

日常英会話!

おもてなし英語!

ビジネス英話!

第二言語習得理論に基づく科学的学習メソッド

トイグルEnglish式 ステップ・シャドーイング 大全

トイグルEnglish代表
田邊竜彦

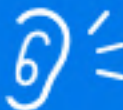
英語運用能力が
最大120%アップ!

リスニング力と
スピーキング力が
同時に身につく!

英語
初心者
向け

練習問題
×
音声つき

“音と意味の分離”による3段階
アプローチ!

第1STEP 
音がぐんぐん聞こえる
「英語耳」づくり

第2STEP 
意味がどんどんわかる
「英語脳」づくり

第3STEP 
音と意味を融合させた
「英語口」づくり

はじめに

話題の新しい学習メソッド
"シャドーイング" とは

英語を学ぶにあたって「**やり方がわからない**」という問題を抱える方は多いでしょう。

本書を手にとってくださったあなたは、次のような疑問をお持ちではないでしょうか？

- 英語に興味があるけれど、**何から始めればいいのかわからない...**
- 参考書や教材を買ってみたものの、成果を実感できず、**どうすればいいのかわからない...**
- 長い間、英語に取り組んでいるものの、**万年初心者状態から抜け出せない...**

お気持ちはとてもよくわかります。

私は現在、英語教師として大人の方に学習指導をしています。多くの方からやり方に関するご質問を受けます。

私自身、子供の頃から英語が自然にできたわけではなく、大人になってから本格的に学び始めました。

その過程で、どうやって学習すればいいかわからず、途方に暮れていた時期もありました。

そんな折、世の中にあふれる、様々な英語学習方法を見てきました。

「聞き流すだけで英語がペラペラ！」や
「毎日たった○分だけで話せるようになる」といったものを、聞いたことのある方も多いでしょう。

これら学習法は、いずれも一定の効果があり、成果を出している方もいらっしゃると思います。

一方、「**私には効果が出なかった**」という失敗談も多くあります。

なぜ、英語学習メソッドには、このようなミスマッチが生じるのでしょうか？

その理由の1つは、**多くの学習メソッドが、開発者の個人的体験を元に行っているため、受講者の特性に合わせた学習方法になっていないこと**が挙げられます。

例えば、「**聞き流し**」の学習法は、語学の才能がある人なら、聞くだけで話す力が自然と身につくのかもしれません。

ただ、**私は聞き流しの効果を実感できませんでした。英語が単なる雑音のように右から左へと抜けてしまい、定着しなかった**のです。

「**英語ができるようになりたい！でも、失敗するのは嫌だな...**」と思っている方にとって、どのやり方を選ぶかは英語人生の運命を決めると言っても、過言ではありません。

外国語習得の科学

“第二言語習得理論”とは？

そこで、私が提案したいのは、**第二言語習得理論**という、まったく新しいアプローチによる英語勉強法です。

この方法は、日本ではまだあまり知られていないため、はじめて聞くという方も多いでしょう。

簡単に説明しますね。

第二言語習得理論（および、隣接する分野としての外国語教授法）は、応用言語学という学問の一種です。

言語学をベースに、心理学、統計学、脳科学などを複合的に組み合わせて、人が外国語を習得するメカニズムを明らかにしています。

1970年代頃から研究が始まり、アメリカ、イギリス、オーストラリアなどの英語圏の大学を中心に、論文雑誌も多数出版されています。

第二言語習得理論は、これまで教師の直感を頼りに行われていた外国語指導に、いわば "**科学的アプローチ**" を導入することに成功しました。

例えば、経験に基づく従来型英語学習において「**常識**」とされていた以下の話を見てみましょう。

1. 子供は大人より、外国語を速く、かつ高い精度で身につける
2. バイリンガルとは、各言語をそれぞれ完璧に話せる人を指す
3. リスニングやリーディングだけで、言語を習得できる
4. 外国語を習得するには、とにかく練習だけすればいい
5. 外国語とは個々の文法を暗記することである

これら5つの話は、第二言語習得理論の研究ですべて否定されています。

例えば、子供より大人のほうが外国語を正確に身につけられる側面があります。

また、ひたすら根性で練習するだけの学習法は、かえってマイナスの成果をもたらすでしょう。

他にも、**英単語の覚え方、リスニングのコツ、英語を話す仕組みなど、様々な真実が第二言語習得理論によって明らかになっています。**

英語を効率的に学びたい人にとって、この新しい英語勉強法を使わない手はありません。

第二言語習得理論は「**英語難民**」とも言える私たちに、希望の光を与えるものなのです。

第二言語習得理論を ベースとした学習指導

私が第二言語習得理論に初めて出会ったのは、イギリスに社会人留学している時のことです。

当時、経営学の大学院に通っていた私が英語を学ぶ良い方法がないかと調べていたところ、第二言語習得理論の入門書に出会いました。

軽く読んでみたところ、私が学校英語で習った「常識」を覆すような理論が数多くあり、ひと目で惹かれました。

「日本に帰国したら、英語学習指導をしたい。そのために、第二言語習得理論を学びたい！」と思い、経営学の大学院が終わった後、イギリスで別の大学院に入り、英語教授法（第二言語習得理論）を専攻しました。

帰国後は英語教師として独立。

これまで、小学生から88歳の方まで、幅広い年代の方に英語学習指導をしてきました。

私の指導法は、原則として第二言語習得理論に基づいています。

エビデンス（根拠）のある学習法を中心に、生徒様一人ひとりの目的に合わせたメソッドを構築しています。

成果を可視化しやすい点で、TOEIC® Listening and Reading Test の指導成果として以下のような実績があります。

- 英語未経験者がわずか**2ヶ月**で
TOEIC®625点を取得！
- 英語初心者が伸び悩みを脱して
TOEIC®660点を取得！
- 他社スクールでうまく行かなかった方
の再挑戦で**TOEIC®785点**を取得！
- 英語未経験中級者がリスニングが
ほぼ満点で**TOEIC®830点**を取得！
 - 「英語嫌い」だった初学者が
3ヶ月で**TOEIC®830点**を取得！
 - トイグル式による総合学習で
TOEIC®830点を取得！

