

エンパシーム 英語トレイル プラクティス ガイド



Empatheme

エンパシーム「英語トレイル」とは？

英語を使えるようになりたいと努力しているのに、気軽な会話に簡単な返答ができない、字幕のないドラマやニュースで、言っていることがよくわからない、と感じていませんか？

それは、あなたの脳内処理が間にあっていないからです。音声を聞いて、情景や意味をイメージし、即座に声に出すという脳内の処理に時間がかかり過ぎています。音の波は次々と移り変わり、直前の音は過ぎ去るため、1秒以内で処理していかないと聞き取れません。

一般的な学習方法では、教材が文字中心になり、脳の処理スピードを速める練習が不足しているため、言語習得にクリティカルな秒内の反応力を鍛えていないのです。

エンパシームの英語トレイルは、秒内の処理スピード（入力、出力、出力精度）の向上にフォーカスした学習システムです。処理スピードに関わる細かな項目を、独自のテクノロジー※を活用してデータ化・視覚化し、学習者の力を測り、各項目のプラクティス優先度を明らかにします。

また、何をどのようにプラクティスするかの道のをガイドし、日々数値で確認しながら、処理スピードを効果的にあげる画期的な学習システムです。

※詳細は、11ページ以降のエンパシームテクノロジーをごらんください。

従来の学習アプローチにはない、3つの特徴

(1) 秒内処理スピードUPを徹底したプラクティス

- ① 音を聞いて、情景・意味をイメージし、出力する音を想像する（入力）
- ② 実際に声にする（出力）
- ③ 秒内処理スピードの向上
 - ・その声の精度を10ミリ秒単位で分析し、視覚化。
 - ・ネイティブスピーカーとの違いと自身の変化を数値で確認。
 - ・本人が気づいていなかったポイントと必要なプラクティスをフィードバック

(2) 日々のプラクティス・プログラムで効果・効率を最大化

- ・500名、40万個にのぼる日本人学習者のエンパシームデータ
- ・日常英語会話データ、話ことばコーパス分析※
- ・日本人が抱える習得を阻むクセ・思い込みを、分析から23項目に分類
- ・秒内処理スピード向上に最適化した対話セリフによるプラクティス手順で配信
- ・日常会話の「縮図」をプログラム化し、90%を超える単語をカバー

(3) 没頭できるシームレスなプラクティスを仲間や周りの人とシェアして継続力UP

- ・ほどよい負荷、少ない操作で小気味いいテンポのプラクティス
- ・周りの人の存在を感じることで、ほどよくプラクティスの途切れを防ぐ

※ Corpus of Contemporary American English、British National Corpusとの対比分析

プラクティスの準備

① 「エンパシーム」アプリのインストール

スマートフォンのアプリストアにて、「エンパシーム」を検索してください。無料でダウンロード、インストールできます。

インストールの際、マイクの使用を許可してください。

② エンパシームアカウントの登録

エンパシームアカウントをまだお持ちでない場合は、アプリから登録できます。必要な項目を入力して申し込むと、事務局*から登録手続きメールが届きます。

(受信までに数分かかる場合がありますので、少しお待ちください。)

