

自動化と最適化による

最も効果的な英会話学習方法

2009年6月20日

著者：桜井恵三

内容

1. 言葉は時間や回数だけでは解決できない.....	3
2. 音のストリームで英会話を自動化	3
3. 効果的な記憶とは	4
4. 記憶が次の記憶を呼ぶ	4
5. 覚え易い音から覚える	5
6. 大量の英語を加速度的に覚える	5
7. 脳の編集能力.....	6
8. 発音とリスニングを効率的に学ぶ	6
9. 音のストリームで最適化.....	7
10. 自動化は復唱でなく暗唱	8
11. 反復練習は意欲を高める	8
12. 反復練習は直感も生む.....	9
13. フィードバックとモチベーション	10
14. 聴覚を英語に適応させる	11
15. 例文カードとICレコーダ.....	11
16. データの共有	12
17. ニッチ時間の活用	12
18. 教材の例文サンプル	13
19. どうやって始めるか	13
20. もっと詳しく	14
21. トライ (3人)個人レッスン	14
22. 英語ネイティブ講師とのフリートーク	15
23. 無料問い合わせ	15

1. 言葉は時間や回数だけでは解決できない

大人になってから日本に10年以上滞在している外国人でも上手な日本語を話す人は少ないものです。これは外国人に限ったことでなく、アメリカや他の外国に長期滞在している日本人でも英語なり現地の言葉を高いレベルで駆使している人も稀です。もちろん留学したからと言って言葉駆使できるまでになる人は稀なのです。

少なくとも言語を話すのにはその国に行くとか、留学する事は解決になりません。つまり言葉を話すにはその文化に浸かるとか、長い間住むと言う事は言葉を駆使する事の解決策にならない事は事実のようです。

どうしてでしょうか。

2. 音のストリームで英会話を自動化

英語で話すためには日本語を文法とか単語を使い文章を作って英訳する暇はありません。気楽に話すのであればその英語を作文するのでなく、英語を覚えていてあまり意識せずに話せる練習をしなければ、何年英語文化圏に住んでも、もちろん外人の教える英語学校に何年行っても英語を話せるようになりません。

つまり英語を話すために最低必要な表現を英語で覚えて話せるように自動化をする必用があります。英語で話すためにはあまり意識しなくても英語を発音やリスニングができるように最適化された状態で自動化するのが理想的です。この自動化のプロセスなしでは英語を話すのは苦痛になります。それでは、どうすれば効果的に英語表現を自動化できるのでしょうか。

音声学で従来は英語の音声には45の音素（発音記号と同じようなもの）があると教えられてきました。しかし、音素は辞書でも定義されているように概念の音であり架空の音で、そのような45の物理的な音は存在しません。45の音素に分けると音を分類したり、比較したりするための概念の音です。その結果概念の音を基本とする音素ベースでは発音はし難くロボテックな発音となり、聞き取りも難く、その結果として覚え難い音でもあります。

[最近の科学的な研究](#)で詳細に調べると言語の音声を音素が並んだものでなく、連続的に音に変化する最適化された音のストリームであることが判明しました。詳しくは[メイン・サイト](#)を参照してください。

音声をこのように捉えると英語を覚える音声学習が大きく変わってきます。音素が並んでいないのであれば、音素をベースにした発音練習や、音素の聞き取り練習は効果的ではありません。効果的でないと言うよりは弊害とも言えるかもしれません。音声を音のストリーム・ベースにすると確かに発音し易く、覚え易い音になります。それだけでなく脳は[ニューラル・ネットワーク](#)で形成され、音声認識などの連続的な音のストリーム状のアナログのデータの処理に向いているからです。

3. 効果的な記憶とは

その英語の音や発音運動を効率的に記憶するためには、脳の短期記憶から長期記憶に効果的に保存する必要があります。効果的に記憶をするためには学習をうまく活用します。この場合の学習とは心理学で言うリハーサルを意味し、短期記憶の忘却を防ぎ長期記憶に転送するために、いろいろな試行錯誤をしながら、発音や聞き取りを何度も繰り返すことです。

