

# English Learning Strategies

## 英語上達への道

2020 年度版  
(第 12 版)

法政大学

理工学部・生命科学部

英語教育部門編

# English Learning Strategies

## 英語上達への道

### 目次

	はじめに — 「英語はスポーツだ」・英語学習ロードマップ	1
1.	先輩たちの体験談 Learn from the experiences of your fellow students!	6
2.	スピーキングの準備 — 音読とシャドウイング Prepare for speaking with reading aloud and shadowing!	11
3.	リーディング — 多読による自立英語学習 Build up your independent learning skills with extensive reading!	18
4.	リスニング — NHK の語学番組 Try NHK's language programs to improve your listening skills!	20
5.	ライティング — 英語日記のすすめ Try writing a diary in English to improve your writing!	26
6.	ネット利用の勉強法 Take advantage of online resources!	29
7.	TOEIC®と TOEFL®について What you need to know about TOEIC® and TOEFL®	37
8.	エビングハウスの忘却曲線 — 復習第一 Ebbinghaus's Forgetting Curve	46
補	法政大学の英語教育関係プログラム	48
	おわりに	58

## はじめに

### 「英語はスポーツだ」

大学で英語の科目が必修なのはどうしてでしょうか。

第一の理由として、科学技術の分野で英語で書かれた本や論文が読めないと研究に困るということがあげられるでしょう。次に、英語で論文が書ける、英語で口頭発表ができる、外国人研究者と国際交流ができるなどの要望が続くでしょう。もっとも、英語文献の読解力は多かれ少なかれ学生全員に求められると思いますが、英語で論文を書き、国際学会で発表をして、学者と国際交流をする力をすべての理系学生に求めるのは現状では無理があります。大学での英語学習の目標が初めから高すぎるのです。

第二に、大学は英語力のある人材を必要とする社会の要請に依っていかなくてはなりません。英語はビジネスの道具としてますます必要となり、就職時はもちろん就職後も昇進のために英語力が要求されています。例えば、日産自動車は新卒採用時に、TOEIC®テストで730点以上の取得を「期待する」としています。これはかなり高い要求ですが、企業が新入社員に期待する英語力は平均してTOEICで500-600点という調査結果が出ています。またユニクロや楽天、資生堂などでは、英語の社内公用語化が進められています。むろん、英語さえできれば優秀な社員かどうかは疑問ですが、社会がますます英語ができる人材を必要としていることに間違いはありません。

以上のような大学と社会の高い要求を満たす英語力をつけるためには、大学に入る前に英語の基礎が定着している必要があります。その基礎の実力とは、TOEIC®で500-550点(TOEFL®-ITPなら470点前後)は必要です<sup>1</sup>。いっぽう、法政の理系の新入生のTOEIC平均点は350~360点ぐらい、1年生の終わりの段階でも500点以上を達成できる学生は10人に1人程度です。すなわち、現実の英語の実力と高い目標に大きなミスマッチがあるのです。英語を学習していく途中で、勉強したのに実力に現れないとか、やったことが役立たなかったとか、不満が募ることもあるかもしれませんが、目標のレベルまでの距離を認識するだけ

<sup>1</sup> 英語教育協議会(ELEC)英語教育政策提言(Crossroads Project) 参照

でなく、語学の習得には時間がかかるということをどうか忘れないでください。

では、ここでいう英語の基礎、ひいては大学の研究活動に資する英語力は、どうしたら確実に習得できるのでしょうか。この小冊子はそれに答えるために作成しました。

ところで、「英語はスポーツだ」という表現を聞いたことがありますか？「英語習得はスポーツの上達と同じだ」の意味です。知っている人も知らない人も、まず次の文章を読んでください。

英語は学校の教科の一つになっているので、机で勉強する科目と捉えられがちだ。しかし、実は、英語の学習は、スポーツや楽器の練習に近い。吹奏楽部に入って一つの楽器ができるようになる。そのプロセスと英語の学習は似ている。技を反復練習によって身につけるのが両者に共通するポイントだ。

私は技(わざ)という言葉が好きだ。何かが技になるという観点から見ると、物事がクリアに見えてくる。武道家の南郷継正(なんごうつぐまさ)は、弁証法の量質転化という考え方を技の論理に応用した。つまり、量が反復練習によって積み重ねられると、技が身につくという質的な変化が起こることだ。この考え方は、量と質を対立させて考えがちな人にとっては眼を開かされる視点だ。

英単語を覚えるときにも同じことが起こっている。たとえば、二百個の英単語を新しく覚えるとする。一日五個ずつ覚えようすると四十日かかってしまう。四十日目には初めの方の単語は忘れてしまう。私は、もっと大量に覚えることを何回か繰り返すというやり方をしていた。

英単語を覚えるときには反復して覚える作業が必要だ。三回、四回とやっても忘れてしまい、気を落とすこともある。しかし、くじけずに五回、六回と繰り返して覚えることで、今度は定着し、一生忘れないという質的な変化を起こす。

自分にとってその英単語が何回繰り返せば質的な変化を起こし身につくのかという予測を立てられることが、勉強を続ける勇気づけになる。私の場合は、六回目か七回目あたりにそれが起こると想定していた。それ以前に覚えられれば問題はない。避けなければいけないのは、二、三回やっ

て覚えられなくてあきらめてしまうということだ。六回目あたりに想定しておけば、たとえ二、三回で覚えられなくても絶望はしない。一回覚えて一、二週間おき、もう一度覚える。これを繰り返す。

反復の量的な積み重ねを続ければ、質的な変化が起こって定着する。こう信じることで現実はずいぶんと変わる。

こうした技を習得する体験は、スポーツや芸事には共通のものだ。からだを使って反復練習をしないで身につけられることはむしろない。わかるとか、知っているといった次元では、技は通用しない。身につけていなければ役に立たないのが技だ。たとえば、卓球やテニスのバックハンドで、「見たことがある」といった次元や「やったことがある」といったレベルでは、試合で通用しないのは明らかだ。それと同じ事情が、外国語学習にもある。

英語の学習をスポーツと同じ上達論の観点から見ることで、ずいぶんと合理的な発想に立つことができるようになる。

斉藤孝『体を揺さぶる英語入門』から抜粋

「英語はスポーツ」だから、練習の「量が質に変化する」、このことを大学で4年間、いえ、英語を上達させたいと思う限りはどうか一生、忘れないでください。

この小冊子では、この概念に基づいて英語の効果的な自立的学習法を紹介します。ここで紹介するのは、お金をかけずに、誰にでもやる気さえあればできるものばかりです。時間をかけずにうまく勉強するコツを探している人は、ピッタリです。世間には「一週間で TOEIC100 点アップ保証」、「突然口から英語が飛び出す」、「聞き流すだけで身につく英会話」といった広告が溢れています。しかしながら、実際そんな都合のよい方法は存在しません。そのようなものに手を出さず、ぜひこの小冊子を読んで新たな気持ちで英語の勉強を始めてください。

That's right! Learning English is like doing sports or playing musical instruments. You just need practice, practice, and more practice. What kinds of practice can you do? This booklet is written to help introduce you to a variety of ways to practice English. Here are a number of things you can do outside of class to improve your English. Begin by reading this booklet!

## 英語学習ロードマップ

### Your Roadmap for Studying English

レベル	基礎			応用		
	高卒標準	初中級		中級(初級レベルから可能)		
Reading	基礎文法・語彙クラス コンプリヘンシヴクラス(1年)	リーディング クラス (2年)	継続的音読練習	多読	初めは Graded Readers を使う。簡単な洋書が辞書なしで読めるのが目標	英語上級者
Listening		コミュニケーション クラス (1年半期)		多聴	NHK 語学番組、ニュース番組、映画、ネットなど	
Speaking		ライティング クラス (2年半期)		多話	日本では機会が少ない。留学が望ましいが、音読で準備ができる	
Writing				多書	英文日記を書く	

英語資格試験 TOEIC/TOEFL スケール

TOEIC 300 ----- 400 ----- 500 ----- 600 ----- 700 ----- 800 ----- 900 ----- 990

TOEFL 370 ----- 410 ----- 450 ----- 490 ----- 530 ----- 570 ----- 608 ----- 641

これが英語上達へのだいたいのロードマップです。自分がしている英語の勉強が、このマップの上でどこに相当するのかを意識するのは大事なことです。そうでないと何の勉強が自分に足りないのかわからなくなります。野球で言えば、バッティングの練習をしているのか、守備の練習をしているのかわからずに練習している人はいないでしょう。そのために1-2年次の必修英語クラスの位置を大まかではありますが記してあります。

音読練習はあとで詳しく述べますが、初級・中級のすべてのレベル、4つの全部の技能に有効です。初中級に限定されるわけではありません。

基礎が野球で素振りやキャッチボールの練習ならば、応用レベルは試合です。試合をすればするほどうまくなっていきます。多読・多聴・多話・多書とはそういう意味です。しかし、日本で英語を勉強するわけですから、ネイティブ話者と会話をする機会はありません。それでも、この中級欄に書いてあるような擬似的な方法で、かなりの上達が可能です。

「中級」欄といっても、中級者にならないとできないということではありません。初級レベルからでも始められる方法がありますので、その方法を主にこの小冊子で解説します。授業の補完としてさっそく実行してください。

たとえば、多読は Graded Readers を使えば、中学 2 年生レベルから順を追って始められます。多聴は NHK の語学番組を利用すれば、初級から始められます。初級用 Graded Readers についている CD を聴くのも有効です。映画は確かに難しいですが、今は英語字幕の出る DVD もあるし、書店に対訳シナリオも売っています。多話は、音読で代用し、会話の準備とすれば、これも初級からできます。多書の英文日記は 2～3 行の短い作文から始めれば大学生なら誰でも始められるはずです。

特に気をつけていただきたいのは、TOEIC®/TOEFL®の勉強はこのロードマップ上にはないということです。むしろ TOEIC のための勉強をすればリスニング力や語彙レベルが多少上がるでしょう。TOEFL のための勉強をすればリーディング力も伸びるかもしれません。しかしこれらの勉強は、四択問題で判断する資格試験の受験準備に過ぎません。TOEIC/TOEFL は、英語レベルを計る物差しではないのです。「TOEIC/TOEFL の勉強＝英語の勉強」と勘違いしないでください。

では、英語の授業の補完として、どうやったら各スキルのレベルを初級から上げていくことができるか、具体的に説明していきましょう。

There are many things you can do by yourself to improve your English. Here we are suggesting a number of very basic strategies. They are not test taking preparation, but much more fundamental methods that will help you develop the ability to speak, listen to, write and read better in English.