他にも、私が監修している英語講座では、**半年間で脱初心者を実現し、中級レベルの英語発話能力を身につけた方**が数多くいらっしゃいます。

「色々な学習方法を試してきたけれど、どれもうまくいかなかった。タナベ先生の方法を最後にしようと思って取り組んだところ、成果が出て、本当にびっくりしています！」というお声もいただきました。

これらはすべて、第二言語習得理論の知見をベースとしていると言って間違いありません。

いま話題の学習法 “シャドーイング”とは？

英語習得に抜群の成果をもたらす第二言語習得理論ですが、その中でも近年、注目されている練習法に、**シャドーイング**があります。

シャドーイングとは、英文を聞き、テキストを見ず、その音声を少し遅れて復唱するトレーニングです。

例えば、次の短い英文をシャドーイングするとします。

わかりやすいように、カタカナで表記します。

He ran fast to catch the bus.

(ヒー・ラン・ファスト・トゥ・キャッチ・ザ・バス)

この文をシャドーイングする場合、He ran... と英文を聞きながら、少し遅れて「ヒー・ラン...」のように発音していきます。

「聞きながら話す」という点で、シャドーイングは聞く力と話す力を同時に身につけることができます。

ほかに単語力や文法力も身につき、英文処理能力が高まりつつ、記憶力や問題解決能力も上がります。

シャドーイングはもともと同時通訳向けのトレーニングとして開発されました。

ただ内容について深く考えていくと、英語習得においてとても理にかなっており、第二言語習得理論の分野でも本格的な注目を集めるようになったのです。

いわば魔法のような学習法のため、学校教育の現場でも徐々に取り入れられつつあります。

大人向けの専用教材も発売されているほか、コーチング系英語スクールのカリキュラムにも組み込まれています。

先ほどお見せした私の指導実績では、その多くの方がシャドーイングを実施しています。

シャドーイングにより、リスニング力とスピーキング力が上がったと言ってくれる方が多く、その効果を強く実感しました。

私も、かつてイギリス留学時代、学生寮でひとり取り組んだのがシャドーイングです。

留学の初期は聞き取りで苦勞することが多かったのですが、シャドーイングにより、リスニング力が格段に上がった実感があります。

本書はシャドーイングの 正しいやり方を説明します

ここまでの話を聞いて、「シャドーイング、良さそう！ ぜひやってみたい！」
と思った方も多くいるでしょう。

**ただ、シャドーイングをいきなり自己
流で行うのは危険です。**

シャドーイングは負荷のかかるトレーニングのため、正しい指導の元でやらないとせっきくの成果が出ないからです。

**実際、自己流でシャドーイングをやっ
て失敗してしまう方が後を絶ちません。**

シャドーイングは、本当は効果のあるトレーニングなのに成果を挙げられないのは大変残念なことです。

こういった状況が起きている1つの重大な原因は、私のような指導者がシャドーイングのやり方をこれまで正しく伝えてこなかったことにほかなりません。

「正しいシャドーイングの方法を伝えて、一人でも多くの方に英語習得の成果を実感して、外国語を使った夢を叶えてほしい」

これが本書を執筆するに至った動機です。

本書の構成

本書はシャドーイングについて、理論の実践の両方を丁寧に解説していきます。

構成を簡単に説明しましょう。

第1章にて、シャドーイングで英語力が向上する理論的な理由についてお話しします。

第二言語習得理論によるシャドーイング研究の成果や、私が英語学習指導をする中、シャドーイングによって得られた成果もお見せします。

第2章では、従来型のシャドーイングによくある“3つの失敗”をお話しします。

シャドーイングは方法を間違えてしまうとせっかくの成果が発揮できません。失敗を未然に防ぐための知識を知ってほしいと思います。

第3章ではシャドーイングのやり方について準備編をお伝えします。

どのような教材を用意すればいいのか、どのような形式ジャンルの音声を使えばいいのか。

また、現在発売されている市販の教材のメリット・デメリット、こういったものをお伝えします。

第4章はいよいよ、シャドーイングの実践編です。

ここでは従来式のシャドーイングの欠点を克服し、英語初学者の方が成果をあげられる、トイグルEnglishオリジナルのメソッド『**ステップ・シャドーイング**』のやり方を説明します。

本書をダウンロードしてくださった方限定で、ステップシャドーイングの無料練習問題もできるようにしました。

内容を理解した上で、練習問題に取り組めば英語力の本格的な向上が実感できるでしょう。

本書は約20,000字のミニ書籍です。スマートフォンでも読みやすいよう、文字を大きめにしています。

専門用語はできるだけ使わず、英語に初めて取り組む方でも分かりやすいようにしました。

- **英語に興味があるものの、どのようなやり方でやれば良いのかわからず困っている方**
- **すでに学習を開始したものの成果が思うように上がらず困っている方**
- **海外赴任や留学など、緊急で英語力を上げる必要がある方**

その他、英語に関心のある全ての方を対象としています。

本書を読めば、シャドーイングがどのような練習法なのかよく理解できます。

そして、今日からでもシャドーイングを実践していくことができるでしょう。

本書を活用して、英語ができるという感覚をつかんでいただければ、著者としてこれほど嬉しいことはありません。

トイグルEnglish 代表
田邊竜彦

目次

第1章: シャドーイングで "聞く力" と "話す力" が同時に身につく理由

聞き取り = 音の識別 × 英文処理能力

外国語を発話する3つのステップ

データが証明するシャドーイングの効果

第2章: いままで式シャドーイングによくある "3つの失敗"