単なる繰り返しでなく、いろいろな試行錯誤で学習することが最も効果的に覚えられる大事な秘訣です。それは大脳生理学の記憶のメカニズムを知る事により、理解できます。

心理学のリハーサルには維持リハーサルと精緻化リハーサルの 2 つに分けられます。精緻化リハーサルも維持リハーサルとは短期記憶内に記憶を維持し、忘却を防ぐためのリハーサルとなります。これらは短期記憶から長期記憶に記憶を転送し、長期記憶の構造に統合するためのリハーサルとなります。

そのために日本語でも英語でも同じことなのですが、言葉を話すために繰り返し練習する必要があります。英会話学習を効果的に進めるには、このリハーサルをどう活用するかと言う事です。

効果的な学習をするのであれば英語の表現や文を繰り返して維持リハーサルをして、発音矯正をして発音を改善することにより精緻化リハーサルします。

英語の発音には定められ音は存在せずに音のストリームで発音しておりますので、発音練習においては録音して自分の発音を聞きながら、発音を矯正して精緻化リハーサルをしていくのがベストの方法です。ポイントは発音を良くして学習のモチベーションを高めながら、繰り返し練習する事です。発音が良くなる事で最適化が実現でき、繰り返すことにより自動化ができ、最適化と自動化を同時に可能にしてくれるのです。

4. 記憶が次の記憶を呼ぶ

しかし、だからかと言って全ての英語表現を維持リハーサルや精緻化リハーサルの繰り返し覚えるのはあまり効率が良くありません。すべての英語の表現に維持リハーサルや精緻化リハーサルをしていたのでは覚えるかも知れませんが、覚えられる量は限られてきます。

しかし、英語を効率的に覚えるなら、できれば加速度的に覚えたいものです。そのためには記憶が次の新しい記憶を増殖させるプライミング効果を活用します。これは記憶の中に先行した類似事項とか、先行する関連事項は容易に覚えてしまうと言う効果です。我々が大量の言葉を発音でき、無限とも思える音声を聞いてその意味を解釈できるのは、多くの場合は[プライミング記憶](#)のおかげです。覚える事によりさらに加速度的に覚えられるはこのプライミング記憶によるものです。

維持リハーサルと精緻化リハーサルで長期記憶に保存されると、プライマリ効果が発揮されます。それは類似の音であるとか、関連性のある事柄とか、先行する記憶があると大変に記憶が楽になります。それをプライマリ効果と呼んでいます。そのために英語の基本となる音を自然な音である音のストリームを基本とします。

思った事を自由に話すためには、例文を 500 文や 1,000 文覚えたくらいでは十分ではありません。新しい表現を必要に応じてどんどん覚えられるようにするために、聴覚を英語に適応させる練習をします。

記憶を最大とするためにはなるべく早く維持リハーサルと精緻化リハーサルで先行する記憶を増やし、プライミング効果を最大限に生かす必要があります。英語や日本語の膨大な数の表現を覚えられるのは音のストリームには類似の音の特徴が存在するから覚え易いのです。英語を母国語とする人が日本語を話すとき英語調になるのはそのためです。

5. 覚え易い音から覚える

言語を覚える場合に言語の基本の音がありませんので、覚える基本も順序もありません。では我々は日本語をどう覚えたのでしょうか。幼児は日本語でも英語でも覚え易い音から覚えています。大人になれば必要の度合いに合わせて覚える方法も考えられますが、しかし最初に覚えるべき音は大人でも覚え易い音から覚えた方が賢明です。覚えていればとりあえず会話で使えるし、聞いて認識できるからです。

そして単語の状態では覚えるのではなく、使える状態で覚えて自動化しておくことです。文法には拘る必要はないのですが、自然な形で使える文章とかフレーズで覚えておくべきです。自動化された文章やフレーズがあれば次の類似の音は覚え易くなるので、とにかく覚え易い音から覚えてください。

