

学習ステップ

1. 文法
2. リスニング・リーディング
3. スピーキング・ライティング

1. 文法理解ステップ

① まず理屈として文法ルールを学ぶ

例えば現在完了（～した、ずっと～している）ですと、「**have + 過去分詞**」と文章を組み立てるのだというルールをまず知る。

② 文法ルールを実践する

「ああ、そうそう、“ずっと～している”は **have** と過去分詞だったな」と確認しながら問題を解く。でも時々間違える。

③ 文法ルールを記憶する

解説を見たりしなくても、「**have + 過去分詞**」のルールをしっかりと記憶している。練習問題も正しく解ける。「**have + 過去分詞**」を意識すればきちんと読め（聞け）、書ける（話せる）。

④ 文法ルールを自分のものにする

現在完了を含む英語を読んだり聞いたりしたときに「**have + 過去分詞**」のルールを【意識することなく】「ずっと～している」という状況が反射的に理解できる。

⑤ 文法ルールを元に自在にアウトプットできる

「**have** の後ろは過去分詞だから～」なんて考えなくても「ずっと～している」という状況が【頭に浮かんだ瞬間に】正しく適切に自分の言葉として話せ、書ける。

※重要点

- ステップ①～③は、文法を【しっかり意識して】知識を揺るぎないものに固めていく段階。
- ステップ④と⑤は、その揺るぎない知識をもとに文法を【無意識で】操れる段階。
- ①の段階の「理屈として **have+過去分詞**のルールを理解した」というところで「もう文法は済んだ！」と勘違いしてしまうケースが一番多いです。「文法の参考書を一通り読んで分かった気になってしまう」ケースです。
- ③の段階まで到達すれば、学校の文法テストでは 100 点が取れます。しかし、ルールは記憶したけれどそれがまだ自分のものになってない状態ですので、④と⑤の段階を意識していない場合、例えば、現在完了が「**have + 過去分詞**」であることは知っていて問題集で現在完了の文法問題が出ればきちんと解けるのに、現在完了を含む会話文や長文を読んでも聞いても一瞬ではピンとこないし実際に話そう（書こう）と思っても全くスラッと出てきません。
- ④や⑤の段階になるともう単なる文法だけにはとどまらない話になります。文法の正しいルールという大前提が中心にありつつもそこから
ステップ4 → インプット（読む・聞く）
ステップ5 → アウトプット（書く・話す）
という、別次元への応用になってきます。だからこそ文法は最重要項目ですので一番最初に習得すべきです。

2. リスニング・リーディング学習ステップ

① 精聴

「精聴」は、英語を隅々まで理解しながら、繰り返しじっくり聞くことです。(一方「多聴」は、大まかに意味をつかみながら、とにかくたくさん聞くこと。) これまであまりリスニングの訓練をしていない初心者の方は、精聴の訓練から始めるべきです。意味が分からない英語を3時間聞き流すよりきちんと理解できる英語を15分集中して聞くほうがずっと効果的です。きちんと意味が分かっているもの、すべてのスクリプトと解説がある教材を、何度も何度も繰り返します。中学1年生レベルからじっくり何度も聞き、一語一句丸暗記するくらいまで、しつこいほど繰り返します。精聴を繰り返すことによって、以下ができるようになります。聞こえる音と実際の英語を一致させること。頭にこびりついたカタカナ英語の発音からの脱却。リエゾンなどによる音の変化を体感すること。これらは、「なんとなく」聞き流していても決してできるようにはなりません。何度も聞いて、スクリプトを確認して、「like it は 『ライク イット』 じゃなく 『ライキッ』 なのか!」といった発見の繰り返しにより、音と実際の英語が一致してきて、英語が「意味のある言葉」として聞こえるようになる基礎ができてきます。リスニングのスキルが定着していない段階でのリスニング上達の秘訣は「広く、浅く」ではなく、「狭く、深く」です。とにかく、同じものを覚えるほど、飽きるほど聞く。すると、リエゾンなどの音の変化が「知識」ではなく「感覚」として分かるようになってきます。音の変化が分かるようになると、それまでは意味の分からない英語のかたまりだったのが、「このつながっている音はこの英語だな」と単語が「切り取れる」ようになります。単語が切り取れるようになれば、当然英語の意味も分かるようになります。それまではただの「雑音」でしかなかった英語が、その後加速度的に聞こえるようになり、高校・大学受験、英検・TOEICのリスニングの点数も上昇していきます。

