

英語クラスにおける内発的動機付けと歌と K(カタノダ) メソッズ：「ST ラーニング歌唱」

Learner Intrinsic Motivation of EFL College Students and Katanoda Methods：“Singing on ST-Learning”

片野田 浩子

Hiroko Katanoda

目次

- I. はじめに
- II. 内発的動機付けと歌
 - 1. 青年期と音楽
 - 2. 浄化作用
 - 3. 社会的機能
 - 4. 教師と学生をつなぐ効果
 - 5. ラングエッジ・エゴ
 - 6. オーセンティックである事とフィーリングに訴える事
 - 7. 短期目標設定と継続的学習
- III. カタノダ(K) メソッズ：「ST ラーニング歌唱」
 - 1. 「ST ラーニング」
 - 2. 「ST ラーニング歌唱」－学習法
 - 3. 「ST ラーニング歌唱」－学習効果
- IV. おわりに

I. はじめに

学習者が自らの学習に自主的に取り組むか否かは、学習効果に大きく影響する。波多野、稲垣(1981)は、いやいや学ぶのではなく、学び手が自らすすんで学ぶ場合、学び手はきわめて能動的で、伝統的な学習観のもとで教え手を悩ませた問題、すなわち“いかに学び手のやる気を引き起こすか”という問題は存在せず、これが知識を自ら構成することにもつながる”と述べている。学習者を適切に動機付ける、この事が教師にとって一つの大きな役割となってくる。

動機付けは、心理学的アプローチからは外的動機付けと内的動機付けの2つに分けられる(Deci & Ryan, 1985)。内的動機付けとは学習動機が学習者の内から生まれる場合であり、活動自体が学習者にとっての目標であり報酬ともなる。他方、外的動機付けとは、良い成績や報酬などの外からの刺激により学習者を動機付ける場合である。

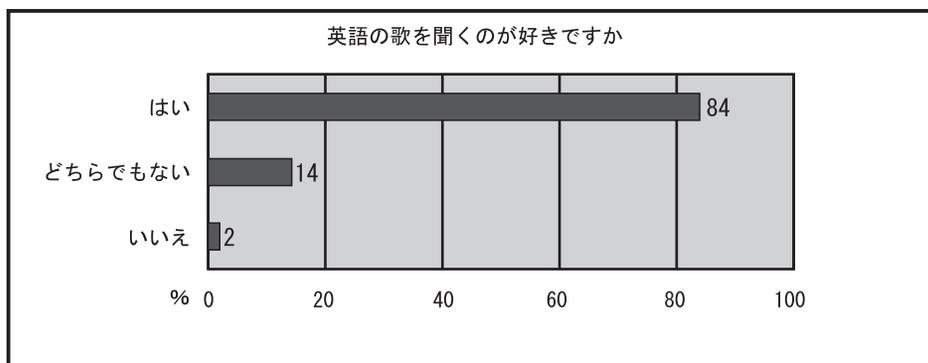
たとえば英語学習においても、公開講座等の多くの参加者にみかけられるような楽しみや自己啓発等を目的とした学習は、内発的に動機付けによるものと考えられるが、将来の仕事視野においてトピックテスト¹⁾の高得点を目指して学習に取り組むような場合は外発的に動機付けられているといえる。ところがこのような外発的動機付けによる学習は、受験準備段階においては学習者を駆り立てることに大きく貢献してくれるが、受験後に問題が生じる場合がある。受験の結果、必ずしも全員が目標どおりの結果を得るわけではないからである。結果によっては失望し、受験前までの学習意欲が一旦減退し、その後の継続的学習が期待できない場合が起こってくる。外発的動機付けだけで学習に駆り立てる時、このような危険性がつきまとう。学習者を外発的に動機付けるならば、同時に内発的動機付けへの配慮もなされていなければ十分とはいえない。語学学習には継続的学習が必須であり、テスト結果に関わらず学習意欲を継続させていくには、内発的に動機付ける方法についての考察が必要となってくる。

そこで本稿では、英語学習への内発的動機付けの手段の一つとして、大学英語クラスにおいて英語の歌を取り入れる事について考えていきたい。そして歌を積極的に英語学習に取り入れる場合の効率のよい方法として、K (カタノダ) メソッズ²⁾ : 「ST ラーニング歌唱」を勧めていきたい。