自分にどうしても必要な文例を覚えるのは少なくとも 400 とか 500 例文を暗記していかにした方が賢明です。そのころになれば、必要な例文がかなり難しい発音でもそれ程苦勞しなくても覚えられる程になるからです。

音で覚えた表現を増やしておけば、確率的にみれば英語で話したり、映画を見たりした時に聞き取れる英語の表現が増え、モチベーションも高まります。英会話学習ではモチベーションを維持するのは非常に重要ですから、覚えている表現の絶対的な数と言うのは初期の段階では重要になります。

6. 大量の英語を加速度的に覚える

自動化のために覚えるのであれば、英語の単語や表現を全部覚えてしまえば良いのですが、人間が覚える事ができる量や速度には限界があります。そして人間の記憶装置である脳は言葉でも使わないと自然に忘れていく特性を持っています。

その結果、人間は必要に応じて単語や英語の表現を覚えて、不必要な単語や英語を忘れることで脳の最適化を図っています。そのためには英語を聞いたら直ぐに覚えられ、必要に応じて覚える能力があると理想的です。いくら自動化ができて言葉の場合には非常に多くの表現がありますから、覚える方法も加速度的に増やせる方が理想的です。

そのために音のストリームで英会話の学習をする目的は聴覚を英語に適応させる事にあります。別の表現をすると臨界期の克服し、聴覚を英語に適応させると言う事です。聴覚が英語に適応すると会話や映画などで聞いた英語が理解できるだけでなく、好きな表現を加速度的に記憶して次の会話に使える事を意味しています。

我々の2才から5才くらいは聞いた事は全てを覚えるような感じで母語を覚えていきます。これは聴覚が母語に適応したからです。大人でもこれに近い状況を作る事が可能です。それが自動化と最適化を生かす反復練習です。

7. 脳の編集能力

英語を話すためには非常に多くの表現を覚える必要があります。覚えた表現をそのまま使うのではなく、覚えた表現から自分の個性のある表現を生み出したいものです。それは自分の記憶と[脳の編集能力](#)によるものです。人間の脳はコンピュータに似た部分と違う部分があります。コンピュータは覚えたら絶対に忘れないのですが、人間は忘れますし、時々思い出せない場合もあります。これは脳の神経回路の情報伝達は毎回違い、化学物質により行われたために発生します。

その代わり脳には優れた編集能力があります。多くの表現を覚えると脳の持つ編集能力がその覚えた表現のストリームのパーツを組み合わせた、一部を置き換えたり、またその組み合わせで無限の表現が可能となります。脳の編集能力は実際に英語で話す機会を増やす事です。この編集能力を高めるためには実際に会話をして瞬発的な編集力を使うことです。

もし英語を実際に話す機会がなければ、一人で英語を話して自分の記憶にある英語を駆使する練習をする事です。また、日本語を聞きながら英語に訳す練習も英語の編集能力を高めてくれます。

もちろん実際に対人でまたスカイプ等で英語を話す事も編集能力を高めてくれます。

8. 発音とリスニングを効率的に学ぶ

英語の聞き取りは難しい、でも英語の音を聞き取れなければ喋れない、それならば発音と聞き取りのどちらから始めるべきでしょう。音のストリームの学習は最も効果が上がるよう[発音練習を軸に](#)発音とリスニングを同時に学んでいくのが最も効果的な方法です。我々の日本語も、英語ネイティブが英語を学んだ時も発音とリスニングは同時に学んでいるのは、発音とリスニングに相互関係があるからなのです。

発音を重視するのは繰り返しの発音練習では大脳基底核、とりわけ線条体に獲得した動作パターンや本能的な動作パターンが蓄積されていくからです。この線条体はリスニングの時に必要とする直感を生みます。また、線条体の腹側には、腹側被蓋から快感にかかわるドーパミン系が投射されており、黒質からは微細な動作の調整にかかわる別のドーパミン系が投射されて行動の準備やコントロールと快感がこの線条体で結びついているからです。簡単に言えば発音練習が直感ややる気を生むと言う事です。