※精聴のトレーニング法

- まず、自分にとって少しやさしめの素材を選びます。何回も聞き直せる素材にしなければなりません。また、必ずスクリプト(音が文字になっているもの)があるものを準備。易しい会話形式の教材から始めることをお勧めします。きちんと意味が分かっているものを、何度も何度も繰り返します。なんども聞いて、単語のひとつひとつの意味や発音に注意を配ります。内容が理解できているのは大前提です。「理解できたから次の教材に行く」のではなく、そこからさらに聞き込んで、リエゾンなどの音の変化や使われている単語、熟語、文法、イントネーションに耳を傾けます。
- スキット(ダイアログ)がたくさん集まったものを飽きすぎない程度にサイクルさせながら繰り返すと一番効果があります。
- ディクテーションやシャドーイングでも可能です。ディクテーションとは、聞き取ったスキットなどを、音だけを頼りにすべて自分で文字に書き出すという勉強法です。シャドーイングとは、聞こえた英語の音をそのまま後ろに影のようについて発音するという勉強法です。どちらも「一語一句完璧に聞き取れていないと不可能」な勉強法ですので、これらも立派な精聴の一環になります。

② 多聴

多聴とは、一語一句にとられるのではなく、話全体の内容をおおまかにつかんで「あ〜こういう場面の会話だな」「だいたいこんな話をしているのかな」と、がばっと理解することです。話の全体の内容をつかむことができないのは、「文法力不足」や「単語ひとつひとつにとられすぎているから」です。だから、聞き取れない音が少しでもあった途端、「えっ？今何て言ったの??」とパニックになり、次の単語がどんどん聞こえなくなり、話の流れも見失ってしまいます。

※多聴のトレーニング法

自分にとって、「一語一句は聞き取れないけど半分くらい意味が分かる」という、精聴に使うものより難易度の高い素材を選びます。以下のステップで、多聴に取り組みます。

1. 文章全体を、スクリプトや日本語は一切見ないでひと通り聞き、どの程度理解ができるかを試します。その際、一語一句に注意して全部聞き取ろうとするのではなく、ところどころ聞き取れなくても何の話なのかという部分をまずはがばっと大雑把につかむことを目指します。
2. 巻き戻して3〜5回ほど繰り返して聞き、少しずつ細かい部分の聞き取れなかった部分をつぶしていきます。この際、「この単語がこの文章のキーワードだな」「ここがメインだな」という単語やアイデアを推測し、書きだしてもOKです。(キーワードを書き出すと、話が推測しやすくなります)
3. もうこれ以上聞いても新しい情報は聞き取れないと思ったら、スクリプトと日本語訳を確認します。日本語を読んで、自分が「だいたいこういう話かな?」と思った内容と日本語訳がどの程度合っているか、確認します。
4. 英語のスクリプトを見て聞き取れなかった部分の英語はどのような表現だったのか、確認します。スクリプトを見る時、単語を知らないから聞き取れなかったのか、音がくっついたり早すぎたりしたから聞き取れなかったのか、原因を確かめることによって、自分の弱点を把握します。
5. 最後にもう一度、何も見ないで同じ素材を聞き、きちんと理解ができるかどうかを確かめます。そして、また理解があやふやだった部分を確認したり覚えておきたい単語や熟語などがあれば、ノートや単語シートなどに書き出します。

これでひと通りの多聴の訓練は終わりですが、こうやって多聴のトレーニングに使った学習済み素材はこの時限りで終わるのではなく、普段の「ながら聞き」に活用します。私たちは、たった一回くらい学習しても、すぐ忘れてしまいますから、ながら聞きできちんと意味が取れるか、単語を覚えているかを確認することで効果的に復習ができます。

③ 多読

多読とは英語がスラスラと語順どおりに「できるだけ速く」「大量に」に読むことです。意味が取れないほど速くではなく、きちんと内容が理解できて楽しめるギリギリのスピードでできるだけ速く読みます。高校・大学受験や英検・TOEICのリーディングの点数も上昇していきます。

