

伊藤サム [NHK 英語講師] 監修  
最短で最高の効果!

4技能を一気に!

# 春の1カ月集中講座

大好評

「EE式ワークブック」で徹底トレーニング!



●4技能を一気に爆上げする!	「精聴トレーニング」&「反訳トレーニング」	▶p.116
●リスニングに効く!	精聴トレーニング	▶p.120
●スピーキング&ライティングに効く!	反訳トレーニング	▶p.128
	おさらいクイズ	▶p.136
	学習スケジュール	▶p.137

春は始まりの季節。「春から英語学習を始めたい!」「本腰を入れて英語力を伸ばしたい!」と思っている人も多いのではないだろうか。

そんな方にお勧めなのが、昨年8月号で大好評だった、リスニング力を高める「精聴トレーニング」と発信力を磨く「反訳トレーニング」。今回、NHK 英語講師の伊藤サム氏が、英語力を土台から固めるのに効果的なこれらの方法を改めて紹介してくれます。「精聴」と「反訳」のトレーニングに特化したこの「EE式ワークブック」を使い、リスニング力と発信力を鍛えましょう。地道なトレーニングですが、じわじわと効いてきます。やり終えた後の「劇的な進化」をぜひ体感してください。

## 監修：伊藤サム

NHK「高校生からはじめる『現代英語』」講師。ジャパンタイムズ元編集局長。一橋大学卒業後、(株)ジャパンタイムズに入社。「週間ST」編集長、「ジャパンタイムズ」編集局長を務める。2008年9月に退職し、著述業に。「伊藤サムの英語のプロになる特訓」(ジャパンタイムズ)など著書多数。

## 精聴の意義と効果

英語力を高めるために何よりも最初に鍛えるべきは「耳」、リスニング力です。なぜならば、英語の4技能のうち「話す」「読む」「書く」については自分のペースで行うことが可能ですが、「聴く」については待たなしという状況が多いからです。たとえば留学した場合は、授業で講師や現地の学生が話すスピードについていかななくてはなりません。聞き取れなければ、留学初日から立往生することになります。

リスニング力を直接鍛えるには、「多聴」「精聴」の二通りがありますが、最終的にリスニング力をパーフェクトなレベルに引き上げるのが精聴です。精聴トレーニングでは全神経を集中して取り組み、すべての音声(単語)を一字一句正確に聞き取り、その構文も即座に、かつ完璧に分析してパーフェクトに理解する練習を繰り返します。やがて、精聴しているときの高いレベルでの理解度そのまま、多聴でもリスニングができるようになります。

最初は英文を見ずに、とにかく集中して音声を聴きま

しょう。普段は漫然と聞き流しがちな細部についても徹底的に聞き取るようとする意志が不可欠です。細部への注意力を高めてくれる具体的な方法が、音声を聴いて書き取ること、つまり「ディクテーション」です。書いてみることで、どこまで聞き取れて、どの部分が聞き取れないかが明確になります。聞き取れないと思っても何度でも繰り返し聴き、自分の頭の中のデータベースをフル稼働して、そこで話されているはずの単語を推測しましょう。これをぎりぎりまで努力して行うことによって、これまでの限界を超えて力が伸びるのです。

このプロセスで、自分が聞き取れない部分についての問題意識が高まっているはず。どうしても聞き取れなかった部分はテキストで確認しましょう。どの単語・表現がわからなかったのか、どのように音が崩れていたのか、きちんと把握することが大切です。聞き取れなかった音声についての聴覚イメージが形成されていきます。抑揚や文法の要素(構文)についても、きっちり確認してください。