音のストリームを使った英会話の学習の特徴は発音とリスニングだけでなく英語の意味も同時に記憶していきます。それはそれぞれ関連付けた方が記憶を促進するからです。そして発音とリスニングは密接な関係があり、音を正しく聞き取れなくては、正しい発音はできないからです。

また発音の方がリスニングの練習より、容易であり、上達が速く、自分でチェックできるからです。発音が上達する事により英会話学習の意欲が高まります。

発音練習は具体的に反復練習が維持リハーサルとなり、発音矯正は精緻化リハーサルとなります。つまり発音練習を進めながら英語の音と意味を長期記憶に保存します。

練習して脳が省エネで稼働すれば覚えるのも、発音も楽になります。多くの英会話学習者は発音が大変で脳が省エネにならない、大変負荷の大きい状態のままです。これでは覚えるのは非常に大変な作業となります。

9. 音のストリームで最適化

それでは脳に記憶させるべき最適化された英語の音声とはどのようなもののでしょうか。その音は英語ネイティブが通常会話で使っている自然な音です。英会話教材についてくるモデル音はきれいな音ですが、発音し易い音ではありません。通常話されている会話の音は人類と同じ年月をかけ発達して、基本的には発音のし易さが言語に大きな影響を与えてきました。連続的に変化する音のストリームは非常に発音し易い音ですが、これは人類が長い間発音し易い音として最適化された発音によるものです。

いろいろな科学的な研究では脳は繰り返しをして維持リハーサルや精緻化リハーサルで習熟すると脳は省エネで動くようになることが分かっています。これは英語の発音が最適化されますので脳への負荷が軽減されるのです。

音のストリームは発音し易い

音声が発音のストリームとして捉える方法は人間を生物として考えると大変に自然な考え方になります。ネイティブが話す英語は正に連続的に変化する音のストリームであり、発音運動が最適化されて始めて可能となります。その音のストリームを意識すれば、発音は随分楽になり、ネイティブに近い発音になります。

音のストリームは記憶し易い

同じ音のストリームでも記憶するためには多くの情報が付加していると覚え易くなります。英語の発音を覚えるならなるべく音に拘り、イントネーション、リズム、アクセントを明確にして覚える方が覚え易くなります。

そして発生器官が最適化された動きは最も効率的であり、記憶のための容量も少なく、その結果覚えるのも楽になります。

音のストリームは聞き易い

音声は耳で聞くと文字のように音が切れているように思いますが、それはどうも錯覚のようです。生物である人間の発声器官が作る音は連続的に変化する音のストリームです。音声の認識で大事な音の要素はフォルマントの時間的変化です。その連続的な音をどう切れた音に聞き易くするかが発音のテクニックです。

音のストリームを最も効率良く認識するためには覚えている音を最適な方法で認識するのが音の変化を感じ取るこの動的認識なのです。

10. 自動化は復唱でなく暗唱

音を全体的に捉える事は記憶にも有利な条件となります。物事を覚える場合には最初に全体を捉えて、細かい部分を後にする方が覚え易くなります。人間の記憶は機械的に長期記憶に残るのでなく、関連する事柄とか、納得のいく事柄とか、嬉しい事柄などは速く覚えるからです。記憶するためには、まず英語の音を全体的な音のストリームとして捉え全体音を覚えてから、ディテールの部分を修正する方が記憶も良くなり、発音も良くなります。

初期の段階では英語を見ながら音のストリームを意識して発音を練習しますが、理想的には英語ではなく、日本語の訳を見ながら英語が発音できるのが理想的です。それは復唱よりは暗唱の方が脳に負荷がかかり、実際に会話する状態は復唱よりは暗唱の方に近いのです。脳の働きも暗唱と復唱ではかなり違ってきます。発音練習で自分の発音を録音して聞く事は特に音の特徴を聞き取る事です。その特徴が音声に反映されてないと、自然な発音には聞こえません。その音の特徴を聞くと言う事は取りも直さずリスニング練習でもあります。

