

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**を行きましょう。

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、その内容がスツ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つ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。

こちらにも 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。