

# シャドーイングを利用した効果的リスニング指導法

濱田 陽

## 1. はじめに

センター試験にリスニングが導入されてすでに数年が経過するが、「リスニング指導」を効果的に行うことができる指導法があるだろうか。

高校時代リスニングが大の苦手だった筆者が教員になり、「英検・テスト・受験にリスニングが必要で困っている」生徒を目の前にして、何とかできないかと無我夢中で研究を始め、出会ったのがシャドーイングである。数年に渡る実践研究と文献研究をもとに、「短期間でできるだけ多くの生徒のリスニング能力を向上させる」シャドーイングの活用方法を提示したい。

## 2. シャドーイングとは

シャドーイングとは、単なる音素の再生をするものではなく、聞こえてきた情報をできるだけ忠実に再生するという認知的に非常に負荷のかかる活動である(玉井, 1997)が、そこには理論的裏付けと、明確な効果が存在する。

詳細は門田(2007, 2012)を熟読願いたいだが、簡潔な理論的説明を以下に行う。シャドーイングにより、脳内のワーキングメモリの、特に音韻ループ(言語音声として操作可能な情報を一時的に保持しつつ、長期記憶中の知識から必要な情報を検索して処理するサブシステム)が強化され、リスニング力、特に音を捉える力が促進される。(門田, 2007)

学習者がリスニングをする際、トップダウン処理(最小限の情報をもとに文全体を予測する行為)とボトムアップ処理(個々の単語の理解や音声化)が必要であるが、その点に関して、シャドーイングの利点は主に、(1)リスニングにおける低次レベルである音声知覚段階を鍛えるということ、(2)ワーキングメモリ内の音韻ループにおける内語反復プロセスを効率化し、顕在化させることである(門田, 2007)。

## 3. なぜシャドーイングなのか

リスニング指導法として、日本の英語教育においては、シャドーイング・リピーティング・ディクテーション・read and look-up(該当箇所を一時的に記憶して教師の合図と同時に顔を上げ声に出して再生する活動)が代表的なものとして挙げられるが、なぜシャドーイングが支持されるのであろうか。

まず、ディクテーションとシャドーイングの比較をしてみる。シャドーイングは音を聞いてそのまま口頭で再生する「オンライン処理」であるが、ディクテーションでは音声だけでなく、文字の介入が入り、脳内で音声から文字・意味への転送が行われる「オフライン処理」である。さらに注意を向ける対象が音声のみでないため、限られた注意資源(cognitive resource)がさらに分散され、音声識別能力のみに集中できない。実際、ディクテーションとシャドーイングの効果の比較でもシャドーイングがより効果的と報告されている(玉井, 1992)。

次に、リピーティングに関して考えたい。1950年代、構造主義言語学に基づくオーディオリンガルメソッドの流行時代に、繰り返し復唱し、暗記するという目的で全盛期を迎えた。しかし、言語習得に関する理論の変化とともに衰退した。音声識別能力を高めるシャドーイングと比較すると、リピーティングは提示情報を内在化させ長期記憶に転送する働きがあるとされている(Shiki, Mori, Kadota, & Yoshida, 2010)ため、短期間で効率よくリスニング力を向上させるという狙いに最も合致する方法とは言い難い。

同様に、read and look-up は、その性質上、本文の暗記のための練習には適しているが、知覚処理を鍛えるリスニング力向上という観点からは疑問の余地がある。実際、鈴木(2007)においても、read and look-up は統計上積極的な結果は見られていない。

シャドーイングの効果に関する研究は複数報告されている。誤解を招かぬよう補足するが、シャドー

イングは短期間で効果的に音声知覚を促進するという観点から他の活動より効果的なのであり、他の音声活動の機能を否定しているのではない。目的に応じた音声活動を行うことが重要である。

表1 シャドーイング関連の研究例

研究	参加者	特徴
Kato (2009)	英語専攻の大学生 40名	リスニング能力の向上
Mochizuki (2004)	中学生58名(39名実験群19名統制群)	実験群のリスニング能力の向上
Mochizuki (2006)	高校生30名	リスニング能力の向上
Onaha (2004)	大学生43名	シャドーイングとディクテーションの組み合わせで効果あり
Tamai (1992)	高校性94名(47名実験群47名統制群)	実験群のリスニング能力の向上
Tamai (1997)	大学生25名	集中トレーニングでリスニング能力の向上
Hamada (2011a)	高校性44名(23名実験群, 21名統制群)	難易度の高いテキストでも効果あり
Hamada (2012)	大学生59名(実験群29名, 統制群30名)	難易度交互のテキスト使用群により効果あり

