

「百式」 英単語 増強法

どうやって英単語を覚えればいいのか、多くの英語学習者が持つ悩みです。そこで今回は、かけ算の九九を応用した効果的な英単語増強法＝「百式」を紹介します。この方法を用いれば、毎月350個前後の語句を収録している本誌の「今月のポキャピル」を1カ月で覚えることができますはず。ぜひ、日々の学習に取り入れてみましょう。



執筆 太田 義洋 (おおた・よしひろ)

早稲田大学第一文学部卒。東京都内の塾で教鞭を執るとともに、自らが主宰する100shiki.jpでは「実際に」学力を伸ばす独自の勉強法を開発している。NHK高校講座準拠ドリル監修。著書に『新版 百式英単語 最速インプット→2023』ほか。



百式(ひやくしき)の自己紹介

百式はかけ算九九方式の音読法を実践することで、英単語を「頭」ではなく、「身体」で覚えていく記憶法です。「 $2 \times 2 =$ (ににんが)」と言われたら反射的に「4(し)！」と答えられるように、「unprecedented」と言われたら反射的に「前例のない!」と答えられるようになります。「身につける」ことで速読やリスニングに強い、瞬発力のある語彙力を養成します。

※九九(くく)の手法の一步先、ということで百式と呼んでいます。



単語を覚えるのに必要なこと～海馬と仲良しになる～

PCのハードディスクと同じで、脳が記憶できる容量にも限界があります。記憶の保管庫＝大脳皮質がどうでもいい情報が満杯になってしまわないよう脳は必要な情報だけを保存して、いらぬ情報はあえて忘れるようにできています。例えばお使いを頼まれた際の買い物リスト「ひき肉300gと牛乳1本、トマト3つ…」などは一時的に覚えていければいいわけです。こういった記憶は「短期記憶」といい、用が済みしだい徐々に忘れるようになっていきます。逆に自宅の電話番号や住所など、脳が大切だと認めた情報だけ「長期記憶」として脳に保存されるのです。

ではどうすれば長期記憶化することができるのでしょうか？ 実は脳の中には長期記憶にするか否かを審査する器官があります。海馬(タツノオトシゴ)に似た形をしていることから「海馬」と呼ばれています。この海馬が“長

期記憶の保管庫”の前に門番として立っており、長期記憶にするかどうかの審査をしているのです。その審査基準は簡単にいうと「数日間にわたって何回も来た情報か否か」です。海馬は入って来た情報を「一時的に」自分の所で保持しますが、しばらく同じ情報がやってくるやらないと「重要な情報ではない」と判断してその情報を捨ててしまいます。逆に連日にわたって何度も同じ情報が来ると、「何度も来る、ってことは重要な情報に違いない」と判断して長期記憶の保管庫(大脳皮質)に移します。

したがって、長期記憶にするには「同じ情報を」「数日間にわたって」脳に送り込んでやればいいのです。逆に言うと同じ情報を数日間送り込んでやれば、覚えなくても覚えてしまいます。多くの人が「毎日10個ずつ覚えて10日で100個」という覚え方をしようと思いますが、それは原理的に無理な覚え方なのです。



最高の記憶法が音読である理由

音を使った「聞く」「話す」、文字を使った「読む」「書く」。これら4技能のうち、「聞く」「読む」は情報を入れる言語活動で、「話す」「書く」は情報を出す言語活動です。覚えるためにはインプットの言語活動が鍵です(アウトプットの言語活動は、既にある程度覚えた単語の強化には役立ちますが、新しく覚える際には不向きです)。

音読が最高の記憶法である理由、それは、音読をすれば「読む」と「聞く」といった2系統のインプットが一度

に達成できるからです。

英語は学問ではありません。言葉の習得には声を出す必要があります。声を出さない言葉の練習は、声を出さない歌の練習と同じで、非効率的かつナンセンスなことなのです。

百式では、一つの単語につき、「**英単語＋意味**」の形で**2回音読**します。例えば「practical 実用的な」の場合、「practical 実用的な、practical 実用的な」と、「単語」と「意味」をつなげて、2回音読するのです。「practical」と「実用的な」の間に間をおかないで**つなげて読む**ことが大切です。ちょうど九九の「**2×2＝4（ににんがし）**」で、「**2×2＝（ににんが）**」と「**4（し）**」をつなげて唱えるのと同じ要領です。これを九九方式の音読法と呼んでいます。

いよいよ実践！ 具体的な覚え方

単語を覚える際に必要なのは「意志の力」ではなく、**手順通りやっていたら自動的に覚えられているという「仕組み」**です。自動的に覚えるための手順を紹介しましょう。

百式の大まかな流れ——

1. 意味が言えない単語を100語選ぶ
2. その100語を毎日20分間テンポよく音読する
3. それを7日間繰り返す！

STEP1 覚えたい単語を100語集める

単語リストの中から知らない単語（これから覚える単語）を100語集めます。音読用に作られていないリストを使う場合は、リストに一手間加える必要があります。

蛍光ペンを用意してください。濃い色のマーカーを塗ると文字が読みにくくなって目からのインプットが落ちてしまいます。黄色など文字の読み取りを邪魔しない色がお勧めです。これから覚える単語と意味にマーカーを塗っていきます（このマーカーが塗ってある部分を音読していきます）。マーキングのルールは次の通りです。

① 基本的に覚える意味は一つに絞る

例 **luxury** 贅沢な、高級な、豪華な

この場合「luxury 贅沢な luxury 贅沢な」と音読します。

言葉の意味というものは、辞書に載っているような「点」の集まりではなく、全体で一つの「面」としてあるものです。核となる意味を一つ覚えて、あとは多読多聴する中で膨らましていくのが使える英語への近道です。

※多義語の場合は別の工夫があるのですが、EEの「今月のボキャビル」には基本的に複数の語義は載っていないので今回は省略します。

② ()の中は読まない

例 **servicing** (食べ物)の1人分

③ 「～を」「～に」は読まない

例 **edit** ～を編集する、～に修正を加える

単語集によっては他動詞の場合「～を」をつけていますね。自動詞・他動詞の区別はとても重要ですが、音読しにくくなるので省きます。みなさんがhaveは他動詞だと知っているのは、「～を持っている」と「～を」をつけて覚えたからではないはずです。

④ 熟語中にある"..."にはAと書き込む

例 **cheer...on** …に声援を送る、…を激励する
の場合は次のようになります。

例 **cheer A on** Aに声援を送る、…を激励する

例 **convince...to do** …を説得して～させる
のような場合も、

例 **convince A to do** Aを説得して～させる

「convince A to do Aを説得してさせる、convince A to do Aを説得してさせる」と音読します（「～」は読みません）。

STEP2 九九方式の音読法

100語を集めたら、次はいよいよ音読です！ 例えば次のような100語を集めたとします。

1 **practical** 実用的な

2 **a series of** 一連の

⋮ (中略)

100 **try on** 試着する