

# カタノダメソッズ (Kメソッズ) リスニング学習法と集中法

Katanoda Methods (K Methods):  
EE Method, ST-Learning and Zen Method

片野田 浩 子  
Hiroko Katanoda

## 目 次

- . はじめに
- . 耳と目の実力差
- . EE メソッド
- . 母語の干渉
- . ST ラーニング
- . 集中力の問題
- . ゼンメソッド
- . ゼンメソッドとクラス実践
- . おわりに

## . はじめに

本稿では英語学習のリスニングに焦点を当て、「カタノダメソッズ (Kメソッズ)」のリスニング学習法とリスニング集中法を提案し、<sup>(注<sup>1</sup>)</sup> メソッドのクラス実践について報告していく。

これまで日本の中学や高等学校では主に、訳読による視覚中心の英語学習が行われてきている。そのため大学生になって、たとえばトピックテスト<sup>(注<sup>2</sup>)</sup>に取り組む場合、そのリスニング部門の対処法に苦勞する学生が多い。筆者も同じくリスニングに悩まされてきた。そこで自らのリスニング力の向上のために、トピックテストのリスニング部門でフルマークを達成することを目標として過去数年間トピックテストを受けてきた。その結果、1999年3月に目標を達成することができた。その学習過程において自らの体験と理論に基づき開発し実践してきたのが、先に触れた「カタノダメソッズ」(以後 Kメソッズ) である。

ここではまずリスニングに関する問題点、(1) 耳と目の実力差、(2) 母語の干渉、(3) 集中力の問題、を取り上げ、それぞれの問題解決法として Kメソッズの「EE メソッド」、

片野田 浩子

「ST ラーニング」、「ゼンメソッド」<sup>(注3)</sup>を提案し、最後に「ゼンメソッド」のクラス実践における調査結果を報告する。

## ． 耳と目の実力差

先にも触れたが、これまで中学や高等学校では主に訳読による視覚中心の英語学習が行われてきている。そのため多くの大学生はリスニングに困難をきたすのが普通である。目で解答するとほぼ満点がとれる英語の問題でも、耳で取り組むとたちまち正解率が下がるという苦い経験をする。これは耳を通して英語に接する機会が少なかったため、英語の聴覚イメージの蓄積が乏しいことが原因である。

では、このような「耳と目の実力差」という問題解決のためにはどうすればよいのか。

## ． EE メソッド

この問題の解決法としてKメソッドのリスニング学習法、「EEメソッド」(イヤードアイメソッド)を提案したい。「EEメソッド」とは、まず英語を聞いて英語の聴覚イメージを形成し、後にその内容を見て確認することで、すでに根を張っている視覚イメージと合体させていく方法である。この一に耳、二に目の作業を繰り返すことで、目で取り組んでわかる問題は耳でもわかるようになる。「耳と目の実力差」が小さくなるにつれ、学習者のリスニング力は向上していく。

## ． 母語の干渉

音声言語は耳で聞いて、それを復唱することで習得されていく。それは乳幼児の聴覚障害をそのままにしておくと言語習得に重要な影響があることにも示されている(宮本、1995)。そもそも人がこの世に生を得る時、言語の機能をつかさどる中枢、言語野の中にはもともと言葉は入っておらず、母語、外国語を問わずどのような言語でも受け入れられることができるように白紙の状態で準備されている(高木、1986)。そこへ周囲から言語がインプットされていく。

やがてインプットが進むにつれ、その特定言語へ耳が適応していく。そしてすっかりその語が定着してしまうと、今度は新しい言語を受け入れるのに困難をきたすようになる。たとえば日本語にすっかり適応した耳で英語学習を行う場合、この耳が学習の妨げとなる。つまり日本語に適応した耳は、英語を聞く時も無意識に日本語の音に近づけて、「母語の干渉」を受けながら聞いてしまうのである。

先にも触れたが、音声言語は耳で聞いてそれを復唱することで習得されていく。このことを考えると、「母語の干渉」を受け英語をいわば歪められた音で聞くことは、英語習得の妨げとなる。さらには、歪められて聞いた音を復唱練習すれば、歪められた音はますます定着する。英語習得のためには、まず「母語の干渉」を無意識に受けていることを学習者自身に