音のストリームの英会話練習では反復して暗唱する事により、脳の働きを最適化する訓練をします。話す状態に近い条件で発音練習をします。

11. 反復練習は意欲を高める

諏訪東京理科大学共通教育センター主任・教授（脳科学、健康教育学）の篠原菊紀氏はつぎのように言っています。

”最近の脳科学で「直感」を考えると、主役として考えられているのは大脳基底核、とりわけ線条体だ。線条体は脳の奥の方にベロのように左右二対ある核だ。尾状核と被殻からなる。自転車がこげるようになると意識しなくとも無意識にこげるようになるが、このとき線条体に運動プログラムが写しこまれると考えられている。獲得した動作パターンや本能的な動作パターン、それらが蓄積されていく器官という。

おもしろいことにこの線条体の腹側には、腹側被蓋から快感にかかわるドーパミン系が投射している。また、黒質からは微細な動作の調整にかかわる別のドーパミン系が投射している。行動の準備やコントロールと、快感がこの線条体で結びついている。“

このドーパミンによる快感が学習意欲のもたらし、覚えると更なる快感を生みモチベーションを高めま

す。

音のストリームの学習の全体を通して留意する事は常に目的意識を持って学習する事です。脳は快樂主義で単純作業を嫌います。単純な練習回数や時間で覚えるものではありません。例えば発音練習は音のストリームをどうすれば聞き易くなるか意識を持って発音する必要があります。そしてその録音を聞く時にはその意識した発音に表現できているか聞き取るべきです。そのような意識を持って学習すると自然に工夫が生まれてきます。工夫をする事は必ずしも改善を意味する訳ではありませんが、変化が期待できます。首尾よく改善できれば嬉しくなり、更に意識して考える事により「ひらめき」や「気付き」が多くなります。短期間に最適化できない場合でも、発音の状況を正しく判断して反復練習ができていれば問題はありません。

12. 反復練習は直感も生む

脳科学的には“ひらめき”とは大脳皮質体と言う論理をつかさどる部位によりもたらされます。しかし、“直観”は線状体がつかさどる事が分かっています。

諏訪東京理科大学共通教育センター主任・教授（脳科学、健康教育学）の篠原菊紀氏はこう説明しています。

“私達がある種の経験を繰り返し重ねていくと、その際の判断や行動パターンはある程度無意識化して、線条体に蓄えられていく。経験の積み重ねによる自動的な判断、それが「直感」の大元らしいのだ。しかも漠然と経験を重ねたのでは直観は育ちにくいらしい。判断や行動に、いちいち、「いい感じ」「嫌な感じ」の快不快のタグを張っておくことが、論理を一気に超えながら、結果、論理的な判断であるような「直感」を生むらしいのだ。この快不快のタグがないと、どんなに経験を重ねても優柔不断になっていくだけらしいのだ。

経験を重ね、その経験に快不快のタグを張り続ける。これが直感を高めるコツだ。幸いなことに最近の

研究では、線条体は年を重ねるほどに育っていくらしい。経験のある年寄りの直観は信じるに足るわけだ。ただ経験するのではなく、いい感じ、いやな感じの判断を付け加えておくこと。世のため人のためかどうか、次世代のためとしてどうか、地球のためとしてどうか、そういう判断を情動的に行っておくことが「正しい」直観につながっていくのであろう。 “

池谷祐二氏は体にかかわる記憶と直感の特徴には2つの共通があると言っています。

1. 無意識でかつ自動的でかつ正確である。
2. 繰り返しの訓練によって身に付く。

直感とは無意識の脳部位つまり線状体に厳密な計算によって編み出した結果であることを、最近の科学的研究が教えてくれています。

英語では発音よりも無数の人のいろいろなアクセントの英語を聞くリスニングの方が何倍も難しいものです。そのリスニングには直感が必要です。発音練習で発音と録音を繰り返して練習します。この繰り返し練習は発音を矯正する目的ですが、実は直感を養う目的もあるのです。