メール内にある確認リンクを押して、登録を完了させてください。

* 事務局メールempatheme.meドメインからのメールを受け取れるように設定してください。

エンパシームアカウント登録の流れ①



エンパシームアカウント登録の流れ②



③ 英語トレイル 「つながり」の確認

アカウント登録後、事務局での登録が終わると（数日かかる場合があります。）、「つながり」タブの「じぶんをサポート」に「英語トレイル」が表示されるようになります。

プラクティスが始めると、ここにお手本が届くようになります。



④ プラクティスの表現

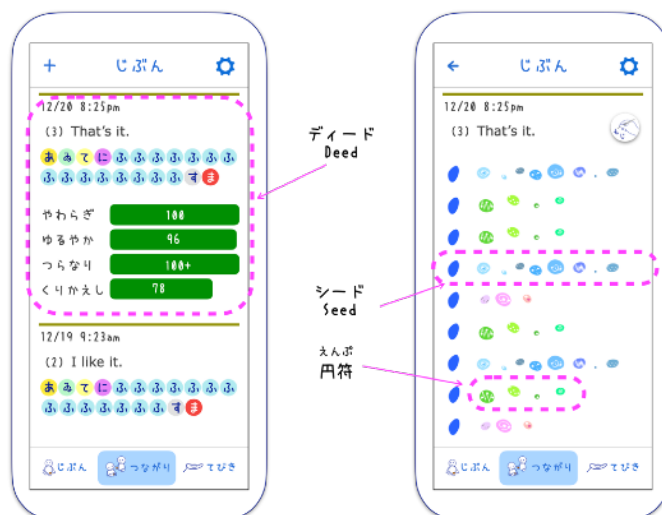
ディード (Deed) : プラクティスの証、1日のプラクティスの量です。

1日30シードほどのペースと半分のペースを選ぶことができます。

シード (Seed) : プラクティスの最小単位です。2秒ほどのセリフです。

じぶんの声を残すことを、タネ (Seed) をまくこと、と想像してみてください。そのタネが、いつか芽が出て花開き実になる、という願いを持って、手入れしていきましょう！

円符 (えんぷ) : シードを音の粒で表現したものです。全体の長さは、シードの時間を表しています。



プラクティスの手順

日々のルーティン①～④

- ①まねる
- ②なりきる
- ③ふりかえる
- ④シェアする

<https://ja.empatheme.org/guide/>



(1) 「まねる」プラクティス

「つながり」タブにある「英語トレイル」に、お手本の声、ツボ・miniプラが届きます。

次の手順でプラクティスを進めます。

1. 「つながり」タブの「英語トレイル」を選び、その日のお手本を開きます。
2. 「こえ」を押して、円符（色の粒）がならぶ画面にいきます。
3. 上から順番に音の変化に注意してお手本を聞き、じぶんで声に出して真似ます。
4. お手本と同じようなリズム、強弱、抑揚で、ひと息でシードを声にしましょう。
5. 発話スピードよりも、まずは丁寧に発音しながら、リズム、強弱、抑揚をまねることを目標にしましょう。
6. 慣れてきたら徐々にスピードも意識して、まねていきます。
7. その日のシードを最後まで順番に真似ていきます。

お手本の声を聞いても、何を言っているかわからない場合は、画面右上の「もじ」を押し、シードの文字を参考にしてください。

シードの文字の右側にある「→」を押すと、シードノートが表示されて、そのシードのツボやminiプラをみることができます。



(2) 「なりきる」プラクティス

「文字を見ないで（読まないで）」声にするプラクティスです。以下、手順です。

① 準備を整える

1. アプリ エンパシームの入ったスマホ（タブレット）を、**机の上に水平**におきます。
2. お手本シードの一番下にある「**+ なりきるプラクティス**」をタップします
3. 黄色の円がゆっくりと出て、消えるのを、静かに呼吸を整えて**待ちます**。
4. 薄緑の円がゆっくり出てくるのを、さらにもう一呼吸しながら**待ちます**。
5. 薄緑の円が明るくなったら、**ゆっくりと円を指でなぞり**ます。

② 没頭して、なりきって声にする

1. ひとつめは、その日のお手本のタイトル（文字が表示されています）、あるいは挨拶など、**元気よくひと息で声**にします。
2. つぎの**シードの文字**が表示されたら、その情景や意味をイメージするとともに、お手本の声のリズム・強弱・抑揚を思い出します。
3. **文字を読まず**とも、頭の中で音を再現できるようにします。
4. シードを**ひと息で声に**します。（声を出すと文字が消えます。）

言い損じたり、つかえたりしても、画面には次のシードの文字が表示されます。その場合は、文字の両脇の「もどる」「すすむ」ボタンがあるので、「もどる」ボタンで前のシードにもどり、2からやり直します。

5. 「まねる」プラクティスの順番にシードの文字が出てくるので、それに従って「なりきる」プラクティスを進めます。

③ 締めくくる

1. **最後のシードが終わったら、ゆっくりと円を指でなぞり**ます。
2. 赤の円がゆっくりと出て、**赤い円と白いバーの両方が消える**のを待ちます。
3. 左上の「■」をタップして、じぶんのシードが残っていることを確認します。

● 2回目の円を描くまでは声は残りませんので、声を残したくない場合はスマホを途中で持ち上げてください。

● はじめは、待つことがもどかしいと感じるかもしれませんが、**数秒待つこともプラクティス**です。待つ、円をゆっくり描くことで心を落ち着け、「文字⇒イメージ化⇒声の出力」のプラクティスの効果を高めます。