気づかせ、日本語の音との違いを意識させなければならない。そしてその上で復唱練習することが大切である。

では、無意識に受けている「母語の干渉」という問題解決のためにはどうすればよいのか。

## ・ ST ラーニング

無意識に受けている「母語の干渉」に学習者自身に気づかせる方法として、Kメソツのリスニング学習法、「ST ラーニング」(スローテーパーニング)を提案する。「ST ラーニング」とは、速度調節機能がついたテープレコーダーで、テープ速度を落としてネイティブスピーカーによる英語を聞く、そして復唱または音読練習することである。

こうして学習することが、学習者に「母語の干渉」に気づかせるのは次の二点のことによる。(1) 残響時間が長くなる、(2) 周波数が低くなる、の二点である。ではなぜこれらのことが、学習者に「母語の干渉」に気づかせるのか。ここでこの説明について進める前に、復唱について山鳥(1997)の記述を引用し確認しておきたい。山鳥は次のように述べている。

「与えられた言葉をその通り復唱するためには、復唱すべき文をいったん心の中に再現し、その心的イメージを読み取っていくという過程が必要である。そして、そのような読み取りを可能にするためには読み取られるべき音韻イメージが安定した状態で表象されていなければならないであろう。そのイメージが不安定だと、読み取りは不可能になってしまう。大体のイメージでは似かよった復唱にしかならない。音韻系列のすべての音素成分がはっきりイメージ化されていなければ、正確な復唱にはならない。」山鳥は正確な復唱の条件に、読み取られるべき音韻イメージが安定した状態で表象されていることをあげている。

ここで先の説明に戻る。上記二点が学習者に「母語の干渉」に気づかせるのは、これらにより、読み取られるべき音韻イメージが安定した状態で表象されるからである。(1)の残響時間が長くなる、という点については、これにより音が余韻を残しながらゆっくりと耳の中に響いていくため音韻イメージが安定した状態で表象されるのである。(2)の周波数が低くなる、という点については下記のような理由からである。

トマティス(1994)は、各言語にはそれぞれ優先的に使われるパスバンドと呼ばれる周波数帯域があり、このパスバンド以外の音域は二次的な形で使われるため、人は外国語を聞き取る時、自分の耳が敏感に反応する要素のみを聞き取ってしまうと指摘している。たとえば日本語のパスバンドは125から1500ヘルツであるが、英語のそれは2000ヘルツ以上である。つまり日本語の音声は英語に比べると低周波音を多く含んでいるために、日本人の耳は個人差はあるが、高周波音よりも低周波音の方に感度がよいことが判明している。

「ST ラーニング」ではテープ速度を落として英語を聞く。これはテープ速度を落とすと、その結果として周波数が低くなることを意図するためである。先にも触れたように、日本語の周波数は全般的に英語よりも低いため、このように周波数を低くして英語を聞くと日本語に適応した耳の感度がよくなり、英語が聞きやすくなる。つまり読み取られるべき音韻イメー

ジが安定した状態で表象されるのである。

以上のような理由から、「ST ラーニング」により学習すると、学習者は英語における日本語にはない語音の存在に気づく。日本語の音との違いを意識するようになるのである。それまで「母語の干渉」を受けながら英語を聞いていたことに、学習者自身が気づくことができる。「母語の干渉」に気づけば、復唱練習も有効なものとなる。

この「ST ラーニング」により学習すれば、(1)「母語の干渉」に気づいているため英語の語音に敏感になっている、(2)低周波音の英語を聞いた時の聞けるという自信が暗示的効果をもたらす、の二点により、本来の周波数に戻しても以前より英語がよく聞こえるようになっていく。

## ・ 集中力の問題

トピックテストのリスニング部門に限らず、どのようなリスニングテストにおいても「集中力の問題」はテストのスコアを左右する。適度にリラックスし、かつ集中している状態が実力を発揮するには理想的である。ところがそのような理想的な心理状態をリスニングテストに際し、思いのままに作り出し維持することはそう簡単なことではない。過度の緊張や注意力散漫が原因して実力以下の結果を出してしまうことが多々ある。

では、「集中力の問題」の解決のためにはどうすればよいのか。

## ・ ゼンメソッド

リスニングの際、過度の緊張を取り除いて平常心を保ち、集中できるようにするための方法として、K メソッドのリスニング集中法、「ゼンメソッド」を提案する。「ゼンメソッド」とは、(1)ぼんやりと一定方向を見つめると同時に、(2)下腹部を意識し吐く息を長くする、これをリスニングの際に行うことである。これにより気持ちが落ち着き集中力が高められるため、英語をはっきりゆっくり聞こえ、その時点での実力を十分に発揮することができる。それまで「集中力の問題」が原因してリスニングテストのスコアが伸び悩んでいた者にとっては、「ゼンメソッド」はスコアアップに即効性のある対処法となる。

