



特集

リスニング力・リーディング力を爆上げ!

# 高速音読 トレーニング



執筆 西牧健太

英語資格スペシャリスト。ETS Japan Recognized English Skills Educator Gold認定者。TOEFL118点、IELTS OAB.5点、TOEIC® L&R990点、TOEIC® S&W満点、英検1級。大手コーチングスクール含む複数のスクールでの指導に加え、プログラム開発と監修を担当。初級者から上級者まで、英語資格やビジネス英語の指導経験豊富。アダム・ミツケヴィチ大学英語学科修士課程修了（心理言語学専攻）。



「英語を聞き取れるようになりたい」「英語を読んですぐに理解できるようになりたい」と思う英語学習者は多いと思います。今回の特集ではそんな英語学習者の悩み解消につながるトレーニング方法をご紹介します。その方法とは、「高速音読トレーニング」というもので、このトレーニングを実践することでリスニング力とリーディング力を強化できます。CNNの短いニュースを使って実際にトレーニングを行い、その効果を体験してみてください。

編集：竹内佑介

# 「高速音読トレーニング」とは？

## 高速音読トレーニングのススメ

「もう少しゆっくり話してくれれば理解できるのに……」または「ゆっくりなら読めるけど、速く読もうとすると理解がついていかない……」。こんな悩みを持っている方はとても多いでしょう。ゆっくりでも正確に理解することは非常に大切ではありますが、それはできるけど速く理解できなくて困っている人も多いのが現状です。

そのような悩みを解決するために、英語力を効果的に高める方法として「高速音読トレーニング」があります。このトレーニングは、英語を高速で処理し、リスニングやリーディング能力を向上させるために非常に効果的です。本特集では、その具体的な方法やメリットについて詳しくご紹介します。

## 高速音読トレーニングの方法

高速音読トレーニングとは、しっかりと意味を理解した英語をできる限り速く音読するトレーニングです。まずはゆっくりと音読できることが前提ですが、それができるようになったら通常の音源の速さで音読。それができるようになったらさらにスピードを上げて、最終的には通常の1.5倍、場合によっては2倍の速さで音読をする方法です。2倍の速さで音読というかなり大変ではありますが、これくらい負荷をかけて練習することによって大きな効果を得ることができます。

### 使用音声例 (pp.34-35)

#### 上級者 (TOEIC 800点以上)

- ↑ 負荷をかける ↓
- ナチュラル (6) ナチュラルスピード (CNNのナチュラル音声)
  - ナチュラル (7) ナチュラルスピード1.5倍速  
1.5倍速
  - ナチュラル (8) ナチュラルスピード2倍速  
2倍速

#### 初・中級者 (TOEIC 800点以下)

- ↑ 負荷をかける ↓
- ゆっくり (9) ゆっくりスピード (ナレーターによる吹き込み音声)
  - ゆっくり (10) ゆっくりスピード1.5倍速  
1.5倍速
  - ゆっくり (11) ゆっくりスピード2倍速  
2倍速