# 1. 先輩たちの体験談

ここまで読んで、「なるほど、やってみよう!」と思った方もいるでしょう。でも、「英語を使うって、いまひとつぴんとこない」「就職活動もまだ先だし…」という方もいるかもしれません。



では、ここで皆さんの先輩たちのお話を聞いてみましょう。先輩たちの中には、英語の力を生かして活躍している人たちがたくさんいます。その人たち皆が、最初から英語が得意だったわけではありません。多くの人たちは、英語ができるようになりたいと思い、努力を重ねて着実に力をつけていったのです。どうして英語の力をつけたいと思ったのか、どんな勉強方法がよかったか、4人の先輩たちに教えてもらいました。

番号は、以下の質問に対応しています。

1. あなたが英語の力を高めたいと思った理由はなんですか？
2. 英語の力を高めるのに、どのような勉強方法が有効でしたか？

## G・Kさん（理工学部創生科学科 3年）

1. 僕はもともと外国に憧れがあって、大学1年生の時に初めての海外旅行でニューヨークに行きました。指定校推薦で入学し、受験勉強はほとんどしていなかったのですが、文法力や語彙力はほぼないに等しい状態でしたが、リスニング力には少し自信があったので、そんなに苦労はしないだろうと思っていました。しかし、聞き取ることはできても尋ねたいことが言えない、急な場面で何も言えない状況が多々ありました。これからどんどん旅行もしたい、そこで楽しい時間を過ごすには英語をすらすら話せるようになりたい、と感じたことがきっかけです。また、英語が使えたら、社会人として選択の幅が広がると親に言われたこともきっかけのひとつです。

2. 大学2年の時にSAプログラムに参加しました。ホームステイでは家族の一員

として1ヶ月生活して、毎日生の英語に触れる時間があつたので、自分からどんどん会話を始めて、英語を使うことに慣れるようにしました。現地の学校では、文法、発音、リスニングから日常会話で使う表現まで習いました。プログラム中は会話に重きを置いたことで、生活上の英語はほんの少しだけ上達した気がします。つたない英語で話しても相手は意図を汲み取ってくれたので、それにとっても助けられました。

つまり意思を伝えることが重要で、これはライティングでも同じだと思っています。文法を気にして書けないより、とりあえず書きまくる。そのあとで間違いを見つけると身につくのではないかと思ひ、大学の授業でも実践しています。リスニングは、せっかく耳が慣れたのに英語を聞かないのはもったいないので、スマホのアプリで英語のラジオが聴けるものを探して聞き続けています。映画も最初はあえて字幕なしで観て、その後で字幕付きで観て、字幕なしで聞き取った内容と答え合わせをすると楽しく英語を聞けます。英語に触れ続けて、これからもどんどん英語力を上げていきたいです。

## **S・Fさん（生命科学部応用植物科学科 4年）**

1. 私が英語力を高めたいと思った理由は大きくふたつあります。一つ目は、英語で多くの人とコミュニケーションが取れるようになりたいと考えたからです。初めてホームステイをした時に英語を聞くことも話すことも満足にできず、悔しい思いをしたのを覚えています。英語を話せるようになって日本人だけでなく、世界のより多くの人達と繋がりたいと考えていました。

二つ目は周りからの影響です。周りの友人達が様々な方法を使って留学を試み、自分のやりたい事に向かって時間をかけてでも努力していました。私も自分がやりたい事に向かって努力する人間になりたいと思ったことから、留学のため英語の勉強を強化しました。

2. 私が今まで勉強した中で効果的だったと思うのは、①文法、単語の勉強、②TED-Ed、シャドーイング、③G-loungeの利用です。

①TOEICやIELTSなどのスコアを伸ばすには、文法と単語も手を抜かず勉強するのがいいと思います。電車に乗っているときなどのすきま時間に単語帳を読ん

でいました。

②TED-Ed はリスニング強化のために視聴していました。TED-Talks よりも簡単で内容も面白いのでとてもお勧めです。また、テスト前は毎晩寝る前に英語の音源を使ってシャドーイングを行っていました。効果が出るのに時間はかかりますが、リスニング力を着実に伸ばすためには効果的だと思います。

③スピーキングはほぼ G-lounge で練習していました。一番多いときには週 4～5 通っていました。趣味のことや今ホットな話題などを、先生と他の学生達と英語で話し、段々とスムーズに話せるようになりました。

### **Y・M さん（理工学研究科応用情報工学専攻 修士 2 年）**

1. 人とのつながりが広がり、得られる人生のチャンスが多くなるからです。英語を勉強し始めたきっかけは、学部1年生で理工学部の SA プログラムで 1 ヶ月間アイルランドに留学したことです。それまでは、日本にいる限り英語が必要になることは無いと思っていました。しかし留学中に理解したのは、英語を学ぶことで 100 カ国以上、人口で言えば 17 億人以上の多種多様な人々とお互いを理解し合えるようになるということです。

今は法政大学の大学院に所属しながら海外の大学院に留学していますが、大学や大学院選び、そして就職先の企業の選択も、言語に縛られて自分の可能性を狭めるのはもったいないと考えています。自分にとってより幸福度の高い人生、そしてそれを実現するためのチャンスを手に入れるため、英語の力を高めたいと思います。

2. とにかく英語で話すことです。英語はコミュニケーションで使えて初めて価値があります。気をつけることはふたつあり、ひとつは発音をチェックしてもらい、正しい発音に直すこと、もうひとつは、とにかく会話をする機会を作ることです。

発音の重要性について考えてみます。例えば、アメリカの居酒屋でビールを注文する場合、“Can I get a pint of beer?” と言えばビールを飲みます。しかし、“beer” の発音が悪すぎて店員に伝わらなかった場合、ビールすら飲みません。一方で、上のような正しい文法を知らなくても、発音さえ理解してもらえらるなら“beer”と一言言えばビールを飲みます。日本の教育を受けてきた人なら、発音に

気をつければ、自信をもって英語を使って会話ができます。日本語話者らしい英語の発音を直す必要は無いと思う人がいるかもしれませんが、会話の際に発音で生じる誤解のコストを実感すると、僕のように直すべきだと思うでしょう。手取り早く発音を直す方法は、伝わらなかった単語を正しく発音できるまで、英語話者に繰り返しチェックしてもらうことです。

また、英語の力を伸ばすなら、できるだけ英語で会話をする事です。海外にいても、自ら努力しなければ、会話の機会を増やすことはできませんが、日本でも会話の機会を増やすことはできます。例えば、大学に来ている留学生を大学やサークル経由で紹介してもらい、共通の趣味を作って英語で話す時間を作ります。あるいは、インターネットを使って話す機会を作ることもできます(個人的には hello talk のようなアプリがオススメです)。幸運なことに日本と日本語に興味を持ち、学びたいと思う人々が世界中にたくさんいるので、友達になり、週に 1 回話す習慣を作ってください。話す機会を増やしたければ、このような language partner を増やすだけです。会話の中で知らない単語が出てきたら、その場で質問して意味を理解し、そのまま発音まで練習し覚えることができます。英語で会話する機会を作って、実用的な英語の力を高めていくことが重要だと思います。

## **E・O さん (理工学研究科システム理工学専攻 修士 2 年)**

1. 私は世界を舞台として、IT 分野の最先端の技術、ビジネスに挑戦したいと考えています。英語は海外の人々と交流するための重要な手段です。そのため、学生時代に英語の力を高めたいと思いました。

2. TOEIC は参考書を使って、自分の苦手な部分を繰り返して問題を解きました。また、リーディング・セクションは、文章を読み問題を解くスピードを上げるため、英語論文などを読んでいました。リスニング・セクションは、映画を字幕なしで一回見て、二回目に字幕付きで見っていました。また、初心者向けの会話スピードで練習するのではなく、最初からネイティブ・スピーカーの会話スピードに慣れるように練習しました。それによって、リスニング問題のスピードでも自然と聞き取りやすくなりました。

いかがですか？英語ができると、勉強や仕事はもちろん、人との交流も増えて、人生の可能性が広がりそうですね。勉強の方法も、日々の生活のなかに組み込めそうなもの、**language partner** との会話や映画鑑賞などの楽しいもの、いろんな方法があります。しかも人によって、リスニング、会話、ライティング、文法や単語など、力を入れるポイントがさまざまということも分かります。

もちろん、ここで先輩たちが教えてくれた勉強方法を全部取り入れる必要はまったくありません。「これは面白そう」「これならできそう」——そう思う方法を一つでも試してみてください。そして1ヶ月でいいので続けてみてください。きっと、ぐんと力がついたことが実感できるはずです。



## 2. スピーキングの準備 — 音読とシャドウイング

### Prepare for speaking with reading aloud and shadowing!

It would be nice to have a small class of students with a native speaker to practice speaking. However, that is not always possible. Reading aloud and shadowing are ways to start improving your speaking ability by yourself. Why not give them a try!

### 2.1 音読の効果

最近、音読の効果は広く知られていますし、小学校の国語の時間や、中学・高校の英語の時間で音読した経験を持つ人は多いでしょう。でも大学で音読をさせられたらどうでしょうか。単純な方法だと感じたり、大人なのに今さら声に出すのを恥ずかしく思ったりするのではないのでしょうか。

ですが、音読はとても効果的な勉強方法です。初級者が英文を音読する効用をひと言で言うと、英文のパターンを脳に刷り込むということです。黙読では視覚しか使いません。それに引き換え、音読では自分の口、耳、目の三つの感覚を同時に使いますので、脳への刷り込みに三倍効果があるのです。

英文のパターンが脳に刷り込まれると、リーディングの速度が向上します。英文を頭の中で日本語に訳さないで、英文のままに理解できるようになるからです。一語一語ではなく、意味のかたまりで音とともに英語を理解しますから、リスニングもよくなります。相手のしゃべる英語が瞬時に理解できると、会話でリズムよく応答できます。自分が話す英語も、英文パターンがしっかり脳に刷り込まれていれば、難しいことはありません。スピーキングができれば、ライティングはそれを文字にして書き表すだけです。

このように音読はスピーキング・リーディング・リスニング・ライティングの四技能すべてに有効であることが知られています。しかも英文テキストさえあれば誰でも簡単に実行できるのです。さあ、恥ずかしがらず大きな声で読んでみましょう。

## 2.2 音読のテキスト

では、学生の皆さんに合う音読のテキストは何でしょうか。お金を出して新たに本を買い求める必要はありません。中学・高校で使った教科書で十分です。学校の教科書は、文法事項、語彙、英文パターン、慣用表現のすべてにおいてバランスよく英語が学べるように考え抜かれた最高のテキストなのです。もう捨ててしまったという人は、現行の教科書からいいテキストを選んで編集し、CD をつけた音読用の本がありますので紹介しておきます。

- 國弘正雄編 『英会話・ぜったい・音読』(講談社インターナショナル、1,296～1,404 円 CD 付)
- 國弘正雄編 『英会話・ぜったい・音読 続』(講談社インターナショナル、1,296～1,404 円 CD 付)

どちらのシリーズも、入門編・標準編・挑戦編の 3 冊に分かれています。レベルは下表のとおりです。

入門編	中 1～2 の教科書から	TOEIC 470 点まで
標準編	中 3 の教科書から	TOEIC 500 点から 600 点まで
挑戦編	高 1 の教科書から	TOEIC 600 点から 730 点まで

(参考) これまでの法政理系新入生の平均:350～360 点前後

この表を見て驚くのは、中 3 の教科書を音読でマスターしていれば TOEIC500 点は取れるということです。なんだかやる気がでてきたでしょう？

ただし、中 3 の教科書をマスターすると言うことは、中 3 の教科書レベルの英語が自由に聞いて書いて話せるということなのです。「辞書を引いて日本語に訳せた」ではありません。ここで「英語はスポーツだ」を思い出してください。野球の本を 3 冊読んで、バットに触れず、キャッチボールもやったことがないで野球ができるようになったと誰が言えるでしょうか。英語も同じです。「読めた」は英語の勉強ではないのです。勉強の準備に過ぎません。

## 2.3 音読トレーニングの仕方

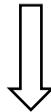
音読トレーニングの仕方については、『英会話・ぜったい・音読』に丁寧に書いてありますが、ここに同書を基にアレンジした練習の仕方を紹介しましょう。

### 自宅でのトレーニング

「自宅で行うトレーニング」は、以下の STEP 1～6 (1 周) を毎週ひとつのテキスト単位でやるのが基本です。各テキスト 1 周では足りません。1 週間くらいおいてから復習し、同じテキストに対してこのトレーニングを 2 周 3 周と繰り返してください。自宅でのトレーニングは、1 日 30 分～1 時間を目処にしてください。「できるだけ毎日、無理なくやる」というのがポイントです。これを 2～5 周繰り返し行ってください。シャドウイング(2.4 節参照)ができるようになることを最終目標にするのもよいでしょう。

#### トレーニング・メニュー(所要時間 30 分～1 時間)

- |        |                    |       |
|--------|--------------------|-------|
| STEP 1 | CD を聞き内容を推測する      | 1 回   |
| STEP 2 | CD を聞きながら音読する      | 1～3 回 |
| STEP 3 | テキストを精読し、内容を理解する   | 1 回   |
| STEP 4 | 自力で音読する            | 3 回   |
| STEP 5 | 音読筆写する             | 3 回   |
| STEP 6 | もう一度 CD を聞き内容を推測する | 1 回   |



