

## 激伸び条件 4

### 技術として習得しようとしている

#### ポイント

- 知識を頭に入れたあとの練習を重要視する
- 反復、反復、また反復
- 単語・文法を「使いこなす」練習をする
- 伸ばしたい能力を使いまくる
- 瞬時に取りかけられる姿勢でいる

#### ▶ 知識を頭に入れたあとの練習を重要視する

##### 英語もテニスの練習と同じ

英語の練習というのは、ピアノの練習やスポーツの練習とよく似ているところがあります。

たとえば、テニスを基礎から身につけるときには、まずはラケットの持ち方から始まって、腕の振り方、脚の運び方といった、スイングの仕方を教えてもらったり、入門書を読んだりするなどして、最初に頭で理解します。それからそのとおりに素振りをしたり、テニスコートで実際に打ってみるという段取りになると思います。そうして、何度も何度も練習することに

よって、だんだんと体に身についていきます。正しいフォームを本で読んで暗記したからといって、ボールが思ったところに飛ぶわけではありません。

そして、いったん身につけてしまえば、もうスイングを頭で考えることはないでしょう。飛んできたボールを打ち返すときに、「まず、腕の振り方はこうだったな」などと、本に書いてあるスイングの仕方をステップごとに思い出しながらラケットを振ることはないはず。何よりも、頭でそんなことを考えていたら、とても間に合いません。

それでも、きちんとしたフォームが身についていれば、無意識のうちに体が勝手に動いて、ボールはちゃんと飛んでいくはず。です。

英語もこれと同じことが言えます。たとえば、文法を頭にたたき込んで、公式のように意味や形を暗唱できるからといって、必ずしも使いこなせるとは限りません。日本人が苦手とする“r”や“th”の発音の仕方を本で覚えたからといって、きれいに発音できるわけではありません。

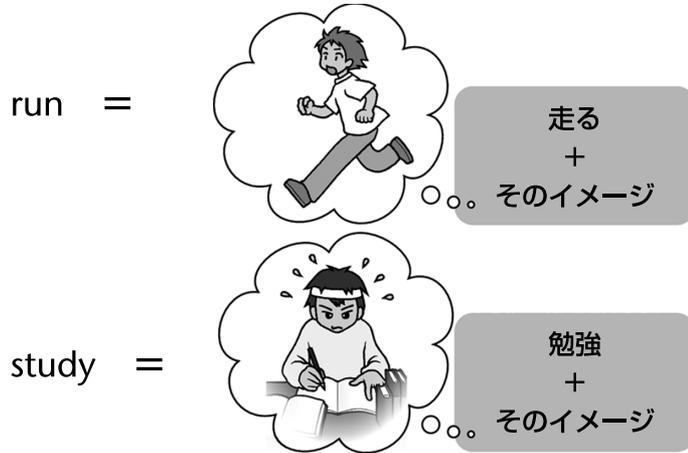
ましてや、「読む・書く・聞く・話す」の最中に瞬時に処理するのは、なおさら難しいというのはおわかりいただけると思います。

# ボキャブラリー 激伸びのコツ

## 五感をフルに使って覚える

「単語をなかなか覚えられない」と悩んでいる学習者は多いのではないのでしょうか。たとえ覚えられても、ものすごく時間がかかってしまえば大変な労力でしょう。

そういう方にまずチェックしていただきたいのは、「自分の五感を使って覚えようとしているか」ということです。



単語の暗記というのは前の図のように、英単語と日本語やその単語が表す概念・イメージをリンクさせるのと似た作業です。そして、それをすばやく効率的に行うためには、脳にたくさん

の刺激を送る必要があるのです。

そこで、脳に送る刺激を増やすために、自分の五感をフル活用してください。つまり、単語を覚えるときには、

- 目で見る
- 声に出して発音する
- 耳で聞く
- 何度も書く
- 実際に試してみる

ということを中心に心がけるのです。こうすれば、ひとつの単語につき、異なる種類の刺激が大量に脳に送り込まれますので、早く覚えられます。

単語がなかなか覚えられないと、暗記が得意な人と自分を比べて、「自分が暗記できないのは記憶力が原因」と考えたり、「年齢による記憶力の低下のせいだ」と考えたりするかもしれませんが、**暗記の仕方がよくないことが多いのです。**

中学・高校生の頃を思い出してみてください。単語を覚えるときには、何度も発音したり書いたりしませんでしたか。とくに、日本語から英語に直す単語テストでは、スペルまで覚えたはずですが。

ところが、今の暗記の仕方はどうでしょう。意味を覚えることばかりに意識が向いて、目で読むのと同じくらい発音したり、書いたり、スペルまで覚えようとはしていない、または、その量