● 従来の英語学習では、文字で単語を読めることが学習の基礎だったため、最初は難しく感じるかもしれませんが、繰り返すことで慣れていくはずです。

シードのテキストが出たら
いったん頭にとりこみ、
画面から目を離して（顔をあげて）言う

言いそびれたり、つかえたりしたら、
もどるボタンを押し、
おなじシードをする

前に戻る

先に進む

前に戻る

テキストが
次のシードに
なってしまっても、
戻るボタンで
前のシードになります

あせらず、
ひとつひとつ、
じぶんのセリフとして
やってみましょう！



「あゐてにふすいま」について、詳しく知りたい場合は、こちら↓

<https://ja.empatheme.org/guide-obtsfcri/>

(3) 「ふりかえる」プラクティス

じぶんの声を聞いて、声にしながら、書いて繰り返すことで、そのセリフをより深く身につけていきます。

プラクティスの風景（約1分5秒）、画面上での手順（約2分47秒）をまとめた動画を参考にしましょう。

ステップ1

1. 画面下の「じぶん」タブを開きます。
2. 「なりきる」プラクティスで残したディードを選びます。
3. 「もじ」アイコンを押し、一番上のシードの右横にある矢印「→」を押します。
4. 円符を押してじぶんの声を聞きます。
5. お手本のシードを聞き比べます。（アプリバージョン3.9.0以降）
何度でも、音の違い、リズム・強弱・抑揚の違いに注意して、聴き比べます。

ステップ2

1. うす紫の吹き出しを押します。
2. シードを文字にします。音声入力*も使ってみましょう。
3. うす紫の枠の左の赤い「く」アイコンを押し、保存します。
4. 画面下の「→」矢印を押して、次のシードにいきます。（くりかえします。）

ステップ3

1. 最後のシードを終えると、「プラクティスの証」が開きます。
2. 今日のプラクティスの感想や印象に残ったシードなどを見出しとして残します。
3. 薄緑の「と」アイコンを押し、保存します。

シードのアイコンを押すと、緑の「リーフ」のしるしがつきます。
難しいと感じたり、もっと上達したいと思うシード3つを選びましょう。
もう一度押すと、マークが外れます。

* 音声入力について

: <https://ja.empatheme.org/guide-voice-input/>



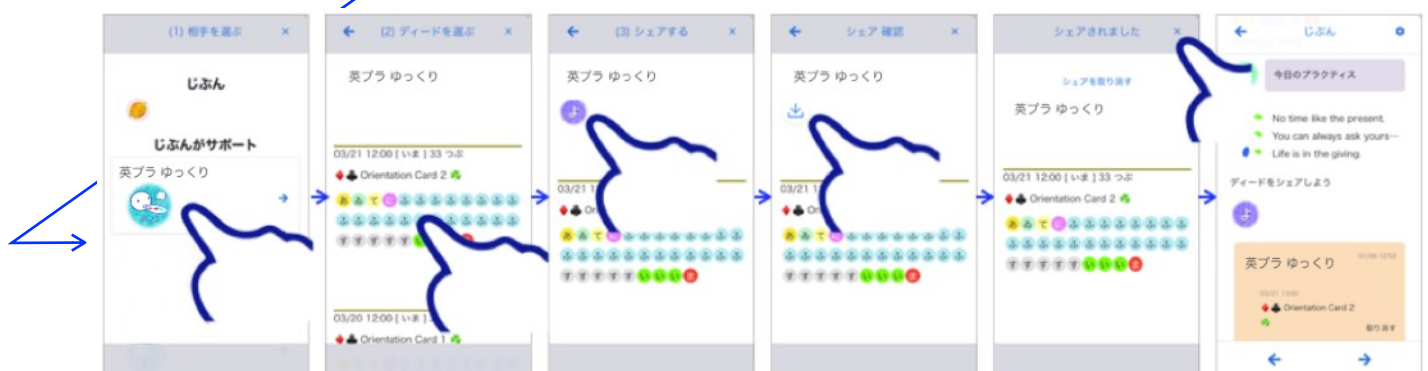
(4) シェアする

じぶんのディードをその日のお手本配信にシェアします。リーフマークをつけたシードと一緒にトレイルを進んでいる学習者やチューターに届きます。



1. 「じぶん」タブをタップする。
2. シェアするディードの見出しをタップします。
3. 「プラクティスの証」の画面の「よ」アイコンをタップします。（下図）
4. 「英語トレイル」を選びます。
5. 今日のお手本ディードを選びます。
6. 「よ」の押し、確認を押して、あなたのディードをシェアします。
7. 右の「X」でシェア画面を閉じます。