2～5 周繰り返す

シャドウイング  
(shadowing)

## トレーニング法解説

このトレーニングの順序とそれぞれのステップの回数はいくまでも一例です。自分の四技能の実力、学習時間に合わせて、無理のないように自分独自のトレーニング法を作り出してください。また、自分に最適なトレーニング量を決めてください。毎日少しずつ持続できる量を設定することが大切です。

### STEP 1: CD を聞き内容を推測する 1 回

最初は、テキストを見ないで、1 レッスン分の CD を聞いてください。そして、聞きながら内容を推測してください。正しい発音やリズムを身に付けるためにも、CD を聞くというステップは絶対に省かないでください。一生懸命に音読をやっても、間違った発音を刷り込んでしまっはけません。音の伴わない英語学習は無意味です。

### STEP 2: CD を聞きながら音読する 1~3 回

次に、テキストを見て CD を聞きながら CD に合わせて音読してください。CD の速度と同時に重ね読みしてもいいし、ちょっと遅れて発音しながらついていく感じでも結構です。

これで音が文字化されるだけでなく、CD の音と自分の声のズレも分かりますから、自分が間違って体に刷り込んだ発音、アクセント、イントネーション等の矯正トレーニングにもなります。

最初のうちは完璧にできなくて結構です。8 割方できるところまで試してください。回を重ねてやっているうちに、最初は聞き取れなかった英文がどんどん聞こえるようになってきます。

### STEP 3: テキストを精読し、内容を理解する 1 回

今度は、テキストを声に出さず精読し、内容をきちんと理解してください。やさしいテキストなので内容も文法構造もわかっているという人はこのステップを飛ばしても結構です。理解できたら 2 周目以降は省略してかまいません。分からない単

語や表現が出てきたら、辞書で調べてノートに書いてください。

#### STEP4: 自力で音読する 3回

次はテキストの英文を見ながら CD は聴かずに自力で音読します。その際、なるべくはっきりと大きな声で音読してください。音読は、声を出して読むので「口」を、そしてその声を聞くので「耳」も同時に動かすことになります。照れずに大きな声で音読しましょう。

速く読むよりも、自分の思いを語り聞かせるような感じで読む方が効果的です。速さや英語らしい発音を意識するあまり、冠詞 **a, an, the** や複数形の **-s** をうやむやにする人をよく見かけます。しかし冠詞や複数形は不要なものではありません。確実に読んでください。あとで作文のとき必ず役に立ちます。

最初は、一語一語やっと読んでいたのが、いつのまにか語句単位になり、さらには一文一文あるいは一段落ごとに一気に読めるようになります。最終的には CD のスピードで音読することを目指してください。音読の効果は基本的にはこのように息継ぎが長くなり、読むスピードが上がるといふかたちで出てきます。

音読しながら、意味理解が同時についてきていることを意識してください。発音に気を取られて意味が同時に分からなくなっていないませんか。分からない英文をどんなに音読しても、効果はあがりません。

#### STEP5: 音読筆写する 3回

次は音読しながら書く作業です。1語でも1フレーズでもかまいませんから、覚えきれぬ最大の範囲を大きな声で音読し、ノートに書き写してください。これを「音読筆写」といいます。テキストの最後まで1回音読筆写できたら、初めに戻って2回目を行います。

音読筆写する際は、1回目と2回目は、自分で読めるような字でさえあれば結構ですので、なるべく速く書き写してください。そして3回目は目からの刷り込みで確実に記憶に残るよう、丁寧な字で筆写してください。

3回目の音読筆写のとき、テキストから目を離し、中空を眺める感じで、そのセンテンスを覚えたか口に出してみてください (Look up and say)。そしてそのセンテンスをそらんじることが出来たら、次のセンテンスへと進んで行ってください。でき

なかったら、もう 1～2 回音読してみてください。それでもできなかつたら、いずれ 2 周目、3 周目と同じテキストに戻ってきたときにまた試みればいいのです。3～4 周目あたりにはきつとできるようになりますから、深刻に考えないで先へ行きましょう。

最後に、その日音読筆写した部分の最初から、1 分間でどこまで音読筆写できるか試してみてください。1 分たったらそこで止めて、「音読筆写できた語数」を数え、その語数を記録してください。上達するうちに、この数字が速くなっていくのが分かるはずですよ。

2 周目、3 周目とトレーニングが進むに従って、1 センテンスの音読筆写が楽々できるようになる方も出てくると思います。そんな方は、2～3 センテンス単位とか、パラグラフ単位というように、ちょっと頑張ればできるところまで、音読筆写の長さの単位を調整してください。こうして自分の限界ラインをどんどん伸ばしていきましょう。

## STEP 6: もう一度 CD を聞き内容を推測する 1 回

仕上げのトレーニングです。STEP 1 と同じように、テキストの最初から最後まで、CD を通して聞いてください。

STEP 1 でやった時には聞き取れなかったところが、格段に理解できるようになっていることに驚くことと思います。これが刷り込みの効果なのです。このような「分かった」という成功の体験を積み重ねることによって、トレーニングにもさらに、はずみがついてきます。皆さんには、ぜひそれを実感できるまで、「愚直に」トレーニングに励んでください。

## 2.4 シャドウイング (shadowing) について

英語を聞きながら、聞こえてくる音を影のようについて即座にリピートしながら追いかけていくことを、シャドウイングといいます。これは英語を日本語式の音に変換しないで、そのまま口に出す訓練です。そのとき、意味理解が同時についてこないとしてもシャドウイングはできません。

音読の訓練のひとつの効果は、音を意味のかたまりでとらえられるということ

す。英文は単語がひとつずつ聞こえることはめったになく、複数の単語がひとつの意味のかたまり(フレーズ)になって聞こえます。ですから、このフレーズごとに聞こえてくる音を、そのまま口に出す訓練をシャドウイングですることになります。

音がかたまりでとらえられれば、意味も、ばらばらの単語の羅列ではなく、フレーズ単位でわかってきます。すると頭の中での日本語訳が不要になり、英語そのものが即意味と感じられるので、理解の速度が格段に速くなります。

このようにシャドウイングができるようになることで「英語即意味」に達していると確認できます。ひとつの音読テキスト終了の目安にしてください。

## 2.5 シャドウイングの練習方法

まずはテキストを見ながら音読を繰り返してください。テキストの CD を聞きながら同時に重ねて発音する練習も効果的です。テキストを見ないで練習するとき、意味の理解が CD の速度についていけない人は、まず、耳と口を直結させるようにしてください。

CD が速すぎるとき、速度調節の機能が再生ソフトや CD プレーヤーなどについている場合はそれを利用しましょう。速度調節ができない場合は音読に立ち戻ってできるまで繰り返すか、速度の遅いやさしい英語教材に切り替えてください。リーダーの教科書のほかには、VOA (Voice of America) の Special English が速度の遅いリスニング・シャドウイング教材として最適です(6.1 節参照)。

最終的に、シャドウイングをする速度と同時に意味理解がついてくところまで練習します。これには時間がかかります。意味がわかっているでも英語が日本語の音にならないように気をつけてください。そして途中で詰まったり、ついていけなくなったりしなくなったら完成です。

Well, are you ready to try reading aloud and shadowing? If not, you may want to come back to these very effective methods at a later time. They will help you improve your speaking ability without going abroad or talking with native speakers.

### 3. リーディング — 多読による自立英語学習

#### Build up your independent learning skills with extensive reading!

英語の習得において、大量の英語を読む必要があることは多くの人が認めています。しかし、大学の普通の英語授業では、指定されたテキスト(教科書)を読まなければいけません。多読による学習法の良いところは、自分の好きな本を、自分に合ったレベルで、自分のペースで読めるということです。通学の時間や休み時間を利用して自由に読んで楽しめるのです。小金井キャンパスでは、図書館(南館1階)の閲覧室に1500冊ほどの英語のGraded Readers(下記参照)を用意してあります。これを利用して、英語で読書する楽しみを味わってください。

Graded Readersの各シリーズは、次のようにおおよそレベル0からレベル6までの7段階に分かれています。

レベル	必要語彙サイズ
なし	0-250
0	250
1	500
2	800
3	1300
4	2000
5	2800
6	3000



図書館内多読コーナー

英語多読においては、辞書なしで読んでわかるレベルのものを読むのが基本です。辞書を引くのは多くても1冊につき3～5語までにしましょう。英文を一語一語読んでいくのではなく、意味のまとまりとして読んでいくことができはじめて読書を楽しむことができます。そのためには、Penguin Readersの200語レベルのやさしい本から始めるのがコツです。

レベル0がすらすら読めた人は、レベル0は10冊も読めば十分です。レベル

2 ぐらいになったら、自分で読んで面白いと思う本を中心に、やさしいレベルの本も混ぜながら読んでみてください。多読の際に大事なことは、無理をして難しいものを読まない、100%理解することにこだわらないということです。話の筋が分かれば 70%理解で十分です。また、ときどき、レベルを下げて速読したり、異なるレベルの本を並行して読書することも効果的です。

最低、週2時間(1日20分)程度の時間をかけて、毎週30~40ページ(約5千から1万語)以上の読書をする習慣をつけてください。読んだ総語数が20万語を超える頃になると、確実に変化の兆しが表れるとする研究も多くあります。100万語を越せば、*Harry Potter* などのやさしい小説程度は、読めるようになるでしょう。

### 多読学習成功のコツ

1. 辞書は引かない(辞書なしで理解できるやさしい本から読む)
2. 分からないところは飛ばして前へ進む
3. つまらなくなったら止めて、別の本を読む

初めて英語多読学習をする人は、『読書記録手帳』(コスモピア出版 660円)を入手し、自分の読書記録をつけることを勧めます。主要 Graded Readers のタイトル、各本の総語数を調べるには、便利な『英語多読完全ブックガイド』(コスモピア出版)を参照してください。図書館に置いてあります。ネットでは「めざせ 100万語！多読で学ぶ SSS 英語学習法」というサイト( <http://www.seg.co.jp/sss/> )がとても参考になります。

Isn't this great advice? First, you don't need to use a dictionary. In fact, you shouldn't. Second, even if you don't understand, it's okay. Just keep going. Third, if you don't like the book, put it down and find a new one. What could be easier?

The Faculty of Science and Engineering library (South Building) has at least one of each of the sets listed above. In each set, there really are a wide variety of topics at each level. You're sure to find a number of books that interest you. So make a trip to the library. You may discover that you like reading in English!