この方法は筆者の体験から生まれたものである。先にも触れたが、自らのリスニング力向上のために、トピックテストのリスニング部門でフルマークを達成することを目標として過去数年間トピックテストを受けていたが、その目標をなかなか達成することができなかった。先にあげた「EE メソッド」、「ST ラーニング」に基づく学習でリスニング力は向上したのだが、いま一つの問題、リスニングテスト中の「集中力の問題」があった。目標を達成したいという気持ちが強すぎ、りきみすぎて平常心を失い、かえって集中できずスコアが向上しないという悪循環に陥っていた。

ところが1999年の3月28日にトピックテストのリスニング部門を受験中、いつもの失敗を繰り返さず、何とか平常心を保って集中しようと、苦し紛れに行っていた方法が功を奏し、

この時ようやくリスニング部門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、この方法が偶然、禅の呼吸法とほぼ同じであるとわかり、これを「ゼンメソッド」と名づけた。

上記(2)の下腹部を意識し吐く息を長くする、というのは禅を組んでいる時の呼吸である。この呼吸法は丹田呼吸<sup>(注4)</sup>と呼ばれ、そのルーツをたずねれば釈尊が始めた呼吸法であり、その呼吸法を禅僧は受け継いでいる。この呼吸法が集中力を高めるといふ医学的根拠は、脳の中にアルファ波を呼ぶことによる。アルファ波とは心が本当に落ち着いた時に出てくる脳波である。たとえばテスト前に緊張しイライラしている時、呼吸は浅く速くなっている。そこで丹田呼吸をすると安静時の深く静かな呼吸に切り変わり、それが呼び水となって全身が安静時の状態となり、それを境に自律神経の交感神経の呼吸を促進するという働きが次第に抑制されて、代わりに副交感神経の呼吸を抑制するという働きが促進される。その結果として、落ち着かない時の生理的現象が次々に消え、心臓の拍動もゆっくりし血圧も下がり、一方ではアルファ波が次々に出てくるため集中できるのである(村木、1994)。

## ゼンメソッドとクラス実践

1999年から2000年の英語クラスにおいて、トイックの縮小形式のテキスト<sup>(注5)</sup>を使ってリスニングをする際、「ゼンメソッド」を取り入れその効果を調査した。対象は大学1、2年生の一般教養英語クラスで、法学部1クラス、工学部2クラス、経営情報学部1クラス、国際言語文化学部2クラス、合計6クラスの男女233人である。

テキストの各章はトイックリスニング部門のパート1、2、4が各2問、パート3が3問の計9問から成り立っている。毎回のクラスで1章ずつ取り組んでいき、その都度学生たちに表を渡し、この9問のリスニングスコアと「ゼンメソッド」の効果を各自に書き込んでもらった。年間のクラスは前期12回、後期13回の計25回であるが、後期の2回目から「ゼンメソッド」を学生たちに指導した。メソッドを始めてから5回を終えた時点で、その効果についてスコア表を基に調査を行なった。

その結果、「ゼンメソッド」の効果が1回目で表われたもの、2回目から5回目の間で表われたものと個人差はあったが、「集中できる」、「英語がはっきり聞こえる」、「英語がゆっくり聞こえる」(資料1)、などといった感想とともに「メソッドの効果があった」と記述したものは、233人中約60%の148人、「試したが効果があるかどうかわからない」は約20%の55人、「効果がなかった」(メソッドを実行しなかったものも含む)は約13%の30人であった。

また「メソッドの効果があった」と答えた148人中、その記述とともに満点を含め自己ベストスコアを出していたものは、約80%の119人であった。残りの約20%は、「メソッドの効果がなかった」としながらもスコアに変化はなかった。その理由として、「英語は、以前よりはっきりゆっくり聞こえるようになったが、単語力がないのでスコアに反映しなかった」ということだった。

片野田 浩子

さらに「ゼンメソッド」の効果について国際言語文化学部の英語専攻コースのクラスの学生、男女55人に限ってみると、その約90%の49人が「メソッドの効果があった」と答え、そのうちの約70%の34人がその記述とともに満点を含め自己ベストスコアを出していた。

以上が「ゼンメソッド」のクラス実践の結果である。これらから、(1)「ゼンメソッド」の効果には即効性がある、(2)「ゼンメソッド」の効果がリスニングスコアに反映するか否かには英語力そのもの(単語力など)が影響する、(3)「ゼンメソッド」の効果の度合いは、英語学習あるいはトイックテストへのモチベーションが影響する、などが考えられた。

