

Developing Listening

リスニング力を高める

書いてある英語は理解できるのに、話されている英語が聞き取れないとストレスが溜まったり、やる気がなくなったりすることがありませんか？

ここでは、リスニング力を高めるためのいくつかの方法をご紹介します。リスニング力が高まれば、英語でのスピーキング力も付随して向上するでしょう。

リスニング力を高める秘訣は、毎日繰り返すこと

Tips

1. 一言一句すべてを日本語に訳そうとしない

英語のリスニングに苦手意識をもっている人の多くには、「聞こえてくる英語の一語一語をすべて日本語に訳そうと聞いている」ことがよく見受けられます。もちろん聞こえてくる言葉をすべて理解しようとする心がけは素晴らしいです。しかし、このようなやり方では、話し手の話すスピードが早いと頭の中の翻訳がついていけなくなってしまったり、分からない単語に気を取られて話についていけなくなりがちです。もし心当たりのある人は、まず第一に何を優先して聞か、を意識してみるといいでしょう。下記のような要素は特に注意して聞くことをおすすめします。

- リズム・イントネーション(抑揚)・アクセント(強弱)：

英語は話し手の意図や要件によって、話すスピードを遅くする、強く発音する、抑揚をつけるなどの特徴があります。はじめのうちは、強く遅く話されている部分を聞き逃さないようにするだけでも、話の重要な点やキーワード、内容の大枠を把握できるようになるはずです。また、同じ単語や文章であっても、リズム・抑揚・強調などによって、意図や内容が変わってくることもあります。リスニングを続けることで自然と理解できるようになるかもしれませんが、気になる方は、リスニングやスピーキングに関する本を読んだり、インターネット上で「イントネーション」「リダクション」「アクセント」「内容語 機能語」などを検索し、簡単に概要を読んでもみるだけでも、理解が深まり、リスニングを行う際の手助けになるでしょう。

- 「動詞」に注意して聞いてみる：

動詞に注意して聞くことで、話し手はその先、何を話そうとしているのかを予測することができるでしょう。というのも、動詞は英文の構成を握る大きなカギ

になるからです。例えば、「She decided ○○○」と話手が話し始めるとすると、「○○を決めた」という構成であることが分かり、「○○(=彼女が決めたこと)」はなんだろうと心構えしながら、次の言葉を聞くことができます。仮に難しい単語や情報が並べられた内容であっても、「彼女が何かを決断した」という話の大枠は理解することができます。また、特に英語は日本語と比較すると、主語や述語を省略しない傾向にあるため、これら名詞や代名詞をすべて重要な情報として訳し、記憶しようとする、情報過多になってしまい、気がつけば話の大枠すら分からないということも少なくありません。動詞の聞き取りに注意すると、動詞が出てきた時点で、話の目的や全体のイメージを掴みやすいでしょう。

2. 音声変化に慣れる

特に英語に多い「音声変化」に慣れることは、リスニング上達のカギになるでしょう。音声変化とは、発音しやすい・言いやすいように、複数の単語の音をつなげたり省略することで、もともとの発音が変わることです。代表的なものだと、映画「アナと雪の女王」の主題歌“Let It Go”ですが、1つ1つの単語を見てみると、「レッツ」「イツ」「ゴー」という発音になりますが、実際にきいてみると、「レリゴー」と聞こえます。これが音声変化です。より詳しい音声変化の法則などを詳しく本やインターネットで調べてみるのもいいですし、英語のスピーキングを英語字幕で見ることで、音声変化に沢山触れるのもいいでしょう。

3. シャドーイング(Shadowing)

聞いている英語をすぐに真似して、復唱する(すぐ後ろを影 “shadow” のように追いかける)ことです。発音だけでなく、スピードも出来るだけ同じになるように復唱してみましょう。シャドーイングは、より英語を集中して聞くようになるため、発音の改善や音声変化を覚えたりなどといった多くのメリットがあります。初めに挑戦するものはなるべく話すスピードが早すぎず、内容も難しくないのでいいでしょう。

4. デクテーション(Dictation)

聞いている英語を紙に書き出すことです。スペルの正しさは気にせず、なるべく聞こえた英語を一語一句すべて、書き出してみてください。聞きとれなかったところは、空欄などにして、最後に答え合わせしましょう。デクテーションでできなかったものは、少し時期をあけて、再度挑戦するとより定着します。デクテーションをすることで、シャドーイング同様にスピーキングの集中力が養われることと、自身が聞き取りにくい言葉や苦手なポイントも明確になるでしょう。

おすすめの無料の教材

I. Conversational English

授業だけでなく、近い将来、調査や研究を行っていく中で、あるいは大学院への進学、就職先での業務等で、基本的な英語のリスニング能力が問われる場面が増えてくるでしょう。