難易度の高すぎる題材を選んでしまう「いきなりシャドーイング」

音を正しく発音できない「モゴモゴ・シャドーイング」

内容に意識が向かない「口パク・シャドーイング」

第3章: ステップ・シャドーイングのやり方(準備編)

シャドーイングには専用教材を使うべき理由

組み合わせると効果を発揮する3つの形式

目的に合わせた英語力を身につける

市販教材のメリット・デメリット

第4章: ステップ・シャドーイングのやり方 (実践編)

第1ステップ (音にフォーカスするシャドーイング)

ウォームアップ・リスニング

テキスト・リスニング

オーラル・リーディング

ウォームアップ・シャドーイング

スロー・シャドーイング

第2ステップ (意味にフォーカスするシャドーイング)

スラッシュ・リーディング

リーディング・コンプリヘンション

オーラル・リーディング

ウォームアップ・シャドーイング

スロー・シャドーイング

第3ステップ (音と意味を融合させたシャドーイング)

コンプリート・シャドーイング

英文チェック

コンプリート・シャドーイング

英文チェック

スピード・シャドーイング

おわりに: ステップ・シャドーイングの無料練習問題

第1章

シャドーイングで
"聞く力" と "話す力" が
同時に身につく理由

私の指導経験上、英語が伸びる人と伸びない人の差に「**課題への理解度**」があります。

あるトレーニングについて、それをどのような目的で実施し、何の能力が身につくか、よくわかってから学習を始めると学習者は驚くほど高い水準で成長します。

一方、何のために行うのかよくわからないもののとりあえずやってみよう... といった具合では、成長が遅いばかりかモチベーションも下がり、途中で学習を諦めてしまいます。

そこで、この章ではシャドーイングを実施していくにあたって必要な「**聞く／話す**」という能力について、その仕組みを簡単に解説していきましょう。

外国語の聞き取りがどのような仕組みで行われるのか、そのモデルを示します。**論文や私の指導実績による具体例も紹介します。**

また、私たちが外国語を話す際に起こる3つのステップを説明します。

この章を読めば、英語習得に対する理解度が格段に上がり、これからシャドーイングを行っていく基礎知識が身につくでしょう。

聞き取り = 音の識別 × 英文処理能力

私たちが英語コミュニケーションをするとき、欠かせない能力がリスニングです。

リスニングはかつて、ヒアリングとも言われましたが、相手の発話を聞いてそれを理解する能力を指します。

英語の聞き取りがどのような仕組みになっているかは、様々なモデルがあります。

ここではシンプルに、音の識別と英文処理能力という2つの部門の組み合わせで考えてみましょう。

すると、英語のリスニングは次のような公式で表せます。

英語のリスニング =
音の識別能力 × 英文処理能力

音の識別とは、英語の音声を聞いてそれを把握する能力です。

英語の音の仕組みを知り、それを理解できる能力のことを指します。

例えば、次の例を見てみましょう。

right (正しい)

light (明るい)

これらは、カタカナで書くといずれも「**ライト**」になるため、音の違いがありません。

一方、英語では **/rait/** と **/lait/** のように区別して発音します。

もし、私たちが英語の音の仕組みを知らなければ、これらの単語を識別することはできません。

結果、リスニングの精度が下がってしまうのです。

逆に言えば、**英語の音の仕組みがわかれば、それだけで英語の聞き取りが良くなるのです。**

続いて、**英文処理能力**について考えていきましょう。

例として、次の英文を聞くとします。

The sun is shining brightly on this
beautiful morning.

(太陽が燦々と輝く美しい朝です)

私たちは、英語を左から右へと順番に聞きます。

この英文であれば、The / sun / is /
shining / brightly ... のように英語の語順のまま、耳に入ってきます。

もし、英語の処理能力が足りない場合は、リスニング時に意味や理解が追いつかなくなります。

脳がパンク状態になるので、頭が真っ白になり、処理が止まってしまうのです。

つまり、英文処理能力が高まれば、瞬時に意味を理解できて相手の発話に追いつくことができます。

結果、適切な返答をしたり、自分の意見を表明できるといった状態になれるでしょう。

外国語を発話する3つのステップ

次に、**私たちが外国語（英語）を話す際、脳内でどのようなことが起きているのかを説明していきます。**

英語を話すモデルにも様々ありますが、シンプルなものとして私たちは次のような3つの段階を経て言葉を話すと考えられます。

分かりやすいように、日本語の例を使って考えてみましょう。

1つ目のプロセスは**概念化**です。

例えば、私たちはお腹がすいたとき、「空腹である」という概念をまずは思い浮かべます。

2つ目のプロセスとして、概念を**メッセージ**にする必要があります。

もし、あなたが「腹が減った」といえば、それは直ちに空腹を満たしたいと相手に伝えています。

「お腹がすいたね」といえば、それは空腹を伝えると同時に、相手に同意を求めているような表現です。

また、「腹が減った」よりは直接的ではないので、威圧的なニュアンスはなくなるでしょう。

「そろそろ12時だね」のように言うこともできます。

12時というのが、通例、お昼ご飯を食べる時という常識を利用して空腹の感情を間接的に伝えています。

最後に、3つ目のプロセスとして、私たちはメッセージを**音**にして発話します。

先ほどの例であれば、次のように言うことができるでしょう。

Hara ga hetta
(腹が減った)

Onaka ga suite ne
(お腹がすいたね)

Sorosoro jyuuniji dane
(そろそろ12時だね)

