

リスニング集中ストラテジー：

「ゼンメソッド」がリスニングスコアと学習者の情意面に及ぼす影響について

The Effects of a Strategy for Listening Concentration: “ the Zen Method ”

片野田 浩子

Hiroko Katanoda

目次

- . はじめに
- . 「ゼンメソッド」の考案経過と実践方法
- . 調査
 - 1. 仮説
 - 2. 目的
 - 3. 被験者
 - 4. TOEIC B/C クラスの進め方について
 - 5. 調査の全体構成
 - 5.1 リスニングテスト
 - 5.2 「ゼンメソッド」に関するアンケート調査
 - 6. 結果と考察
- . おわりに

. はじめに

近頃、各地の大学では TOEIC(注 1)を視野に入れた英語の授業が増加傾向にある。それまで全国規模で行われる英語の実力テストとして、実用英語技能検定試験、いわゆる英検が主な役割を担っていたが、これと肩を並べ、あるいは追い抜く勢いで、特に大学生や社会人の間で TOEIC への関心が高まっている。TOEIC の一つの特徴はリスニングの問題数が多いことである。また、2006 年度より大学入試のセンター試験においてもリスニングが導入されている。これらは、英語学習の目標として、これまでよりもリスニングが注目されてきていることを物語っているといえる。ところが受験者の立場になってみると、TOEIC、センター試験、いずれにおいても評価される状況下でのリスニングは、たやすいものとは言いがたい。何度でも読み返しができるリーディングとは事情が違い、英文問題が流れるのは、1 度きりであったり、限られた回数のみであったりするため自然と不安や緊張が高まってくる。この

ような不安や緊張は、聞く事に集中することを妨げるものとなり (Aida, 1994)、せっかく蓄えた実力を十分出し切れない結果を招いてしまうことがある。それが就職の場面であれば希望の職を、進学の場合であれば希望の学びの場を取り逃がすことにもなりかねない。

先行研究の中でリスニングにおける集中に焦点を当てた文献は見られないが、一部で言及しているもの、あるいは関連するものと思われるものはいくつかある。Ur (1984) は、誰にとっても聞きなれない外国語をある程度の時間、聞き続けなければならない事自体、疲れる作業であると述べ、自分のペースを進めるリーディング、ライティング、スピーキングに比べ、リスニングでは設定されたペースを受け入れて取りまねばならない事から、とりわけ疲労感がある事に言及している。O'Malley et al.(1989) は、listener を effective と ineffective とに分け、Perceptual processing (注意を留めようとする)、Parsing (意味のまとまりをとらえる)、Utilization (背景知識を利用する) の3点から比較しているが、Perceptual processing について、effective listener はリスニング中に自分の注意が途切れる時に気づき、再び意識をリスニング内容に戻すそうとする一方で、ineffective listener は、リスニングに取り組む時間の長さ次第で、あるいは未知語との出会いによって、リスニングへの注意が散漫となり、その後、再び注意を戻そうとする努力はほとんどないと述べている。

国内の文献に目をやると、百瀬 (2005) はリスニング練習のコツについて述べる中で、聞きながら理解するためには未知語が出てきても途中でやめずに聞き続けることを勧めている。また小森 (2005) は、センター試験におけるリスニング対策の一つとして集中トレーニングをするとよいことに触れている。具体的には、同じ教材を10回、20回と聞かせて、ディクテーションやシャドーイング (注2)、などに取り組みさせることで集中トレーニングをするという方法である。ディクテーションの場合は、すべての語を聞き取って書き留める、あるいは一部の空所を埋めていく過程で集中力が養われる。そして、シャドーイングの場合は、聞いたすべての語を冠詞や前置詞にいたるまで正確に聞き取り復唱する事が前提となり、しかも聞きながら復唱するという日常ではありえない作業をする事によって、高度の集中力が必要とされ集中力が養われる (玉井健他、2004)。

