



スキマ時間で究極の「英語耳」を作り上げる 3つのメソッド



スキマ時間で究極の「英語耳」を作り上げる3つのメソッド

社会人の英語学習は、その時間を確保するのが一番の課題。仕事が終わった後では疲れてしまって何もやる気がしない、、なんていう話も聞きますが、「英語がそこそこできる」までに必要な時間は最低でも1000時間。毎日3時間やっても約1年かかるという計算です。「3時間なんてねん出できない」と、この時点であきらめる人もいるかもしれませんが、「耳を使って」学習すると意外とこの3時間は達成できるのです。今回は、耳を使った英語学習について、「時間の見つけ方」「学習を助ける便利グッズ」「学習素材」という観点から述べていきます。



1 耳が空いている時間はたくさんある

英語学習というと机に向かってやるものというイメージがあるかもしれませんが、テキストを開いて問題を解いたり読解するのだけが英語学習ではありません。両手がふさがっていても、立っていても、耳を使って英語学習ができるのです。掃除していても、散歩していても、歩いていても、耳は空いていますよね？そう考えると、「耳がヒマ」という状態は、忙しい人でも結構あるものです。

どんな時に耳が空いている状態か、まず挙げてみましょう。

- ・通勤時間
- ・家の掃除中
- ・散歩・ジョギング中
- ・料理・片付け中
- ・買い物の最中
- ・昼休みやランチ中スマホを見ている時間
- ・お風呂
- ・電車・バス・車・徒歩など外出の際の移動中

人によってはまだあるでしょう。

これらをフルに活用すると、意外にも 1 日に数時間英語を勉強できてしまうのです。

例えば、一般的な会社員をモデルに英語を聞ける時間を書き出してみると、

AM 8 時— 9 時 電車通勤（1 時間）

AM 10 時半— 11 時 顧客先へ電車&徒歩移動（30 分）

PM 13 時— 13 時40 分 ランチ（40 分）

PM 7 時半— 8 時半 電車で帰宅（1 時間）

PM 22 時～ 22 時半 入浴・着替え等（30 分）

これだけでもすでに合計 3 時間 40 分です。

意外と現実的に可能だと言うことがお分かりいただけましたでしょうか。

筆者も学生時代からずっと、電車に乗るときは耳にイヤホンを入れていなかったことはありません。その耳からの学習がなかったら今の英語力なかったと思っています。そのくらい、耳からの英語学習は侮れないものです。活用しない手はないですね。

2 すぐ聞くための環境を作る

耳が空いた時間があったらすぐに英語を聞けるように、まずはデバイスを揃えます。そろえると言っても、今はスマホ1つあれば完結します。

また、イヤホンも重要です。一般的にスマホ購入時に付属でついている、コードで本体につなげるタイプのイヤホンですと、家事や散歩しながら聞く際に引っかかってしまったり、満員電車でもコードが邪魔になりストレスになりますよね。また、スマホ本体を常に持ち歩かなければならないので若干荷物に感じることがあります。

これを解消できるのが、**Bluetooth イヤホン**です。これは本体のデータを通信でイヤホンに飛ばしており、なんといってもワイヤレスなので、コードがどこかに引っかかることはありません。自分の動きも制限されないので、散歩や運動の際にもお勧め。筆者も外出時は完全にこれしか使っていません。普通のコードありのイヤホンに比べるとお値段的には少しだけ高いものの、便利さは何物にも代えがたいです。しかも、コードが引っかかるストレスがないため、ちょっと耳が空けばすぐに「英語を聞こう」と思えるようになり、英語を聞く時間がますます増えます。

通勤や移動のない方でも、これがあれば家事の時間中ずっと家の中で英語を聞いていられます。スマホとイヤホンを物理的につなげる必要がないので、家中ならば、例えばテーブルの上などにスマホを置いておき、機種にもよりますがある程度の範囲ならば移動しても問題なく音声を聞くことができます。両手は空いているので、家事をしながらずっと英語が聞けるのです。

どうですか？これならば「英語学習の時間がナイ」ということはナイですよ！

色々なメーカーから Bluetooth イヤホンが発売されていますが、電車の中や公共機関の中で聞くとときなど、周りの音がシャットアウトされて、英語の音声に集中できることが肝心です。耳栓型など、耳にイヤホンが密着するものの方がいいでしょう。また音質については、音楽と聞くとときとは違い、重低音や高音がどうか、それほど細かい音質にこだわる必要はないと私は思います。