直感が養えると言うのであれば、発音の繰り返し練習も苦痛ではないと思います。

13. フィードバックとモチベーション

発音を繰り返しかえし練習すると自動化され無意識に話せるようになります。このとき線条体に運動プログラムが写しこまれると考えられています。獲得した動作パターンや本能的な動作パターン、それらが蓄積されていく器官なのです。おもしろいことにこの線条体の腹側には、腹側被蓋から快感にかかわるドーパミン系が投射しており、また黒質からは別のドーパミン系が投射しています。この線条体が活性化されると快感を得るのです。

音のストリームで英会話の学習をする場合に一番問題として重視しているのはモチベーションをどう維持するかと言う事です。

そのために繰り返し練習で線条体を活性化してやる気を生み、維持リハーサル、精緻化リハーサル、プライミング効果を最大限に使い、学習する楽しみを感じます。発音練習を数時間ただけでも、その成果を録音して聞き取れるようにしたいのです。自分で聞いて確かに上達がしていれば励みとなりますからフィードバックの大事な役割です。

1日に定められた時間を練習するのではなく、上達した実感があると感じるようにします。発音の練習に録音して聞くことにより、音の特徴を捉えると同時に自分の発音の上達が確認できます。音声を音のストリームとして練習する方法はより自然に近い、かつ音声の実体に近い方法なので上達の速度は音素ベースより速くなります。発音の上達が実感できれば嬉しさが高まりまた練習に励む事ができます。

そして最大の喜びは映画や会話で聞いた表現を覚えて、自分の表現として使えるようになることです。ある程度記憶された英語の表現が増えるにつれ、気に入った表現などであれば一度聞いた英語でも聞き取れて覚えられるかも知れません。

14. 聴覚を英語に適応させる

英会話の習得は終わりがありませんが、この音のストリームでの英会話の習得では、最終目的は英語の基本的表現を覚えて、同時に聴覚を英語に適応させることです。少なくとも自分の考えている事、聞きたい事が英語で会話ができ、聴覚が英語に適応すると聞いた英語を直ぐに覚えて、使う事ができるようになります。子供が3才から4才くらいになると急に話す言葉が増えますが、まさにあの状態は聴覚が言語に適応した状態です。

そのために音のストリームの市販の教材では基本の500の例文を使いながら音のストリームをベースに発音を軸にしながら、リスニングと記憶の学習を並行に進めていきます。

もうこのレベルになればスカイプを使い英語ネイティブと話したり英語の映画やドラマなどを見たりして、自分で気に入った表現をどんどん覚える事ができます。

15. 例文カードとICレコーダ

この英会話習得を効果的に進めるために教材や機材が必要になります。これらの機材はすべて市販されているものです。

教材を効率良く発音と記憶学習をするために単語カードかメモリボWを使うと大変便利です。単語カードは35mmx95mmのサイズが使い易いと思います。

単語カードとかメモリボWのような電子カードを使うのは覚えたかどうか、選択的に学習をするためです。メモリボWでは覚えたデータを一時的に非表示にして覚えていない例文を集中的に学習できます。またシャッフル機能を使い、ランダムに表示して学ぶ多彩の機能が使えます。効率的に学ぶにはこのような小道具を活用すべきです。

また録音して聞くためには録音できる機材が必要です。カセット・レコーダやパソコンでも録音して使う事ができます。録音して何度も自分の発音聞くのは次の理由からです。私達がある種の経験を繰り返し重ねていくと、その際の判断や行動パターンはある程度無意識化して、線条体に蓄積されます。経験の積み重ねによる自動的な判断、それが「直感」の大元になります。しかも漠然と経験を重ねたのでは直観は育ち難いのです。判断や行動に、いちいち、「いい感じ」「嫌な感じ」の快不快のタグを張っておくことが、論理を一気に超えながら、結果、論理的な判断であるような「直感」を生むのです。そのために録音して自分の発音を矯正するだけでなく、「いい感じ」「嫌な感じ」の快不快のタグをつけ、