本稿では、筆者が考案したリスニング集中のためのストラテジーである「ゼンメソッド」を、TOEIC 対策を主眼とするクラスで指導し、このストラテジーの実践と学生たちのリスニングスコアとの関連、実践後の学生たちの情意面、ここではリスニングに対する“自信・やる気”に与えた影響を考察していく。

「ゼンメソッド」の考案経過と実践方法

筆者が「ゼンメソッド」と名づけた、リスニング中の集中力を高め維持する方法を提案するきっかけは、自身のTOEIC受験経験にある。自身のリスニング力向上のため、数年にわたり、何回となく受験を繰り返したが、リスニングテスト中の不安と緊張で、毎回聞く事に集中できずに悩まされ、その結果としてスコアが一進一退の足踏み状態が続いた。受験のたび

に、リスニングテストにおいて集中するための解決策を見出せずにいたが、ついに、1999年3月受験中になんとか集中しようと、苦し紛れに行っていた呼吸の方法が功を奏し、リスニング部門のフルマークにつながった。それまで禅の呼吸法について何一つ予備知識はなく、集中しようともがいた末にいわば自然発生的に行った方法であるが、後に調べると禅の呼吸法と同じであることがわかり「ゼンメソッド」と名づけた。

「ゼンメソッド」とは、リスニングの際、一方向をぼんやりと見つめ、鼻からゆっくりと息を長く吐きながら英語を聞く方法である。息を吸い込む事については自然に任せておく。

たとえば、TOEICテストのリスニング形式にあてはめ具体的に記すと次のようになる。リスニングセクションのパート1では、写真を眺めつつ、パート2では、ぼんやりと一方向を眺めつつ、パート3と4では、テスト用紙にある選択肢全体を視野に入れつつ、鼻からゆっくりと息を長く吐きながら英語を聞き解答していく。

調査

1. 仮説

山下(1996)は、集中とは短い時間にたくさんの事をやるというのではなく、目先の小さな目標を一つずつ一心にやっていく事であり、気がついたら一定の時間がたっていたというのが真の集中の姿である、と述べている。又、山鳥(2002)は、興味が湧くことは自然に集中できると述べている。

クラスでのリスニングあるいはリスニングテスト状況を考えると、聞こえてくる内容が必ずしも興味が湧く内容とは限らない。特にリスニングテストでは、先にも触れたがリーディングテストと違い読み返しができないため、聞き逃すとそれまで、という気持ちがよりいっそう不安や緊張を高めさせる。Horwitz et al.(1986)は、習熟度の高いものでもテストでは不安や緊張を伴うものであると指摘している。不安は技能や能力を発揮するのを妨げるが(生月、1996) 反対にリラックス時は、精神集中、精神統一ができ、明確な判断力がついて、力強い決断力が得られる(内山、1998) リラックス時とは、呼吸数が少なく、血圧が下がり、筋肉も緩んでいる状態である。反対に緊張時は、呼吸が速くなり、血圧が上がり、筋肉も緊張している状態となる。

「ゼンメソッド」は、リスニングあるいはそのテストの際に、鼻から息を長く吐きながら、テープあるいはCDから流れる英語を聞く方法である。このことは不安や緊張を伴う状況にある時に、落ち着いた気持ちになれるように意図的に呼吸から変えていく事である。そこで本稿では、「ゼンメソッド」と名づけた呼吸法をしリラックスした状態を作り出し、これにより集中力を高める事が、よりよいスコアを生むことにつながるのではないかと、という仮説を立てた。これを調べるために次のような実験を行った。又、実験後、「ゼンメソッド」の実践が学生の“自信・やる気”に影響を与えたか否かを、アンケートを通して探る。

2. 目的

目的は以下の2点である。

- 1) 集中力がリスニングスコアの向上につながるという仮説を立て、「ゼンメソッド」指導前と指導後のリスニングスコアを比較する。
- 2) アンケート調査から、「ゼンメソッド」の実践が、学生たちのリスニングに対する“自信・やる気”に影響したかを探る。