多読のメリット

● 「できるだけ速く」読むことのメリット

いつもの癖でついつい「返り読み」してしまうことを防ぐことができる点です。ゆっくり読んでみると、どうしても文章を分析したくなったり、頭の中できれいに日本語に訳したりしたくなります。そういう悪い癖を断ち切るためにできるだけ速く読むのです。返り読みや訳の癖が抜けない限り、英語の語順のままスラスラ読めることは一生ありません。返り読みせずに読むにはどうすれば良いかというと、返り読みなど必要ないくらい簡単な英語をたくさん読んで語順どおりに英語を理解するという作業に慣れるしかありません。つまり、できるだけ速く読むには、「簡単な英語」を読むことが重要です。そうでないと、速く読めません。

「このくらいなら何とか読めるかも」「頑張れば読めそう」ではありません。目安としては、知らない単語が全くないかほとんどなく（あっても1～2%）知らない単語があっても推測可能なレベルの素材です。

● 「大量に」読むことのメリット

同じような単語やフレーズに何度も触れることにより英語を英語のまま理解できるようになる点です。例えば **Baseball** という単語を見た（聞いた）瞬間に「日本語では野球だから」なんて考えなくても直接あのスポーツのイメージが頭に浮かびます。ここが、英語を英語のまま理解できている段階です。単語習得プロセスは下記の通りです。

1. 単語そのものを知らない

↓

2. その単語を見ると「知ってるはずなんだけど、何だっけ？」となる

↓

3. 「えっと～、日本語で言えばあれね」と、訳語とセットで認識する

↓

4. パッと日本語で意味が思い浮かぶようになる

↓

5. 聞いた（見た）瞬間、そのものの概念（イメージ）が浮かぶ（日本語に訳することなく、英語のまま理解できる）

単語本を一回やったくらいで「私は全然単語が覚えられない！頭が悪いからだ！」と考えるのは見当違いです。単語を自分のものにするには、これだけのプロセスを経ないといけないし、それだけ同じ単語に何度も何度も出会わないと、覚えられないのです。逆に言えば、今のあなたが英語を見た瞬間に迷うことなくイメージが浮かぶ単語というのはそれだけ何度も何度も接触してきたということです。こうやって、**英語を英語のまま理解※**する筋肉を鍛えてきたわけです。同様に英語を英語のまま理解できるようになるには、あなたにとって簡単な英語をたくさん聞き、読む必要があります。それを可能にするのが多読です。もちろん、語彙はどんどん増やして

いかないとレベルは上がらないし自分のレベルにとって難しい英語を聞いたり読んだりすることも必要です。でも、ほとんどの日本人は「簡単な英語」に触れる時間が足りなさすぎです。簡単なものに触れる時間をもっと増やさないといけないです。もちろんどんなレベルの人でも自分にとって難しい英語にぶち当たることはありますし日本語にしてみてもようやく理解できることだってあります。それを繰り返していくうちに、だんだん単語を覚えますし、構文のバリエーションも増えます。そうしたら、結果的に「英語のまま理解できるレベル」が上がるというだけです。まずは簡単なものを、できるだけ速くたくさん読むことです。特に、スピードは意識的に速くすることを心がけて。そうすることで、訳や返り読みの癖が少しずつ取れていきます。

※「**英語が英語のまま理解**」できる状態というのは、以下のような場合でないと、普通は起こりません。

- 単語の意味をすでに「深く」知っている場合
- その分野、トピックが自分になじみがある場合
- 自分のレベルにとってやさしい英語の場合
- 十分なインプット（読み、聞き）の積み重ねがある場合

つまり、そうでない場合は英語のまま理解しようとしても、難しいのです。

- 日本語を介さない方法で勉強する
- 英語のまま理解する訓練をする

同じことを言ってるように聞こえるかもしれませんが、全然違います。英語を英語のまま理解する「英語脳」を身につけるには自分にとってやさしい英語をたくさんインプットして、「日本語に訳すまでもなく理解できる」英語のレベルをだんだんと上げていけばいいんです。

〈英語脳を作る具体的な方法〉

- 簡単な英語をたくさん聞いてシャドーイングする。
- 自分にとって簡単な英語の文章をたくさん読む。
- 語順のまま理解する訓練をする。

今は「英語の語順のまま理解できないからすぐについていけない・・・」、「単語は聞き取れるのに、文章の意味が理解できない・・・」状態でも、安心してください。最初は誰でもそうですし、「英語を英語のまま理解する訓練」を積むことによって、必ず克服できます。

〈語順のまま理解する訓練の具体的な方法〉

英語を文節ごとに区切って読み、それに対応した日本語も読みます。区切りごとの意味をいきなり英語であやふやに理解するのではなく、まずは日本語でしっかりイメージを頭に入れます。例えば、

I saw the painting which she had bought at the auction.