アプリの「てびき」>「エンパシームの使い方」に、④プラクティスシェアの動画にも手順を紹介していますので、参考にしてください。



エンパシーム：無意識を活用するテクノロジー

人間に備わった最大の力は無意識にあります。しかし、直接、意図してアクセスできません。脳科学や認知科学には多くの知見はありますが、じぶん自身で具体的に捉えて利用する方法やツールがなく、十分活用できずにいます。

エンパシームは、じぶんの無意識を有効に使えるようする画期的なテクノロジー（発明特許）です。無意識に起こるプロセスを再現性よく生成し、その流れをモデル化するために、リファレンスフレーム（基準系）を与え、センシングデータとして捉え、視覚化します。

ふだんの心の働きの95%を占める無意識。その大半は、身体運動に伴った、脳内で刻々と起きる一瞬の出来事です。日常使っている言語はその代表です。音声の脳内処理は1秒内の瞬間に起きるので、使っている最中は、速すぎて意識できません。

無意識の中心は、ことばの秒内処理です。エンパシームはこの点にフォーカスして編み出されました。英語トレイルはエンパシームを利用し、脳への入力と、脳からの出力処理スピードを捉え、プラクティスに有効利用する学習システムです。

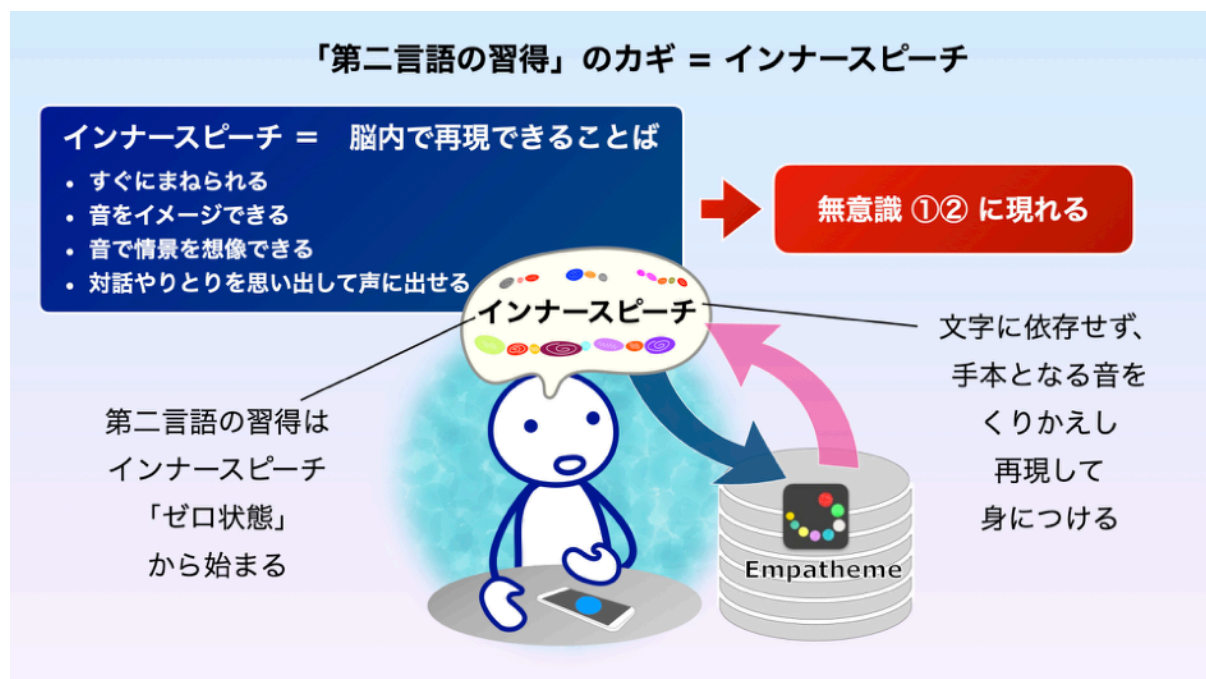
実は、単にスピードを測って気づくだけではありません。没頭した途切れないプラクティスの中で、気づきが起きるようにすることで、身体で身につけ、その実感が得られます。