## 4. リスニング — NHK の語学番組

### Try NHK's language programs to improve your listening skills!

英語を習得するには「とにかく英語をたくさんインプットすることだ」と言われています。ところが、日本で普通に生活していると、英語に触れる機会がほとんどありません。大学の授業で週 2 回クラスに出ているぐらいでは目立った効果は望めません。やさしい英語に継続的に触れる環境を自分自身で作り出す必要性があるので、

そこでお勧めなのが、NHK のテレビ・ラジオ番組の利用です。これなら毎日放送しているので、習慣的に視聴するだけで英語習得の環境をつくることができます。まずは NHK 語学のウェブサイト( <https://www2.nhk.or.jp/gogaku/english/> ) に訪れてみてください。

### 4.1 NHK のテレビ・ラジオ語学番組の利点

#### ○ 経済性

NHK の語学番組の魅力はなんといってもお金がかからないことです。視聴するのはもちろん無料ですし、月刊テキストは一冊 500 円前後です。そんなに安くても、NHK の番組はうまく使えば、TOEIC 900 点(英検一級)ぐらいの実力をつけられる、とても質の高いものです。

#### ○ 継続的な視聴

NHK の語学番組はせいぜい1回 15 分～20 分くらいの長さです。ラジオ番組なら、家にいなくても、NHK のネットラジオ「らじる☆らじる」やそのアプリを利用すれば、パソコンやスマートフォンでも聴けます( <http://www3.nhk.or.jp/radio/> )。

また、毎週決まった時間に聴くことができない場合、または同じ番組をもう一度聴いて復習したいときも大丈夫です。テレビ番組ならもちろん録画ができます。ラジオ番組の場合、NHK の語学番組サイト「マイ語学」からストリーミングで聞くことができます。また同じ番組を CD やダウンロード版で買うこともできます。こうして、

自分のライフスタイルのなかで継続的に英語に触れる習慣ができれば、1～2 年後には相当な量の英語がインプットされることでしょ。

なお、ほとんどの番組で、テキストの電子版も発売されています(NHK 出版:  
[https://www.nhk-book.co.jp/pr/text/d\\_text.html](https://www.nhk-book.co.jp/pr/text/d_text.html) )。パソコンやタブレット、スマートフォンに取り込んで、手軽に勉強することができます。

#### ○ レベルに合った英語

英語をできるだけ多くインプットすることが大切とは言っても、英語のレベルが低すぎたり高すぎたりしては**その効果は限られてしまいます**。その点、NHK のテレビ・ラジオ番組なら自分に合ったレベルの番組を選ぶことができます。中学 1 年生向けの「基礎英語 1」から、聴き取れるようになれば英語習得がかなり進んだ証拠と言える「ビジネス英語」まで、ラジオだけで 10 番組ぐらいあります。

#### ○ 丁寧な解説

英語をインプットと言っても、意味がわからないものをただ聞き流しては英語の勉強にはなりませんし、挫折してしまう危険性もあります。しかし語学番組ならそのような心配は要りません。分からないところがあっても、テキストには英文や日本語訳が載っています。番組で解説もしてくれますので、語句の用法・ニュアンスから新しい文法事項まで確実に理解することができるでしょう。これならせっかくの英語のインプットを消化不良のままにしてしまうことはありません。

#### ○ 面白い

NHK の教育番組なんてつまらないと思っ込んではいないでしょうか。NHK のテレビ語学番組は娯楽性が高く、見ても聴いても面白いものです。また、海外向けに制作・放送する NHK ワールド TV の番組はニュース・教養番組の要素も兼ねていると言えます。面白ければ次回が楽しみになり、継続して視聴できるでしょう。

(<http://www.howtoeigo.net/radio.html> から改変)

## 4.2 NHK テレビ・ラジオ英語番組

具体的にどのような番組があるのでしょうか。ここではテレビとラジオからいくつか紹介します。これ以外にもたくさん番組がありますので、以下のウェブサイトなどを見て、楽しく勉強できそうなものを見つけてください。

NHK のウェブサイト: <https://www2.nhk.or.jp/gogaku/english/>

NHK 出版のウェブサイト: <https://www.nhk-book.co.jp/pr/text/eigo.html>

- おもてなし即レス英会話(テレビ) (レベル: 初級上)

【放送時間】月～木曜日 午後 11:20～11:30

再放送: 火～金曜日 午前 10:15～10:25

再放送: 火曜日(月曜深夜) 午前 1:00～1:40(4 回分)

【おすすめポイント】

「発音スタジオ」他、面白いコーナーが盛りだくさん！

- 英会話タイムトライアル(ラジオ) (レベル: 初級上) ←スマホでも聴けるよ。

【放送時間】ラジオ第2 月～金曜日 午前 8:30～8:40

再放送: 同日 月～金曜日 午後 0:15～0:25 / 午後 6:20～6:30 / 午後 11:00～11:10

再放送: 土曜日 午前 7:00～7:50(5 回分)

【おすすめポイント】

言いたいことをとっさに言える、「瞬発力」を養うのに最適。

- 入門ビジネス英語(ラジオ) ←スマホでも聴けるよ(「らじるらじる」から)

【放送時間】ラジオ第2 月・火曜日 午前 9:15～9:30

再放送: 同日 月・火曜日 午後 0:40～0:55 / 午後 11:20～11:35

再放送: 土曜日 午前 10:30～11:00(2 回分)

【おすすめポイント】

TOEIC の得点を上げたい人にはピッタリ

### 4.3 国内で視聴できるNHKワールドTVの番組

海外向けに制作・放送するNHKワールド JAPANのニュース・番組の一部は、日本国内でもBSで視聴できます。英語だけの放送と日本語と英語の2か国語番組の二種類があります。夜中や早朝の放送も多いですし、語学番組ではないので難しいかもしれませんが、興味がある内容(例えばテクノロジー、音楽、ファッションなど)であれば楽しめるはずです。興味を引く番組があれば録画するといいでしょう。

参考に、2018年度のおもな番組をいくつか挙げておきます。ただし、放送内容・時間は変更の可能性があります。最新の情報はウェブサイトを確認してください( <http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/world/program/> )。

#### ○ ASIA Insight

BS1 (月) 14:00～14:28

アジアの“今”を映し出すドキュメンタリー。成長センターとして世界の注目を集めるアジアの新しい姿、そしてグローバル化の波にもまれる伝統的な姿などを、その背景とともに伝えます。

#### ○ great gear

BS1 (土) 3:30～3:58

日本ならではの技術や発想が光る製品の数々や各業界の最新トレンド情報など、“Made in Japan”の最先端を紹介します。

#### ○ Japan Railway Journal

BS1 (水) 3:30～3:58 (日本語字幕)

新幹線をはじめとした日本の速くて安全な鉄道技術を海外に発信するとともに、熱心な欧米の鉄道ファンが来日した時にも楽しめる、日本の最新鉄道情報番組です。

Twenty or thirty years ago there were very few language programs on TV. But not anymore. There is a wide variety of interesting programs from NHK today. Just

listening to ordinary TV programs in English may sound more fun. However, many are very difficult. Educational programs are designed to help you learn step by step quickly and efficiently. They repeat dialogues several times so that you have several chances to listen. They also provide explanations of meaning and usage. If you really want to watch ordinary English TV programs and movies, by all means do so, particularly those with English subtitles. However, try educational programs too.

#### 4.4 DVD 映画(映画ソフト)の利用

DVD の英語字幕を利用してリスニングの勉強するのは台詞が速くて難しいのですが、楽しみながら生の英語に触れられるという利点があります。しかし本気で勉強しようと思うと DVD を頻繁に一時停止したり、ちょっとだけ戻してみたりする作業が必要になります。パソコンを使って鑑賞する場合、この操作を楽にするソフトが「超字幕」(<http://www.sourcenext.com/product/chj/home/>) という製品名で売られています。字幕を日本語・英語の両方で対比してみたり、台詞ごとにクリックして 1 場面ずつ戻して聴き直したりすることができます。字幕にマウスを置くだけで付属している「リーダーズ英和辞典」から意味を拾ってくることもできます。現在、全部で 200 以上のタイトルの映画とディスカバリーチャンネルの番組が売られています。

実際に試してみたところ、確かに操作は便利ですが、付いているリスニングの問題はあまり期待しないほうがいいでしょう。英語の勉強に飽きたときに息抜きに映画を楽しむつもりで使うと面白いかもしれません。

日本映画の名作を DVD の英語字幕で楽しむという勉強法もあるようです。日本語音声で普通に映画を見ながら、字幕の英語ではどう表現されているのかを楽しむというやりかたです。ただし、英語字幕の入っている日本映画は数が少ないので注意してください。スタジオジブリの作品は英語字幕が充実しているようです。レンタルショップなどで確認してみてください。

## 5. ライティング — 英語日記のすすめ

### Try writing a diary in English to improve your writing!

英文を書くという行為には多大な努力が必要です。まず綴りを正確に覚えなくては行けないし、文法に照らして正しい用法を用い、書き言葉として状況にふさわしい表現を選び、英語の論理に即した構成を考えていく必要があります。英語が話せても書けない人は学習者だけでなくネイティブにも大勢います。しかし英語が書けるといことは、ほぼ英語が話せることなのです。

このように書くという行為は高度に知的な作業です。と言ってあきらめる必要はありません。実はリーディングと同じように、ライティングは日本にいてもっとも手軽に練習できるスキルです。会話と違って、相手はいらないのですから。

では、その書く練習はどうしたらできるのでしょうか？間違っても英作文の問題集を買わないでください。多読で英文をたくさん読むように、「多書」、つまり英語を大量に書けばいいのです。具体的には英文で日記を書くのです。

必要なものは辞書と手帳だけです。全くお金はかかりません。毎日書くというのはいへんですが、最初は、一日に日記にかける時間は 10 分で、英文 2~3 行だけと決めておくのです。半年もしないうちに手帳のページいっぱいになることでしょう。

でも、誰にも直してもらえないのに、果たして英語が上達するのでしょうか？その答えとして、米国大使館員、NHK 英語番組講師、大学教授と活躍してきた英語の達人、松本道弘氏の『書く英語』（pp.14-5 一部改変）の言葉を次に引用します。

学生時代に英文で日記をつけることは、私にとっては挑戦であった。英文で日記を書く。日本語で書くよりはるかにつらい。時にはしゃくだが和英辞典から英単語や英文を借用する。借りたものはアンダーラインをしておく。いずれその「借り」は返さねばならない。そして「今に見ている、英和辞典の英語よりも、もっといい英語を使ってお返しをしてやる」と対抗意識を燃やす。

和英辞典で、下痢は *loose bowels* と記されていたが、その言葉を聞いたネイティブはキョトンとしていた。内容を説明すると、*diarrhea* (ダイアリア)と

訳されたことがある。

あるいは運動神経を **a motor nerve** と辞書通り使ったら、アメリカ人に通じなかったこともあった。彼は **a quick reflex** という英語を使っていた。このようなちょっとした経験でいい、思い出したことを英文で日記に書き込み、「借り」を返しておくのだ。

だが、完全に借りを返したわけではない。どちらがより一般的に使われている言葉なのか、他のネイティブの意見も知りたいと、問題意識を燃やす。ここで多読、多聴が必要になってくる。たくさん読み、たくさん聴くことにより、疑似体験が増えてくる。

たとえば「運動神経のいい選手」のことをイギリス人が、**an extremely fit person** という表現を使っていることに気づく。またタイム誌の中でアメリカ人が、**He's a very athletic person** と言ったのが引用されているのを知り、「なあんだ運動神経にこだわらず、**athletic** を使えばいいんだ」と胸をなでおろす。

そしておそらくは、そのようにして学んだ英語は一生忘れないだろう。なぜなら、書くという知的格闘を通じて、潜在意識がすでに活性化していたからだ。

要するに、書くという知的行為が問題意識を生み、適切な英語表現を探し求める探求者にしてくれるのです。そういう学習者は本物の英語表現に敏感になっています。そうしてキャッチした正しい英語は二度と忘れません。いっぽう英語を漫然と勉強している学習者は、本物の英語表現(例えば、**He is a good athlete.**)に出会っても、何でもない文として聞き過ごしてしまうのです。もったいない話です。

書いた英文が適切かどうか自分で判断するには、**Google** 検索を使った方法もあります(6.3 節参照)。

最後に残った問題は、毎日少しでも書くという知的エネルギーをいかに維持するかです。それは学習者個人が「自分は英語で何をしたいのか」についてどれだけ深く考えているかにかかっています。その答えが見つかったら、自立して英語を学ぶ方法が自然に見えてくることでしょう。自ら学ぶ方法を見出すことは、即ち、大学で学問をする基本的態度なのです。

The first time you try writing in English, it may seem quite hard. The important thing is to keep writing. Even if you only write two or three sentences a day, you will gradually build fluency. The example below is a good start:

April 16<sup>th</sup>

*Today I went to school by 8:45 because I had class first period. I had four classes today, so I am very tired tonight.*

Before long you will be able to write several sentences a day easily. Some students actually begin to enjoy writing and write several pages a week.

