



プラクティスをするのに「まちがい」も「失敗」もありません。エンパシームメソッドの自然の流れに委ねて進めば、かならず変化が表れます。静かにすわり、力を抜き、ひとつ間をつくることです。

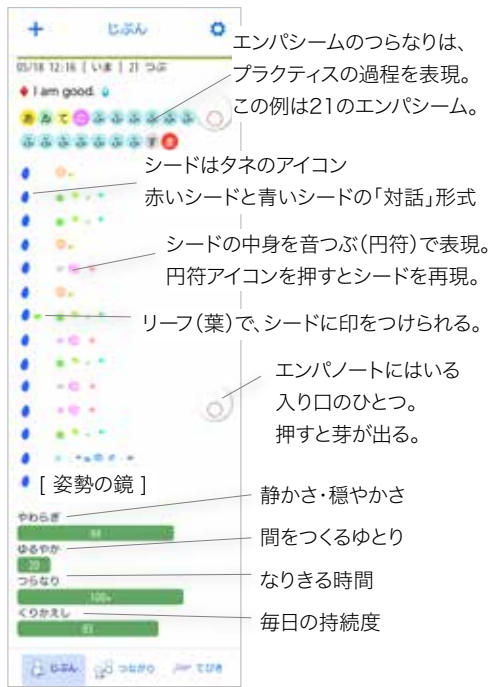
もちろん、時にはひとつも間をつくれぬ日もあるでしょう。でも、大丈夫。気持ちが途切れなければよいのです。

エンパグラフィは、毎日のプラクティスを写す鏡です。途切れさせないお手伝いをします。エンパグラフィには、静穏の空気、声の響き、間合い、反復などが写っています。これらは、がんばってつくりだすものではなく、自然の流れで生じるものです。

姿勢の鏡。それは、正面から誰かが撮っている写真とはちがいで、プラクティスするじぶんの後ろ姿を写す、ふるまいの証です。そこに、続いている様子、上達している様子が表れます。採点や評価ではなく、じぶんで気づくための強い味方なのです。

また、エンパグラフィは、伴走者のように、プラクティスを一緒に楽しむ演出をします。植物を育てるように、じぶんのことばを育てる「実感」が大きな力になります。

## エンパグラフィの楽しみ方



プラクティスのない日は、土の線で表されます。

3日も水をやらない日が続くと若い植物はしおれてしまいます。姿勢の鏡「くりかえし」も減ってきます。がんばらなくてはいけない、と力まずに、シードに水をやる気持ちになりましょう。

プラクティスの習慣を、じぶんのシードを育てる手入れになぞらえて演出します。タネをまいて水をやり、育てているような想像の力が、強い味方になります。

シードを構成する音つづの連なりを、円符 (emp) と呼びます。エンパノートや mini プラでは、円符を使ってプラクティスのツボを紹介します。

ツボを押さえたアドバイスにも、種類があります。

- 💧 は、音・リズム・声セリフに関するツボ
- 🌱 は、意味や表現、場面に関するツボ
- 🌿 は、プラクティスを身につけるためのツボ
- 🎵 は、mini プラなど、コンテンツの印

毎日、植物に水をあげ、声をかけて、成長を見守るように、穏やかな気持ちで接する時、自意識は和らぎ、小さな変化に気づく想像力が養われます。

トレイルを着実に進んでいくと、プラクティスは必ず身につきます。

エンパシームは、その様子を植物の成長になぞらえて表現します。あなたのアイコンが成長していきます。アイコン上の「みちゆくときよ」



の7文字は、「路ゆく時よ」という意味です。じぶんの路になってゆくことを味わって進むひと時。エンパグラフィはプラクティスを写すトレイルです。(エンパシームサイトに関連するエンパレットがありますので、ご覧ください)

## プラクティスの出発点

一連のプラクティス (②声にする ③なりきる ④くりかえす ⑤たしかめる ⑥たずねる) を通して、基本となるのはシードを出し入れすることです。

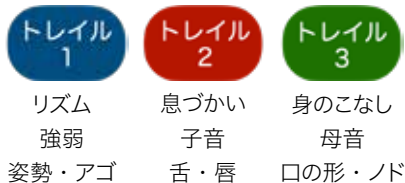
お手本に近づけていくためには、すでに身につけている日本語の習慣に気づく必要があります。日本語の習慣とは、かな文字を読むように音を出し、区切りをつけることです。私たちは日本語と同じように、英単語もカナモジ式に身につけているのです。