#### 4. シャドーイングの基本手順

以下に、門田・玉井(2005)と実証研究(Hamada, 2011a, 2011b, 2012)をもとにしたシャドーイングの基本手順を示す。

表2 シャドーイングの基本手順

手順	内容
1	本文音声聞く
2	<i>Mumbling</i> (2回): 小声でシャドーイングを行う
3	<i>Parallel reading</i> (1回): 本文を見ながらシャドーイング
4	チェック(3分): 本文訳も参考に、言えなかった箇所や曖昧な単語を確認
5	<i>Shadowing</i> (3回): シャドーイング
6	チェック(2分): ステップ5でつまずいた単語を中心にさらにチェック
7	<i>Contents shadowing</i> (1回): 意味を考えながらシャドーイング
8	本文音声聞く

#### ステップ1

どの程度聞こえているかを自分なりに確認する。シャドーイングは単調な活動である一方、認知的には負荷のかかる活動であるため、効果の確認ができないと生徒は飽きてしまう。ステップ1とステップ8で「聞こえ方が違う」と実感させることが重要であり、ステップ1では思い通りに聞き取りができていなくても大丈夫であることを生徒に伝え、安心させ、必要以上のストレスをかけない。

#### ステップ2

聞き取り・シャドーイングをすることに「自信がもてない」という生徒の状態を配慮し、「小声で、できる範囲でよい」ということを伝える。また、シャドーイングができないことにストレスを感じる生徒が多いため、「シャドーイングが100%できるのが目標ではなく、シャドーイングを通して脳に刺激を与えて音聞き取ることが目的なのだ」ということを繰り返し伝える。

#### ステップ3

音声のみでシャドーイングを行うと、聞こえない部分はいつまでも聞こえないため、この段階から文字を登場させる。ここで「聞こえなかった単語はこの単語だったのか」と気づきが生まれることも多い。

#### ステップ4

理解度や、できる・できない箇所に個人差があるため、自分のペースで、ということ伝えるが、3分という時間を制限することで集中力を持続させ、緊張感をもたせる。

#### ステップ5

座っていると飽きることや眠気に襲われることから筆者は通常起立させ刺激を与えて、「3回行っても依然として言えないところを発見することがこの段階では重要」という目的も理解させる。

#### ステップ6

ここでのチェックは、ステップ5でうまくシャドーイングができなかった所を再確認することが目的である。的は絞られているため、単語の習得にも役立つ。扱っている本文の全体の復習にも役立つ。さらには文字と意味と音声の橋渡しの効果もあるであろう。

#### ステップ7

ステップ5までは基本的には音声のみに注意を向けてきたがここでは音声と意味のつながりを行う。生徒

には、その狙いを伝え、「今までのシャドーイングより1ランクレベルが高い」と言ってやる気を刺激する。

#### ステップ8

真剣に取り組んだ生徒はステップ1で聞いたときよりも聞こえ具合がよくなることが確認できる。それを繰り返していくことでリスニング力が上がっていく、同時にやる気も上がっていく。

本文の長さにもよるが、100語程度であればこの手順全体で20分弱である。

## 5. 注意点

### 効果が出るまでの期間

実際に授業数や期間による効果の比較を行った研究は筆者の知るところでは存在しないが、過去の研究を参考にすると週2回、20分×8回(1か月)(Hamada, 2011a; 濱田, 2011b)が最低ラインではなかろうか。週1回のトレーニングでは効果は出にくいので、2回以上をお勧めする。また、シャドーイング自体は認知的に負荷の高い活動かつ単調なため、長期間行うより短期間集中の方が向いていると思われる。

### 生徒のやる気がない

繰り返しになるが、シャドーイングの認知負荷と単調さゆえに、その目的や効果が見えないと生徒のやる気は上昇せず逆に5回目、6回目の授業あたりからやる気が下降することもある。その対策としては、最初の授業の際にしっかりとシャドーイングの意義・仕組み・効果を説明し、生徒が納得した上で行うことが非常に重要である。また、説明をしても「シャドーイングが思うようにできない」ことにストレスを感じ、やる気が低下する場合も多くみられるので(特にステップ2)、繰り返し説明してしみこませることが必要である。

### 使用題材の選択

門田・玉井(2005)ではi-1(i:学習者の既存のレベル)の教材が奨励されているが、たいていの教科書はi+1レベルだと察することができることから、難易度の高い教材をあえて使用した筆者の研究によると(2011a)、難易度の高い教材を使用しても効果はあるという結果が見られた。よって、「リスニング力向上」という観点からは基本的にはどの教材を使

用してもよいと思われる。しかし、注意する点は、「生徒のやる気や心理的負担」を考慮に入れた際には、難しい教材はできるなら避けた方がよいと思われる。シャドーイングができないというマイナス感を防ぎ、逆に、できるという感を植えつけるためにはある程度易しい教材を使用したい。

しかし、現実的には、難しい教科書を使用しなければならないのであれば、教科書の内容理解や語彙・文法の習得を先に済ませることで、(つまり、復習メインでシャドーイングを使用する)その本文の難易度は低まるため、その問題はある程度解消できるであろう。

## 6. さらに効果的に使うために

教科書を使用せずに補講等で時間を割くことができるのであれば、難しい教材と易しい教材を交互に使用(つまり、初日は難・2日目は易…)することでさらに効果が高まるという報告がある(Hamada, 2012)。