## 6. ネット利用の勉強法

### Take advantage of online resources!

英語勉強のためのサイトは英語業者から個人のものを含め無数にあります。ここでは信頼のおける本物のニュース英語と多読に使える無料本のサイト、辞書が使えるウェブサイトやアプリなどを紹介しておきましょう。

#### 6.1 VOA と BBC の学習者向け時事英語

本物のニュース英語と言っても、CNN や New York Times などは記事が難しく、音声も速くてついていけないことが多いです。しかし、BBC の Learning English と VOA の Special English のサイトは、英語学習者のために特別編集されています。本物の英語が無料で学習者のために提供されているのですから利用しない手はありません。

##### ○ BBC Learning English

<http://www.bbc.co.uk/learningenglish/>

BBC Learning English では、ニュースの原稿はやさしく書かれてはいません。読む速度も速めですが、その代わりははっきりと発音されているようです。また、ニュースの原稿には単語・熟語表がついていて、難しい表現がやさしい英語で解説されています。その単語・熟語表をゆっくり読む音声がついている場合もあります。BBC の英語は独特の機智に富んでいるのでお勧めです。

##### ○ VOA Special English

<https://learningenglish.voanews.com>

VOA Special English の特徴は、基本 1500 語で書かれたやさしい文とゆっくりした速度の朗読音声にあります。これは音読のところで紹介したシャドウイングの練

習に最適です。朗読ファイルの長さは 3 分から 15 分といろいろです。音声ファイルを MP3 でダウンロードできるのはもちろんのこと、Podcasting もやっています。

アメリカや世界のニュースだけでなく、In the News , Science in the Nation など、さまざまなコーナーがあります。また、Words and Their Stories というアメリカ英語独特の表現を解説する 5 分ほどの番組は特にお勧めです。これは昔から英語学習者に親しまれているシリーズで、英語の生活・文化に結びついた慣用表現が興味深く学べます。長さは 500 語程度で、朗読時間は 5 分ぐらいです。野菜と果物の名前を使った慣用表現の例を解説した一語を以下に紹介しましょう。

Today we will talk about expressions that use vegetables and fruits.

For example, a cucumber is a long, green vegetable that people often eat in salads. You might say a person is **as cool as a cucumber** if he never seems to worry about anything and stays calm in a stressful situation. If you put a cucumber in a solution of vinegar and spices for a long time, it becomes a pickle. But if you are **in a pickle**, you are in trouble or a difficult situation.

If two people are very similar, you might say they are like **two peas in a pod**.

There are several expressions about beans. If someone is very energetic, you might say she is **full of beans**. If you say something **does not amount to a hill of beans**, you mean it is of little importance. I might say **you don't know beans about** a subject if you do not know anything at all about it. But if you **spill the beans**, you tell something that was supposed to be a secret.

Potatoes are a popular food in many areas. But something is considered **small potatoes** if it is not important. You probably would not want to hold a **hot potato** in your bare hands. This also means a problem or issue that no one wants to deal with. Someone might call you a **couch potato** if you sit and watch television all day and get little or no physical exercise.

Like potatoes, turnips are root vegetables that grow in the ground. Here is an old saying: you **cannot squeeze blood out of a turnip**. That means you cannot get something from a person that he or she is not willing or able to give.

Farmers have to separate the valuable parts of their crops from the waste. So **separating the wheat from the chaff** means keeping what is valuable and rejecting

what is worthless.

Students often have to take a difficult test to gain entrance to a special school. So you could say the ones who are chosen are the best ones, or **the cream of the crop**.

There is an old saying that **forbidden fruit tastes the sweetest**. That means some people get pleasure from doing something that they are not supposed to do.

Bananas are a popular fruit to eat. But if you **go bananas**, you are wild with excitement or worry.

Finally, let us talk about lemons. Lemons have a sour taste if you eat them plain. But lemons make a nice drink when you mix their juice with sugar and water. So here is an expression about lemons that we like: **If life gives you lemons, make lemonade**. This means you should always try to make the best of a bad situation.

どうでしょうか？めったに聞かない表現もありますが、couch potato「長椅子に寝そべってテレビばかり見ている人」、go bananas「頭がおかしくなる、夢中になる」などはときどき耳にします。forbidden fruit tastes the sweetest「禁じられた果実ははっとも甘い」なんて面白い表現だと思いませんか。

## 6.2 多読に使える無料英語本サイト

多読のところで紹介した Graded Readers は自分で何十冊も買うわけにはいかないので図書館を利用しますが、著作権の切れた本を読めるウェブサイトがあるので、それを利用する方法もあります。

### ○ Project Gutenberg

これは日本の青空文庫と同じようなプロジェクトです。学習者向きでない、古くて難しい著作も多いですが、子供用の本（Children's Bookshelf）を検索すると、たとえば以下のような本が見つかります。懐かしい話を、あらためて英語で読んでみてはどうでしょうか。

アンデルセンの童話 Fairy Tales by Hans Christian Andersen

オズの魔法使い The Wonderful Wizard of Oz

不思議の国のアリス Alice's Adventures in Wonderland by Lewis Carroll

マザーグース The Tales of Mother Goose by Charles Perrault

○ Storynory.com

これは世界中の人々に長い間親しまれてきたおとぎ話や、オリジナルのストーリーを英語で読んで、かつ無料で音声を聴くこともできる、たいへん貴重なサイトです。日本版もあります(Storynory.jp)。Podcasting もしているのでダウンロードして iPod などでも聴くことも可能です。

印刷もできますし、アマゾンの電子ブックリーダーKindle や iPad などを使って、ダウンロードして読むこともできます。電子版で読む利点は、分からない単語を瞬時に表示しながら読めることです。Kindle も iPad も英英辞典 *The New Oxford American Dictionary* を搭載しています。スマートフォンでも同じことができるでしょう。英和辞典も工夫によって表示することができるようです。

- Brothers Grimm グリム童話  
ブレーメンの音楽隊 The Town Musicians of Bremen  
白雪姫 Snow White  
ヘンゼルとグレーテル Hansel and Gretel
- Hans Christian Andersen アンデルセン童話  
人魚姫 The Little Mermaid  
裸の王様 The Emperor's New Clothes  
みにくいアヒルの子 The Ugly Duckling
- Aesop イソップ童話  
オオカミ少年 The Boy Who Cried Wolf  
ウサギとカメ The Hare and the Tortoise
- Charles Perrault シャルル・ペロー  
美女と野獣 Beauty and the Beast  
シンデレラ Cinderella  
眠れる森の美女 The Sleeping Beauty
- Various Fairytales 他の童話・おとぎ話

くるみ割り人形 A Christmas Nutcracker  
ジャックと豆の木 Jack and the Beanstalk  
アラジンと魔法のランプ Aladdin and the Magic Lamp  
アリババと 40 人の盗賊 Ali Baba and the Forty Thieves

### 6.3 Google 検索を利用した英作文の修正

自分が書いた英文が正しいかどうか、どうやって判断したらいいでしょうか。理工学部・生命科学部の 2 年生にはアカデミック・ライティング(AW)の授業があります。指導の先生はむろんでできるだけ丁寧に添削をしたいのですが、20 人のクラスではそれも限度があります。一方で学習者にとっては、辞書の文法説明や例文を調べて、自分で自分の英文の間違いを直すのは容易ではありません。

そこで勧めたいのは Google による英文検索です。検索する前に覚えておくことは二つだけです。

1. フレーズ検索: 引用符(“ ”)で検索する語句を囲むこと
2. ワイルドカード検索: アスタリスク(\* 前後に半角スペース)を知りたい語の代わりにすること

引用符で囲むと、検索語をその順に並んだフレーズとして検索します。引用符がないと検索文字列に含む語をバラバラに検索してしまいます。実例を見てみましょう。

「何時がご都合よろしいですか?」と言いたくて、What time are you convenient? と書いたとします。これが正しいかどうか、引用符をつけて “what time are you convenient” と Google でフレーズ検索してみます。すると、たったの 2,580 件しかヒットしません。しかも英語圏以外のサイトばかりです。何か間違っているようです。

そこで、ワイルドカード検索を使って “What time \* convenient” のように検索してみましょう。アスタリスク \* の部分には何語でも入ります。今度は何と 156,000,000 件もヒットしますし、英語圏のサイトもたくさんあります。これで、正しい表現が What time is convenient for you? であることが分かります。

今度は適切な動詞を探してみましょう。たとえば、「彼女は厚化粧をしている」をどう言ったらよいか、“she \* a lot of makeup” と検索してみましょう。すると 5,060,000 件ヒットして、上位検索結果の多くに登場する **wears** が適切だと分かります。

このようにして、日本人には悩みの種の前置詞なども、前置詞をアスタリスクにして検索するだけで容易に解決します。たとえば、「彼に一目ぼれした」に使うべき前置詞が不確かだったとします。アスタリスクを二つ使って “fall in love \* him \* first sight” と検索してみましょう。すると、11,900,000 件ヒットして fall in love **with him at first sight** であると分かります。with は前の動詞句 fall in love のつながり、at はあとの名詞 sight のつながりで決まります。

このような語と語のつながりのことをコロケーション (collocation: 連語) といいます。熟語を超えた広い語と語の結びつきとご考えてください。英作文の上達は、このコロケーションの感覚を養成することが重要です。

辞書の中にはこのコロケーションを調べられる Collocations Dictionary があります。Oxford Collocations Dictionary for Students of English や研究社『英和活用大辞典』などです。よい電子辞書の中にはそれらの辞書を備えているものがありますので、作文のときに活用することを強くお勧めします。

## 6.4 オンライン辞書、スマートフォン・タブレット用辞書アプリ

ネットを探すと、辞書サイトや辞書アプリがたくさん見つかります。そのなかには定評のある辞書もありますので、ぜひ活用してください。また、スマートフォンやタブレット用の辞書アプリを使えば、オフラインのときでも簡単に辞書にアクセスすることができます。定番の辞書もたくさんアプリ化されています。

ただし、ネットの世界は玉石混交です。無料でも有用なサイトやアプリもありますが、収録単語数や語義の豊富さ、文法の説明などの点で、語学の勉強には不十分なものもしばしばあります。また、複数のサイトにアクセスしたり有料の辞書アプリを購入したりするよりも、機能の充実した電子辞書をひとつ購入する方が、けっきよくのところ勉強の効率もよく、お得ということも多いです。費用が気になって無料のものだけで済ませたい気持ちも分かりますが、辞書は勉強の重要なツ-

ルですから精選して使いましょう。

○ オンライン英和・和英辞書(無料)のお勧め

● 『英辞郎』(英和・和英辞書)

オンラインの英和・和英辞書のうち、無料かつ便利なのはアルク社が運営する『英辞郎 on the web』です( <https://eow.alc.co.jp/> )。検索した単語の熟語や用例が豊富に表示されるのが特徴です。ただし語義や用法の説明は少ないので、きちんとした辞書と併用してください。有料版もありますが、無料版で十分です。iPhone アプリもあります(有料)。

○ オンライン英英辞書(無料)のお勧め

● Collins Cobuild Student's Dictionary

語義を完全な文章として説明をするユニークな辞書。用例が豊富。

<https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english>

● Oxford Advanced Learner's Dictionary

伝統を誇る上級英語学習辞典。

<https://oxfordlearnersdictionaries.com/>

● Cambridge Advanced Learner's Dictionary and Thesaurus

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english>

● Longman Dictionary of Contemporary English

学習辞典定番のロングマン英英辞典。基本 2,000 単語で定義。

<https://www.ldoceonline.com/>

○ アプリのお勧め(料金は 2020 年 9 月現在)

● 『ジーニアス英和・和英辞典』(あわせて 5,140 円)

● 『ランダムハウス英和大辞典』(6,100 円)

● 『リーダーズ英和辞典』(8,000 円)