3. 被験者

被験者は、総合政策学部と数理情報学部の2つの学科における1年生から4年生のために選択クラスとして設けられたTOEICテスト対策B、Cの学生である。各クラスのレベルの目安として、BクラスはTOEICテストスコア550点から700点程度、Cクラスは550点未満程度とシラバスに記されているが、プレイスメントテストはなく各自が自由にクラスを選ぶことができる。

第1回目の授業において、B、Cクラスそれぞれプリテストとして、TOEICリスニングテストのパート2形式で10問実施した(注3)。テスト参加者はBクラス16人、Cクラス13人、合計29人であり、テストの結果は、Bクラスの平均点は4.56点(10点満点)、Cクラスは5点であった。Bクラスの方が習熟度の高いものが履修するという設定であるにもかかわらず、Cクラスの平均点の方がわずかに勝っていたが、t検定の結果では両クラスの平均の差には有意がみられなかった($t=0.729$, $p<0.237$)。

4. TOEIC B、Cクラスの進め方について

クラスの進め方としてはタスクベースとし、4種のタスクに毎回取り組むという形をとった。具体的には、宿題として課されていた単語に関するテスト、歌あるいは音読によるリズム練習、TOEIC形式によるリスニング、ショートストーリーの速読、先にリズム練習した内容を各人が録音、後、発音やリズムについて自己チェック、の順で進めていった。BとCクラスの相違については教材の難易度で差を作り、タスクの流れとしては同様に進めていった。

5. 調査の全体構成

5.1 リスニングテスト

B、Cそれぞれのクラスで、プレテスト後のクラスで「ゼンメソッド」を紹介し、それ以降クラスで行うTOEIC形式のリスニングの都度、説明し、実践を促がした。1度ですぐにできない場合が多いためである。後のアンケート調査で、平均して3回目に感覚がつかめるようになっていたことがわかった。

13回目の授業でポストテストを行った。プレテストと同様、TOEICリスニングテストの

パート2形式で10問実施した。結果はBクラスの平均点5.19(10点満点)、Cクラスの平均点5.1であり、それぞれのクラスにおいてプレテストより、Bクラス0.63、Cクラス0.1と、ごくわずかであるが上昇していたが、t検定の結果では、両クラスのプレテストとポストテスト、それぞれの平均点の差に有意はなく、またポストテストでのBとCクラスの平均点の差においても有意はみられなかった。

次にポストテストの結果より「ゼンメソッド」とリスニングスコアの関連を調べた。B、C両クラスのプレテスト、ポストテストの平均点の差に有意はみられず、BクラスとCクラスは、ほぼ等質と考えられるため、ひとまとめにして検証した。ポストテストでは、あらかじめ「ゼンメソッド」により聞く事に集中できたかどうかを、(効果あり)、(わからない)、×(効果なし)のいずれかで記すように指示していたが、“効果無し”という意味の×と記した学生はいなかったため、を記入した“効果有り”グループと、を記入した“わからない”のグループのポストテストでのスコアを比べた。

BクラスとCクラス、併せて29人中、“効果有り”グループの17人の平均点は5.29(10点満点)、“わからない”グループ12人の学生の平均点は4.92、その差はわずか0.37であり、t検定の結果においても有意差はなかった(表1)。

表1.“効果有り”グループと“わからない”グループ：ポストテストスコア比較(10点満点)

	N	Mean	SD
“効果有り”グループ	17	5.294	2.096
“わからない”グループ	12	4.917	3.174

表2. グループ(差)

	平均差	t 値	p 値
“効果有り” - “わからない”	0.377	0.629	0.267 n. s.

