

リスニング集中法：「ゼンメソッド」と 名古屋経営短期大学英語クラス

“ Zen Method ” and My English Class
at Nagoya Management Junior College

片野田 浩子
Hiroko Katanoda

目次

- ．はじめに
- ．トピックテストリスニング部門
- ．「ゼンメソッド」：その考案経過と方法
- ．「ゼンメソッド」：その効果
- ．「ゼンメソッド」と名古屋経営短期大学英語クラス
- ．おわりに

．はじめに

最近トピックテストに対しての学生たちの関心が非常に高い。ところがそのスコアアップに苦勞する学生たちが多い。ここではトピックテストの前半のリスニング部門に焦点を当て、自身が理論と実践に基づき考案した「カタノダメソッズ (K メソッズ)」6件 (注1) の中のリスニング時の集中法「ゼンメソッド」を紹介すると共に、このメソッドがスコアアップに効果があるのはなぜかについて触れながら、昨年度の名古屋経営短期大学英語クラスでのメソッドの成果について報告する。

．トピックテストリスニング部門

トピックテストとは、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ストであり、前半のリスニング部門100問と後半のリーディング部門100問からなる2時間のテストである。ここで焦点を当てるトピックテストリスニング部門はテストの前半に45分間行なわれる。リスニング部門は4つのパートに分かれており、それぞれの形式と問題数は次のようである。パート1は写真描写問題で四肢択一、20問、パート2は応答問題で三肢択一、30問、パート3は会話問題で四肢択一、30問、パート4は説明文問題で四肢択一、

20 問である。

このリスニングテストにおいて各英文が流れるのは 1 度である。読解問題では読み返しができるがリスニングではそれができない。したがってリスニング時、受験者は一瞬も気を抜くことはできない。自然に緊張感が高まる 45 分間となる。しかも文の流れは速い。選択肢として流れる英文と英文の間隔は僅か 1 秒である。そのため解答を即決していかなばならない。単語の意味を考えたり、英文を思い返そうとしたり、解答を迷っていたりすると、たちまち次の英文を聞き逃してしまう。うまくいかないと思えば気が動転し、ドミノ倒しのようにならぬと英語を聞き逃していく。ある程度の自信を備え、平常心で試験に臨んでいたものすら、ちょっとした判断の迷いをきっかけに平常心が崩れ集中力を失う。たとえ首尾よく進んでいけたとしても、時間の経過と共に疲労感が生まれ集中力は低下していく。

このようなリスニングテスト状況下において、自分に勝ち、45 分間平常心と集中力を保ち、自らの実力を十分にあるいはそれ以上に発揮してスコアアップを目指すには、集中できるすべを知っていることが必要となる。そしてその方法がリスニング集中法の「ゼンメソッド」である。

・「ゼンメソッド」：その考案経過と方法

筆者は自身のリスニング力アップのため、トーイックテストリスニング部門、フルマークを目指して過去数年間トーイックテストを受けていた。ところがなかなか目的を達成することができなかった。その原因の一つとしてリスニング時の集中力の問題があった。先に触れたように、各英文が流れるのは 1 度であるため自然に緊張感が高まる上に、目標を達成したいという気持ちが加わるため、毎回テスト時の緊張はピークに達していた。そのため平常心を失い、集中力が低下し、思いとはうらはらに次々と英語を聞き逃してしまうという状況に陥りスコアは足踏み状態が続いた。

ところが 1999 年 3 月トーイックテストリスニング部門を受験中に、いつもの失敗を繰り返さないようにと苦し紛れに行っていた方法が功を奏し、ついにこの時フルマークという目標を達成することができた。後に調べたところ、偶然にもこの方法が禅の呼吸法とほぼ同じであることがわかり、リスニング時の集中法として「ゼンメソッド」と名づけた。

「ゼンメソッド」は次のようにおこなう。リスニングテストの際、(1) ぼんやりと一方向を眺め、それと同時に、(2) ゆっくりと長く鼻から息を吐く。こうすると自然に下腹部に力が入る、あるいは下腹部に意識が行く感じがする。これら (1) と (2) をしながら英語に耳を澄ます。

「ゼンメソッド」の上記 (1) の“ぼんやりと一方向を眺め”については、トーイックテストリスニング部門の各パートでは次のようにする。パート 1 は写真描写問題であるため、この場合は“一方向”ではなく写真を眺める。パート 2 では問題文と選択肢の両方をリスニングするため、一方向をぼんやりと眺める。パート 3 とパート 4 では問題文をリスニングし

ながら、印刷されている選択肢から選んで解答するため、選択肢全体を視野に入れて眺める。「ゼンメソッド」の上記(2)の“ゆっくりと長く鼻から息を吐く”の“ゆっくり”は、あたかも息を止めているような感じがする程度にまでゆっくりと行う。たとえばゴムまりに小さな穴が開き、そこから少しずつ中の空気が抜けていくようなイメージである。この時、息を吸うことには意識を向ける必要はない。吐き切ったら自然に吸い込む、その状態にまかせ