- 『新編 英和活用大辞典』(11,000 円)
- 『ロイヤル英文法改訂新版』(1,600 円)  
文法書の定番です。引きやすさを考えると、書籍のほうが便利です。
- Dictionary『辞書』(内容:国語辞書 / 英和・和英・英英辞書)  
これは、iPhone/iPad にあらかじめ組み込まれている辞書を活用して辞書を引けるアプリです。ただし有料の辞書アプリと比べると収録単語は少なめです。

## 6.5 英語の歌詞を表示しながら聴いて歌おう

スマートフォン、iPod など音楽を聴いている人は多いでしょう。ならば好きな英語の曲の歌詞を覚えれば、新しい単語や表現も修得できて一石二鳥です。ところが自分で歌詞を調べるのはけっこう面倒ですし、多くの歌詞検索サイトはダウンロードができません。

そこでお勧めなのが Lyrics Master という無料ソフトです。これを使うと、再生している曲の歌詞を自動的にダウンロードしてくれますので、いつでも表示できるようにするといいでしょう。そうすれば電車の中でも音楽を聴きながら英語が学べます。



## 7. TOEIC<sup>®</sup>及び TOEFL<sup>®</sup>テストについて

### What you need to know about TOEIC<sup>®</sup> and TOEFL<sup>®</sup>

英語資格テストの現在の主流は TOEIC と TOEFL の二つで、法政大学ではもちろん校内模試(TOEIC-IP または TOEFL-ITP といいます)を実施しています。小金井キャンパスでは TOEIC-IP テストを実施しています。とくに新入生は 4 月と 12 月の 2 回、2 年生は 12 月に 1 回、必ず受けてください。公開試験については、公式ホームページ( <https://www.iibc-global.org/toEIC/test/lr.html> )や生協、主要な書店で申し込みでき、全国どこでも受験できます。

TOEIC/TOEFL を定期的に受けることは、自分の英語力を客観的に把握するためだけでなく、目標の点数を目指すことで英語学習の動機になりますから、たいへん大事なことです。また、各自の英語力を社会的・国際的に通用するスコアで確認することで就職や留学に役立てることは言うまでもありません。

しかしながら、「英語ロードマップ」のところで述べたように、TOEIC/TOEFL は、英語レベルを計るスケール、しかもスピーキングとライティングのない<sup>2</sup>(注) 偏った物差しでしかありません。くれぐれも「英語の勉強＝TOEIC/TOEFL の勉強」と勘違いしないでください。普段はこの小冊子で提案したような英語本来の勉強を続け、TOEIC/TOEFL の試験一ヶ月前ぐらいになったら、対策の問題集を買って、受験勉強を始めるぐらいがいいと思います。大学では選択科目「英語資格試験準備講座(TOEIC 準備講座)」を用意していますので、受講するのもいいでしょう。

### 7.1 TOEIC<sup>®</sup>テストとは (公式ホームページより)

TOEIC<sup>®</sup>(トーチック)とは Test of English for International Communication の略称で、英語によるコミュニケーション能力を幅広く評価する世界共通のテストであり、世界約 160 ヶ国で実施されています。TOEIC 公式ホームページには、テストの構

<sup>2</sup> 公開模試では TOEFL にライティングがあります。TOEIC では別料金でスピーキングとライティングの試験(TOEIC-SW)が受けられますが、まだあまり一般的ではありません。

成だけでなくサンプル問題などもありますから、ぜひ見てください。

TOEIC®テストは米国にある非営利のテスト開発機関である Educational Testing Service (ETS) によって開発・制作されています。日本における TOEIC®テストの実施・運営は(財)国際ビジネスコミュニケーション協会 TOEIC®運営委員会が行っています。

## 特長

- テスト結果は合否ではなく、10 点から 990 点までのスコアで評価されます。
- 評価の基準は常に一定であり、受験者の能力に変化がない限りスコアも一定に保たれます。これにより受験者は正確に現在の英語能力を把握したり、目標とするスコアを設定することが可能です。
- Listening と Reading の二つの受動的な能力を客観的に測定します。Listening は 45 分で 100 問、Reading(文法を含む)は 75 分で 100 問の構成です。
- テストは英文のみで構成されています。ある国独自の文化的背景や言い方を知らなければ解答できないような問題は排除されています。
- 英検のような級の区分はありません。

## 活用状況

- 世界の約 160 ヶ国で実施。日本では約 250 万人が受験(2017 年度)。
- 企業・官公庁・学校などでは約 3,600 団体が採用。企業では自己啓発や英語研修の効果測定、新入社員の英語能力測定などのほか、海外出張や駐在の基準、昇進・昇格の要件としても利用されています。大学・短大では英語課程の単位認定や推薦入試などでも利用されています。

## 7.2 TOEIC®受験のためのアドバイス (TOEIC 公式ページより)

### 受験の前に・・・

- テストの形式を知っておきましょう。そうすれば本番でとまどうことなく、問題そのものに集中することができます。公式ホームページにはサンプル問題

が掲載されていますので、事前にどんなテストか確認することもできます。

- 英語にしばらく触れていなかった人は、あらゆる方法で、できるだけ「英語漬け」生活を送ってみましょう。教科書の英語を音読したり、英語のニュースサイトや洋書で英語の文章を読んだり、テレビ番組やビデオで英語の音声を聞いたりする機会を作ってみましょう。
- **Reading Section** の時間配分にも慣れておきましょう。**Reading Section** は75分間。本番では自分でペース配分していかなくてはなりません。一問一問速く解答していくことが肝心。もしわからなかったら飛ばして、後にまわすこともできます。自分のペースを早くつかみましょう。
- 2時間というテストの途中には休憩がありません。集中力を保つためにも、前の晩に十分な睡眠を取る、受験前に適度な食事を取るなど、体調を十分に整えて挑みましょう。

受験中には・・・

- 一つの問題に時間をかけすぎないようにし、わからなければ飛ばして次の問題へ進みましょう。特に **Listening Section** では次々に問題が流れてきますので、気持ちを切り替えるようにしましょう。
- 知らない単語がでてきても慌てないようにしましょう。全体の要点がつかめれば解答できることもあります。

### 7.3 TOEIC®受験準備用参考書（料金は2020年9月現在）

TOEIC受験準備参考書は無数にあって迷ってしまいますが、まずは『TOEICテスト公式問題集』を手に入れてやってみてください。本試験の2回分が収録されており、TOEICの時間配分、苦手ポイントを知ってテストに慣れることができます。

それ以外では、ネットや書店、生協書籍部で売れ筋の本を探し、取り付きやすいものを選んでください。次の語彙・熟語力養成の自習書を推薦しておきます。

○ 『DUO 3.0』 (アイシーピー、1,320円)

○ CD(基礎用)5枚組 3,024円(別売り)

TOEICで500-700点をを目指すレベル。重要単語1,600語と熟語1,000語を、560の基本例文で学べる。

○ 『英単語・熟語ダイアログ1800』(CD3枚付)(旺文社、2,640円)

TOEICで600-900点をを目指すレベル。政治・社会・ビジネス・エンターテイメントなどの話題とともに単語・熟語が学べる。

これらの本は、単語を1つ1つ覚えるのではなく、英文脈の中でどのような意味で使われているのかを理解して覚えるように工夫されています。『DUO 3.0』では1つのセンテンスを覚えることで、重要語彙が複数覚えられるのが利点です。また、別売でCDがあり、音声でも覚える手助けをもらえます。『DUO 3.0』を使った学生によると、学習1年前よりもリーディングの予習に時間がかからなくなったとのこと。覚えた単語に遭遇すると嬉しくなるとの感想ももらっています。CDの音声はiPodに入れて通学の時に聴いているそうです。

ただし、目的はあくまで試験形式に慣れることですから、受験1か月前に公式問題集と単語・熟語集をやるだけで十分と思います。くれぐれも受験準備が英語の主たる勉強になってしまわないように気をつけてください。

## 7.4 TOEIC®とTOEFL®の違いについて

TOEFLとTOEICでは試験の目的が異なります。TOEFLはTest of English as a Foreign Language(外国語としての英語の試験)の略称、TOEICはTest of English for International Communication(国際コミュニケーションのための英語の試験)の略称です。TOEFLは、アメリカやカナダの大学・大学院・専門学校に留学し、授業についていくことができるだけの英語力がどの程度備わっているのかを測るための試験です。これに対して、TOEICは、英語圏の国で生活するためにどうしても必要なコミュニケーション能力がどの程度備わっているのかを測るための試験です。

つまり、TOEFLで求められる英語がFormal Written English(正式な読み書き英

語)であるのに対し、TOEIC で求められるのは Practical Spoken English (実用的な会話の英語)なのです。このように、目的とする試験の中身にかなり大きな違いがあるので、対策が同じというわけにはいきません。TOEFL に求められるのが正確かつすばやい熟読であるのに対し、TOEIC はパッと見て、欲しい情報をパッと引き出す力です。

留学したいならもちろん TOEFL ですが、留学を考えない場合でも、TOEFL は国際的には世界基準の英語資格という意味合いが強いので、様々な場面で活用することができます。しかし、日本の企業では TOEFL よりも TOEIC を重視するところが圧倒的に多いのです。昇進の条件に TOEIC のスコア基準を設けているところもあります。どちらの試験が皆さんの目的に適しているのかを、個々の状況に応じて判断し、それに応じた試験を受けることが肝要です。

そのほか、主な違いを次の表で比較しておきます。

	TOEFL	TOEIC
目的	受験者が英語圏の大学や大学院で教育を受けるだけの英語レベルにあるかどうかを判断する。主にアメリカ・カナダの大学や大学院で、留学生の受け入れ基準として用いられている。	一般的な生活の中で使われる英語、特にビジネスシーンでの英語コミュニケーション能力を判断する。英語圏でない国(主に日本や韓国)の企業や団体で用いられることが多い。
出題形式	公開試験では Reading, Listening, Speaking, Writing の全4技能の問題がある。 <u>ただし、校内模試(ITP)では Speaking も Writing もないので、その点では TOEIC と同じ。</u> 大学の講義や学校での活動を想定した問題が多く、学術的な内容が問われる。基本的に米語のみで、アメリカやカナダの文化的背景をある程度理解しておく必要がある。	公開試験・校内模試とも Listeningと文法を含むReadingのふたつ。 SpeakingとWritingの能力を測るテストとしてTOEIC Speaking & Writing Test (TOEIC-SW) も別料金で受けられる。 日常生活の中で使われる実用英語、またオフィスでの電話応対や会議での会話など企業で使われる場面を想定した問題が多い。初級から上級までを1つのテストで網羅するため、問題数が多く、簡

		単な問題と難しい問題が混在している。
時間・配点	公開試験は iBT(コンピュータ試験)のみ。スコアは 0~120 点。テストセンターで受験。試験時間は 4~4.5 時間。 校内模試 (ITP) はペーパー試験のみで、スコアは 310~677 点。	マークシート形式。試験時間は 120 分で、スコアは 10~990 点。 TOEIC®SW はスピーキング 20 分、ライティング 60 分。テストセンターで実施。スコアはそれぞれ 0~200 点で全 4 技能を総合するスコアはない。
受験料	公開試験 235~275 米ドル	公開試験 6,490 円 TOEIC®SW 10,450 円

## 7.5 小金井キャンパスで TOEIC® を実施する理由

以上の TOEIC と TOEFL の目的の違いを踏まえて、小金井キャンパスでは TOEFL ではなくて TOEIC を導入しています。その理由は以下のとおりです。留学を目指す人は、自主的に TOEFL を受験してください。

- TOEFL は留学に耐えうるかどうかを測定するテストのため、実用コミュニケーションを重視する英語教育の目的に沿わない。
- TOEIC はビジネス場面のコミュニケーション能力を測定するために作られたテストであるとともに、日常生活場面での一般的なコミュニケーション能力をも測定するものである。
- 日本企業が就職希望者に TOEIC の得点を尋ねる場合が多く、また企業内での昇進などに TOEIC の得点を使用するが多い。
- 校内模試の TOEFL-ITP の問題には、公開試験と違って Writing がなく、問題の種類としては TOEIC-IP とほぼ同じである。
- 概ね TOEFL は TOEIC より問題が少し難しいので、初級レベルの英語力を測るには、TOEIC のほうが適している。