直観が養えるようにします。

効果的な学習をするのであれば繰り返し発音とリスニング練習するために、IC レコーダが大変に便利です。携帯性にも優れているだけでなく、パソコンとの連携がとれます。

音のストリーム学習に絶対必要な機材はカードと録音機です。テープレコーダや MD レコーダでも構いませんが、IC レコーダが一番使い易いと思います。それは録音と再生が容易なので簡単に発音のチェックができます。また録音データを PC と連携して保存できますので、自分の発音の学習過程を記録できます。音を頻繁に録音しますので再生専用機は使うことができません。発音学習の初期の段階では精緻化リハーサルが不可欠ですから必須の機材です。

16. データの共有

英語を最適化して自動化するという事は、いかに長い時間英語に触れるかでも、いかに長い時間英語文化で生活するかと言うのでもありません。実際にはどれほど英語文化圏で生活をして、配偶者が英語のネイティブでも英語が上手になる保証はありません。学習者の最適化して自動化をする工夫と努力が必要です。

そのためには英会話学習のためのデータつまり情報を効果的に使う事です。従来の印刷の本と CD ではその本でなければ読めませんし CD のプレーヤーでなければ音が聴けません。多くの添付された CD の英語の音源は自動再生はできるものの、どのような音のファイルであるかも分からない場合が多く、たの端末で利用する事はほとんど不可能です。

効率的な学習のためにはパソコンや iPod やデジタル・プレーヤーや携帯電話や IC レコーダやメモリボ W でデータを共有して最適化や自動化の工夫と努力が必要になります。すると英会話に不可欠な音声データは MP3 のような多くの機材や端末で使えるフォーマットが必要になります。

するとモデル音やサンプル音や学習者の方の音声はパソコン、iPod、携帯電話、IC レコーダ、各種デジタル・プレーヤーでの使用が可能となります。

また文字データであれば PDF とかテキストとか CSV のようないろいろな機材で共有できるフォーマットが最適です。

17. ニッチ時間の活用

英会話の学習を効率的にやるのであれば、毎日 30 分とかに定めるのは賢明な方法ではありません。できればなるべく多くの時間を有効に活用できるようにニッチな時間を使う事です。通勤の時間、ウォーキングの時間、運転している時間、歩いている時間、待っている時間、家事をしている時間空いているニッチの時間はかなりあるはずで

このニッチの時間を最大限に有効に使うのが IC レコーダであり、単語カードや電子カードのメモリボです。持ち運びに便利ですからポケットやカバンに入れて、どこでもすぐに使う事ができます。私は個人的には歩きながら練習をするのは快適で大好きです。

このように時間を有効に使い、できればなるべく活用できる時間を増やすことです。記憶は次の記憶を呼びますので記憶量が増えた方が覚えはよくなります。そのためにも記憶やなるべく最初は早く増やす方が効果的です。

18. 教材の例文サンプル

例文のサンプルを紹介します。

- | | |
|---|----------------------------|
| 341 You can say that again. | 341 まさにその通り、同感です。 |
| 342 An apple a day keeps the doctor away. | 342 1日1個のりんごで医者いらず。 |
| 343 Here you go again. | 343 あなたはまた始まった。 |
| 344 I'll get right on it. | 344 私は直ぐに取り掛かります。 |
| 345 Think twice, before you do it. | 345 それをする前に2度考えてください。 |
| 346 I told you not to tell anybody. | 346 私はあなたに誰にも言わないように言いました。 |
| 347 May I have your name, please? | 347 どうぞ名前をお聞かせください。 |

教材は英語のフレーズや文章を単語カードに書いて使う事を勧めます。英会話の発音の練習だけでなく、記憶の学習も並行して進めますから必須の小道具です。電子的単語カードのメモリボも使う事ができます。

