

エンパシーム 英語トレイル プラクティス ガイド

トライアルの流れ
プラクティス [聞き取り]・[なりきり]の手順
プラクティス・スコアの見方

プラクティスの準備
英語トレイルとは？
エンパシーム：無意識を活用するテクノロジー



Empatheme

トライアルの流れ

トライアルのねらい

聞き取れないところ、意味が不明瞭なところ、音の処理が追いついていないところなど、あなたのブラインドスポットを明らかにします。そして、英語トレイルを進んでいくことで、ブラインドスポットが減っていく感触を体験することができます。

- 1 エンパシム・アプリをインストールする。
- 2 アプリ上で、必要事項を入力の上、英語トレイルを選択して、サインアップする。
- 3 「英語トレイルのトライアル」の「トライアルのガイド」を開き、ガイドをみる。
- 4 トライアル① プラクティス[聞き取り]をガイドにそって、おこなう。
- 5 音、意味の聞き取りについて、アプリ上でレベルを確認する。
- 6 トライアル② プラクティス[なりきり]をガイドにそって、おこなう。
- 7 入力・出力処理スピードと精度について、アプリ上で確認する。
- 8 従来の診断ではわからなかった、あなたの英語のブラインドスポットに関して、72時間以内にチューターからのフィードバックのメールでお知らせします。

トライアル① プラクティス [聞き取り]

手順①「聞き取る」→ ⑤チューターにシェアする

トライアル② プラクティス [なりきり]

手順②「まねる」→ ③「なりきる」→ ④「たしかめる」→ ⑤チューターにシェアする

詳細の手順①～⑤については、次ページ以降をご確認ください。

プラクティスの手順

エンパシームでは、日々、プラクティス[なりきり]をおこなっていきます。定期的にプラクティス[聞き取り]で、成果を実感しながらトレイルを進んでいきます。

トライアルでは、最初にプラクティス[聞き取り]をおこない、聞き取れないところ、意味が不明瞭なところを明らかにします。その上で日々のプラクティス[なりきり]をおこない、変化を感じられるように設計しています。

手順① 「聞き取る」

ストーリーを把握する

1. 「じぶん」タブの「トライアル① 聞き取り」を開きます。
2. 画面右上の「こえ」を押して、円符（色の粒）がなる画面にいきます。
3. 上から順番に、ひと通り聞きます。



聞き取って文字にする

1. 画面右上の「もじ」をタップして、シードの右側にある矢印をタップします。
2. シードを聞いて、薄紫の枠に、文字にしていきます。
3. 聞く回数は、2回までにしましょう。
4. 2回以上聞いた場合は、薄グレーの枠に回数を記入しておきましょう。
5. わからない単語は、気にせず飛ばして、わかる単語だけ記入します。
6. 画面下の「→」をタップして、次のシードを文字にしていきます。

以下は、トライアルの場合の手順⑤です。詳細は、8ページにあります。

1. 最後のシードが終わると「プラクティスの証」というページが開きます。
2. 「ディードをシェア」をタップします。
3. 「英語トレイルのトライアル」>「トライアルのガイド」を選びます。
4. シェアを確定して、チューターにディードを届けます。

手順② 「まねる」

「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。

5. 「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。
6. 画面右上の「こえ」を押して、円符（色の粒）がならぶ画面に入ります。
7. 上から順番に、じぶんで声に出して真似ます。
8. その日のシードを最後まで順番に真似ていきます。

プラクティスのポイント

- ・ 音の細かな変化に注意してお手本を聞きましょう。
- ・ 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。
- ・ 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。
- ・ 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。

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。



手順③ 「なりきる」

「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 心を整える

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、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. ひとつめのシードは、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。