この本をお読みの多くの方にとって日本語は**母語**ですので、これらのプロセスを無意識のうちにほぼ同時進行で実行できます。

一方、英語は私たちにとって**外国語**です。

3つのプロセスのうち、どこかの段階で詰まってしまうと発話が遅くなったり、あるいは止まってしまうのです。

言い換えれば、**私たちが外国語の発話能力を伸ばすには、これら3つのプロセスをスムーズにできるよう練習しようということになります。**

これまでの話をまとめると、**リスニングは音の識別と英文処理、スピーキングは概念化、メッセージ、そして音にするプロセスを経て行われる**ことがわかりました。

データが証明するシャドーイングの効果

シャドーイングは英語の音声を聞きながら、それをワンテンポ遅れで復唱するトレーニングです。

英語の音声を聞く際、リスニングに必要な音の識別と英文処理能力が向上します。

また、復唱によって、用意されたメッセージを音にする能力の向上も期待できると、私は考えています。

シャドーイングは音声が続いている最中、前の音声を復唱するため、英語を記憶する力も上がっていきます。

シャドーイングの効果は、数々の論文でも実証されています。

ある研究では、日本語を母語とする高校生94人を対象に、各50分のレッスンを週ごと約3ヶ月半に渡って実施しました。

半分の生徒は**ディクテーション**（＝英語の音声を聞いて、書き取る練習法）、もう半分の生徒は**シャドーイング**による学習です。

コースが終わった後、学習効果を計測したところ、**ディクテーションを中心に学習した生徒たちより、シャドーイングを学習した生徒たちの方が統計的にプラスの成果が出ました。**

別の研究では、海外にて25人の生徒を対象に、各50分のシャドーイングのレッスンを1ヶ月に渡り、15回実施しました。

コースの前後にリスニング力を測定したところ、**シャドーイングによって、統計的に明らかにリスニング力が向上していました。**

シャドーイングが英語習得にプラスの影響を与えることは、私の指導経験とも一致しています。

私は大人の学習者に向けて、TOEIC® Listening and Reading Test の学習指導をしています。

カリキュラムにシャドーイングを取り入れたところ、リスニングセクションのスコアアップに目覚ましい効果があらわれました。

ある生徒様は、**英語力の伸び悩みで苦
労していたにもかかわらず、わずか3ヶ月
の学習で、830点 (= 上級レベル) のスコ
アを取得しました。**

こちらの画像が、その生徒様の公式認
定証です。**リスニングは495点満点中、
475点と、ほぼ満点近いスコアが出てい
ます。**



**TOEIC® Listening & Reading
OFFICIAL SCORE CERTIFICATE**

一般財団法人 国際ビジネスコミュニケーション協会
東京都千代田区永田町2-14-2 山王ビル



	Name		LISTENING Your score 475 5 0% 495 99% 93 Percentile rank	READING Your score 355 5 0% 495 99% 69 Percentile rank	TOTAL SCORE 830
	Registration number	Date of birth (yyyy/mm/dd)			
	227	2018/01/28			
	Administration number	Test date (yyyy/mm/dd)			

別の生徒様は、仕事で英語を使うわけではなく、キャリアアップ目的で学習をはじめました。ただ、一人では学習が進まず、語学力向上に長年悩んでいました。

そこで、**トイグルの学習でシャドーイングを取り入れたところ、リスニング単体で415点、合計スコアで760点を取得しました。**



**TOEIC® Listening & Reading
OFFICIAL SCORE CERTIFICATE**

一般財団法人 国際ビジネスコミュニケーション協会
東京都千代田区永田町2-14-2 山王ビル



	Name		LISTENING		TOTAL SCORE 760
			Your score 415 5 0% 495 99% 69 Percentile rank		
	Registration number	Date of birth (yyyy/mm/dd)	READING		
	Your score 345 5 0% 495 99% 66 Percentile rank				
	268	2021/05/23			
	Administration number	Test date (yyyy/mm/dd)			

もちろん、これら生徒様は問題集のやりこみなど、他の練習も同時並行で行っていたため、シャドーイングのみがスコアアップに貢献したと断定することはできません。

ただ、**シャドーイングにより、聞き取りや英文処理能力が上がり、試験問題に余裕を持って取り組めたことでスコアが上がったのは、紛れもない事実です。**

私自身も、かつて学習者として英語を学んでいた際、体感的に最も効果があったのはシャドーイングです。

この章のまとめ

この章の内容を簡単にまとめます。

- 1.外国語の聞き取りは「音の識別×英文処理能力」であらわされます。
- 2.外国語の発話は概念化→メッセージ→音声化のプロセスを経て行われます。
- 3.シャドーイングはリスニングとスピーキング力を同時に鍛えられる練習法です。
- 4.シャドーイングの成果は様々な論文によって証明されています。
- 5.私の指導経験では、シャドーイングによって、TOEIC®リスニングセクションで満点近いスコアが出た方がいます。

さて、ここまでの議論で、シャドーイングが理論的にも実証的にも成果があることをおわかりいただけたと思います。

「**すごい！ シャドーイングをいますぐやってみたい！**」と思う方も多くいらっしゃるでしょう。

ただ、**シャドーイングは効果が抜群にあらわれる反面、やり方を間違えると失敗してしまうリスクもはらんでいます。**

効果のある薬ほど、正しいタイミングで服用しないと副作用が出てしまうのと同じですね。

そこで、**次の章では、シャドーイングによくある3つの失敗についてお話します。**

次章を読めば、失敗を事前に回避し、そして正しい方法で練習できるようになるでしょう。

第2章

今まで式シャドーイングに
よくある "3つの失敗"