また、ふだん気づいていない習慣的なクセや思い込みを取り除いていきます。なぜなら、学習の仕方のクセや思い込みも、ことばの秒内処理に気づけないことに関わっているからです。たとえば「1秒内の処理ができないことが聞き取れない原因」といったことも、じぶんでやってみて、体験のフィードバックで初めて、「そんなこと思ってもみなかった」ことに気づけるのです。

「継続的な習慣を身につけることほどむずかしいことはない。」だれもが身を持って体験しているはずの、この問題にエンパシームはブレークスルーをもたらします。それは、スポーツ選手なら日々の練習の中で瞬間の動きを測り、ふりかえりを大切にするとおなじです。

言語の学習は、意識では捉えられない、音声身体運動であり、瞬時の脳の認知プロセスです。ひとつ例をあげると、陸上競技の100メートル走は、1秒間に5-6歩、足を走らせます。日常英語も、1秒間に5-6個の音節（息を吐きながら、アゴが5-6回動かす運動）があります。じぶん自身の秒内処理に気づけることで、毎日のひとつひとつのプラクティスの質と量が自然に向上します。

その最も身近な体験を英語学習に最適化したのがエンパシーム「英語トレイル」です。秒内処理を速め、インナースピーチ化（後述）を促進し、従来の方法では叶わなかった学習の壁を破ります。



あなたのインナースピーチを最大化する

インナースピーチとは「脳内で再現することば」。英語習得のカギは、インナースピーチ化にあります。日本語なら音でことばを即座に捉えられますが、英語ではそうはいきません。あなたの脳内にはまだ、英語のインナースピーチが少なく、瞬時に、音でことばを処理できないからです。

知識が使えないのはなぜ？

「手本の音声を再現する」くりかえしの量と質が習得の決め手です。英語の知識をたくさん取り入れることではありません。むしろ、すでにじぶんが持っている、無意識の壁を取り除き、日本語のクセからの切り替えを自動化するプラクティスが不可欠です。

無意識の思い込みがある

最大の壁は、秒内処理ができないことです。さらに、じぶんひとりではその事実気づけないため、それまでの学習で身につけているクセを自覚していないことです。たとえば、クセには、日本語の音とリズムの影響があります。意外に思うかもしれませんが「気づかずに文字に依存している」こともそうです。つまり、思い込みです。以下のような例もそうです。

- ①文字を音読できるから大丈夫（文字を見ての音読は、セリフの再現練習にならない）
- ②単語ごとに発音練習のつもり（そのため、手本のリズムと音に耳を傾けきれない）
- ③文字で意味がわかるから簡単（簡単なことばほど音が弱く短いのでむずかしく、高頻度）

意識されない・意識できない出来事に気づく

おそらく、ほとんど考えてみたこともないでしょう。手本をまねているつもりでも、実はまねていない、すなわち、脳内再現になっていない、ということが起きやすいのです。このように、ふだん意識していないところに壁があります。また1秒内の瞬間ごとの出来事に、ひとりで気づくのは至難です。

エンパシームは無意識レベルの出来事に気づかせ、英語のインナースピーチを身につける最も効果的・効率的なメソッドを提供します。

音声・言語・認知・記憶の本質にもとづく、2秒単位の対話セリフをフルに活用し、従来の学習にはなかった、インナースピーチ化を徹底します。秒内処理の指標で、あなたのプラクティスを確かめてください。

変化の実感、プラクティスの喜びへ

インナースピーチ化は、スキルを身につけるだけではありません。センス（心）を育みます。スポーツや演奏やすべての稽古とおなじです。やってみて、うまくできないことがあるからこそ、フィードバックによってじぶん自身で気づけます。「間違っではいけない」という無意識の壁を壊そうにも、ふだんの学習生活の中に、間違えるからこそ身につけられる、チャンスも場もないのが現実です。エンパシームはそうした本質的な問題を克服します。

毎日、着実に一步を進み、じぶんに変化があらわれる実感、変化に気づいて共感してくれる仲間とわかちあう喜び。プラクティスを楽しくする環境がエンパシーム英語トレイルです。

本内容について、詳しい説明をエンパシームサイトに掲載しています。英語トレイルを楽しむためのコンテンツライブラリーも充実しています。リソースとしてご活用ください。

<https://ja.empatheme.org/english-practice/>