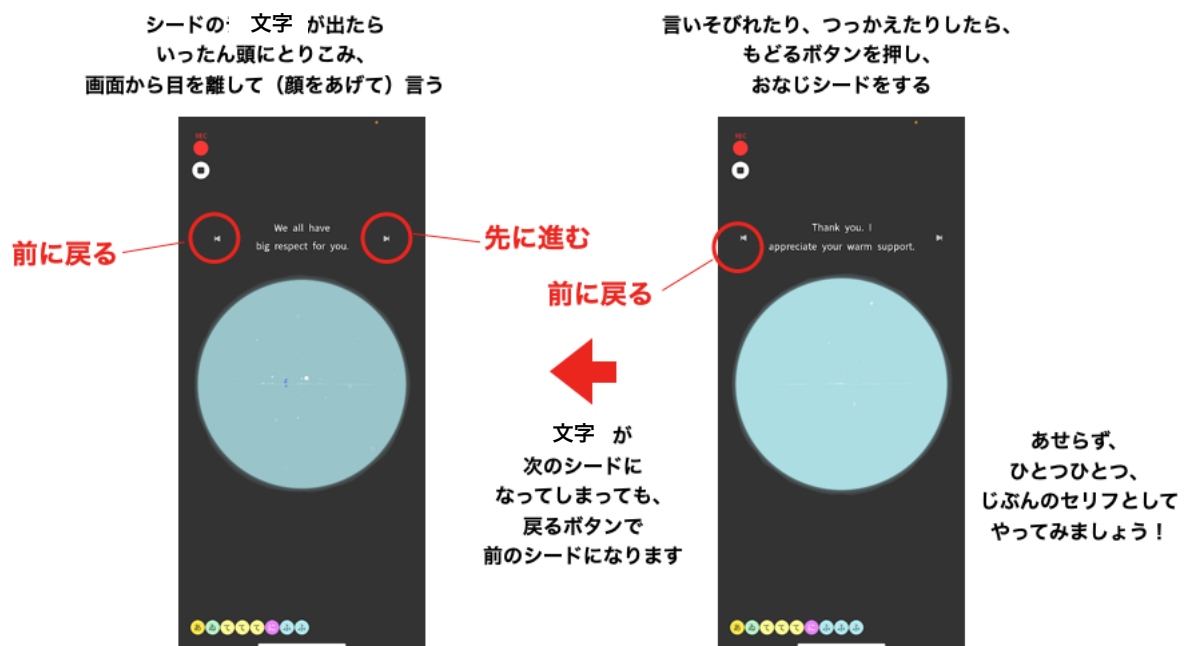


2. つぎのシードの文字が表示されたら、その情景や意味をイメージするとともに、お手本の声のリズム・強弱・抑揚を思い出します。
3. シードをひと息で声にします。（声を出すと文字が消えます。）
4. 「まねる」プラクティスの順番にシードの文字が出てくるので、それに従って「なりきる」プラクティスを進めます。

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。

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。

「あいてにふすいま」について、詳しく知りたい場合は、こちら↓

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

手順④ 「たしかめる」

じぶんの声を聞いて、声にしながらか、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。

① じぶんとお手本を比べる

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。

② 声を文字にする

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」アイコンを押して、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。）

③ シードに印を残す

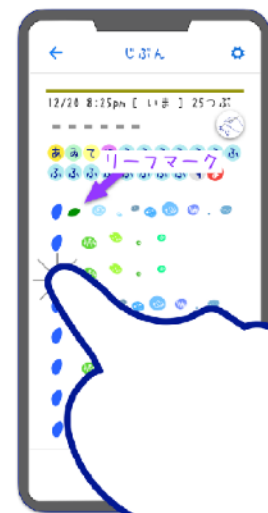
シードのアイコンを押すと、緑の「リーフ」のしるしがつきます。
難しいと感じたり、もっと上達したいと思うシードを3つ選びましょう。
もう一度押すと、マークが外れます。

④ 見出しを残す

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入力します。
3. 薄緑の「と」アイコンを押して、保存します。