という英語があったら、「私は彼女がオークションで買った絵を見た」と訳すではありません。これは、いわゆる「返り読み」による訳し方ですが、これこそが「英語が英語の語順で読めない・聞き取れない」原因です。そうではなく、

I saw the painting / 私はその絵を見た
which she had bought / それを彼女は買った
at the auction. オークションで。

といった具合に理解していきます。

「語順のまま」理解していくと、実は、漫然と英語を聞き流していたのとは全く違う英語の聞き方になり、リスニングの精度がぐっと上がります。

更に、英語のリーディングやリスニングが劇的に向上する重要なコツは、「先を予測しながら聞く（読む）」ことです。例えば、先ほどの

I saw the painting / 私はその絵を見た
which she had bought / それを彼女は買った
at the auction. オークションで。

ここで少し質問です。

最初に「彼女はその絵を見た」とだけ聞こえたとき、あなたは「へ～」で納得しますか？それとも、「その絵ってどんな絵なの？」って、気になりませんか？そこで、「どんな絵？」って気になっているところに「彼女は買った / オークションで」という情報が入るのでごくスムーズに理解できます。

I saw the painting / 私はその絵を見た **(その絵ってどんな絵?)**

which she had bought / それを彼女は買った
at the auction. オークションで。

これが、すごく大事です。

「英語を語順のまま理解する」という感覚が分からない頃は、ただただ聞こえてくる英語をそのまま右から左に聞き流して「全然ついていけないや・・・」ってやっているとおもいますが、この「次に来る情報を予測する」ということができるようになるとリスニングや読解の力が格段に上がります。

3. スピーキング・ライティング学習ステップ

瞬間英作文

瞬間英作文は、日本語文章を見て（聞いて）それを瞬時に英語に置き換えていくトレーニング法です。

日本語を介しながらも英語を英語のまま理解する方法です。 高校・大学受験での英作文、英検での 2 次試験、TOEIC の SW 等の対策に有効です。

※日本語を介しながらも英語のまま理解するとは。


- まず、英語を聞いて、それを英語のまま理解するというを例にして説明します。例えば、次の英語が聞こえてきたとします。She is a good tennis player. これを聞いて、頭の中でこの英語を「処理する（理解する）」というのは、「彼女が上手にテニスをしている様子をありありと頭に思い浮かべている状態」と考えてみると、理解しやすいと思います。




あまり考えたこともないかもしれませんが、「相手の言ったことを（何語であろうと）理解した」というのは、その絵（イメージ）が頭にくっきり浮かんでいる状態です。「絵」として頭の中にある時点では、それは日本語でも英語でもありません。

さて、上の英語を「理解する」場合、二通りのやり方があります。

1. 英語を聞いて、まず日本語で理解して、その後に様子を思い浮かべる

She is a good tennis player.	⇒	えっと～、 「彼女はテ ニスが上手 だ」 だから……	⇒	
------------------------------	---	--	---	--

2. 英語を聞いて、そのまま彼女が颯爽とテニスをしている様子を思い浮かべる

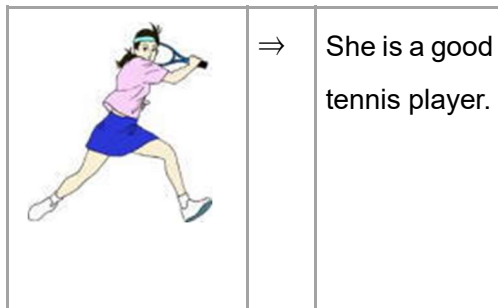
She is a good tennis player.	⇒	
------------------------------	---	---

英語の初心者の場合は、1.の方法で理解します。でも、言うまでもありませんが、これだと時間がかかってしまいます。ですので、全ての英語学習者が目指すべきなのは、2.の状態です。