私は英語学習指導をしています、シャドーイングの効果について説明すると、次のようにお話される方がいます。

「シャドーイングは、以前やってみましたが、それでも、全然話せるようにならなかったんです。」

現在、シャドーイングは注目の練習法ですので、巷にはシャドーイングの参考書やアプリがいくつもあります。

それら教材に挑戦したものの、効果が出なかったため、別の練習法を探しているといった状況です。

お気持ちはとてもよくわかります。

私も、学習の初期段階でシャドーイングを実践したところ、なかなか成果が出ず、悩んだことがありました。

ただ、**生徒様のお話をよくよく聞くと必ずしも正しくシャドーイングができている方ばかりではないという印象を受けました。**

シャドーイングそのものは理論的にも実証的にも効果があるはずなのですが、誤った方法で練習しているため結果が出ないのです。

そこで、この章では**今まで式シャドーイングにありがちな3つの失敗**についてお伝えします。

もし、あなたが既にシャドーイングを
実践しているにもかかわらず、手応えを
感じられないのであれば、本章を読むこ
とでやり方を正すことができるでしょ
う。

また、シャドーイング未経験の方であ
れば、間違った方法で時間と労力を無駄
にせず、効率的に練習を始められるよう
になるはずです。

ぜひ最後まで御覧ください。

失敗1: 難易度の高すぎる題材を選んでしまう 「いきなりシャドーイング」

1つ目の失敗は、難易度の高すぎる題材を選んでしまう「**いきなりシャドーイング**」です。

例えば、あなたが将来洋画を字幕なしで観られるようになりたいという夢があるとしします。

そこで、シャドーイングの題材として洋画を使おうというのは、学習者の心理として、ごく自然なことです。

ただ、初めからネイティブ・スピーカーの生の発話を使ったシャドーイングはおすすりめしりません。

なぜなら、洋画に使われる英語はくだけた話し方をするので、聞き取りは決して簡単ではないからです。

他にも、海外ドラマや政治家のスピーチ、YouTube 動画なども同様に、はじめてから挑戦するには難しすぎるでしょう。

初学者の方にとって、はじめからこれらを題材として選ぶと、難易度が高すぎて挫折するおそれがあります。

そのため、**シャドーイングに挑戦する場合、英語初学者用に表現の統制された専用教材を使うと良いでしょう。**

洋画等を題材として使うのは、リスニング力とスピーキング力に十分に上がってからでも遅くありません。

失敗2: 音を正しく発音できない 「モゴモゴ・シャドーイング」

2つ目の失敗は、英語の音を正しく発音せずに進めてしまう「**モゴモゴ・シャドーイング**」です。

例えば、次の英文をシャドーイングするとしましょう。分かりやすいよう、あえてカタカナで表記します。

People enjoy different types of music
all over the world.

(ピープル エンジョイ ディファレント タイプス オブ ミュージック
オール オーバー ザ ワールド)

この英文をシャドーイングする際、一つ一つの単語をきちんと、正しい音で発音できている状態が理想です。

ただ、文中には different のように音節数の多い語や、all over the world のように発音が難しい箇所があります。

文中の語数も決して少なくないため、英文の構造がよくわからないまま聞いている状態になりがちです。

そこから、単語の音を正しく発音せず、モゴモゴと似たような音だけを出してしまっているという状態になってしまうのです。

モゴモゴ・シャドーイングをいくら繰り返し行っても、音を正しく発音したり、聞いたりする能力は身につきません。

「シャドーイングを何度もやったのに、発音が良くならない」と思う場合、モゴモゴ・シャドーイングになってしまっていたのではないか、再確認すると良いでしょう。

失敗3: 内容に意識が向かない 「口パク・シャドーイング」

3つ目の失敗は 内容に意識が向かない
「口パク・シャドーイング」です。

例えば、次の英文をシャドーイングする
としましょう。

Democracy is a form of government
where power is held by the people,
either directly or through elected
representatives.

内容は民主主義の定義を述べていま
す。訳は次のようになります。

民主主義とは、権力を国民が直接、または選挙で選ばれた代表者を通じて握る政治形態である。

知性に富んだ内容で、模範的な教材と言えます。

ただし、ここで述べられている内容は決して簡単なものではありません。

特に使われている単語が難しく、初学者の方であれば、英文を辞書を使って読んだとしても理解できない恐れがあります。

このように、**難易度の高い題材を使うと、私たちの意識は、内容に向かず音を口真似するだけになってしまいます。**

言ってみれば、**単に英語の音を声に出して読んでいるだけで、内容が全く頭に入っていない状態**です。

このような状態のシャドーイングでは英文処理能力が十分に高まらないため、本来の成果は期待できません。

シャドーイングを開始するにあたり、英文の題材について少し簡単だと思える程度のものを使い、発話しながら十分内容を理解できるようにしましょう。

この章のまとめ

この章では今まで式シャドーイングによくある3つの失敗について説明してきました。

1. **いきなりシャドーイング**：海外映画やドラマなど、難易度の高すぎる題材を選んで失敗してしまうこと
2. **モゴモゴ・シャドーイング**：正しい口の形で発音できず、モゴモゴと似た音を出してシャドーイングしてしまうこと
3. **口パク・シャドーイング**：内容に意識が回らず、上の空状態でシャドーイングすること

シャドーイングの誤ったやり方の回避法がわかったところで、次に気になるのは、正しいシャドーイングの仕方に違いありません。

そこで、次の章では、シャドーイングの準備方法について説明していきます。引き続き、ご覧ください。

第3章

ステップ・シャドーイング のやり方(準備編)