Note. Maximum score: “効果有り”グループ= 8、“わからない”グループ= 7
n.s.=not significant

5.2 「ゼンメソッド」に関するアンケート調査

「ゼンメソッド」に関するアンケート(資料1)調査を実施した。アンケートではポストテスト時だけでなく、普段のクラスでTOEIC形式のリスニングをする際の実践を含め、全体的な印象で応えてもらった。また正直な意見を記述しやすいように無記名とした。B、Cそれぞれ、ポストテスト後のクラスでアンケートを行いまとめて集計をした。

6. 結果と考察

出席人数の関係で、アンケート調査実施時の有効回答人数はBクラス25人、Cクラス、

18人、合わせて43人となった。

初めに再確認のため、「“ゼンメソッド”を実践しましたか」と質問し、その後の関連質問には、実践した学生のみが応えるように指示した。43人中42人が実践したと応えていた。「“ゼンメソッド”でリスニングに集中できましたか」(以下、“メソッドによる集中”とする)の質問には、“強くそう思う”の2人を含めて26人、即ちメソッドを実践した約62%にあたる学生が、また「“ゼンメソッド”による集中で正解率が上がりましたか」(以下、“集中による正解率”とする)という質問には、“強くそう思う”3人を含めて22人、約52%の学生が肯定した。

次にアンケート実施の主目的である、「“ゼンメソッド”を知ることで、リスニングに対する自信が高まりましたか」(以下、“自信”とする)と、「“ゼンメソッド”を知ることで、リスニングに対するやる気が高まりましたか」(以下、“やる気”とする)の応えと、先の“メソッドによる集中”と“集中による正解率”の相関を調べた。

結果は、“集中による正解率”と“やる気”($r = 0.638$)、次いで、“集中による正解率”と“自信”($r = 0.568$)、“メソッドによる集中”と“やる気”($r = 0.543$)、“メソッドによる集中”と“自信”($r = 0.513$)、の順にかなり相関があった。“メソッドによる集中”と“集中による正解率”のいずれかの面で有効と感じた学生においては、「ゼンメソッドの実践」とリスニングに対する“自信・やる気”に相関が表れており、1つのリスニングストラテジーの指導として意義があったかと思われた。

「リスニングテスト中に集中できずに困ったことはありますか」の質問には、“強くそう思う”の14人を含め37人、つまり全体の約88%の学生が“ある”と応えた。ところが「“ゼンメソッド”を知る以前に自分なりのリスニング集中法がありましたか」については、“はい”、応えたものは全体の約19%、8人だった。この結果から、リスニングテスト中に集中できないと多くのものが感じているにもかかわらず、特に、そこに問題意識を感じていない、あるいは問題を感じてはいるがあえて対策を考えていない、あるいは対策を講じようとしたが解決方法(ストラテジー)がわからない、といった様子が伺える。

Flowerdew et al. (2005) は、どのリスニングストラテジーがどの場面で自分にとって有効なのか、学習者自身に見つけ、認識させる事が大切であると述べている。そして Flowerdew et al. (2005) は、Littlewood (1996) の研究を例に出し、調査においてアジア、特に香港の学生が自分の学習を評価するという荷を負うのを好まなかったことに触れ、この問題については、語学自体の学習と共に、メタコグニティブなストラテジーの紹介と習慣づけに教師が配慮する事で解決できると述べている。また藤岡、真野(2004)は、英語が苦手な学習者でも、自分自身の学習について内省することへの意識を持たせるという訓練が、さまざまなストラテジーを使える学習者を育てる事につながることを説いている。

このような先行研究を踏まえれば、今回の実験では、集中力がリスニングスコアの向上につながるという仮説は実証されていないが、「ゼンメソッド」が有効と感じた学生たちのリス

ニングに対する“自信・やる気”に好影響を及ぼした点、実践後のアンケート実施による内省がメタコグニティブな意識向上につながったと期待できる点、これらの点では有意味であったといえるだろう。

．おわりに

不安や緊張に影響されやすいリスニングにおいて、対策としてのストラテジーの提示は、日常のクラスで、あるいはテストの場面で、自分の実力を余すことなく発揮できるという安心感につながり、学習者にとっては有益なことだと思われる。同時に、今回の調査にも現れているように、学習者の個性、個人差を考えれば、1つのストラテジーがすべての学習者に100%有効であるわけではなく、より多くのストラテジーの紹介が、学習を有効なものにするためには必要である。さらに、ストラテジーのクラス実践の際には、自分の学習についてアンケートなどを通して内省させる機会を与える事が、メタコグニティブな視点から、ストラテジーの指導自体と勝るとも劣らず意義があろう。