## 7.6 各種英語資格試験の比較

TOEICとTOEFLは評価尺度が異なりますが、過去の統計データから大まかな比較をすることができます。また、IELTS(アイエルツ)は、主にイギリスやオーストラリアの大学、大学院に入学を希望する者に対して授業についていけるだけの英語力があるかを判定するために利用されます。

TOEIC	TOEFL (ITP)	TOEFL (iBT)	IELTS	英検
990	677	120	7.5-8.0	1級
950	628	108		1級
900	608	101	7.0	1級
850	588	95		準1級
800	569	88	6.5	準1級
750	549	78		準1級
700	529	71	6.0	準1級
650	509	64	5.5	準1級
600	489	57	5.0	2級
550	470	52		2級
500	450	45	4.5	2級
450	430	39	4.0	準2級
400	410	34		準2級
350	390	29		準2級
300	371	24	3.5	3級
250	351	20		3級
200	331	16		4級
150	311	12		4級
100	291	-		5級

## 7.7 TOEIC®のスコアと評価基準

TOEICテストにおける自分のスコアがどのぐらいの能力なのか知りたいときは、次のProficiency Scaleを見てください。これは、TOEICテストを開発したEducational Testing Service (ETS) が行った「TOEICスコアとコミュニケーション能力との相関」についての検証結果から作成されたものです。自分のスコアがどのぐらいのレベルなのか、目標とするレベルではどのぐらいのスコアなのかを知るための目安として活用できます。

Listening Section: 最低点=5 最高点=495

Reading Section: 最低点=5 最高点=495

Total Score: 最低点=10 最高点=990

### PROFICIENCY SCALE (TOEIC英語コミュニケーションガイドライン)

レベル A 860 点以上	【評価】Non-Native として十分なコミュニケーションができる。自己の経験の範囲内では、専門外の分野の話題に対しても十分な理解とふさわしい表現ができる。Native Speaker の域には一步隔たりがあるとはいえ、語彙・文法・構文のいずれをも正確に把握し、流暢に駆使する力を持っている。
レベル B 730～860 点	【評価】どんな状況でも適切なコミュニケーションができる素地を備えている。通常会話は完全に理解でき、応答も早い。話題が特定分野にわたっても、対応できる力を持っている。業務上も大きな支障はない。正確さと流暢さに個人差があり、文法・構文上の誤りが見受けられる場合もあるが、意思疎通を妨げるほどではない。
レベル C 470～730 点	【評価】日常生活のニーズを充足し、限定された範囲内では業務上のコミュニケーションができる。通常会話であれば、要点を理解し、応答にも支障はない。複雑な場面における的確な対応や意思疎通になると、巧拙の差がみられる。基本的な文法・構文は身につけており、表現力の不足はあっても、とにかく自己の意思を伝える語彙を備えている。

<p>レベル D 220～470 点</p>	<p>【評価】通常会話で最低限のコミュニケーションができる。ゆっくり話してもらるか、繰り返しや言い換えをしてもらえば、簡単な会話は理解できる。身近な問題であれば応答も可能である。語彙・文法・構文のいずれも不十分なところは多いが、相手が Non-Native に特別な配慮をしてくれる場合には、意思疎通をはかることができる。</p>
<p>レベル E 220 点未満</p>	<p>【評価】コミュニケーションができるまでに至っていない。単純な会話をゆっくり話してもらっても、部分的にしか理解できない。断片的に単語を並べる程度で、実質的な意思疎通の役には立たない。</p>

(参考<sup>3</sup>)

大学生の公開試験の平均スコア:	568
企業が新入社員に期待するスコア:	565
大学生の校内模試平均スコア:	443

Both TOEIC and TOEFL are standard, useful measures of your progress in English. No one test can completely measure your total ability in a foreign language. However, standardized tests can give you an indicator of your overall level. They can also show your strengths and weaknesses. Moreover, raising your test score is a concrete goal anyone can aim for. No matter what your score at this point, you can aim to raise it. During your first two years, it is quite possible to raise your score by about 100 points a year. Just think. In only two years, your score could be 200 points higher than now. If you work hard in your English classes and use some of the strategies in this booklet, you can do it!

<sup>3</sup> IIBC 『「上場企業における英語活用実態調査」報告書』2013年；『TOEIC® Program Data & Analysis 2016』2016年。

## 8. エビングハウスの忘却曲線

### Ebbinghaus's Forgetting Curve

復習は、まず翌日、そして翌々日

忘却曲線は、ドイツの心理学者のヘルマン・エビングハウス(Hermann Ebbinghaus, 1850-1909)の実験によって導かれました。エビングハウスは、自ら「子音・母音・子音」で成り立つ無意味な音節を記憶し、その再生率を調べ、「エビングハウスの忘却曲線」と呼ばれる次のグラフを描きました(図1)。

このグラフは学習してからの時間の経過と、残っている記憶との関係を示しています。学習直後から急激な忘却が始まり、記憶はわずか20分後には60%程度、2日後には30%程度しか残っていません。その後は忘却が緩やかになります。つまり覚えた直後がもっとも忘れやすいのです。

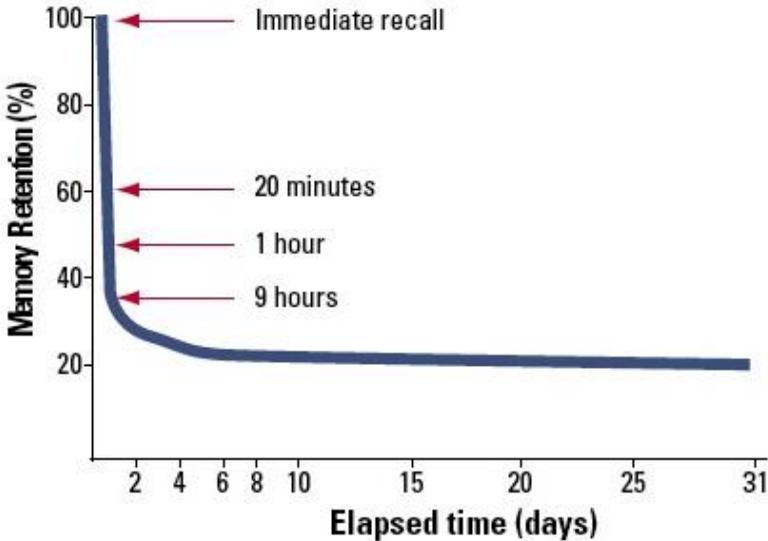


図1 忘却曲線 (<http://www.cnsspectrums.com/aspx/articleDetail.aspx?articleid=2783> 一部改変)

しかし、復習を導入することによって、この忘却を大きく食い止めることができます。とくに学習してから 24 時間以内に復習すればその後の忘却は緩やかになります。図 2 では、まったく復習をしない場合と、24 時間ごとに復習を繰り返した場合の記憶の定着率を比較しています。

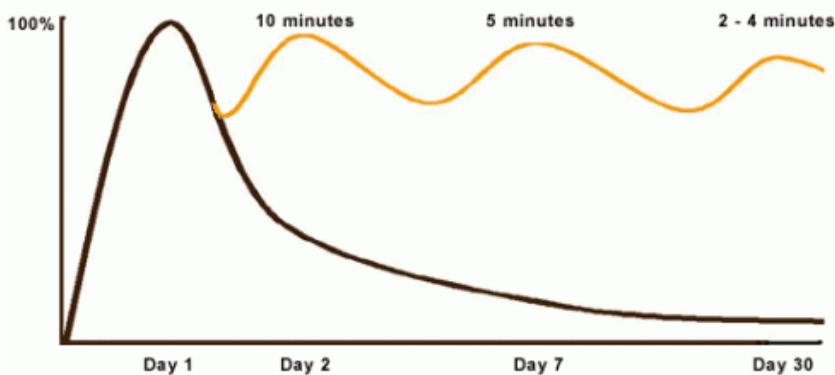


図 2 復習と記憶の定着率

(出典 : <https://uwaterloo.ca/counselling-services/curve-forgetting> 一部改変)

復習を 2 回目、3 回目と重ねると記憶は安定して定着し、しかも復習に必要な時間も短くなります。英単語や例文を覚える場合、無意味な音の羅列ではありませんから、結果はもう少し良好でしょう。

ですから、覚えた直後の急速な忘却を防ぐことがまず大切なのです。学習した翌日または翌々日の復習が極めて効果的です。それだけで忘却曲線が大きく緩やかになります。

このように英語学習では復習がいちばん効果的なのです。新しい教材や難しい教材にたくさん手をつけるよりも、すでに習ったことを復習するのが、けっきょく、英語上達の近道です。

## 補 法政大学の英語教育関係プログラム

\*2020 年度以降は新型コロナウイルス感染症対策のため、留学・語学研修を中心に、プログラムが変更されている可能性があります。かならず最新の情報を自分で確認してください。

法政大学では、英語の授業以外にも、みなさんの英語学習のためにたくさんのプログラムを用意しています。昼休みにできる会話練習から1 学期通しての授業、休業期間中の短期語学研修、1 年間の留学まで、皆さんのレベルと関心に応じた幅広いプログラムがあります。

このようなプログラムに大学の外で参加することを想像してみてください。語学学校に通ったり、私費で留学したり、たいへんな費用と手間がかかります。また、就職してから、仕事をしながら時間を作って勉強するのは相当の努力を必要とします。せっかく学費を払って大学に通っているのですから、ぜひこれらのプログラムを活用してください。

- 各プログラムのウェブサイトで最新の情報を確認してください。
- 多くのプログラムについては、春学期と秋学期のはじめに説明会があります。掲示などをよく確認してください。
- 国際交流支援室(管理棟 3 階)には、ここに紹介したプログラム以外のものも含めて、さまざまな資料が用意されています。ぜひ足を運んでください。
  
- プログラムの目的と概要

### より発展的な英語を学ぶ

ERP(英語強化プログラム)	.....49 ページ
GO 科目(グローバル・オープン科目)	.....50 ページ
ESOP(交換留学生受入れプログラム)	.....51 ページ

### 留学や語学研修に行く

派遣留学制度(協定校留学)	.....52 ページ
認定留学制度	.....53 ページ
SA(スタディ・アブロード)プログラム	.....54 ページ
短期語学研修制度	.....55 ページ

英語で話す、勉強方法を教わる

G ラウンジ(グローバル・ラウンジ)

.....56 ページ

○ ERP(英語強化プログラム、English Reinforcement Program)

概要	高い英語力を持ち、英語学習に意欲のある人向けです。将来、海外留学や国際的な企業・機関への就職を検討している人に受講をおすすめします。より高い英語力を培った人は、GIS(グローバル教養学部)の指定された科目の受講が可能です。
授業内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>- レベル(5レベル)と内容別に開講</li> <li>- 小金井では3レベル計20科目が開講されています。</li> <li>- 1科目から受講できます。</li> <li>- 小金井開講科目の例 Oral Presentation and Discussion Writing &amp; Discussion</li> </ul>
授業形態	各クラス15名程度の少人数授業で、ネイティブ・スピーカーを中心とした講師が英語でおこないます。
受講料	無料(ただし教材費がかかります)
受講資格	科目のレベルに応じて、TOEICなどの一定のスコアが必要です。
単位認定	理工・生命科学部ともに卒業所要単位として認定(理工学部は2016年以降入学生のみ)
受講申し込み	各学期開始時。専用サイトから申し込んでください。
ウェブサイト、 問合せ先	<p>ウェブサイト:  <a href="http://www.global.hosei.ac.jp/programs/oncampus/erp">http://www.global.hosei.ac.jp/programs/oncampus/erp</a></p> <p>問合せ先:Gラウンジ(管理棟4階)  (042-387-6281/月～金 9:00～17:00)</p>