II. 内発的動機付けと歌

一般教養の英語クラスの導入部で、英米の歌を取り入れた学習³⁾を行っているが学生たちの中で好評である。2005年1月に行った英語を専攻していない男女短期大学1回生に対して行ったアンケート調査においても、122人中、約84%にあたる103人の学生が“英語の歌を聞くのが好きですか”という問いかけに、“はい”と答えていた(グラフ1)。そして経験上からもクラスの始めに英語の歌をかけると教室の空気が和らぐのを感じている。

グラフ 1



Learner Intrinsic Motivation of EFL College Students and Katanoda Methods: “Singing on ST-Learning”

そこでここではまず、青年期と音楽として、青年の心理について調べた後、英語クラスや英語学習の側面から英語の歌を捉え、歌が学生たちの情意面に影響し、英語苦手意識が強い場合を含め、学習者に内発的動機を引き出す役割を担ってくれる事についてすすめていく。浄化作用、社会的機能、教師と学生をつなぐ効果、ラングエッジ・エゴ、オーセンティックである事とフィーリングに訴える事、短期目標設定と継続的学習、についてみていく。

1. 青年期と音楽

青年期とは、児童期と成人期の狭間にあつて身体的には成熟しているが、心理・社会的にはまだ大人でない時期であり（無藤他、1990）、精神的に不安定な時期である。

以前に Lewin (1951) は青年について、子供から大人への移り変わりの時期にあり、どちらの世界にも安定して属せずに、その境界で揺れ動く“境界人”だと呼んでいる。またこの時期はアイデンティティの確立に専念できるように、成人としての義務や責任の遂行が猶予される時期であり、“モラトリアム”とも呼ばれている（エリクソン、1959）。そして無藤 (1995) は、現代社会ではこの“モラトリアム”の時期が高学歴化や晩婚化によって引き延ばされていると述べている。そのため青年たちはその分、自分自身の問題について時間をかけて取り組む事ができるが、かつてより複雑化した現代社会において、人々の生活様式や価値観の多様化などから何をもって一人前とするかの基準が不明瞭であるために、アイデンティティの確率も困難になり、さらに青年たちを悩ませているとしている。また現代のように個人の自由が拡大し個人の力が増すことは、失敗は自分のせいだということを意味し、その結果、人間は絶望感からやがてはうつ病までエスカレートするという Seligman (1998) の指摘もある。

特に大学生においては、受験勉強をしたが自分の希望する大学に入学できなかった、現実の大学と自分のイメージしていた大学とが違う等が原因で、いわゆる 5 月病と呼ばれる無気力状態におちいる場合もある（無藤、1990）。さらには昨今、大学生の不登校という現象も増えている。この原因としては、少子化等により家庭での人間関係におけるトレーニングの機会の減少、競争社会からの疲労感等が考えられている（高塚、2002）。

Cambell (2001) は麻酔医からの実験報告を通して、音楽はストレス関連のホルモンを調節すると指摘しており、現代の社会状況に加え複雑な青年期の心理を考える時、しばし音楽を聞くことで心の疲れを癒したいと思う多くの学生がいることはうなずける。

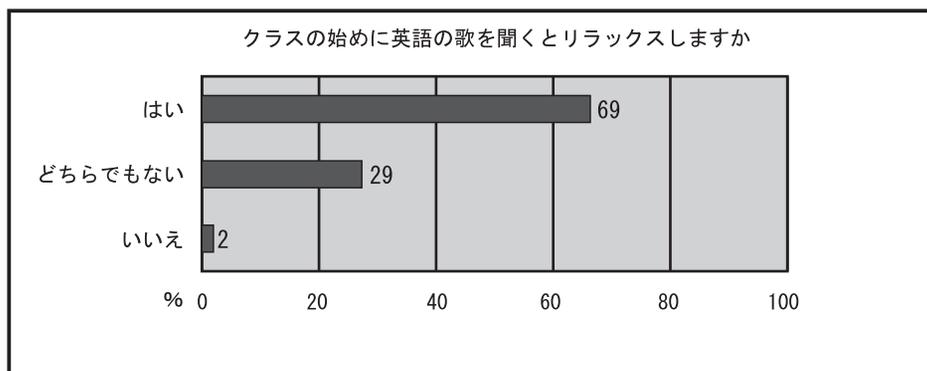
2. 浄化作用

村井 (1995) によると、音楽を聞いていると煩悶が去り、心が美しく洗われるような気分になることがあるが、それは音楽にはいわば“浄化作用”と呼べる働きがあり、空調機のように心の中の古い汚い空気を新鮮にするからであると述べている。これまでの実験でも、聞く音楽の種類に関わらず本人が聞きたいと思う音楽の場合には、どんな音楽でも共通に身体の緊張が解け、対表面の毛細血管が拡張して皮膚温が上昇し、かつ筋肉の緊張度が低下する