## ステップを迫って精聴トレーニング

**STEP1** 英文を見ずに、ナチュラルスピードの音声を聴いてみよう

**STEP2** 穴埋めディクテーション(pp.120-124)にチャレンジ

ナチュラルスピードの音声を聴いて、これ以上聞き取れないというところまで何度も聴きましょう。

**STEP3** 英文を見ながら音声を聴き、聞き取れなかった箇所の音と文字を確認しよう。

必要なら「ゆっくりスピード」も活用し、聞き取り練習をしよう。

**STEP4** 英文・語注・日本語訳を参考に、内容を理解しよう

**Optional** 余力のある人は、STEP 5とSTEP 6のトレーニングも取り入れると、さらにリスニング力が伸びます。

**STEP5** 英語の音声をまねながら、音読してみよう

**STEP6** シャドーイング

流れてくるニュースの音声をほぼ同時に、あるいは少しだけ遅れて、できるだけ正確に声に出していく練習をしましょう。

## 聞き取れなかった原因を突き止めよう

リスニングとは受動的な作業ではなく、音声（空気の振動パターン）を電気信号（周波数）に変換して解析し、自己の脳内データベースと照合して意味を瞬時に理解・推測していく高度な作業です。この高度な作業をパーフェクトに行うためには、「なぜ聞き取れなかったのか」を突き詰めて考え、さらに練習を重ねることが必要です。

pp.120-124の素材でディクテーションなどをやれば、自分の苦手な部分が具体的に見えるはずですが、あちこち聞き取れなかったならば、英語の音声自体にまだ十分慣れていないのかもしれませんが、あるいは、音の崩れなどの発音ルールを知らなかったのかもしれませんが、単なる単語力不足、あるいは背景知識不足なのかもしれません。それとも、意味をうまく推測できていれば聞き取れていたのかも？

聞き取れない原因がわかったら、その弱点をなくすべく学習戦略を立てましょう。音に十分慣れていない場合はやさしい素材の多聴が効果的です。音の崩れルールを知らない場合には、本誌をはじめとした解説教材に取り組みましょう。

素早く理解できない場合の根本原因は、文法（構文力）です。自分のレベルにあった英語にたくさん接して、わからない点は文法書・英和辞典（文法事項も解説されている）などで解明してください。文をスラッシュで区切って分解してみると、構文がよく見えます。

そして、最終的に一番大事なのが推測力です。知らない単語を聴いたら、すぐに英文を見たり辞書を引いたりするのはなく、まずは意味をじっくり推測する習慣をつけることが、高度なリスニング力を育てる最終奥義です。

## 反訳 トレーニング

## スピーキング&ライティング力を鍛える

「反訳」で単語・表現をきっちり覚え、文章を組み立てる力を育てる

### 精聴の意義と効果

英語で話したり書いたりするためには、いろいろな表現をきちんと覚え、それらを文章として組み立てる力をつける必要があります。その特訓が「反訳トレーニング」で、即効性があります。私は英字新聞社ジャパンタイムズ在職時に、新人記者たちをこの特訓メニューでガンガン鍛えました。

ここでの反訳とは「反対方向に訳す」ことです。EEをはじめ英語学習教材の多くには日本語対訳がついていますが、その対訳を見て、元の英語に戻す（元の英文を思い出して言う）ことができますか？ シンプルですがハードな学習です。

スポーツの筋力トレーニングでは、強い負荷をかけなければ筋肉はつきません。同じように、英語も強い負荷をかけなければ身につけません。反訳は脳に強い負荷を

かける英語筋力トレーニングです。このトレーニングを提案すると、最初は「とてもムリムリ!」と反応する学習者の方が多いのですが、ステップを追ってやっていくうちに、「けっこうすんなり覚えられてびっくり!」という感想もよくいただきます。

反訳では、構文・文脈・表現のニュアンス・単語連結といった情報を含んだ文章を丸ごと覚えることになるので、ネイティブに近い表現力がつきます。スラスラと反訳できるまで繰り返すと、頭の中に表現のデータベースが出来上がり、英語を話す・書くときにサッと出てくるようになります。日本人学習者が発信を苦手とする最大の理由は構文力不足（きちんとした文章が作れない）だと私は考えていますが、反訳によってたくさんの文章を生成することで克服できます。