

目指せ！ 100万語シャドーイング

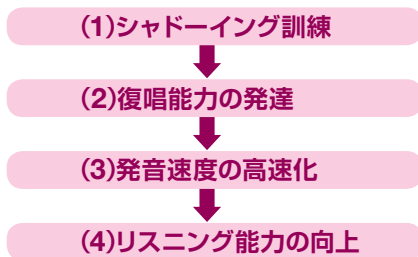
文・門田修平

シャドーイングを続けていくと、どのような順番で段階的に能力が向上していくのでしょうか。ここでは、シャドーイングを続けて100万語シャドーイングを達成した場合の英語習得の発達段階を明らかにします。

リスニング力の正体とは？

これまでに解説してきたシャドーイングの3つの効果（→p.10）は、シャドーイングトレーニングを積むと同時に見られるわけではありません。おおよそ、①インプット効果→②プラクティス効果→③アウトプット効果の順に出現することはすでに述べました。

さらに、リスニング力を伸ばす①インプット効果についても、次の4段階を経ることが明らかになっています。



シャドーイングを積むと、当然のことですが、**復唱能力が発達**します。そうすると、それに引きずられる形で、学習者の**発音速度が高速化**します。これまでの研究から、これらふたつの前提能力がアップすることによって、リスニング力がつくことが明らかになっています。要は、復唱や発音速度といった学習者の調音能力が鍛えられることで、音声の知覚能力、さらにはリスニング能力が引き上げられるのです。

3つの効果の発達順や、インプット効果の諸段階を考慮すると、右記のようなルートマップを経て、100万語シャドーイングの学習効果が発揮され、最終的にコミュニケーションに役立つスピーキング力の獲得に至ると言えるでしょう。これは既に効果をあげている100万語多読（多聴）とも対応するものです。

100万語シャドーイングのルートマップ

① 0語シャドーイング：シャドーイング訓練スタート

いよいよスタートです。あまり肩ひじ張らずに、シャドーイングを楽しむつもりで、家事や仕事の合間、通勤時などに、気楽にはじめましょう。



② 1万語シャドーイング：復唱能力の発達

聞いて繰り返すこと（復唱）に慣れ、段々と違和感なくできるようになります。まずこの「復唱に慣れること」が第一ステップで、これを克服することが重要です。



③ 3万語シャドーイング：発音（調音）速度の高速化

練習を継続していくと、発音することが段々と重荷に感じなくなってきました。そうすると発音（調音）速度が高速化します。いわば、英語発音が自動化し、軽く口からこぼれてくるように感じるようになります。



④ 10万語シャドーイング：リスニング能力の向上《インプット効果》

発音速度が上がりと、発音が自動化してくると同時に、音声知覚がほぼできるようになります。これまでは「読んで理解できる英文でも、聞いたらわからない」ことが多かったのが、徐々に「見て読んでわかる英語は、ほぼ聞いても同様にわかる」リスニング力が身につけてきます。音声知覚が徐々に自動化してきている段階です。

このように、復唱能力の向上、発音の高速化により、音声知覚が鍛えられ自動化し、リスニングとリーディング力の間の能力差が徐々に狭まってきます。これがシャドーイングによる飛躍的な英語習得が可能になる前兆です。



⑤ 30万語シャドーイング：語彙・定型表現・構文の内在化《プラクティス効果》

この段階では、シャドーイングによるプラクティス効果が具体的に現れてきます。トレーニングを積むことで、新たな語彙（単語）が増え、フォーミュラ（定型表現）、構文などが自然に頭に入ってくるようになります。

そうならば、アウトプット（スピーキング）に必要な基礎知識をいつの間にか習得している潜在学習（implicit learning）の段階に達しています。これは、コミュニケーションのためのスピーキング能力の獲得には不可欠な段階です。



⑥ 100万語シャドーイング：スピーキング能力の自動化《アウトプット効果》

シャドーイングが、実際のスピーキング（文発話）の一部をシミュレーション（模擬的実行）するようになる段階です。⑤のプラクティス効果により潜在的に習得した知識を、直接スピーキングに生かせるようにシミュレーション練習を繰り返す段階です。これがシャドーイングによるコミュニケーション力獲得のほぼ最終目標段階になります。

Unit 4

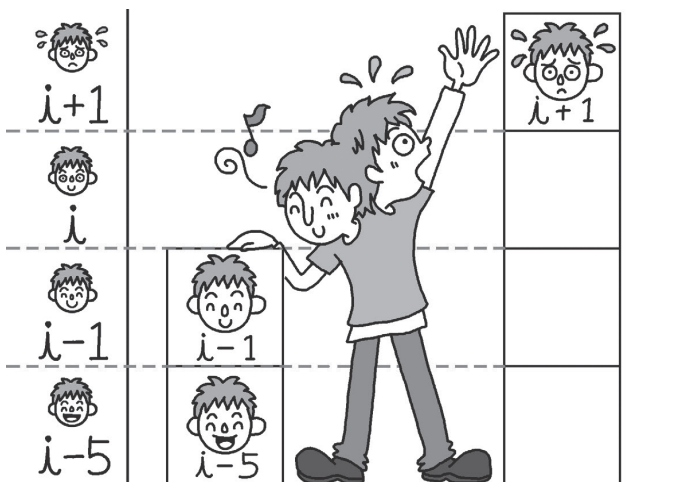
簡単なものからシャドーイングするのがコツ!

シャドーイングのための学習素材は、LL (リスニングレベル) を参考に、最初は絵本などのCD音声を使ったシャドーイングなどから始めます。絵を見ながら、内容を考えつつ、シャドーイングしましょう。音声に集中したシャドーイングを行う場合でも、「聞いて意味がまったくわからない」、「読んでも未知語が含まれていて内容がわかりにくい」という素材は学習素材としては不適切です。自身のレベル (i) よりもかなり低い簡単なものから始めるのがコツです。そして、徐々に素材のレベル (LL) をあげていきます。ただし、次の2点にはぜひ留意してください。

①シャドーイング素材は、内容やジャンル、ナレーターや話し手の声などが気に入ったものを選んでください。

②シャドーイングだけに集中するのではなく、料理や洗濯、散歩をしながら、シャドーイングをするとよいでしょう。

特に、ジョギングをしながら、またジムで運動をしながら、シャドーイングするのはとても効果的です。ことばの学習と身体の運動はとても共鳴しやすいので、相乗効果を発揮し、すぐれた学習効果を生み出します。



自身の英語レベルを「i」とした場合、上のレベルの素材 (i+1) に手を出すのではなく、思い切っけかなり簡単な素材 (i-5) を選びましょう。