基本的な英語リスニングやコミュニケーションで必要となるフレーズや表現を覚えたい方は、下記がおすすすめです。

1) ニュース・ドラマ

- **ニュース番組**:なるべくアクセントや表現が標準的でフォーマルな英語を聞きたら、アメリカやイギリスのニュースを見るのがいいでしょう。アメリカとイギリスの英語のアクセントは違うため、留学先や研究対象などの目的にあわせて、どちらかのリスニングに力をいれるのもいいでしょう。
 - **BBC**(イギリス公共放送) <https://www.youtube.com/bbcnews>
 - **CNN**(アメリカ公共放送) <https://www.youtube.com/user/CNN>
 - **PBS**(アメリカ公共放送) <https://www.pbs.org/explore/>
- **洋画や海外ドラマ**:研究テーマが英語圏の生活や文化、土地に関係している、あるいは留学や英語圏の大学院への進学、移住や就労などを視野にいれている方は、いわゆる口語やスラングなども学べる洋画や海外ドラマを見てみるのもおすすすめです。字幕なしで見るといいでしょう。勿論、物語の流れや会話の内容が一切分からない場合には、まずは字幕付きで視聴してみましょう。その後、字幕なしで繰り返し見ることで、場面やセリフを覚えると、よりリスニング力がつくでしょう。また、実際に使ってみたい表現やセリフを積極的に役になりきって、復唱するのもおすすすめです。

2) ラジオ・Podcast

- **ラジオ放送**:リアルタイムで聞いたり、番組を選んで同じ放送を繰り返し聞くこともできます。通学や作業の片手間に聞くのもおすすすめです。
 - **BBC Radio 1**
https://www.bbc.co.uk/sounds/play/live:bbc_radio_one
イギリスの音楽ラジオ番組です。選曲は流行のものだけでなく、さまざまなイギリスの楽曲が取り上げられています。リスナー参加型の番組でもあるため、イギリス地方のさまざまな訛りに触れることもできます。音楽好きの方におすすすめです。
 - **NPR**(アメリカ公共ラジオネットワーク)
<https://www.npr.org/>
ローカル情報から国際ニュース、政治や経済、ライフスタイル、カルチャーなど多彩なジャンルの情報を提供しています。
 - **NHK World JAPAN Radio Live**

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/shows/audio/>

在外邦人向けのラジオですが、日本のニュースや文化、流行などが主な報道内容のため、場面や背景などを理解しやすいのが特徴です。また、日本国内外の外国人と話す際の話題にもあげやすいでしょう。

- **Podcast:** インターネットラジオの1つで、特定のテーマやトピックに焦点を当てたさまざまな番組を無料で聞くことができます。(有料なものもあります)

- **BBC Podcast** <http://www.bbc.co.uk/podcasts>
- **CNN Podcast** <http://edition.cnn.com/services/podcasting/>
- **All Ears English**

<https://podcasts.apple.com/jp/podcast/all-ears-english-podcast/id751574016>

お世辞や面接で言葉に詰まった時など、特定の場面で実際に使われている英語を学べる Podcast です。15分前後のエピソードが多く、ネイティブスピーカーのスピードで会話が行われるため、リスニング上級者向けです。

II. Academic English

講義など、学術を論じる際に使用される英語は、日常会話で使用されるものとは異なります。留学を予定している学生のみならず、授業や研究の一環で英語の講義や講演を聞く機会は必ずあるはずで

その時のためにも今から耳を慣らしておきませんか？

下記では、英語のリスニング強化だけでなく、様々な発表スタイルを知ることによってプレゼン能力の強化や、辞書を片手に分からない言葉の意味を調べたりすることで、専門知識や用語の習得につながるなど、総合的なアカデミックスキルの強化につながるはずで

1) TED <https://www.ted.com/>

国際的な講演をオンラインで無料配信しています。様々な分野の専門家あるいは特定の分野で活躍する人たちによる講演が配信されています。自身の興味や関心を深めたり、新しい発見があるでしょう。

2) edX <https://www.edx.org/>

ハーバード大学とマサチューセッツ工科大学MITが共同で創立したプラットフォームです。160以上の大学が3000以上のコースの授業を一部無料で提供しています。オンラインで講義視聴を予約し、配信日に講義を視聴する形式です。

3) University Channel <https://www.youtube.com/@uchannel4592>

この Youtube Channel では、世界各国の大学で行われた講演がアップ

ロードされています。

4) ラジオ・Podcast

- **Voice of America** <https://learningenglish.voanews.com/z/1689>
アメリカの国営放送局が配信している英語学習者向けのPodcastです。日本語の字幕や説明はありませんが、英語字幕が用意されています。
- **60-Second Science**
<https://eikaiwa.weblio.jp/ninja-eikaiwa/entry/podcast>
1～2分でサイエンスの最新情報を提供することを目的としたPodcastです。理系の学生におすすめです。医療や健康分野に特化した”60-Second Health” や、認知科学を扱う”60-Second Mind”などのシリーズも配信されています。

その他

- **BBC Learning English** <https://www.bbc.co.uk/learningenglish/>
BBC の英語学習者向けのサイトとなっており、発音の仕方や文法、単語、ニュース、クイズなどさまざまな要素から英語を学ぶことができます。