カナモジ式に文字を読むのではなく、セリフを声に出すプラクティスをしていきます。いちばんはじめに大切なことは、英語のリズムです。個々の発音以前に、強弱のリズムをつけ、ひと息で声に出すプラクティスが最優先です。

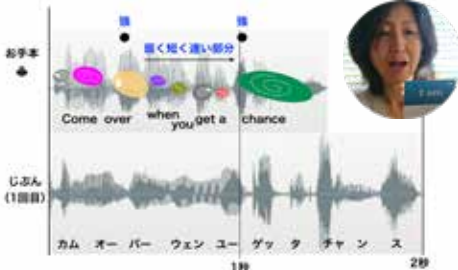
## プラクティスの道筋

英プラの 21,500 音節は、48,000 の音素 (発音の最小単位) からできています。日本語にはなじみのない音素がたくさんあります。最も頻度が高く、特にプラクティスの優先度が高いものから、順に、かつ効果的に、実践していきます。



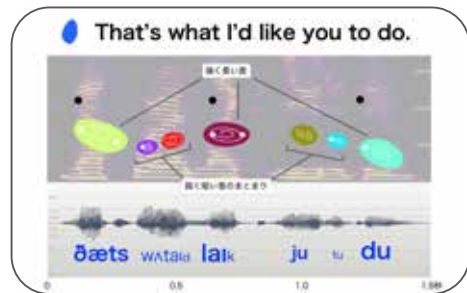
その過程で、音と意味の結びつきに親しみ、ことばとじぶん自身との結びつきを強くしていくことが、本当に身につくプラクティスの道筋になります。

英プラでは、英語の音のまとまり・リズムをプラクティスするために、円符 (emp) を活用します。音声波形や声紋のデータをプラクティスに活かせるように、独自に考案したツールです。音のつづを目で見て、その動きを体感しながらプラクティスします。エンパノートから mini プラ動画にアクセスできます。



## 円符のリズムで

円符には、シードの情報が集約されています。



- ① 円符の数: 音のまとまり (音節) (アゴの動き数)
- ② 円符の形: 吐く息の強さ
- ③ 円符の色: 音素の色 (音節のはじめの音素)
- ④ 円符の列: 強弱リズム 声の上がり下がり
- ⑤ 円符の模様: 重点音素
- ⑥ 黒丸: 重点リズム
- ⑦ 発音記号: 強弱とリズムを加えた国際発音記号



ひと目見て、シードの長さや、「弱く短い音のまとまり」「強く長い音」などがわかります。リズムをつけ、ひと息で言えるようになると、プラクティスそのものが楽になります。

# プラクティスのツボ



## ① 身体でプラクティス

ことばは、吐く息の出し方で音を変化させる身体運動です。スポーツや楽器の演奏と同じように、呼吸、姿勢、身のこなしを身につけます。

英語には、アゴを動かし、舌先と口で風切り音を出したり、ノドの奥で音を響かせるなど、日本語にはない音の種類がたくさんあり、日本語とはちがう身体の使い方をします。

英語を学ぶ基本は、英語の身体運動をプラクティスすることです。聞くことはもちろん、読んだり書いたりすることも、身体で覚えるのです。実は日本語も、そうやって自然に身につけたのですから。「勉強」ではなく、身体を動かすことなのです。プラクティスの場をつくることです。



静かにすわり、身体を楽にする

## ⑤ じぶんの声を聞いてふりかえる

身体の中は見えませんが、じぶんの声を聞くことはできます。じぶんが声セリフを出す時。あとから録音されたものを聞く時。鏡なしに、じぶんの姿は見えないように、じぶんの声を聞かずに、お手本との違いに気づくことはできません。書かれたものを読むことではなく、違いに気づくことで、じぶんで出せる音に敏感になります。

じぶんで体験したことのない、音やリズムは、聞こえるようにはなりません。いくらたくさん聞き流しても、身にはつかないのです。リズムや音をまねることは、表面的な英語っぽさ、カッコよさではありません。じぶんで出せる音しか、聞こえないのです。

