
まえがき

私は大学の教員で長年英語教育の研究をおこなってきました。特に、TPR (Total Physical Response) という、英語を聞きながら動作を行う教授法に興味がありました。TPRというのは、赤ちゃんが母国語を身につけていく過程を外国語学習に応用した教授法で、「動作をおこないながら外国語を習得していく」というものです。赤ちゃんはしゃべり始めるまで、ひたすら親や周囲のことばを聞きつけ、話し手の動作を通して意味を理解するようになります。そして徐々にそのことばに対して、赤ちゃん自身も全身で反応するようになり、理解していることを動作で示します。このような過程を応用したのがTPRです。1960年代にアメリカの心理学者であるジェームス・アッシャーによって提唱され、日本語では「全身反応教授法」などと訳されています。よって、TPRはどちらかというと児童を対象にしたものが多いので、大人も楽しんでおこなえるTPRとはどのようなものだろうと長年模索しておりました。

そのようななか、ハワイに行った際に、ワイキキで無料のヨガの講座に参加しました。英語でインストラクションを聞きながら、体を動かしていくのですが、それがとても楽しくて楽しくて。これが大人のTPRなのかと悟り、いつか自分でも教えられるようになりたいと思い、それから何年もかけて、ヨガのインストラクターの資格(全米ヨガアライアンス RYT200・RYT500)を取得しました。特に、RYT500はハワイに2年間滞在する機会がありましたので、そのときに取得しました。その2年間はハワイのいろいろなヨガスタジオに通い、ほぼ毎日ヨガのレッスンに参加しました。英語とヨガが同時に学べ、本当に有意義で楽しかったです。この楽しさを皆様にお伝えしたいと思い、本書を執筆致しました。

本書は、以下のような方におすすめです。

- ・楽しく英語を学びながら、運動不足を解消したい方
- ・ストレッチやヨガなどが好きな方で、同時に英語力も高めたい方
- ・外国人のヨガの動画の英語がわかるようになりたい方
- ・ハワイなどの海外でヨガのレッスンを英語で受けたいと思っている方
- ・ヨガやフィットネス系のスタジオ(インストラクター・受付など)で外国からのお客様をもてなしたい方
- ・ご自身のレッスンを英語でおこないたいインストラクターの方

その他、英語のレッスンにTPRを取り入れたい英語の先生方にもぜひ読んでいただきたいと思っております。椅子に座ったままでできる動作も多いので、ここで使われている動作を毎時間の英語のレッスンのWarm upとしておこなうことができます。特に、児童英語講師の方におすすめです。キッズ英語ヨガはハードルが高いですが、ここに書かれている簡単な動作を毎時間少しずつ取り入れてみてください。

日本語のインストラクションは、ヨガインストラクターである娘のrakeru(本書のモデル)に協力してもらいました。日本語と英語の言語的な違いはもちろんなのですが、「日本のレッスンではこんなことは言わない」「日本ではそんな指導をしない」などと意見がかなり分かれました。本書の趣旨はあくまでもヨガを通して英語を学ぶということです。英語のレッスンでよく使われるインストラクションをもとに、それを日本語に訳しました。したがって、日本語でのヨガインストラクションではあまり使わない表現があるかもしれませんが、その点はご了承ください。

また、EnYOGAのホームページ上(<https://carreiraenglish.com>)に本書の第4章の3つのシーケンスが動画(英語字幕付き)として掲載してありますので、ご利用ください。基本的には本書で使われた英語表現を使っておりますが、動画制作上多少表現が異なることもあります。ご了承ください。

ぜひ、健康と英語力向上のために英語でヨガをおこなうことを毎日の習慣にしましょう。音声や動画を活用しながら英語に合わせて動作をおこない、ある程度英語がわかるようになりましたら、シャドーイング(英語を聞きながらそれを真似して発音する通訳訓練法)に挑戦してみましょう。体を動かしながら、英語で同時に発話しますので、まさしく体で英語を覚えるということになり、英語力が格段にアップします。

最後に英語でヨガを学習するというかなり奇抜な発想の本の企画を取り上げてくださったベレ出版に心から感謝申し上げます。

本書の使い方

ステップ1

最初に本書でしっかりと個々の動きを英語で理解してください。

ステップ2

(TPRを取り入れた学習法)