シャドーイングをはじめていくにあたり、大切なのは、事前準備です。

いくら正しいメソッドがあったとしても、事前準備が不十分あるいは不適切だと挫折の原因になります。

シャドーイングにおける事前準備とは、紛れもなく、**音声の選び方**を指します。

この章ではステップ・シャドーイングをするにあたり、必要となる音声の選び方について説明していきます。

ぜひ最後までご覧ください。

シャドーイングには 専用教材を使うべき理由

シャドーイングをするにあたり、通例、音声は学習者自身が選び、それを使わなければなりません。

私たちの多くは、将来海外の映画やドラマを字幕なしで観られるようになりたいと考えます。

結論から言うと、シャドーイングをするには、必ず**専用教材**を使用するようにしましょう。

専用教材は、シャドーイングに特化して、英文や音声の難易度が調整されたものです。

専用教材には、次のような特徴があります。

1. 統制された語彙や文法を使っているの
で、英文の難易度でつまづくことがない
2. 丁寧、かつ適切な速度で発話するの
で、聞きやすい
3. 会話内容や場面設定が多彩なので、豊
富な経験が得られる

専用教材を使うことで、前の章で説明した「いきなりシャドーイング」の状態を防げます。

結果、挫折せず、長く続けられるようになります。

組み合わせると 効果を発揮する3つの形式

良い専用教材の特徴は、「**発話の形式**」が過不足なく整っていることに挙げられます。

発話の形式とは、英文および音声が、どのような条件のもと発せられているかという基準で、独り言形式、対話形式、ナレーション形式の3つがあります。

- ・ **独り言形式**: 「釣りが趣味です」のように、単文を発話するものです。初学者が最初にシャドーイングをするのに適しています。

- ・ **対話形式**: 2人、あるいは3人の人物による対話です。私たちが想定する「英会話」のイメージに近いでしょう。

- ・ **ナレーション形式**: スピーチや講演など、1人の人物による長い発話を聞く状況です。私たちの日常生活でも、テレビを見るとか、お店で商品説明を受けるなど、長い発話を聞く場面は、案外、多くあります。

これら3つの発話形式では、「独り言形式」→「対話形式」→「ナレーション形式」の順番で学習すると効果的です。

これらの順序に従って行えば、扱える英文の範囲が広がるので、成長を実感できるでしょう。

ただ、市販のシャドーイング教材には優れたものがありますが、必ずしも、これら3つの発話形式を網羅しているとは限りません。

たとえば、初学者向けの教材の場合、
独り言形式だけしか収録されておらず、
他の形式で練習できないことがあります。

また、実践向けを謳った教材の一部
は、はじめから対話形式あるいはナレー
ション形式で学ぶため、初学者には難し
い場合があります。

教材を選ぶ場合、英文の難易度だけで
はなくどのような発話形式になっている
のか、よく調べてから検討するようにし
ましょう。

目的に合わせた 英語力を身につける

発話形式と並んで重要な要素に**目的**があります。

英語学習の代表的な目的として、以下のようなものがあるでしょう。

- ・トラベル英会話
- ・日常英会話
- ・おもてなし英語
- ・海外留学
- ・ビジネス英語

例えば、**トラベル英会話**であれば、私たちが海外旅行に行った際、旅先の人と英語でコミュニケーションするといったものになります。

日常英会話は、日本国内で外国人の友人とやり取りする、あるいは海外に住んで、現地の人たちと話すなど様々です。

また、最近学習者の方々からお声を聞くのが、**おもてなし英語**です。

日本に来た海外観光客の方々に道案内したり、日本の文化を紹介するなど、おもてなしを目的に英語ができるようになりたいという方が増えています。

その他、海外留学ではアカデミックな英語が必要です。

キャリアアップが目的なら、ビジネス英語を学ぶと役立ちます。

このように、一言で英語と言っても目的によって習得する知識は様々です。

シャドーイングをする際は、どのような目的で英語を学ぶかを明確にした上で最適な題材を選ぶようにしましょう。

市販教材の メリット・デメリット

シャドーイングができる教材には、主として次のようなものがあります。

- 書籍教材
- アプリ
- オンライン教材

それぞれのメリットとデメリットを簡単に説明します。

書籍教材とは、書店などで発売されている紙の本によるシャドーイング教材です。

入手しやすいほか、安価で手に入るというメリットがあります。

デメリットとしては、書籍ゆえページ数に限りがあるので学習内容がどうしても偏ってしまう点です。

例えば、**対話形式を期待して買ったのに独り言形式しか載っておらず、がっかり...**ということがあります。

また、書籍で購入する以上、先生への質問はできません。

サポートありません。

「**買ったはいいけど、結局やらずに、本棚に置いたまま...**」ということも少なくないでしょう。

アプリとは、スマートフォンで使えるシャドーイング専用アプリケーションです。

メリットとして、場所を選ばずどこでも使えるほか、音声を録音する機能もあるのでより効果的に学べます。

デメリットは、**無料アプリの場合、英文や音声の品質が良くない**ことがあります。

また、**たいていの無料アプリは広告が入っているため、学習中に気を取られてしまいます。**

有料のシャドーイングアプリは、**サブスクリプション型**のものが増えています。

これは「定期購入」のことで、こちらからサービスを解約しない限り、毎月の課金が続きます。

月額利用料は数百円から数千円程度のものが多いのですが、**うっかり解約を忘れると結構な額を支払うことになります。**

「初月無料」などの甘い誘いには、要注意です。

オンライン教材とは、英文や音声が専用サイトに用意されており、そこでシャドーイングを練習するものです。

書籍のようにページ数に縛られないため、設問数やジャンルが豊富です。

スマートフォン、タブレット、パソコンなど、複数端末からアクセスできるので使い勝手も良いでしょう。

オンライン教材は、書籍やアプリにはないような、斬新なアイディアで企画されるものも少なくありません。

例えば、私の運営する「**ステップ・シャドーイング講座**」では、**シャドーイング**を「**音への意識**」、「**意味への意識**」、そして「**音と意味の融合**」という3つのステップを踏んで段階的に学習していきます。