ことが示されていることから、音楽は人にリラックスを与える最適な刺激であると考えられている（村井、1995）。このような音楽がリラックス状態を作り出す作用は、学習者に最適な心的土壌を作り出す助けとなる。つまり、学習においては、適度にリラックスした上での集中状態、いわゆる“弛緩集中”が最適だといわれるからである（志賀、1999）。“弛緩集中”している時、脳にはミッドアルファ波が広がり潜在能力を発揮することができる。

先に触れた 2005 年 1 月に行った英語を専攻していない男女短期大学 1 年生に対して行ったアンケート調査の際、“クラスの始めに英語の歌を聞くとリラックスしますか”という質問を同時に行った。この問いに対しては、122 人中、約 69%にあたる 84 人の学生が“はい”と答えている（グラフ 2）。外国語クラスは座ってノートをとるというタイプのクラスとは違うだけに、外国語苦手意識の強い者には緊張感を伴う場となる。このことを考慮すると、歌の効果により、半分以上の学生がリラックスすると答えたアンケート結果は無視できない。クラスでの英語の歌が、その“浄化作用”によって学生たちに“弛緩集中”のきっかけを提供できれば、内発的動機付けにつながる事が期待できる。

グラフ 2



3. 社会的機能

音楽の特性には“社会的機能”と呼ばれるものがある。個人の側からいえば音楽によって集団との一体感が持てるという事であり、集団の側からみれば音楽が集団を結合するという事である（村井、1995）。この音楽の集団化の機能は、皆で音楽を聞く場合でも皆で歌を歌う場合でも、皆で音楽を演奏する場合でも等しくあらわれ、音楽活動は人間の集団意識を育てるものであるといえる（櫻林、1990）。

1 年生が多く履修する一般教養の英語クラスの中では、特に新学期の段階は、仲間同志が互いによく知り合えておらずクラス全体によそよそしい雰囲気が漂っている。櫻林（1990）は、たとえ群をなしていても互いにコミュニケーションを持たなければ集団の孤独をかえって痛感させるもとともなると述べている。互いに心を開くことができず、言葉を発する事す

Learner Intrinsic Motivation of EFL College Students and Katanoda Methods: “Singing on ST-Learning”

らためられる状況での言語習得は難しい。母語をかわせる人間関係すら構築できていない状況で外国語を発する事はなおさら難しい。

音楽の“社会的機能”によって孤独感が癒されクラスの中に集団意識がめばえれば、互いに気持ちが打ち解け合い、声を発する内発的動機付けとなる。集団意識が生まれれば出席を促すことにもつながっていく。

4. 教師と学生をつなぐ効果

ヘンリー (1986) は、音楽は基本的に伝達的手段であり、言葉で十分に伝えることができない感情を伝える事ができると述べている。たとえば防衛的な態度の子供に対する場合に音楽を用いれば、恐怖心を起こさせる事なく近づく事ができる。それは子供の防衛的態度は、服従を強いる意味を伴う言葉の内容に対して起こるものであり、音楽は言葉によらず、子供はそれに対して防衛心を感じず、親密感を与えるからだと説明している。

先の場合は子供が例に挙がっているが、英語クラスで特に緊張している英語苦手意識の強い大学生にも当てはまる。防衛的態度で授業に臨んでいる学生たちは、教師いきなり個人指名をされ失敗して皆の前で恥をかくのではないかとたえず警戒している。本来、学習に向けられるべきエネルギーの大半が、自己防衛に向けられてしまっは授業自体が効果のないものとなる。

クラスでの英語の歌は、このような学生たちの鎧を軽くし、教師が学生に近づきやすくさせてくれる。同じ歌で共感することで気持ちがつながる。内発的、外発的を問わず学習への動機付けの基礎となるのが教師と学生とのよりよい関係の構築である。