しっかりと英語が理解できましたら、動画、音声を活用して英語でヨガに挑戦です。動画、音声から流れてくる英語を聞きながら、ヨガを毎日の習慣にしましょう。Chapter4に掲載されている3つのシークエンスの動画は、EnYOGAのホームページ上 (<https://carreiraenglish.com/>) で配信しています。なお、動画では読者の皆様が視聴しながらヨガをしやすいように、インストラクションの左右が反転しています。

ヨガをやる時は、英語を聞くことに集中し、それに従って動作をおこなってください。わからないことがあっても途中で止めずに、インストラクターの動作を見ながら、最後までおこないましょう。わからなかった英語表現はひと通り終わってから、本書に戻り、Chapter4のスク립トやその他の章で紹介している動きやポーズ確認しましょう。

まず、ご自分のペースで1か月間続けてみてください。個人差はありますが、英語を聞いたら、さっとその動作ができるようになってきていると思います。

ステップ3

(シャドーイングを取り入れた学習法)

動画で英語を聞きながらひと通り動作ができるようになったら、今度はシャドーイングに挑戦です。ヨガをおこないながら、動画、音声の英語にかぶせるように、動作に合わせて英語で発話します。まさしく体で英語を覚えるということになります。

本書をフルに活用して、ヨガを通した英語学習(体で英語を覚える)を毎日の習慣にしましょう。英語力を向上させながら、健康を手に入れることができます。

2

ヨガのレッスンでよく使う
英語の動詞を覚えよう



hug

抱きかかえる

Hug your knees into your chest.

両手で膝を抱きかかえて。



Hug your elbows into your side body.

肘を体側に引き寄せて。

Hug には「近くに引き寄せる」
という意味もあります。



squeeze

絞る, 押しつぶす



Squeeze your armpits.

脇を締めて。

engage

引き締める



Engage your inner thighs.

内腿に力を入れて。

engage の代わりに
active を使うインストラクターも
います。

tuck

押し込む, 入れ込む

Tuck your chin in.

あごを引いてください。



square

平行にする

Square your hips.

お尻（骨盤）を平行にして。
（骨盤の左右の高さを合わせて）



draw

引き寄せる

Draw your navel in towards your spine.

おへそを背骨に近づけて。



align

一直線にする

Align your right heel with your left heel.

右と左のかかとを一直線に。



[align ~ with...] で「~を ... と一直線にする」という意味になります。

1

英語朝ヨガ

35

36 (BGMあり)

立ちポーズ中心のシーケンスです。朝はもちろん体を動かしたい時におこなってください。ベランダや庭でおこなっても気持ちいいですよ。

Meditation

Sit cross-legged.

安楽座のポーズで座って。

Press your sitting bones down into the floor.

座骨は床にしっかりと根付かせて。

Place your hands on your knees.

手は膝の上に。

Gently close your eyes.

やさしく目を閉じて。

Notice how you inhale.

どのように息を吸っているのか気づいて。

Notice how you exhale.

どのように息を吐いているのかを気づいて。

Observe your breath.

自分の呼吸を観察して。

Slowly open your eyes.

ゆっくりと目をあけて。

Child Pose

Sit on your heels.

かかとの上に座って。(お尻をつけて)

Reach your arms forward.

腕を前に伸ばして。

Rest your forehead on the floor.

額を床の上に。

Deep breathing.

深い呼吸で。

Cat and Cow

Hands and knees.

よつんばいになって。

Spread your fingers wide.

手の指を広げて。

Shoulders over wrists, hips over knees.

肩は手首の真上に、お尻は膝の真上に。

Bring your knees hip-width apart.

膝は腰幅に。

Take a big deep inhale. Arch your back.

Let your belly go down.

大きく息を吸って。背中をそらして。お腹を下に。

Lift your head and tailbone up towards the sky.

頭とお尻の先端(尾骨)を上を上に。

Exhale. Round your back up towards the ceiling.

息を吐いて。背骨を天井方向に丸めて。

Tuck your chin towards your chest.

あごを胸のほうに。

Inhale. Arch your back.

息を吸って。背中をそらして。

Exhale. Round your back.

息を吐いて。背中を丸めて。

Inhale. Arch your back.

息を吸って。背中をそらして。