教材は下記サイトでは100例文単位で販売しております。

<http://www.eikaiwanopl.jp/shop/>

19. どうやって始めるか

最初は英語の例文を読んで発音して録音します。もし、例文の発音が分からな場合には、できる人に教えてもらうか、この文書の最後にあるサイトでは例文の音声も販売していますので、それを活用してください。自分の録音を聞いて、悪い部分を矯正して、自然な発音に矯正してください。悪い部分を直そうとする事により、聴覚が敏感になり、音の特徴をとらえるのが上手になります。何度も練習する内に暗唱してしまいます。なるべく早く覚えてしまい、例文を覚えたら、次には日本語を見て英語で言うてみてください。そして録音して聞いてみてください。発音し易い音で、自然な音になり、その英語を覚えてしまえば英会話で使えるはず。少なくとも400から500例文は練習して覚えてください。これらの例文を音で覚えてしまえば、この例文または関連した例文は間違いなく聞き取れるはず。

録音してそのログを保存して聞き比べる事により、自分の発音が改善するのを確認できると思います。

練習する英文は日本語を英語にしたものでなく、映画やテレビで使われる表現を選んでください。そしてなるべく直訳調の和訳をつけ、日本語をみたら英語を思い出し易く和訳して使ってください。

20. もっと詳しく

まず教材を購入して発音してみてください。録音して聞いてみてください。もし教材で分からない事があればスカイプか携帯電話で聞いてください。

もし、英会話学習の理論を詳しく知りたい場合：

<http://www.eikaiwanopl.jp/shop/continfo/riron.html>

もし、英会話のための発音とリスニング練習の方法を詳しく方法を知りたい場合：

<http://www.eikaiwanopl.jp/shop/continfo/hoho.html>

もし、例文を使う英会話の効果的な実践法を知りたい場合：

<http://www.eikaiwanopl.jp/shop/continfo/jissen.html>

何か疑問があれば掲示板に書いてください。

<http://www.eikaiwanopl.jp/bbs/bbs2/wforum.cgi?>

もっと具体的なトレーニングを受けたい場合はスカイプを使った個人レッスンを検討してください。

<http://www.eikaiwanopl.jp/shop/services/sakurailesson.html>

21. トライ (3人)個人レッスン

基本例文を覚えた頃にはトライ個人レッスンで自分の覚えた英語が使えるか、自分の発音に通じるか、相手の話す英語が理解できるか、相手の話す英語で好きな表現を使う事ができるかなど、いろいろなフィードバックを得てください。

このトライ個人レッスンでは、日本語の理解できない外国人と、日本語を話せる先生と3人でレッスン

をします。日本語話せる先生が通訳をしてくれます。もし相手がわからなければ日本語で聞いてください。言いたい事が英語で言えなければ日本語で聞いて自分も発音して使ってみてください。

トライ個人レッスンのポイントは英語を話す事よりはこれからの学習をどうするかを判断しますので、何が問題かを把握するようにしてください。そしてトライ個人レッスンの前には十分な準備をして後悔がないレッスンを受けてください。

<http://www.eikaiwanopl.jp/shop/services/trilesseon.html>

22. 英語ネイティブ講師とのフリートーク

英会話は自由に話すのが一番楽しいものです。そのために長い時間を掛けて勉強できるのです。しかし、自由に話すためには英語の表現を覚え、それが必要な時に出てこなければ単なる英語の暗記で終わってしまいます。英語を実際に試してみるためには英語のネイティブをと話す事です。

自分の意思が十分に英語で表現できるようになったら、英語のネイティブと直接話してください。インターネットの時代ですと、スカイプを使えば外国に住む英語ネイティブとの会話が楽しめます。

このネイティブとのフリートークはネイティブも英語学習している事を認識した上で、フリートークの相手をしてくれますから、多少英語に不安があっても話しができます。

<http://www.eikaiwanopl.jp/shop/services/mikelesson.html>

23. 無料問い合わせ

コンテンツや各種サービスにご質問がありましたら、下記のスカイプか固定・携帯電話でお問い合わせください。

スカイプ名 : sakuraikeizo

固定・携帯電話 : 050-5532-8402

音のストリームの理論を説明するサイト

<http://www.eikaiwanopl.jp/>

効果的な英会話学習方法を説明するサイト

<http://www.eikaiwanopl.jp/stream/>

日本人講師のブログ

<http://sakuraikeizo.cocolog-nifty.com/blog/>