オンライン教材は、サポートも手厚く行われます。

サイトの使い方がわからない、学習のコツを教えてほしい、先生からのアドバイスがほしいといった時、メール等でサポートをしてくれます。

メリットの大きさが魅力のオンライン教材ですが、デメリットもないわけではありません。

カリキュラムとサポートが手厚く行われる分、費用は他に比べて高くなりがちです。

また、書籍のように立ち読みをしたり、アプリのように無料のお試し期間があるわけではありません。

購入しないとどのような内容なのかわからない、といったこともあります。

ただ、最近のオンライン教材はサンプルを公開していることも多いので、事前に実際に試し、気に入ったものを購入できます。

納得した上で購入すれば、後悔することもなくなるでしょう。

以上のように、市販教材にはメリットとデメリットがあります。

ご自身にとって、何が重要なのか考え比較検討した上で選択しましょう。

この章のまとめ

この章の内容を簡単にまとめます。

- 1.シャドーイングは専用教材を使って行うと良いでしょう。
- 2.独り言形式→対話形式→ナレーション形式の順で行いましょう。
- 3.目的にあったシャドーイング教材を使いましょう。
- 4.市販の教材のメリット・デメリットを知った上で使用しましょう。

次の章では、いよいよ、シャドーイングの実践方法をお話します。

第4章

ステップ・シャドーイング のやり方 (実践編)

ステップ・シャドーイングは、トイグルEnglishが開発したオリジナルのシャドーイング練習法です。

音にフォーカスする「第1ステップ」、意味にフォーカスする「第2ステップ」、そして音と意味を融合させる「第3ステップ」の3つの段階に分かれています。

1つの英文音声をこれら 3つのステップに沿って、丁寧に練習することで、着実にシャドーイングの成果を得られるよう設計しています。

ステップ・シャドーイングでは、英文の難易度は比較的低く、綺麗で分かりやすい音声を採用しています。

初めは「独り言形式」ですが、途中から「対話形式」、さらには「ナレーション形式」を含めているため、様々なシチュエーションに対応します。

ジャンルに関しては、学習者からの人気が高い日常英会話、トラベル英会話、おもてなし英語を中心として、キャリアアップを目指す方のためのビジネス英語を含んでいます。

それでは、ステップシャドーイングは具体的にどのように行うのでしょうか。

この章では各ステップのやり方を詳しく説明していきます。

第1ステップ

(音にフォーカスするシャドーイング)

第1ステップは、**音にフォーカスするシャドーイング**です。

音声をきちんと聞き取り、正しく発音することを目指します。

第1ステップはさらに5つのプロセスに分かれます。

1.1. ウォームアップ・リスニング

ウォームアップ・リスニングとは、**テキストを見ずに英文の音声だけを聞くトレーニング**です。

まずは、音を聞いて耳を鳴らしましょう。

2回、あるいは3回程度聞くと効果的です。

1.2. テキスト・リスニング

続いて、**テキスト・リスニング**を行います。

これは、**英文のテキストを見ながら音声を聞きとるトレーニング**です。

テキストがあることで、英文がどのような語で構成されているのか正確に把握できます。

前のステップのウォームアップ・リスニングの際、聞き取れなかった音の再確認もできます。

2回、あるいは3回程度実施しましょう。

1.3. オーラル・リーディング

続いて、**オーラル・リーディング**を行います。

いわゆる「音読」のことで、テキストを見ながら英文を声に出して読みます。

オーラル・リーディングの目的は、後ほどシャドーイングするにあたり、英文の発音を把握しておくことです。

2回、あるいは3回程度、声に出して読むと効果的です。

1.4. ウォームアップ・シャドーイング

続いて、**ウォームアップ・シャドーイング**を行います。

テキストを見ずに英文を聞き、それをワンテンポ遅れでシャドーイングしていきます。

ここは、まだシャドーイングのウォーミングアップの状態です。英文は完璧に再現できなくても構いません。ぶつぶつと呟くような感じでやりましょう。

ウォームアップ・シャドーイングも2回あるいは 3回程度行いましょう。

1.5. スロー・シャドーイング

第1ステップの仕上げとして、英文の音声を遅めに再生して**スロー・シャドーイング**を行いましょう。

音声は0.75倍速程度にすると良いでしょう。

英文の難易度が高い場合、0.5倍速のように、もっと遅くしても構いません。

スロー・シャドーイングを行う目的は、音にフォーカスしたシャドーイングを完成させるためです。

ゆっくりとした音声できちんと英文を聞き、正確な再現を目指します。

スロー・シャドーイングも2回から3回程度行いましょう。

尚、等倍速のシャドーイングは第3ステップで行うため、現段階では音声を速める必要はありません。

第2ステップ

(意味にフォーカスするシャドーイング)

第2ステップは意味にフォーカスするシャドーイングです。

これまで使ってきた音声を利用して、文の構造や意味を理解することで内容を把握していきます。

第2ステップはさらに5つのプロセスに分かれます。

2.1. スラッシュ・リーディング

スラッシュ・リーディングとは、**英文の構造の切れ目にスラッシュを入れていく学習法**です。

スラッシュを入れることで、英文がどのような構造になっているか把握できます。

意味にフォーカスするシャドーイングの前提となります。

2.2. リーディング・コンプリヘンション

続いて、**リーディング・コンプリヘンション**を行います。

いわゆる「精読」のことで、英文のテキストを読み、その意味を理解していきます。

知らない単語があれば、辞書等を使って意味を調べながら、読み進めましょう。

文の意味、そして文章全体の大意がわかれば目的達成です。

2.3. オーラル・リーディング

続いて、**オーラル・リーディング**を行います。

これは第1ステップで行なった音読のトレーニングと一緒にです。

ただ、第1ステップと異なるのは、**英文の発音よりも、内容を意識して行う**ということです。

英文を声に出して読みながら、その内容がスッと頭に思い浮かべられるようになっていれば、合格と言えるでしょう。

2.4. ウォームアップ・シャドーイング

続いて、**ウォームアップ・シャドーイング**を行います。

第1ステップでシャドーイングは行っているため、今回はスムーズに進められるでしょう。

とはいえ、完璧なレベルは目指さず、ある程度できれば十分と考えてください。

2回、あるいは3回程度実施します。

2.5. スロー・シャドーイング

第2ステップの最後に、音声の速度を0.75倍速程度にして意味の理解を目的にする**スロー・シャドーイング**を行います。

音声の速度をゆっくりにする理由は、英文が早くて口が回らないと言った状態を避けるためです。

スロー・シャドーイングにより、聞き取りと意味の理解を促進させます。2回、あるいは3回実施しましょう。

第3ステップ

(音と意味を融合させたシャドーイング)