今後も学習者の情意面がリスニングやリスニングテストに及ぼす影響についての研究と具体的なストラテジーの紹介や実践がなされていく事が、より多くのサクセスフルラーナーを生み出す一つの道となると思われる。

注

- 1 . TOEIC は Test of English for International Communication の略。
- 2 . シャドーイングとは聞こえてくる音を、ほぼ同時にあるいは少し遅らせて、できるだけ正確にくり返すこと（玉井健他、『はじめてのシャドーイング』学研、2004より抜粋）。
- 3 . (財)国際ビジネスコミュニケーション協会、TOEIC 運営委員により出版されている2002年度版『TOEIC 公式ガイド&問題集』からのパート2 応答問題を使用。

参考文献

- Aida, Y. (1994). Examination of Horwitz, Horwitz and Cope's construct of foreign language anxiety: The case of students of Japanese. *Modern Language Journal*, 78, 155-168.
- Flowerdew, J. and Miller, L. (2005). *Second Language Listening*. New York: Cambridge University Press.
- 藤岡真由美・真野千佳子 . (2004). 「様々なスキルへの転用も意識させて」 『英語教育』53(7), 30-32, 大修館書店 .
- Horwitz, E. K., Horwitz, M. B., & Cope, J. (1986). Foreign language classroom anxiety. *The Modern Language Journal*, 70, 12-132.
- 生月誠 . (1996). 『不安の心理学』講談社現代新書 .
- 小森清久 . (2005). 「センター試験 傾向と対策」 『英語教育』53(13), 22-25. 大修館書店 .

- Littewood, W. (1996). Autonomy in communication and learning in the Asian context. In *Proceedings of Autonomy 2000: The development of learning independence in language learning*. King Mongkut's Institute of Technology, Thonburi, Bangkok. pp. 124-40.
- 百瀬美帆 . (2005). 「リスニング練習のコツ」『英語教育』53(13), 21. 大修館書店 .
- O' Malley, J. M., Chamot, A. U., and Kupper, L. (1989). Listening comprehension strategies in second language acquisition. *Applied Linguistics* 10, 4: 418-37.
- 玉井健他 . (2004). 『はじめてのシャドーイング』学研 .
- Ur, P. (1984). *Teaching Listening Comprehension*. Cambridge University Press.
- 内山喜久雄 . (1998). 『ストレス・コントロール』講談社現代新書 .
- 山下富美代 . (1996). 『集中力』講談社現代新書 .
- 山鳥重 . (2002). 『「わかる」とはどういうことか』 ちくま新書 .

資料1 “ゼンメソッド”に関するアンケート調査

アンケートにご協力ください。該当する番号をマルで囲ってください。

“ゼンメソッド”を実践しましたか

はい いいえ

1 2

“ゼンメソッド”でリスニングに集中できましたか

まったく思わない そう思わない どちらともいえない そう思う 強くそう思う
1 2 3 4 5

“ゼンメソッド”による集中で正解率が上がりましたか

まったく思わない そう思わない どちらともいえない そう思う 強くそう思う
1 2 3 4 5

“ゼンメソッド”を知ることで、リスニングに対する自信が高まりましたか

まったく思わない そう思わない どちらともいえない そう思う 強くそう思う
1 2 3 4 5

“ゼンメソッド”を知ることで、リスニングに対するやる気が高まりましたか

まったく思わない そう思わない どちらともいえない そう思う 強くそう思う
1 2 3 4 5

リスニングテスト中に集中できずに困ったことはありますか

まったく思わない そう思わない どちらともいえない そう思う 強くそう思う
1 2 3 4 5

“ゼンメソッド”を知る以前に自分なりのリスニング集中法がありましたか

はい 1 いいえ 2