profile

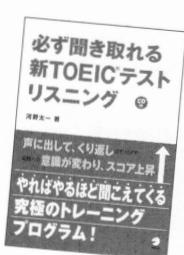
英語塾「河野塾」代表。早稲田大学政治経済学部中退。Seattle Central Community College卒業。半年間シアトルに留学した以外は日本で英語を身に付けた「国内派」。「日本人は日本国内で英語を勉強して、どこまで英語力を伸ばせるか」をテーマに英語学習法の研究を重ねる。TOEIC、大学受験指導を経て、留学準備校にてTOEFL、GMAT、IELTSの講師として活躍。主な資格は、TOEFL iBT 116点(120点満点)、TOEIC 990点(満点)、TOEIC Speaking and Writing Tests 各200点(満点)、英検1級など。著書に『必ず覚えられるTOEFLテスト英単語3400』(アルク)がある。

◆著書紹介

『必ず聞き取れる新TOEIC®テストリスニング』

『必ず聞き取れるTOEFL®テストリスニング』(共にアルク刊)

いずれも、1つのメソッドに頼らず、複数のメソッドの長所を生かし、暗唱を中心に、シャドーイング、音読との組み合わせによって効果を引き出す学習法を提唱する。著者のTOEIC、TOEFL講師としての豊富な経験に基づいて、学習者に過度な負担がかからないよう配慮し、上達理論を詳しく説明した上で、各ステップの実施回数や時間まで指定。音声面ばかりが強調されがちなリスニング学習書の常識を破り、文法や構文についても詳細に解説することで、単語を断片的に拾うだけの聞き方から「構文」「論理」の聞き取りへステップアップすることを最終目標とする。また、総合的な英語力アップにもつながる内容になっている。



③暗唱

いざれも、1つのメソッドに頼らず、複数のメソッドの長所を生かし、暗唱を中心に、シャドーイング、音読との組み合わせによって効果を引き出す学習法を提唱する。著者のTOEIC、TOEFL講師としての豊富な経験に基づいて、学習者に過度な負担がかからないよう配慮し、上達理論を詳しく説明した上で、各ステップの実施回数や時間まで指定。音声面ばかりが強調されがちなリスニング学習書の常識を破り、文法や構文についても詳細に解説することで、単語を断片的に拾うだけの聞き方から「構文」「論理」の聞き取りへステップアップすることを最終目標とする。また、総合的な英語力アップにもつながる内容になっている。

河野先生は、「語学学習は必ず書き写ります。書くことで各単語の配列などを印象付け、次の暗唱を容易にする目的があります」。より高レベルの読者を対象とした「必ず聞き取れるTOEFL®テストリスニング」ではこの練習は省かれている。

語学学習は
うるし塗り

河野先生は、「語学学習は必ず書き写します。書くことで各単語の配列などを印象付け、次の暗唱を容易にする目的があります」。より高レベルの読者を対象とした「必ず聞き取れるTOEFL®テストリスニング」ではこの練習は省かれている。

ゴカワのツボ

リスニングはいかに
声を出して栄養素を
吸収するかが勝負です。



「暗唱することによって、英語の文の組み立て方を理解します」

グ。一見すると、シャドーイングがポイントに見えるかもしれない。しかし、実際のところは③の暗唱。シャドーイングや音読はあくまで暗唱をサポートし、学習効果をアップするための訓練である。具体的な内容は34ページのコラムをご覧いただくとして、ここではその目的を理解しておこう。

①シャドーイング
「このシャドーイングの目的は、カタカナ英語から脱却して、正しい音声のイメージを持つことです。聞き取れなくとも、ついていけなくとも、気にせずに、9回行ったら、次のステップに進みます」。

②筆写
「ディクテーションではなく、文字を目で見てそれを書き写します。書くことで各単語の配列などを印象付け、次の暗唱を容易にする目的があります」。より高レベルの読者を対象とした「必ず聞き取れるTOEFL®テストリスニング」ではこの練習は省かれている。

③暗唱

34ページのコラムをご覧いただきとして、ここではその目的を理解しておこう。

④音読

暗唱はセンテンス単位で読んだため、この音読では全体の流れや意味を確認する。「ネイティブスピーカーの気持ちになつて演じるつもりで読んでみることが大切です。彼らの話し方に慣れると、長かつたり、速かつたり、難しかつたりするリスニング問題にも、構えることがなくなります」。

⑤仕上げのシャドーイング
「暗唱と音読で、ネイティブの音声を聞かず、自分で声を出すことで、あやふやになつてしまつた音声イメージを最後に再確認するために行います」。

河野メソッドで最も重要なステップが「暗唱」。「暗唱の目的は、頭の中で英文を組み立て直すトレーニングです。覚えることが目的ではありません。従って、語彙、文法、構文をしつかり理解することが重要です」。

暗唱はセンテンス単位で読んだため、この音読では全体の流れや意味を確認する。「ネイティブスピーカーの気持ちになつて演じるつもりで読んでみることが大切です。彼らの話し方に慣れると、長かつたり、速かつたり、難しかつたりするリスニング問題にも、構えることがなくなります」。

出来上がりではなく、薄く、軽くことに意味がある。継続するうちに、リスニング力がぐんとレベルアップしたことを感じできるはずだ。

河野メソッドも続けていくことを実感できるはずだ。