第3ステップはいよいよ、**音と意味を融合させたシャドーイング**です。

これまでのステップで準備は十分できているため、第3ステップでは予備トレーニングはせず、実際のシャドーイングのみ行っていきます。

3.1. コンプリート・シャドーイング

コンプリート・シャドーイングとは、**英文の音声を等倍速にて行うシャドーイング**です。

意識するのは音と意味の両方です。英文の音を正確に再現すること、また 英文の内容把握を同時並行させます。

コンプリート・シャドーイングが、本プログラムの中で最も重要な箇所になります。

2回から3回程度、じっくり行います。

3.2. 英文チェック

コンプリート・シャドーイングを何度か行ったら、一度、英文チェックを挟みます。

英文を再度読み、うまくシャドーイングできなかった箇所を見直します。

次のような箇所に注意すると良いでしょう。

- ・ うまく発音できなかった単語はなかったでしょうか。その単語の綴りや読み方を再確認しましょう。
- ・ リスニング時、うまく聞き取れなかった箇所はなかったでしょうか。もしあったら、どのような単語で構成されているか、再確認しましょう。
- ・ ロパク・シャドーイングになってしまった箇所はなかったでしょうか。内容理解が至らなかった箇所を再確認しましょう。

その他、うまくいかなかった点を見直します。

3.3. コンプリート・シャドーイング

続いて、2回目となる**コンプリート・シャドーイング**を実施します。

英文の速度は同じですが、見直しをしているため、スムーズに発話できるでしょう。

こちらも 2回から3回実施します。

3.4. 英文チェック

再び、英文チェックを行います。

これまで、シャドーイングや英文チェックは何度も行っているため、ここでは細部において、わからなかった箇所を見直しできれば十分です。

3.5. スピード・シャドーイング

最後に、英文を速めて行う**スピード・シャドーイング**を実施します。

ここでは、**音声を1.25倍速、あるいは1.5倍速にしてシャドーイング**します。

スピード・シャドーイングでは、より早い速度で英文を聞いたり、発話することが求められます。

ただし、早口になるからと言って雑に読んではいけません。

あくまで、きちんとシャドーイングできることを前提にスピードを上げていきましょう。

もし、スピードを上げることで口が回らない状態になるなら、スロー・シャドーイング、またはコンプリート・シャドーイングを再度実施して構いません。

英文チェックを再び行っても良いでしょう。

スピード・シャドーイングは正しく、1回できれば合格です。

これにより、ステップ・シャドーイングのプロセスは完成します。

ステップ・シャドーイングまとめ

ステップシャドーイングの工程をまとめると 以下のようになります。

第1ステップ

(音にフォーカスするシャドーイング)

- 1.1. ウォームアップ・リスニング
- 1.2. テキスト・リスニング
- 1.3. オーラル・リーディング
- 1.4. ウォームアップ・シャドーイング
- 1.5. スロー・シャドーイング

第2ステップ

(意味にフォーカスするシャドーイング)

2.1. スラッシュ・リーディング

2.2. リーディング・コンプリヘンション

2.3. オーラル・リーディング

2.4. ウォームアップ・シャドーイング

2.5. スロー・シャドーイング

第3ステップ

(音と意味を融合させたシャドーイング)

3.1. コンプリート・シャドーイング

3.2. 英文チェック

3.3. コンプリート・シャドーイング

3.4. 英文チェック

3.5. スピード・シャドーイング

過去にシャドーイングをした経験のある方も、一つの音声をここまで丁寧にやりこんだことはなかったと思います。

このような過程で一つ一つトレーニングすることにより、シャドーイングが上達するのです。

もしかしたら、初めての方にとっては、少々ハードルが高く見えるかもしれませんが。

ただ、**プロセスを分けることで、挫折を予防する効果は高まります。**

1つの音声を多方面から練習することで、英語力の着実な上達を実感できるに違いありません。

おわりに

ステップ・シャドーイングの 無料練習問題

本書は**シャドーイング**について、理論、研究、そして具体的手順を解説してきました。

また、従来型シャドーイングに欠点があることも指摘し、代替案としてトイグルEnglish のオリジナルメソッド『**ステップ・シャドーイング**』を紹介しました。

ここまで読めば、ステップシャドーイングを実際にやってみたいと思う方も多いはずです。

そこで、**本電子書籍をご覧の方限定で
ステップシャドーイングを体験できる
「特別練習サイト」を用意しました。**

サンプルにつき、英文の難易度はやさしめに調整しています。

英語が未経験の方でも楽しんでいただけるでしょう。

是非、ステップシャドーイングを実際にチャレンジしてみてください。

トレーニングする程、英語学習の悩みが消え、上達の道筋が見えてくるに違いありません。

ステップ・シャドーイング
特別練習サイトはこちら



<https://toiguru.jp/shadowing-sample>

本書を最後までお読みいただき、誠にありがとうございました。

本書の内容が、あなたの英語習得のお役に立てることを願っております。

トイグルEnglish 代表
田邊竜彦