※音声入力について

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



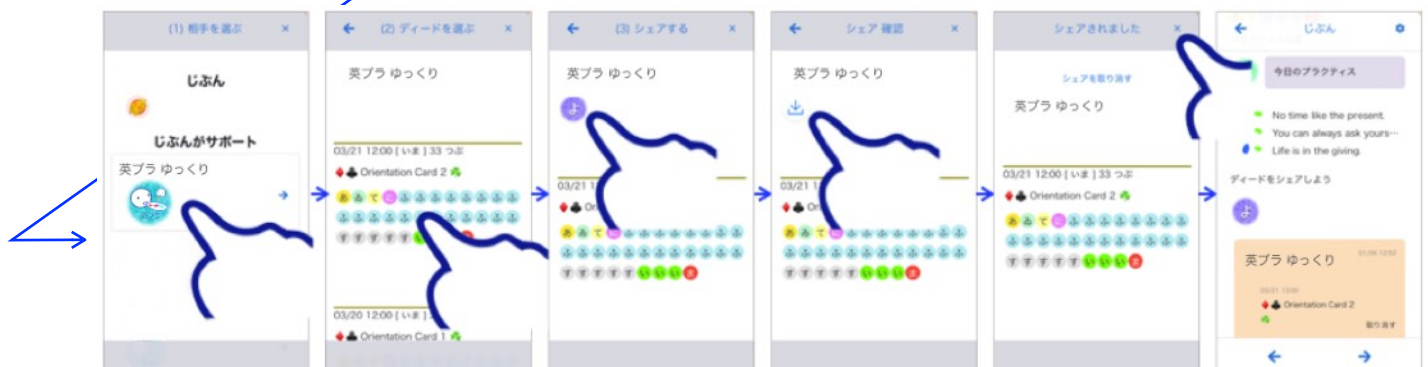
手順⑤ シェアする

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が、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。



プラクティス・スコアの見方

エンパシム・アプリ上では、緑のバーグラフで表示しています。



● 静かな場 Clear (青): 周りの静かな様子

はじめの黄色の円が出てくるところで、しずかに待つと数値が上がります。

● 落ち着き Calm (緑): 円を描くときの落ち着いた様子

ほどよいペースでゆったりと円を描くと数値が上がります。

以上2つは、エンパシム・アプリ上では、緑のバーグラフで表示しています。

● 入力スピード Input speed (黄): お手本の入力処理スピードに対する比

手順③「なりきる」において、文字を見て、声にするまでの時間から計算しています。文字をみて、その情景を浮かべ、ひと息でシードを声にするまでの、一連の脳内の処理時間を捉えています。

各シードを音のつながりで記憶し、1秒以内に反応できるようにプラクティスしていきます。

シードを言い直すと、その時間分が加算されるので、入力スピードは下がります。

手順②「まねる」で、十分にプラクティスしてスコアアップを狙いましょう。

● 出力スピード Outspeed (青): お手本の発話スピードに対する比

お手本の発話スピードより遅くなると下がります。発音スコアが約85を超えてきたら、出力スピードを上げることも意識していきましょう。

● 発音 Pronunciation (緑): シードの音素のスコア

音素それぞれの音の精度を測定し、シード全体の発音をスコア化します。

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・アプリからサインアップしてください。お名前、メールアドレス、トレイルの希望など必要な項目を入力してアカウントを申し込んでください。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や迷惑フォルダに届く場合があります。ご確認ください。)

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empathe.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 英語トレイルの確認

英語トレイルを選択し、アカウント登録すると、「トレイル」タブに「英語トレイルのトライアル」が表示されるようになります。

ここに「トライアルのガイド」が届いています。

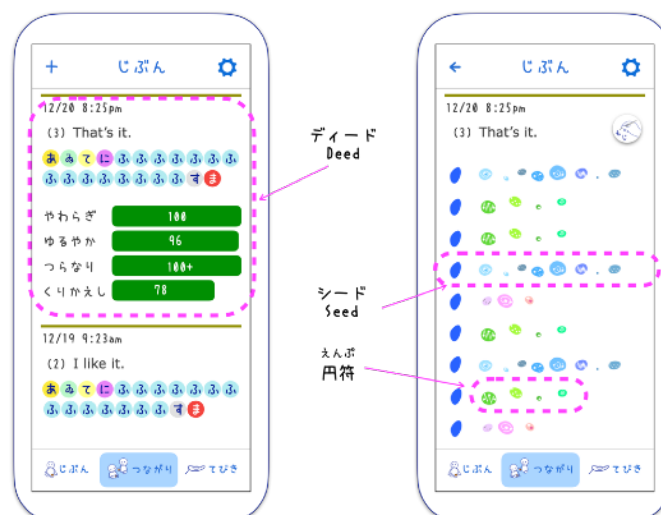


④ プラクティスの表現

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。



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、秒内の入力と出力の処理スピードおよび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。