雑音シャットアウト & 手ぶらで聞ける (Bluetooth)、この 2 つがそろえばどのメーカーの製品でも OK です。

(おすすめイヤホン)

<https://amzn.to/2LPOhTU> Bluetooth で防水、8 時間連続再生。耳栓型なのでノイズが入りにくい設計。イヤホンにマグネットが内蔵されているので、イヤホンを外して首にかけている状態でも、イヤホン本体がくっつくので首から落ちにくい。

また、お風呂の中で聞く際には防水スピーカーが役立ちます。防水、かつ Bluetooth のスピーカーなら、同様にスマホに接続させることで、浴室内にスマホを持ち込まなくても英語音声を聞くことができます。長風呂が好きな方はぜひお風呂時間を活用してみてください。

(おすすめ防水スピーカー)

<https://amzn.to/2VkksxL> コンパクトなので場所を取らず、後ろに吸盤がついているので壁に貼れます。8 時間連続再生。

3 何をどう聞くか

では環境が整ったところで今度は「どんな英語を聞くか」です。

まずは、もし家に眠っている英語教材などがあれば、まずはその CD 等を MP3 データにしてスマホに入れて聞いてみてください。そのほかにも、学習者向けの英語サイトやスマホアプリなどもおススメです。また、iPhone では Podcast も活用できます。(Android も Podcast 用のアプリ、castBox 等を入れれば再生可能) Podcast とは、インターネット経由で音声データやビデオなどを配信するサービスです。インターネット版のラジオみたいなものですね。Podcast アプリの search 画面にて番組名を検索し、登録さえしておけば、番組エピソードが更新されるたびにいつでも新しいエピソードを簡単にチェックすることができます。

以下、レベル別にお勧めのサイトやアプリ、Podcast を挙げておきます。

① 初級者向け

- ・VOA Learning English (サイト)

<https://learningenglish.voanews.com/>

こちらのサイトは、アメリカのニュースを紹介するサイトですが、英語学習者

向けになるべく平易な単語で、しかも通常のニュースよりもかなりゆっくり目の速度で読み上げられています。また、サイトにはスクリプトもあるので、リスニングの確認にも使えます。

同 Podcast はこちら

<https://itunes.apple.com/jp/podcast/as-it-is-voice-of-america/id657114738?mt=2>

上記のサイトのほうにスクリプトがあるエピソードもあるが、かなり少ない。

② 初中級者向け

・ Hapa 英会話 (Podcast)

<https://itunes.apple.com/jp/podcast/hapa%E8%8B%B1%E4%BC%9A%E8%A9%B1-podcast/id814040014?mt=2>

日米ハーフのジュン・セニサックさんの番組。ネイティブの自然な英会話のパートがあり、それについてジュンさんが日本語で語句の解説などをしてくれる。最後に会話についてのクエスチョンがあり、内容を把握できたか自分でも理解度をチェックできる。スピードは自然な速さで語彙も中級。言い回しによって

は日本人には耳慣れないものもある。

- ・バイリンガルニュース (Podcast)

[https://itunes.apple.com/jp/podcast/ バ イ リ ン ガ ル ニ ュ ー ス
-bilingual-news/id653415937?mt=2](https://itunes.apple.com/jp/podcast/バイリンガルニュース-bilingual-news/id653415937?mt=2)

ハーフのマイケルと国産バイリンガルの Mami がお届けする人気ポッドキャスト。1つのニュースについてマイケルが英語で、Mami が日本語で解説、コメントする。取り上げるニュースも日本では流れていない海外のものが中心で、固いものからちょっと変わったニュースまである。たまに特別番組があり、科学者、タレント、小説家、会社社長などのインタビューも楽しい。アプリのほうで文字起こしテキストの方も利用できる。(有料) 会話スピードは速くはないが、取り上げるニュースによっては語彙が難しい。

- ・BBC Learning English (サイト)

<http://www.bbc.co.uk/learningenglish/english/>

こちらはイギリス BBC が取り上げたニュースをもとに英語が学べる。レベル別や文法、ビジネス、発音など様々なコンテンツがあるので飽きずに楽しめる。

初級から中上級者まで幅広く使える。

Copy right© 2019 永沢りょうこ All Rights Reserved.