る。

この「ゼンメソッド」をリスニング時に行うことにより、緊張状態から平常心を取り戻せ、集中力を高めてそれを維持することができる。その結果、流れてくる英語の音と自分が一体となったような感じがし、英語がはっきりとゆっくりと聞こえてくるようになる。そのため自分の実力を十分に、あるいはそれ以上に発揮することができ、リスニングスコアが即アップする。「ゼンメソッド」の効果には即効性がある。

・「ゼンメソッド」：その効果

「ゼンメソッド」の(2)は“ゆっくりと長く鼻から息を吐く”である(注2)。これは緊張状態にある時、あえて安静時の呼吸をすることである。この呼吸法をきっかけに、全身が安静時の状態となり緊張時の生理的現象が次々に消えていく。このことは気持ちがコントロールできたことを意味する。

緊張時の生理的現象とは次のようなものである。呼吸は浅く速く、血圧は高く、血行は悪く、心臓の拍動は速く、筋肉は緊張し、交感神経が優位となり、脳波は 波の状態となる。一方、安静時の状態はこれとは対象的である。つまり、呼吸は静かで深く、血圧は低く、血行は良く、心臓の拍動はゆっくりで、筋肉はゆるみ、副交感神経が優位となり、脳波はミッド 波の状態となる。

「ゼンメソッド」をすることで、緊張状態から安静時の状態へと気持ちがコントロールされると、脳にはミッド 波が広がる。ミッド 波というのは、一生懸命考えている時の左脳の働きが、一瞬弛緩したすきに右脳が働く時に広がる脳波である。この状態を弛緩集中というが、この時こそひらめきが起り潜在能力が働く時である。「ゼンメソッド」によって自分の実力を十分に、あるいはそれ以上に発揮できると先に触れたゆえんがここにある。

さらにこのミッド 波が広がっている時は右脳が働く時であり、ノンバーバルメッセージが解読できる時となる。たとえばコミュニケーションの際、言葉自体を捉えるのは、いわゆる言語脳と呼ばれる左脳の働きであるが、相手の表情や身振り手振り、声のリズムや抑揚やピッチ、その場の状況など、これらすべてを含めたノンバーバルメッセージを読み取るのは、いわゆるイメージ脳と呼ばれる右脳の働きである。

「ゼンメソッド」の結果として右脳が働くことは、トピックテストリスニング部門の場合、そのパート2やパート3のように、会話を聞き、話者の気持ちやその場の状況を推察し

て解答する問題では、正解率を高める上で非常に有利となる。

また外国語を聞く時、あるいは母語でさえも、緊張しながら相手の言葉を聞く時など、一字一句を聞き逃すまいとするあまり、個々の単語に意識が向けられず、返って文全体の意味を捉え損なうという間違いを起こすことがあるが、このような間違いも右脳が働けば防ぐことができる。

大分以前の園遊会での出来事であるが、天皇陛下からあるオリンピック柔道選手に、柔道は苦勞が多いかという意味で、柔道は随分骨が折れるかという質問があったが、その際それに対する応答として選手が、よく骨折をすると返事をした事があった。このケースはまさに緊張のあまり一字一句をとらえず、本来の意味をとり損ねた例だといえる。「ゼンメソッド」の結果として右脳が働けば総合的な判断が可能となるため、文全体の意味を正しく捉えられるようになる。

・「ゼンメソッド」と名古屋経営短期大学英語クラス

2001 年度の名古屋経営短期大学一般教養の英語クラスで、トピック形式でリスニングを行う際「ゼンメソッド」を取り入れた。クラスは 2 クラス、男女合計 47 人のビジネスコミュニケーション科と経営情報科の 1 回生である。学生たちの英語のレベルは、実用英語技能検定に当てはめると 3 級から 4 級である。

テキストには「ゼンメソッド」と共に、「カタノダメソッズ (K メソッズ)」の「EE メソッド」と「ST ラーニング」を取り入れた自身によるテキスト、「TOEIC テスト Part1 / 2 リスニング対策」を使用した。授業で毎回 1 章 (各章 5 問) ずつすすめ、答えあわせをし、その都度テキスト巻末の表にスコアと「ゼンメソッド」の効果を記入する。記入は学生たち自身がおこなう。「ゼンメソッド」については、“効果あり”は 、“わからない”は 、“効果なし”は である。表は切り取っておいて授業の始めに配り終わりに回収する。

このスコアの記録は指導する側が評価するためではなく、学生たち自身が毎回自分でスコアを記録することでスコアを意識し、これにより自分の学習に対し主体的にかかわる姿勢が生まれることを意図するためである。学習に対する主体性はモチベーションの向上へとつながり、このことはメソッドそのものの効果と共に、スコアアップにつながっていくものである。このような表記の目的は前もって学生たちに伝え、スコアが評価に直結しないこと、従ってたとえゼロ点が続いたとしても、学習への誠実な姿勢が伝わってくれば単位を落とす事にはならないとし、授業の評価はこのスコアに基づくものではなく出席率と定期末の課題であることを知らせておく。こうすることで学生たち自身によって記入されるスコア表に不正もなくなる。