5. ラングエッジ・エゴ

Richars 他 (1992) は、“ラングエッジ・エゴ”を我々のアイデンティティ・個性・価値観と母語の関係であると説明し、我々は成長過程で母語を学んでいくにつれて、自己のアイデンティティを形成していくと述べている。そして外国語学習もこの“ラングエッジ・エゴ”と関わり合いがあり、子供が大人より早く外国語を覚える原因の一つは、子供は“ラングエッジ・エゴ”がまだ確立されていないからであり、一方、大人は確立されているからだと考えられている。大人は学習の初期段階で外国語を使う場合、自分を思うように表現する事ができず、当惑、不安、アイデンティティの喪失といった感情を抱く場合がでてくるという。

このように語学学習は自己概念や世界観を脅かすことから、Guiora (1983) は、外国語学習は人を心理的に不安定にさせるものであると指摘し、同様に Horwitz 他 (1988) もいかなる学習も外国語学習ほど人の自己概念にかかわってくるものはないと述べている。

英語クラスの導入部における英語の歌は、“ラングエッジ・エゴ”の壁を低くする役割を果たしてくれる。先のアンケート結果で英語の歌を好む学生が多いことが示されていたが、英語の歌は日常、テレビ、ラジオ、街角から自然に聞こえてくるものでもある。日常生活の一部とも言える英語の歌を使って学生たちを英語の世界へ引き入れていくことにより外国語

に対する抵抗感、不安感が取り除かれれば、英語クラスに対する内発的動機付けにつながっていく。

6. オーセンティックである事とフィーリングに訴える事

Porter & Roberts (1981) は、語学学習用教材として作られていない、いわゆるオーセンティックな物ほど学習者を動機付ける事ができると述べている。また福島 (1996) は、イメージ世代と呼ばれる現代の青年は、論理的な思考から感性的な思考へと移ってきており、言葉で考えるよりイメージで考えフィーリングで選ぶと述べている。

学生たちが好んで聞くアメリカンあるいはブリティッシュポップスやロックは、語学学習用に作られたものではなくオーセンティックなものである。そして音楽は、イメージ脳といわれる右脳が関わるものでありフィーリングに訴えるものである。オーセンティックであり、フィーリングに訴える英語の歌を英語学習に取り入れる事は、学生たちの情意面に影響し学習への内的動機付けに役立つ。

さらには英語の歌を聞く前に、同歌手のミュージック DVD を見せることで学生たちをより英語学習へと動機付けることができる。それは親しみやすい人物に対しては、自分と同一視したいという欲求が沸き、似通った状況の中で彼らと同じ言葉を学び、同じ事をしゃべりたいという願望を引き出せるからである (ロベルジェ、1973)。ファッション、身振り手振りや表情等、隅々まで魅せられ見入ってしまうスクリーン上の憧れの歌手が発する英語ほど学生たちを内発的に動機付ける道具はないだろう。

7. 短期目標設定と継続的学習

人は目標を達成する時喜びを感じる。米山 (2003) によると、この時、脳にはドーパミンが分泌され、ドーパミンが分泌されると脳神経細胞が活性化し、結果的に脳を理解し記憶する脳に変化させるという。そしてドーパミンは俗にやる気ホルモンとも言われ、次の達成感を求めていくと述べている。

以上のことを踏まえると、学習を成功させるには、小さくて実現可能な目標を次々と設定する事が鍵となると考えられる。目標達成ごとにドーパミンの分泌が促され、やる気が継続されていく。歌、1曲は2分から4分程度のものであり、取り組むには余り時間を必要としない。1曲が歌えたり、聞き取れたりできるようになれば、次へのやる気あるいは内発的動機へと引き継がれ、語学学習に必要な継続的学習が実現する。

III. カタノダ (K) メソッズ：「ST ラーニング歌唱」

ここでは、歌を積極的に英語学習に取り入れる場合の効率のよい方法として、K (カタノダ) メソッズ：「ST ラーニング歌唱」を勧めていきたい。まずカタノダ (K) メソッズ：「ST ラーニング」について述べた後、この学習法に歌う事を組み合わせた「ST ラーニング歌唱」

へと進めていく。

1. 「ST ラーニング」

「ST ラーニング」とは、自身のリスニング力を向上させるべくトーイックテストリスニング部門のフルマーク獲得⁴⁾を目指し達成する過程で自身が考案した学習法である。「ST ラーニング」とは、「スローテープ・ラーニング」の事で、テープ速度を落として英語を聞く方法である。