③ 中上級者向け

- ・ All Ears English

[https://itunes.apple.com/us/podcast/all-ears-english-podcast-real/id751574016
?mt=2](https://itunes.apple.com/us/podcast/all-ears-english-podcast-real/id751574016?mt=2)

アメリカ人英語講師 2 人によるポッドキャスト。その名の通り All English、日本語なし。話すスピードは速いので、英語リスニングに慣れている人向け。「インタビューでの話し方」「天気や性格についてのかっこいい話し方」や、IELTS など各種試験対策等テーマは様々。アメリカ人女性の 2 人のトークが面白く、会話の中でネイティブ特有の表現やスラングを学ぶことができる。文字起こしをしたスクリプトも有料で販売している。

- ・ VOA （アプリ）＊サイトもあります。

<https://itunes.apple.com/jp/app/voa/id632618796?mt=8>

アメリカの英語ニュース。話すスピードはナチュラルスピードなので学習者向きの①のサイトより早いので、慣れてきた人向け。

- ・ TED （アプリ）

<https://itunes.apple.com/jp/app/ted/id376183339?mt=8>

日本でも近年知名度が上がってきている TED のプレゼン。年齢も国もジャンルもさまざまな人のプレゼンを通して、新しい発見や考えを知ることができる。字幕もあり。ダウンロードもできるので、気に入ったものは保存してオフラインでも再生可能。

- ・ NHK World Radio Japan (Podcast & アプリ)

<https://itunes.apple.com/jp/app/nhk-world-radio-japan/id530407514?mt=8>

<https://www3.nhk.or.jp/nhkworld/ja/app/radio/android/>

世界中のニュースを英語で聞ける。日本のニュースも英語で聞けるので、すでに知っている日本のニュースでも「英語でこう言うのか」という発見がある。

いろいろ挙げましたが、何を聞くかという素材選びは重要です。

ポイントは、「全体的に理解できるレベル」のものを選ぶということ。全く刃が立たない内容レベルや速さのものをたくさん聞き流していても、雑音を聞くのと同じなので英語力の UP にはつながりにくいです。無理に背伸びしすぎずに、まずは易しめのもので始めてください。

そして、じっくり聞ける環境のときは「精聴」と言って、同じものを何度も聞き、隅々まで理解できるようにする聞き方をします。初級の方は特にこの聴き方中心でやっていくと良いですね。一度目に聞こえなかった音でも二度、三度と聞いていくうちに聞こえたりしてくるものです。

中級以上の方で、通常速度で英語を問題なく聞ける方は、音声データ(mp3 等)の再生速度を調整できるアプリで、1.5 倍速などにして聞いてみるのもとても有効。英語で入ってきた情報を速く処理することに慣れてきますので、普通の速さのものに戻った時に、リスニングがラクに感じるはずです。

(参考 メディア再生アプリ)

VLC Google Drive や iCloud 等クラウドに入れた音声データも再生可能。

速度は速くも遅くもできる。

<https://itunes.apple.com/jp/app/vlc-for-mobile/id650377962?l=en&mt=8>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=org.videolan.vlc&hl=ja>

また、レベルによらず、歩いているときなど、動きながら聞くときは「多聴」です。(外を歩いているとき精聴しすぎて転んだりしたら危ないですからね。)

バーッととりあえずたくさん聞いて、一字一句にこだわらず、全体的に何を言っているのか主旨を把握です。聞き取れないところが多少あっても気にせず、前後関係や聞こえた単語などから推量して全体をとらえます。

これらの聞き方を組み合わせて、毎日、隙間時間を使って日々の生活の中で耳を英語の音に慣らしていきましょう。

以上、隙間時間をうまく活用して、英語を耳から学ぶ方法をお伝えいたしました。どんなに忙しい人でもヒマな人でも、1日は24時間です。社会人ともないますと、英語にだけ時間を費やせる人もいないですし、ちょっとした隙間時間に、スマホ等のデバイスをフルに活用して、着実に英語力UPにつなげていただければと思います。隙間時間1つ1つは短くても、「ちりも積もれば山となる」。今から始めれば、数年後の英語力が楽しみにってきますよ！