じぶんで声を出し、じぶんの声に耳を傾けることで、じぶんの発音に気づくようになります。それが、ことばの想像力を養う原点です。



じぶんの声に耳を傾ける

## ② 声セリフで身につける

英語の勉強というと、英文を読んで単語を覚えたり、文法を習ったり、というイメージがあるかもしれませんが、それだけでは、ことばは身につけられません。耳から入ってくる音のつながりを脳で覚える活動を伴って、はじめてことばとして身につくのです。単語ひとつを文字で覚えても、音なしでは脳に定着しません。ことばは、単語がバラバラに発話されることはなく、つねに声のセリフとして発話されます。文字で書いても、基本は、声セリフです。

最も自然な身につけ方。それは、音のつながりのある、ひと息 (1-2 秒) 単位の声セリフを耳で聞き、声にして出すことです。それをくりかえすことで、身につけることができるのです。



## 耳で聞き入れ、声に出す

## ③ 強弱のリズムから

日本語を身につけている私たちは、英語をカナモジ式の音やリズムで聞いたり、読んだりすることに慣れていません。カナモジ音で定着した英単語が、日本語には数え切れないくらいたくさんあるからです。

実は、カナモジの音やリズムが、英語の声セリフをよく聞いてまねようとする時の障害になっています。例えば、What are you doing? を、ホワット・アー・ユー・ドゥーイング、とカナモジ式の音とリズムで、読んでしまうため、実際の英語を聞く時に、じぶんが知っているつもりの音とのギャップがより大きくなり、「聞き取れない」という現象が起こるのです。

## ⑥ 相手を思う気持ちで

頭の中に単語の知識があっても、それだけでは話せません。相手がいて、その相手に語るようにする時、ことばが生まれます。相手を思う気持ちが、声のセリフになるのです。

## じぶんから相手にたずねる

ことばは、機械的にやりとりされるのではなく、かならず、人間の想像力を伴っています。相手の声セリフを想像できるから、瞬時に返事ができます。英語を身につけるには、知識を覚えようとするよりも、相手を思う気持ち、その時の動作や姿勢をプラクティスすることが、はるかに大切です。

目の前に相手がない時にこそ、ひとりでプラクティスできます。知識は後からついてきます。じぶんの声セリフだと思えることが上達の路です。相手に質問するつもりになることで、じぶんをふりかえり、想像力を鍛えます。



英語は、吐く息で音に強弱のリズムをつけて話します。声セリフには、かならず、弱く短い音のまとまりと、強く長い音のまとまりが、交互に現れ、リズムをつくります。これが英語の大きな特徴です。



読むのではなくリズム

カナモジ式を身につけている私たちにとって「英語は速くて聞き取れない」「長く一度に言えない」のは、このリズムになじみがないからです。単語の細かい発音以前に、メリハリのあるリズムで身体動作をプラクティスする必要があります。声セリフを出すときは、顔をあげ、文字を読まずに、ひと息で出すこと。正しく読もうと意識せず、リズムにあわせることからです。

## ④ 発音は効果的に

発音は、舌や唇を動かし、ノドや口内の空間で音の共鳴を変化させる運動です。日本語の発音にはない、英語の音に近づけるには、リズム感になれてから、英語の身体動作 (アゴ、舌、唇、ノドなど) を順にプラクティスすることです。

やみくもに練習しても効果はありません。日本語の発音と大きく違う特徴をふまえ、優先度の高い音から、声セリフでくりかえすことです。じぶんの発音に気づき、イメージできるようになると、コツがつかめてきます。



自分の発音に気づく

## ⑦ 持続を支えるプラクティス

一度も体験したことのないことは、急にはできません。一方、毎日身体を使ってプラクティスしていることは、考えずに、自然にできます。毎日、続けられることだけが、身につくことです。

ただし、毎日続けよう、という掛け声では、長続きしません。やらなくてはいけない、という意識は、「うまくいかない」という自己判断も引き起こし、かえって障害になります。同じように、単語を覚えなくてはいけない、間違ってはいけない、といった意識は、続かない原因をじぶんで作りだすこととなります。

自意識をやわらげることは、とても大切なプラクティスです。毎日続きさえすれば、かならず、身につく、上達します。そのためには、素直な気持ちでできるように、ことばでじぶんを励ますことです。声セリフは、例文を読んで覚えることではなく、毎日のプラクティスを確実に支える、強力なメソッドなのです。

## 自意識をやわらげることをプラクティス

トレイルを進むと、見えるものがちがう！  
今まで見えなかった景色、  
じぶんがあるいてきた路がみえます。