各言語には頻繁に使われる周波数域があり、日本語の語音は英語の語音に比べると低周波音を多く含んでいる。そのため日本人の耳は、個人差はあるが高周波音より低周波音の方に感度がよいとされている。速度調節機能がついたテープ・レコーダーを使用し、テープ速度を落とすと結果として周波数が低くなる。こうして英語の周波数を低くすることは、英語の語音を日本人の耳に感度のよい音に近づけることになる。これにより母語、つまり日本語の干渉を軽減し、よって英語の音韻体系を受容しやすい状況を作り出す。その結果、それまで無意識に日本語の干渉を受けながら英語の語音を聞いていた状態から前進できる。

Huizing 他 (1958) は、聴覚障害のリハビリテーションには耳の感度が最良の周波数域を使うべきであり、どんなに狭くとも、ある聴覚障害者の可聴範囲を集中的に激する事によってすべての言語音を聞き取らせる事が可能になると説いている。日本語にすっかり適応した耳で英語を聞く場合も同様に、日本人の耳に感度のよい低めの周波音で聞くことにより、日本人の耳の可聴範囲を集中的に刺激することになり、英語の音韻体系を正しく受容する助けとなると考えられる。

2. 「ST ラーニング歌唱」—学習法

「ST ラーニング歌唱」とは、「ST ラーニング」により英語の歌を聞きながら同時に歌詞を見て歌う学習法である。ロベルジェ (1973) は、リズムとイントネーションは話し言葉の根底となると述べているが、歌は言葉のリズム、イントネーションを反映している。一説には言葉の抑揚が音楽の起源であるともいわれ (佐瀬、1978)、歌は各言語のリズム、イントネーションを覚えるのに役立つ。

速度調節機能付きテープ・レコーダーで、発音・リズム・イントネーションなどのプロソディーについて、自分自身が聞きとりやすいと感じる程度にまでテープ速度 (周波数) を落とす。この状態でテープの声をモデルに歌詞を見ながら歌う。テープを流し続け、まずモデルとする声を聞き、発音・プロソディーを真似て発声し、自身の声がモデルのそれに近い状態になっているか自分の耳で確かめながら調整していく。英語の授業で取り入れる場合は、3人から5人のグループに分け、グループごとに1台の手のひらサイズの手速度調節装置付テープ・レコーダーを渡して実践させている。

3. 「ST ラーニング歌唱」—学習効果

では次に「ST ラーニング歌唱」の学習効果について考えていく。音声言語は、聞いて発声し、発声した自分の声を自分の耳で聞く、つまり聴覚フィードバックにより習得される。たとえば乳幼児の場合、まわりで話される言葉を聞き模倣することから出発するが、発声の際、その声を聞いているのは聞き手だけではなく、自分自身でもあり、この時の自分の発声が意図どおりになっているか絶えず調整を行っており、聴覚、発声、聴覚フィードバックが繰り返し行われていく事で言葉が完成されていく（国際電気通信基礎技術研究所、1994）。このことは乳幼児の聴覚障害を放っておくと言語の習得に重要な影響を及ぼす事からもわかる（宮本、1995）。

外国語学習においても同様である。英語をただ聞くのではなく、発声し聴覚フィードバックすることで、自分の声を聞き調整していく事で習得されている。テキストを見るだけでなく音読する事の大切さが常に強調される理由である。そして大学英语クラス等の場合、音読のかわりに歌を歌うと、これまで見てきたように動機付けの点で有効である。歌う事はメロディのついた音読と考えられる。子供の場合はわらべ歌などがこれにあたるが、大学生、熟年層等それぞれの世代に合わせた歌を選曲すれば共感呼び、効果も高められる。「ST ラーニング」により英語の発音・プロソディーを適切に受容できれば、その結果として再生つまり発声においても向上する。

また記憶を強化するという観点からも「ST ラーニング歌唱」は有効である。米山（2003）によると、脳は使うほど良くなっていく事が最近の脳科学の研究によって証明されており、脳を刺激、活性化し、脳の機能を効率よく高めるためには、目、鼻、舌、耳、皮膚などの多くの手段を使うことがよいとしている。そして米山（2003）は、聴覚フィードバックは、自分の状態を確認するためにもう一つの感覚へ訴える事であり、声に出して聴覚で確認する事は、注意力が集中すると共に目で見えた情報、音の情報などが一気になだれ込む事になり、その強い刺激で記憶が強化されると述べている。

