

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。



からだ
静かにすわり、
身体を樂にする

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いたのですから。「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。

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。いくらくさん聞き流しても、身にはつかないです。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。

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、ことばは身につかれません。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。ことは、単語がバラバラに発話されることではなく、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。

耳で聞きいれ、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す。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」という現象が起こります。



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、その相手に語ろうとする時、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。

目の前に相手がいない時にこそ、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う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。



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、
じぶんがあるいきた路がみえます。



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。



読みのではなく
リズム

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。日本語の発音はない、英語の音に近づくには、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つくりだすことになります。

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、身につき、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ばをプラクティス