何をどのようにプラクティスするかの道のりをガイドし、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、13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、5つの特徴

- ① 没頭できる流れ：落ち着いた状態をつくり、集中したプラクティスを促す
- ② 処理スピードと精度の向上：「入力と出力」を測定して具体的なフィードバック
- ③ 継続性の支え：プラクティスを共有し、助け合うシェアの学習効果とはげまし
- ④ 声の視覚化：じぶんとネイティブの差を視覚的に把握し、自己改善を促す
- ⑤ 無意識の視覚化・データ化：自身の無意識的なクセに気づき、改善姿勢を身につける



エンパシーム：無意識を活用するテクノロジー

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

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。

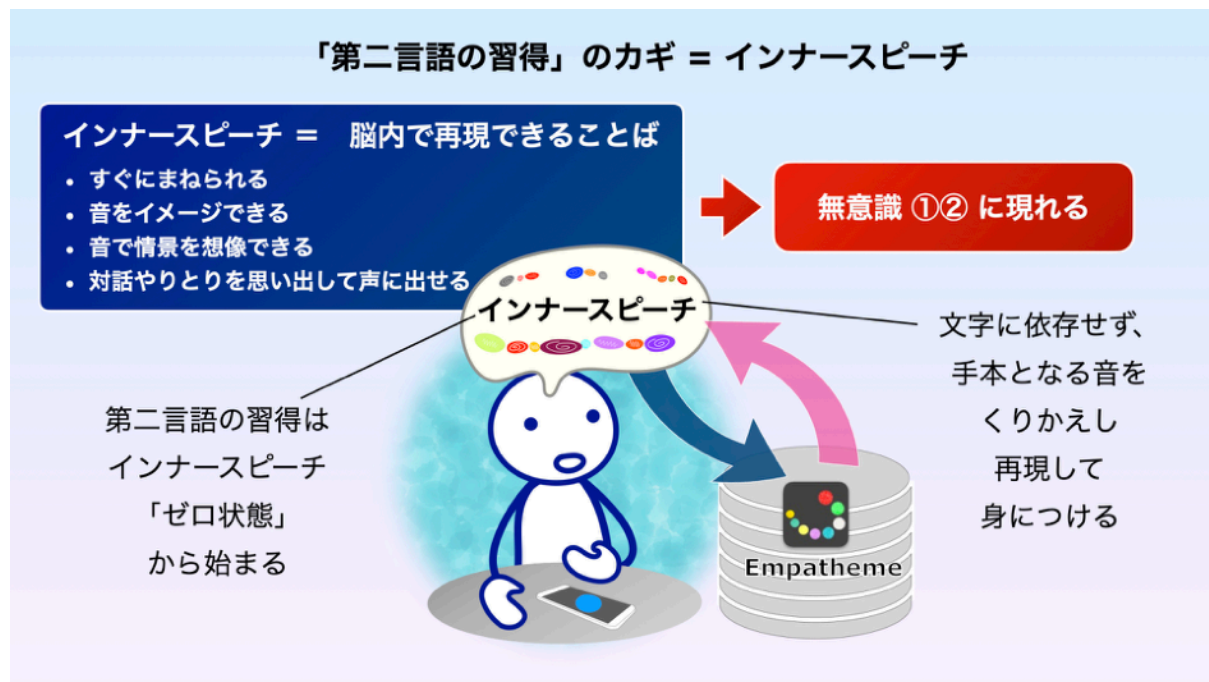
実は、単にスピードを測って気づくだけではありません。没頭した途切れないプラクティスの中で、気づきが起きるようにすることで、身体で身につけ、その実感が得られます。

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のとおなじです。

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、足を走らせまします。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認してください。

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/>