また表の最後に“今日の一言”という欄を作っており、そこには「ゼンメソッド」への意見の他に、なんでも自由に書き込むように伝えている。補足になるがこの欄は、その日の気分の記録、学習相談、自分自身への激励などで、学生たちの本音がうかがえ授業を進める上

での参考となり、またコミュニケーションの場ともなっている。

「ゼンメソッド」開始から 5 回目のクラスで、表よりその効果を調査した。5 回目に調査を行なったのは、2000 年度の「ゼンメソッド」のクラス実践の経験からである（注 3）。つまり「ゼンメソッド」の要領をすぐにつかめない場合もあるが、平均で 4 回から 5 回試みると要領をつかめるようになるからである。

今回の名古屋経営短期大学一般教養の英語クラスの調査結果は次のようである。47 人中 30 人が「ゼンメソッド」の“効果あり”、2 人が“わからない”、15 人が“効果なし”であった。全体の約 6 割の学生が「ゼンメソッド」の“効果あり”と報告している。そしてこの学生たちの平均点は 5 点満点で 3.9 点であった。“わからない”とした学生たちの平均点は 2.6 点、“効果なし”とした学生たちの平均点は 2.1 点だった。「ゼンメソッド」の“効果あり”とした 30 人のコメントは次のようであった。“英語がはっきり聞こえた” 24 人、“英語がゆっくり聞こえた” 4 人、“外国人の気分になれた” 1 人、“単語がちゃんと聞こえた” 1 人である。

この結果から、「ゼンメソッド」の“効果あり”とした学生たちの平均点が高いということが示され、集中力アップがリスニングスコアアップにつながったと言える。また学生たちのコメントから、学生たちが集中するすべを知ったことは、リスニングに対する自信につながったことが伺われた。「ゼンメソッド」の効果を体験したこと、そしてリスニングに対して養われた自信は、トイックテスト本番でのスコアアップにつながると共に、一般的な場面での英語によるコミュニケーションに対する積極性へとつながり、さらには英語学習へのモチベーション向上へとつながると考えられる。

・おわりに

トイックテストに対して学生たちの関心が高いことから、トイックテスト前半のリスニング部門に焦点をあて、スコアアップにつながるメソッドとして自身が理論と実践に基づき考案した、リスニング集中法の「ゼンメソッド」を紹介し、2001 年度の名古屋経営短期大学一般教養の英語クラスでの「ゼンメソッド」の成果を報告した。

トイックテストに対する学生たちの関心は高いが、スコアアップを実現することは簡単ではない。テストを受けた学生たちが結果に悲観し、そのことが無気力や英語嫌いにつながらないように、指導する側としては効果的なスコアアップのためのメソッドを提示することが大切となる。今後も自身の経験、クラス現場やケーススタディなどを踏まえながら、理論と実践に基づく、より効果的な英語学習のためのメソッドの考案を続けていきたい。

注

1) 「カタノダメソツズ (K メソツズ)」6 件とは現在、リスニング学習法の「EE メソツド」(著作権登録 146421 号 平成 11 年 12 月 7 日)と「ST ラーニング」(著作権登録 135049 号 平成 11 年 6 月 8 日)、リスニング集中法の「ゼンメソツド」(著作権登録 145694 号 平成 11 年 11 月 24 日)、英作文学習法の「ライティング・サポートウェイ」(著作権登録 151411 号 平成 12 年 3 月 7 日)、授業運営法の「ストレスフリーメソツド」、リーディング学習法「ストーリーメソツド」の 6 件である。

2) “ ゆっくりと長く鼻から息を吐く ” は、丹田 (丹田とは下腹のことでへそ下 3 寸 5 分 = 10.5 cm) 呼吸とも呼ばれる。釈迦が始めた呼吸法で禅僧が受け継ぐ。

3) 2000 年度の「ゼンメソツド」クラス実践の結果は次のようであった。法学部・工学部・経営情報学部・国際言語文化学部 (これらの学部の学生の英語力は実用英語技能検定 2 級から 3 級) の 233 人の約 6 割、148 人の学生がゼンメソツドの “ 効果あり ”、55 人が “ わからない ”、30 人が “ 効果なし ”、であった。

参考文献

生月誠 . 1996 . 『不安の心理学』講談社現代新書

片野田浩子 . 2000 a . 「リスニング学習法と集中法の提案」『言語文化学会論集』
言語文化学会 .

2000b . 『TOEIC テストパート 1 / パート 2 リスニング対策』朝日出版社 .

2001 . 『ON YOUR MARKS! TOEIC TEST Part 1/2 Listening』南雲堂 .

村木弘昌 . 1994 . 『健心・健体呼吸法』祥伝社 .

ロベルジェ , クロード編著 . 1973 . 『発音矯正と語学教育』大修館書店 .

佐藤幸治 . 1964 . 『禅のすすめ』講談社現代新書 .

高田明和 . 2001 . 『脳から老化を止める』光文社 .

内山喜久雄 . 1985 . 『ストレス・コントロール』講談社現代新書 .

山下富美代 . 1988 . 『集中力』講談社現代新書 .