また、生徒の心理的負担を抑えるために、ステップ1とステップ7で選択式内容理解問題を行うことも提唱されている(濱田, 2011b)。具体的には、ステップ1で「音声聞いて答えなさい。」という選択式問題を3問程度用意し、答え合わせは行わず、ステップ8で再度同じ問題を解かせる。そこで答え合わせを行う。当然多くの生徒がステップ8では3問正解するのだが、最初にできなかったものが目に見えてできるようになるという成功体験により、心理的負担が減る。この方法は資格対策の際にはその形式にも慣れることができるため有効である。

## 7. 授業・補習での活用法

### リスニング集中 WEEKS の提案

「リスニング力向上」という観点から言えば、基本的にはどの題材を使用しても効果は期待できる。今使用している教科書を1か月程度、シャドーイングを中心に使用することを決め、毎回の授業の前半に、該当本文の意味活動を中心に行い、後半にシャドーイング活動を行う。見たことのない題材を使用した際、ステップ2が空読みとなり心理的負担が高いらしいが(筆者の学生によるフィードバック)、それを防止することができ、意味確認(ステップ4, 6)があるため、本文の文法・語彙の復習・習得にも役

立つ。語学力の高いクラスで行う際には順序を逆にし、先にシャドーイングを行い(つまり、未知の文章で行い)その後本文の詳しい理解、という難易度の高い方法もある。

#### 通常授業での活用

上述のように、集中的に行い、生徒がシャドーイングの手順を身につけたら、通常の授業の中の音読活動の一部で Parallel reading を取り入れたり、復習として Contents shadowing を取り入れたりすることで、音読のバリエーションが増える。

#### 資格対策向け

英検・TOEIC Bridge などの資格対策として、実際の問題を使用する。それにより、該当試験に必要な語彙の習得や難易度・傾向の把握にも役立ち、一石二鳥である。

#### センター試験・模擬試験対策

語彙はある程度身につけていて、ラストスパートをかけたい、あるいは英語の音を短期間で聞き取れるようにしたい、という場合に集中トレーニングが効果的である。使用する題材には、模試の過去問・センター試験の過去問を実際に使用する。しかし、シャドーイングは万能薬ではなく、音声知覚の強化であるため、ここでの前提としては、単語・文法力がある程度身につけていることである。

### 8. 生徒・学生の実際の声

- ・(模試の後で)先生、本当にありがとうございました。(高校3年)
- ・シャドーイングをやったら頭の中で自然に音がぐるぐる回るようになりました。(高校3年)
- ・難しくていやでしたけど、本当に音は聞こえるようになりましたよ。(大学2年生)
- ・私、英語苦手ですが、本当にやってるうちにだんだん聞こえるようになりましたよ。(大学4年生)
- ・初めはいやだったけど、だんだん効果が分かってきて、慣れてきて、やる気も上がりました。(大学2年生)
- ・自信はあまりまだないですけど、やる気は上がりました。(大学2年生)

### 9. 最後に

シャドーイングは万能薬ではないが、「音をキャッチする」という目的に関しては、今のところ右に

出る方法はないのではないだろうか。筆者も、高校時代にこの方法に出会っていたら、と思うが、その経験があったから今このようにシャドーイング法を提示できているのだと思う。一人でも多くの生徒が英語に対してやる気を持ち、リスニングが得意になってくれること、そしてさらにシャドーイングがブームとして広がっていくことを期待したい。

### 参考文献

- Hamada, Y. (2011a). Improvement of Listening Comprehension Skills through Shadowing with Difficult Materials. *The Journal of Asia TEFL*, 8 (1), 139-162.
- Hamada, Y. (2012). An effective way to improve listening skills through shadowing. *The Language Teacher*. 36(1), 3-10.
- Shiki, O., Mori., Y., Kadota, S., & Yoshida, S. (2010). Exploring differences between shadowing and repeating practices. *Annual review of English language education in Japan*, 21, 81-90
- 門田修平 (2007). 『シャドーイングと音読の科学』コスモピア
- 門田修平 (2012). 『シャドーイング・音読と英語習得の科学』コスモピア
- 門田修平・玉井健 (2005). 『決定版シャドーイング』コスモピア
- 鈴木久実 (2007). 「シャドーイングを用いた英語聴解力向上の指導についての検証」『第19回「英検」研究助成報告』, 112-124.
- 玉井健 (1992). 「“follow-up”の聴解力向上に及ぼす効果及び“follow-up”能力と聴解力の関係」『第4回「英検」研究助成報告』, 48-62.
- 玉井健 (1997). 「シャドーイングの効果と聴解プロセスにおける位置づけ」『時事英語学研究』, 36巻, 105-116.
- 濱田陽 (2011b). 「取り組み易いシャドーイング方法の研究」『リメディアル教育研究』, 第6巻1号, 71-78.

(秋田大学 教育推進総合センター 助教)