○ GO 科目(グローバル・オープン科目)

概要	GO 科目は英語を教授言語とする学部横断型の公開科目群で、2016 年度から全学で開講されています。科目は 6 つの領域に分類されており、専門性を活かしながら、学問分野を超えた高度な知識とグローバルな視野から幅広い知識を身につけることができます。
授業形態・内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 多くの科目が少人数で開講されます。</li> <li>- 2017 年度より「領域 6: 科学・技術」が開講されました。</li> <li>- 領域 6: 科学・技術の 2018 年度開講科目 Introduction to Financial Engineering; Introduction to Multimedia Information Processing; Introduction to Intelligent Robotics; Introduction to Biology and Chemistry for Sustainability I; Ubiquitous Computing; Probability Models and Applications; Introduction to Bio-signal Processing; Introduction to Computer Science and Information Technology;</li> </ul>
受講料	無料
受講資格	科目により、TOEFL などの一定のスコアが必要です。
単位認定	理工・生命科学部ともに卒業所要単位として認定(理工学部は 2016 年以降入学生のみ)
受講申し込み	各学期開始時。必ず初回授業で担当教員から履修許可を受けてください。その上で所属学部の「履修の手引き」を確認し、他の科目と同じように、所定の期間内に履修登録してください。
ウェブサイト、 問合せ先	グローバル教育センターウェブサイト ( <a href="http://www.global.hosei.ac.jp/programs/oncampus/go/">http://www.global.hosei.ac.jp/programs/oncampus/go/</a> ) 問合せ先: 各学部学務課

○ ESOP(交換留学生受入れプログラム、Exchange Students from Overseas Program)

概要	海外 20 カ国 64 協定大学からの交換留学生と本学学生がともに学ぶことのできる英語による特別プログラムです。今ある語学力をさらに向上させ、国際的感覚を身に付ける上で有意義なプログラムです。
授業形態・内容	授業は、少人数のセミナー形式で、すべて英語で行われます。ネイティブ・スピーカーを対象としたスピードです。
受講料	無料
受講資格	設定されていません。求められる英語力のめやすとしては、TOEFL®iBT76 (PBT 540) 点以上、TOEIC®730 点以上、英語検定試験で準 1 級以上が必要です。
単位認定	理工学部・生命科学部ともに認定(ただし卒業所要単位外)
受講申し込み	各学期開始時の所定の期間内に、グローバル教育センターのウェブサイト上で web 願書に記入し、提出してください。受講許可を得た後に、所属学部での履修登録手続きが必要です。
ウェブサイト、 問合せ先	グローバル教育センターウェブサイト ( <a href="http://www.global.hosei.ac.jp/programs/oncampus/esop/">http://www.global.hosei.ac.jp/programs/oncampus/esop/</a> ) メールでの問い合わせ :esop@ml.hosei.ac.jp お電話での問い合わせ :03-3264-9315(グローバル教育センター事務部国際交流課 ESOP 担当)

○ 派遣留学制度(協定校留学)

概要	学部を問わず、応募者のなかから選考し、協定大学(20 国・地域、61 大学)に派遣する留学制度です。
留学先	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 英語圏では、オーストラリア・アメリカ・イギリスに計 21 の協定校があります。英語圏以外でも英語で開講する大学が多数あります(理工系の大学を含む)。</li> <li>- 例:シドニー大学(オーストラリア) トルーマン州立大学(アメリカ) シェフィールド大学(イギリス)</li> </ul>
留学期間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春学期入学(オーストラリア・韓国)の場合:3 年生または 4 年生の春学期から 1 年間もしくは半期</li> <li>・秋学期入学(上記以外の国・地域)の場合:3 年生または 4 年生の秋学期から 1 年間もしくは半期</li> </ul> <p>※留学先協定校の学年暦(Academic Year)に基づく。</p>
応募資格	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 応募時に 2・3 年次に在籍中の学部生・大学院生</li> <li>- 出願時直近のセメスターまでを通算した成績評価係数(GPA)2.30 以上(4.0 満点)および語学能力を満たす者</li> </ul>
費用・奨学金	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 派遣先の授業料は全額免除。ただし留学期間中の本学の学費は本人負担</li> <li>- 奨学金として、70～100 万円を支給。半期の場合はその半額。</li> </ul>
単位認定	留学先で修得した単位は、教授会で審議の上、法政大学の卒業所要単位として認定されます。学部により 30～60 単位の上限があります。
出願時期	<p>春学期入学:派遣前年度の 5 月中旬</p> <p>秋学期入学:派遣前年度の 10 月中旬</p>
ウェブサイト、問合せ先	<p>グローバル教育センターウェブサイト (<a href="http://www.global.hosei.ac.jp/programs/study_abroad/haken/">http://www.global.hosei.ac.jp/programs/study_abroad/haken/</a>)</p> <p>問合せ先:国際交流支援室(管理棟 3 階) (042-387-7018/月～金 9:00～17:00)</p>

○ 認定留学制度

概要	<p>希望する留学先大学(正規の4年制高等教育機関)から、自身で入学許可を得てください。以下の履修課程のどちらかに該当する必要があります。</p> <p>a) 留学期間を通じて正規課程を履修</p> <p>b) 1学期目は留学先大学付置の語学プログラムを受講し、2学期目は正規課程を受講</p>
留学先	<p>各自で選択・申請します。なお、留学先に迷う場合、秋派遣は、ボイシー州立大学(アメリカ・アイダホ州)とミネソタ州立大学マンケート校(アメリカ・ミネソタ州)、春派遣はオーストラリア・カソリック大学(オーストラリア・ニューサウスウェールズ州他)、ボンド大学(オーストラリア・クイーンズランド州)を推奨校としています。</p>
留学期間	<p>1年間(修業年限に含まれる)</p> <p>2020年度春期入学の推奨校2校では、半年(半期)も選択可能です。</p>
申請資格	<p>入学時期および履修課程によって異なる</p>
費用・奨学金	<p>留学期間中の本学学費を含め、すべての経費は本人の負担。ただし奨学金制度あり。</p>
単位認定	<p>留学先で修得した単位は、教授会で審議の上、法政大学の卒業所要単位として認定されます。学部により30～60単位の上限があります。</p>
申請	<p>- 春学期入学: 派遣前年度の11月末</p> <p>- 秋学期入学: 派遣年度の5月中旬</p> <p>※推奨校は申請期間が異なります。</p>
ウェブサイト、問合せ先	<p>グローバル教育センターウェブサイト</p> <p>(<a href="http://www.global.hosei.ac.jp/programs/study_abroad/nintei/">http://www.global.hosei.ac.jp/programs/study_abroad/nintei/</a>)</p> <p>問合せ先: 国際交流支援室(管理棟3階)</p> <p>(042-387-7018/月～金 9:00～17:00)</p>

○ SA(スタディ・アブロード)プログラム

概要	夏季・春季の休暇中に大学附属の語学教育機関で実施される短期語学研修です。英語によるコミュニケーション能力向上とともに、科学技術分野で必要とされる実践的英語スキルの習得に対する強い動機付けを目的としています。
留学先	夏季:サンディエゴ州立大学(米国) 春季:リムリック大学(アイルランド)
留学期間	それぞれ4週間
費用・奨学金	- 費用:50万円程度(夏・春)。航空運賃・ホームステイ費用など込。なお、為替レートなどの影響で費用は変動します。 - 奨学金:申請時のTOEIC®の成績により、10~15万円のSA奨学金(返還不要)が支給されます(4年次の学生が春のSAに参加する場合を除く)
単位認定	指定科目「科学技術コミュニケーション演習」(2単位)の履修登録により、卒業所要単位として認定されます(一部学科は卒業所要単位外。)
申し込み	夏季:4月下旬~5月上旬 春季:9月下旬~10月上旬 詳しくは掲示や説明会で確認してください。
ウェブサイト、 問合せ先	所属学部ウェブサイト (理工: <a href="http://www.hosei.ac.jp/riko/ryugaku/sa.html">http://www.hosei.ac.jp/riko/ryugaku/sa.html</a> ) (生命: <a href="http://www.hosei.ac.jp/seimei/ryugaku/sa.html">http://www.hosei.ac.jp/seimei/ryugaku/sa.html</a> ) 問合せ先:各学部学務課

○ 短期語学研修制度

概要	夏季と春季の休暇中に大学附属の語学教育機関で実施される、3～4 週間程度の語学研修プログラムです。事前オリエンテーションも行いますので、初めて海外に行く方にもお勧めです。授業はレベル別ですので、初級者でも上級者でも語学力の向上に活かすことができます。
留学先	アジア・パシフィック大学, UCSI 大学(ともにマレーシア)、ポートランド州立大学(米国)、ヴィクトリア大学(カナダ)
留学期間	3～4 週間(留学先の大学や留学時期による)
費用・奨学金	- 費用:23 万～58 万円程度(航空運賃・寮費など込)。なお、為替レートなどの影響で費用は変動します。 - JASSO 奨学金対象プログラムになっています。
単位認定	理工・生命科学部ともに、所属学科の判断を経て、卒業所要単位として認定(理工学部は 2016 年以降入学生のみ)
申し込み	夏季:4 月下旬～5 月上旬 春季:9 月下旬～10 月上旬 詳しくは下記ウェブサイトや説明会で確認してください。
ウェブサイト、 問合せ先	グローバル教育センターウェブサイト ( <a href="http://www.global.hosei.ac.jp/programs/study_abroad/short_term/">http://www.global.hosei.ac.jp/programs/study_abroad/short_term/</a> ) 問合せ先:国際交流支援室(管理棟 3 階) (042-387-7018/月～金 9:00～17:00)

○ G ラウンジ(グローバル・ラウンジ)

概要	英語ネイティブ・スピーカーである「英語学習アドバイザー」が、英語で話してみたい、英語の上達方法を教わりたい、海外の文化を知りたい、など学生の様々な希望に対応します。その他様々な活動を随時おこなっています。
時間	- 開室時間:月～金 9:00～17:00(11:30～12:30をのぞく) - 英語学習アドバイザーの在室時間:学期中の火～木、12:30-15:30 (要確認)
費用	無料
単位認定	なし
申し込み	不要
場所	管理棟4階
問合せ先	042-387-6281

## おわりに

私たちが提案する、この英語の効果的な学習法はいかがでしたか？特に奇をてらったものではありませんが、お金を使わずに、誰でもやる気さえあればすぐに始められるものばかりです。そして最大限の効果を生むものです。これは、多くの英語の達人が主張している方法であり、私たち英語教師も体験し実感しているものです。

実は、この小冊子を読み終えたところから、みなさんはもうすでに英語上達への道の第一歩を踏み出しています。それは、この冊子を読んだみなさんは少なからず英語ができるようになりたいという気持ちがあるからです。その気持ちに従って、今から自分の思い描く英語目標にあった学習法を実践してみてください。努力は必ず実を結びます。そして、その努力を私たち英語教師は全面的にバックアップします。質問や疑問があったら、どうぞ私たちによせてください。いつでもサポートします。みなさんの貴重な大学生活が実りあるものになるように願っています。

Just by reading this booklet, you have already taken the first step toward improving your English. We hope that you continue your efforts to improve your English. If you have questions or problems, we are ready to help you.

We wish you a productive and enjoyable college life.

**法政大学 理工学部・生命科学部英語教育担当**

執筆・編集	梨 本	邦 直
	福 澤	レベッカ
	小 屋	多 恵 子
	柳 川	浩 三
	川 口	悠 子
	小 畑	美 貴

English Learning Strategies

**英語上達への道**

2020 年 9 月印刷

2020 年 9 月発行

編集・発行 法政大学 理工学部・生命科学部  
英語教育部門

発 行 所 法政大学小金井事務部  
〒184-8584 東京都小金井市梶野町 3-7-2  
Tel. 042-387-6033