IV. おわりに

以上、英語の歌に焦点をあて、英語クラスや英語学習において、英語苦手意識が強い場合を含め、学習者に内発的動機を引き出す役割を担ってくれる事、歌を積極的に英語学習に取り入れる場合の効率のよい方法として、K（カタノダ）メソッド：「ST ラーニング歌唱」について述べてきた。今後も英語苦手意識の強い学生たちを含め、すべての学習者に内発的に動機付ける点や潜在能力を引き出す点において有効な方法、並びに効果的な英語学習法を理論と実践を踏まえながら模索していきたい。

注

- 1) トーイックテストとは全国で年に7回開催される国際コミュニケーション英語能力テ

Learner Intrinsic Motivation of EFL College Students and Katanoda Methods: “Singing on ST-Learning”

スト。リーディング部門、リスニング部門それぞれ 100 問、合計 200 問。制限時間は 2 時間。フルスコアは 990 点。

2) K (カタノダ) メソッズには以下のものがある。

「EE メソッド」(リスニング学習法) 著作権登録 146421 号平成 11 年 12 月 7 日

「ST ラーニング」(リスニング学習法) 著作権登録 135049 号平成 11 年 6 月 8 日

「ゼンメソッド」(リスニング集中法) 著作権登録 145694 号平成 11 年 11 月 24 日

「ライティングサポートウェイ」(英作文学習法) 著作権登録 151411 号平成 12 年 3 月 7 日

「ストレスフリーメソッド」(授業運営法) 著作権登録中

「ストーリーメソッド」(読解力養成法) 著作権登録中

3) 英米の歌を取り入れた学習とは歌詞のブランク箇所を穴埋めするリスニング練習や合唱。

4) この時のスコアはリーディング部門 440 点、リスニング部門 495 点、トータルスコアは 935 点。

参考文献

Campbell, Don. (2001). *The Mozart effect*. Hodder & Stoughton.

Deci, E.L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.

Erikson, E. H. (1959). *Identity and life cycle*. W. W. Norton.

福島章. (1996). 『青年期の心』講談社現代新書.

Guiora, A. Z. (1983). The dialectic of language acquisition. *Language Learning*, 34, 1-3.

ヘンリー, N.B. 美田節子訳. (1986). 『音楽教育の基本的概念』音楽之友社.

Horwitz, E. K. (1988). The beliefs about language learning of beginning university foreign language students. *The Modern Language Journal*, 75, 282-294.

Huizing, H.C., Taselaar, M. (1958) Triplet testing and training, An Approach to Band Discrimination and its Monaural or Binaural Summation. *The Laryngoscope*, v. LXVIII (3), 535-8.

波多野諄余夫・稲垣佳世子. (1981). 『無気力の心理学』中公新書.

片野田浩子. (1999). 「青年と音楽と英語学習」『言語文化学会論集』12, 223-234.

片野田浩子. (2002). 「TOEIC テストリスニングとカタノダメソッズ：“ST ラーニング”」『名古屋経営短期大学紀要』45, 1-9.

国際電機通信基礎技術研究所編. (1994). 『視聴覚情報科学』オーム社.

Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. Harper & Brothers.

村井靖児. (1995). 『音楽療法の基礎』音楽之友社.

片野田浩子

無藤隆．（1990）．『発達心理学入門』東京大学出版会．

無藤隆．（1995）．『発達心理学』岩波書店．

宮本健作．（1995）．『声を作る・声を見る』森北出版．

Porter, Don. and Roberts, Jon. (1981). Authentic listening activities. *ELT Journal*, 37-47.

ロベルジェ, クロード．（1973）．『ザグレブ言語教育』学書房出版株式会社．

Richards, Jack C. et al. (1992). Dictionary of Language. *Teaching & Applied Linguistics*. Longman.

Seligman, Martin. E. P. (1998). *Learned Optimism*. Free Press.

櫻林仁．（1990）．『心をひらく音楽』音楽之友社．

佐瀬仁．（1978）．『音楽心理学』音楽の友社．

志賀一雅．（1999）．『脳力』エコー出版．

高塚雄介．（2002）．『ひきこもる心理ととじこもる理由—自立社会の落とし穴—』学陽書房．

山鳥重．（1998）．『ヒトはなぜことばを使えるか』講談社現代新書．

米山公啓（2003）．『脳が若返る 30 の方法』中経出版．