## ． おわりに

本稿ではリスニングに焦点を当て、リスニングに関する問題点として三点を取り上げ、それぞれの問題解決法として筆者の体験と理論に基づき開発し、実践してきたKメソッドのリスニング学習法の「EEメソッド」と「STラーニング」、リスニング集中法の「ゼンメソッド」を提案し、「ゼンメソッド」のクラス実践の調査結果を報告した。今後もクラス現場やケーススタディ、自らの体験を踏まえながら、理論と実践に基づくより効果的な英語学習法の開発を続けていきたい。

## 注

- 1) カタノダメソッド(Kメソッド)には、他に英作文学習法である「ライティングサポートウェイ」(著作権登録151411号)がある。
- 2) トイックテストは全国で年に7回催される、国際コミュニケーション英語能力テストであり、リスニング部門が100問、読解部門が100問、合計200問からなる。
- 3) EEメソッド(著作権登録146421号)  
STラーニング(著作権登録135049号)  
ゼンメソッド(著作権登録145694号)
- 4) 丹田とは下腹のことである。ヘソ下3寸5分(約10.5cm)というのが昔からの言い方である。
- 5) 石井隆之、M. フェリス著。(1999)「トイックテスト・ベーシックリスニング」三修社。

## 参考文献

宮本健作(1995)「声を作る・声を見る」森北出版。  
村木弘昌(1994)「健心・健体呼吸法」祥伝社。  
トマティス、アルフレッド トマティス研究会訳(1994)「人間はみな語学の天才である」アルク。  
高木貞敬(1986)「子育ての大脳生理学」朝日選書。  
山鳥重(1997)「脳から見た心」NHKブックス。

## 資料1

「ゼンメソッド」についての学生たちのコメント(抜粋)

\*集中法(「ゼンメソッド」)はマジですごいかもしれない。今までで最高の点が出た。集中法では全部というかほとんどききとれた。

- \* これは確実に効果のある方法です。今まで英会話の冒頭の言葉は聞き取れていなかったのに聞き取れるようになった。
- \* 全くダメだったリスニングも先生が教えてくれた方法でだいぶ聞き取れるようになりました。
- \* リスニングは集中することがすごく大切だと思いました。
- \* 耳の中に英語が残る感じで、なんとなしにわかるようになってきた。
- \* 外人の言っていることがはっきり聞こえた。自分も外人みたいになれた。
- \* 呼吸法（「ゼンメソッド」）をやるとりあえず高い得点になるのでこれからも続けようかなと思います。
- \* 効果がないように思えるのですが得点はなぜか高いのです。
- \* 目を閉じてゆっくり呼吸しながらテープを聞いたらいつもよりよくできた。
- \* 落ち着いてしっかり聞こうとすると文の意味がわかるようになってきた。息を吐きながら聞くと効果あり。
- \* 呼吸法（「ゼンメソッド」）を利用して、リスニングにのぞむと、頭の中で余計なことを考えなくなり、集中して英語を聞き取ることができました。
- \* 英語のヒアリングがけっこうすらすらできるようになった。一点に集中して聞いているから速くて聞き取れないところがあっても、しばらく後まで、なんとなく何を言っていたか覚えていた。
- \* 音全体は聞きやすくなり、聞き逃す単語の数が少ない気がする。どうしても緊張したりすると、集中できなくなるので、そういう時に有効であると思う。一文を始めから終わりまで追っていきやすいと感じる。
- \* 今まで何も考えずに、ただテープを聞いているという感じだったけれど、「一方向を見つめ、息を長く吐く」動作だけで、テープの内容に入り込めた。特に息を吐くことは一番集中できる状態になる。人それぞれだけど、僕にはとても効果があった。
- \* 一方向を見つめることは、集中力が高まって、今までより英文が聞こえるようになった。呼吸もしたりするのは、落ち着ける感じがするのでよいと思う。後は、慣れるまで続けるといいと思う。
- \* かなりよく聞こえるようになったと思う。やはり一点を見つめることにより、集中力が増し、他の雑念が消えるため、よく聞こえるようになったと思う。これは慣れるまで時間がかかると思うがすごいと思う。
- \* はじめはなかなか集中できずに失敗したけれど何回かやっているうちに自然と英語がスローに聞こえた。これは100%集中できます。