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 **/raɪt/** と **/laɪt/** 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 suita 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流れている最中、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。**

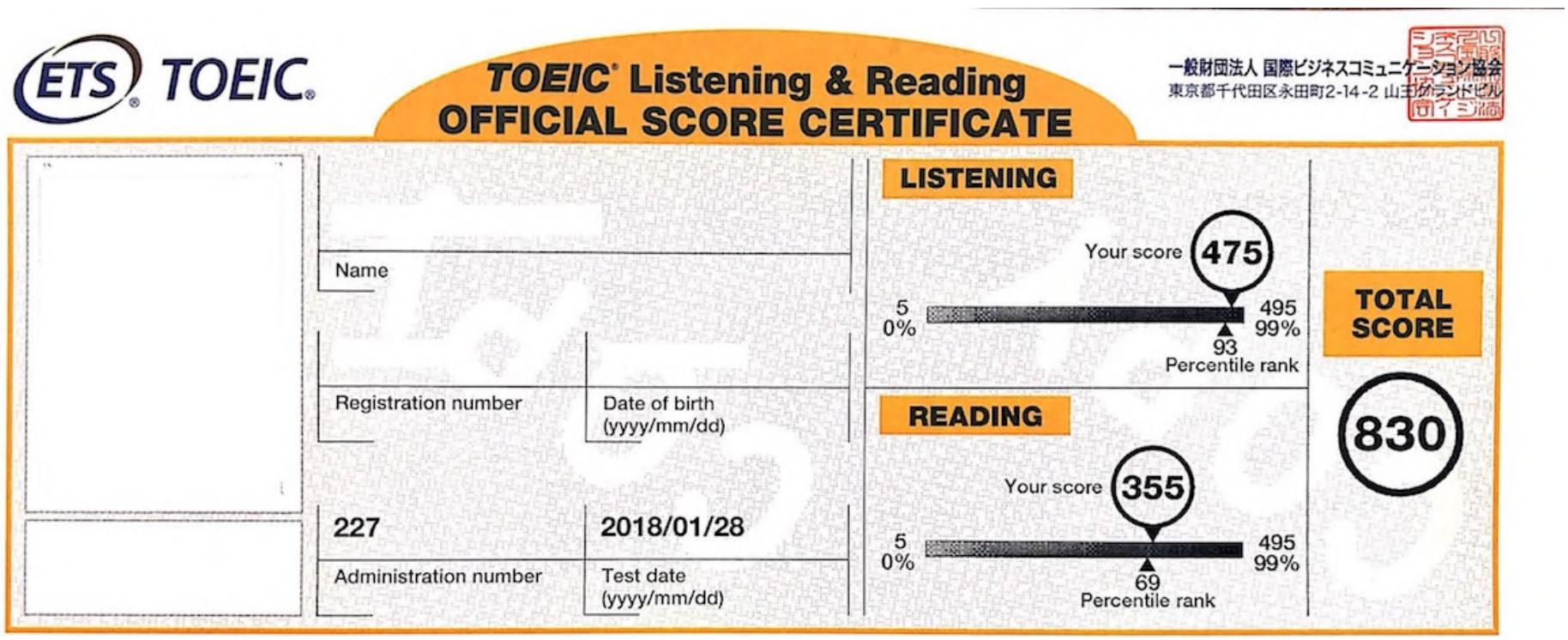
シャドーイングが英語習得にプラスの影響を与えることは、私の指導経験とも一致しています。

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。

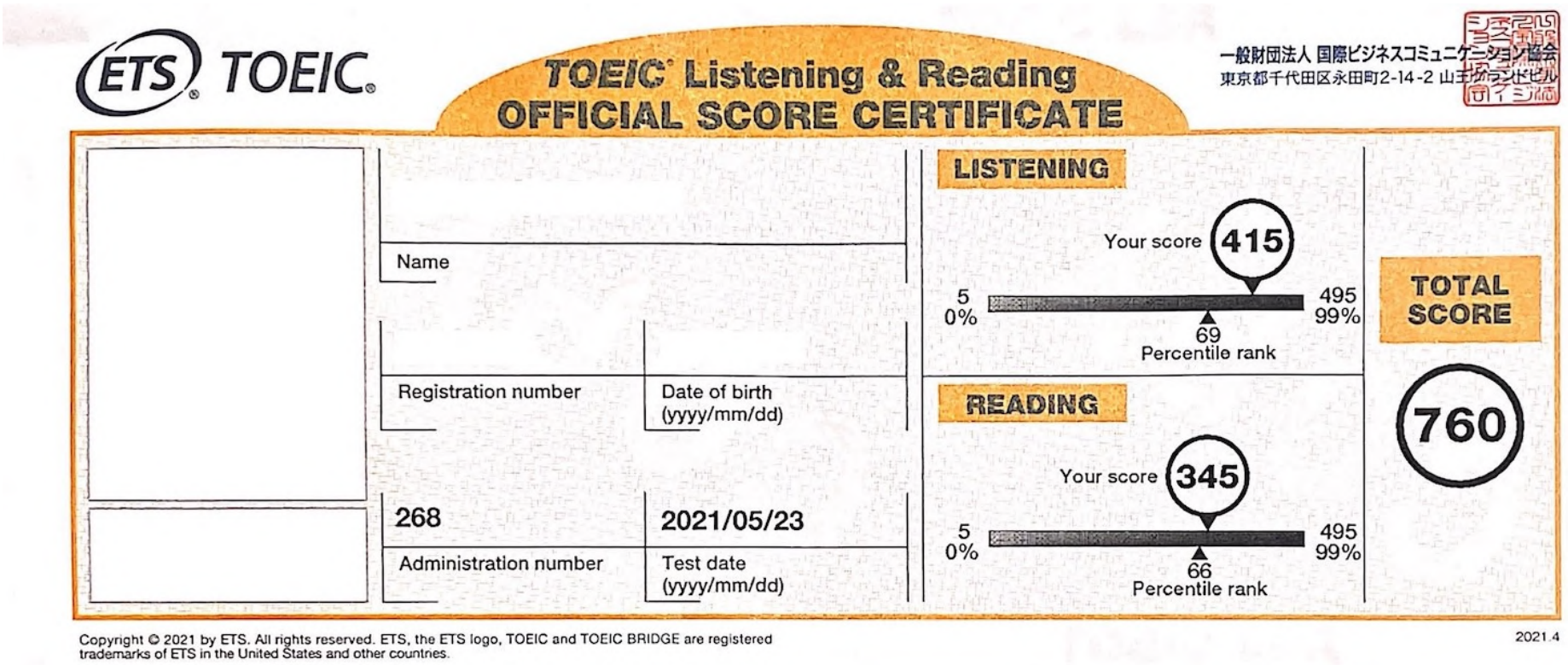
ある生徒様は、**英語力の伸び悩みで苦労していたにもかかわらず、わずか3ヶ月の学習で、830点（= 上級レベル）のスコアを取得しました**。

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**。



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。**


ETS TOEIC

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 山王グランドビル

Name

Registration number

Date of birth (yyyy/mm/dd)

268

Administration number

2021/05/23

Test date (yyyy/mm/dd)

LISTENING

Your score 415

5 0%

495 99%

69 Percentile rank

READING

Your score 345

5 0%

495 99%

66 Percentile rank

TOTAL SCORE

760

Copyright © 2021 by ETS. All rights reserved. ETS, the ETS logo, TOEIC and TOEIC BRIDGE are registered trademarks of ETS in the United States and other countries.

2021.4

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。