- それでは、英語を「話す」ときは？

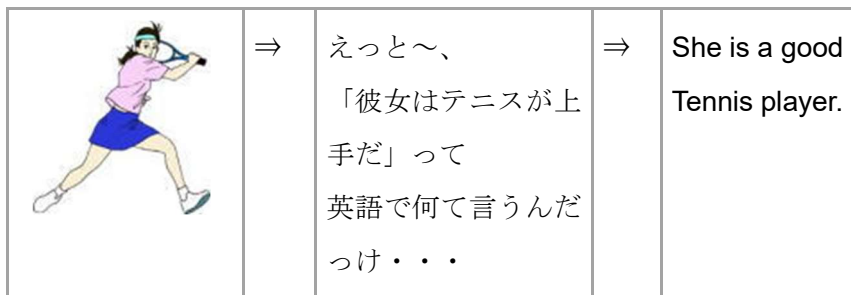
話す時は、上の反対になります。あなたは「彼女が颯爽とテニスをしている様子」を思い浮かべていて、彼女がテニスが上手だという事実を相手に伝えたいと思っています。

1. 彼女が颯爽とテニスをしている様子を思い浮かべ、そのまま英語にする。



このように処理できるのが理想的です。しかし、もちろん最初はできませんので、実際は下のようになります。

2. 言いたい内容をまず日本語に言語化し、それを英語に変換する



- それでは、瞬間英作文はどうなっている？

ここで、改めて「瞬間英作文」について考えてみます。瞬間英作文は、日本語の文章を読んで、それを英語にして口に出す練習法です。ということは、頭の中がこんな風になっている感じを想像するかも知れません。

「彼女はテニスが上手だ」	⇒	She is a good tennis player.
--------------	---	-------------------------------------

つまり、絵（イメージ）がない状態です。

さらには、瞬間英作文に慣れていない場合は、こんなことになっている場合も少なくないと思います。

彼女は	⇒	She
～です	⇒	is
上手な	⇒	good
テニスをする人	⇒	a tennis player

要するに、頭の中で一個ずつ単語を和訳し、学校の英作文の授業みたいに、とにかく全部の日本語を英語に反映させようと頑張っている感じです。そして、和訳に必死になるあまり、日本語の意味をきちんと考えていないこともあります。しかし、この状態から抜け出さないことには、スムーズに英語が口から出てくる状態にはなりません。

- 瞬間英作文でも「絵」をイメージ！

瞬間英作文をする場合のコツとして、できるだけ、絵を思い浮かべるようにしましょう。そして、本に書いてある日本語を一語一句和訳するのではなく、日本語を読んで頭に浮かんだイメージを英語に直すのだ、そういうつもりでやってみましょう。

つまり、こういうことです。

「彼女はテニス が上手だ」	⇒		⇒	She is a good tennis player.
------------------	---	---	---	---------------------------------

「絵」から英語が出せるようになると、だんだんと日本語を介さずに英語が言えるようになってきます。瞬間英作文で「日本語⇒イメージ⇒英語」という回路が強くて太くなってきて、それに含まれた表現や単語、文法項目などが口になじんでくると、英語で話している時に、瞬間英作文でやったのと似たような内容だと、言いたいイメージがパッと「イメージ⇒英語」で直接英語に行けるようになります。そして、なぜ瞬間英作文の練習が効果的なのかという秘密も、ここにあります。

「できるだけたくさんの種類の『絵』を思い浮かべて、それを英語に直す」そういう訓練をするためです。あくまでも、いろんなシチュエーションを頭の中でイメージするための手段として日本語を使っているだけだと考えましょう。イメージを頭に思い浮かべてから英語に直すということに気がつけば、「いつまでも日本語を介する癖が抜けられないのでは」という悩みは必要ありません。実際に絵を見ながらそれを英語に直す方法もあるかと思いますが、(英検準1級の2次試験はまさにそんな感じです) そのやり方だと、自分の知っている表現や構文ばかり使うことになりかねません。もちろん、本当に外国人を前に会話をしている時であれば、自分の知っている表現や構文を駆使すれば良いのですが、これはトレーニングですから、表現の幅を広げるためには、いろんなバリエーションを含んだ瞬間英作文はとても効果的です。