

# 英語が全然上達しない 学習パターン



Kuniyoshi Sakai

東京大学大学院教授  
酒井邦嘉

英語学習の世界には、さまざまな“勉強法”が溢れている。脳科学の観点から、どれが本当に効率的な学習法かを考えてみよう。

## 目と頭だけを動かす : 悪い勉強法



### 優れた日本語感覚が 上達を遅らせる

単語や文法は、単語帳や参考書で読んでインプット。長文を読んでわからない単語が出てくれば、すかさず電子辞書でチェック。苦手なリスニングは、海外のニュース番組を見て英語をシャワーのように浴びて耳を慣れさせる――。

このようなスタイルで勉強している人がいるとしたら要注意。これらの勉強法は、脳科学の観点から見て



効果的なやり方とはいえないからだ。「人間の本能である言語は、脳から説明がつかまず」と教えてくれたのは、東京大学大学院総合文化研究科の酒井邦嘉教授だ。

「たとえば日本人が英語をうまく話せないのは、脳が日本語にチューニングされているからです。その脳で英語を聴けば日本語のように聞こえるし、英語を話すときは日本語のように話してしまう。英語が上達しないのは、センスがないからではなく、

英単語の意味を暗記する

発音しない

音を聴かない

むしろ優れた日本語感覚を持っているからなのです」

ただ、一度、日本語にチューニングされたからといって、他の言語に対応できないわけではない。

「脳は複数の言語に対応できる柔軟性を持っています。たとえばヨーロッパのように多言語の地域で育てば、子どもは自然にバイリンガルになる。要は学習しなさいです」

では、どのような学習をするときに新に英語脳をつくれるのだろうか。

まずは単語の学習について。電車の中で単語帳をめくりながら、覚えているかどうかを頭の中でチェックしている人をよく見かけるが、このやり方ではかえって忘れやすい。

「脳に何かを記憶させるには、できるだけ手がかりが多いほうがよいのです。単語を覚えるよりも文全体を丸ごと覚え、音で聴いたり、声に出したり、あるいは手で書くなどして、さまざまな形でインプットしたほうが脳への定着がよくなり、記憶を引き出すときも容易になります」

記憶を定着させるためには、ツールも慎重に選択したい。最近では持ち運びに便利な電子辞書やスマホアプリを使う人が増えてきた。しかし脳科学の観点からは、紙の辞書も持つておいたほうがよい。

理由は二つある。一つは、前述の「手がかり」が増えるからだ。紙の



我が校をして  
深山大沢のごとくになし、  
小魚も生長せしめ、  
大魚も自在に発育せしめん事

一八八九年十一月、大学設立のために東奔西走していた新島は前橋で倒れ、神奈川大磯の旅館「百足屋」で療養する。この地より在校生、横田安止へ送った手紙の一節。大魚も小魚ものびのびと泳ぐことができる深き山の大きな沢こそが、新島にとつての理想の天地であった。しかし彼の体はもはや自由に動きえず、翌年一月二十三日、帰らぬ人となった。

良心を胸に、京都から世界へ。



同志社大学

Doshisha University Since 1875

www.doshisha.ac.jp

今回は、2015年4月27日発売号に掲載。

辞書で引けば、「この辞書の真ん中あたりのページの右上にあった」という物理的な位置情報が記憶され、それが思い出すための手がかりになる。線を引けば、その動作も手がかりの一つになる。一方、少ない動作で目当ての単語にたどり着ける電子辞書は、便利な反面、記憶の手がかりが少ない。

また、電子辞書は一覧性が低いこともデメリットだという。

「辞書で『take』を引くと、つかむ、場所を占める、食べるなど、さまざまな語義やその用例が出てきます。このように日本語と英語の関係は『多対多』で非常に複雑ですが、一覧性のある紙の辞書ならたくさん語義や用例が自然と目に入り、辞書を引くたびにさまざまな言語の特徴が脳に蓄積していきます」



伸びる勉強法：体を動かして五感を使う



文法とリスニングで犯しやすい「間違い」

続いて文法の学習はどうか。文法は参考書などで規則を覚えるのが普通の勉強法だが、酒井先生はこのやり方だけでは不十分だと話す。

「私たちは言語の法則性を単純化して整理して覚えれば、効率よくマスターできると思いがちです。しかし参考書に載っている文法は氷山の一角に過ぎず、それらを覚えても英語を使いこなせるようになるのは難しいのです」

わかりやすい例は、*a* と *the* の使い方だろう。一般的に、*a* は単数で数えられるもの、*the* は特定のものや既知のものを指すときにつけると教えられる。しかし、実

際にはそれですべて説明できるわけではない。

「たとえば脳の場所などの解剖用語は、既知かどうかにかかわらず、基本的にEASEをつけなくてははいけません。EASEが、そういう細かいルールは文法書にはあまり書かれていません。言語というのは文法のレベルでは捉えきれない、きわめて奥深い自然法則に満ち溢れているのです」

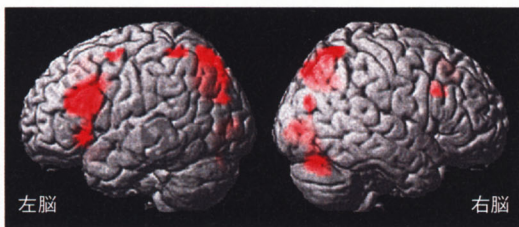
では、文法書に書かれていない「文法」を身につけるには、どうすればいいのか。

「長文や会話の中で、その状況を含めて丸ごと覚えるといいでしょう。昔からよく言われることですが、「習うより慣れろ」が一番です」

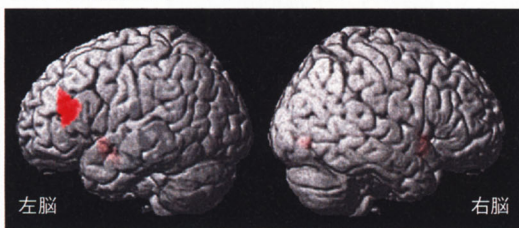
リスニングにも、脳科学におすすめでできない勉強法がある。英文を見ず、音だけをわかるまで繰り返し聴きやり方だ。

「脳が英語として理解できない音を繰り返し聴いても、途中からそれを理解し始めることはほとんどありません。日本語とは全く異なる音声の連なりとして聴けなければ、リスニングの上達を妨げるおそれがあるので要注意です。脳は、繰り返しされた情報は大切なものと勝手に認識する性質を持っています。そのため聴き取れない音のまま繰り返し聴くと、それが間違っただま定着してしまい、かえって正しく聴き取ること

### ● 英語熟達度の低い大学生の脳

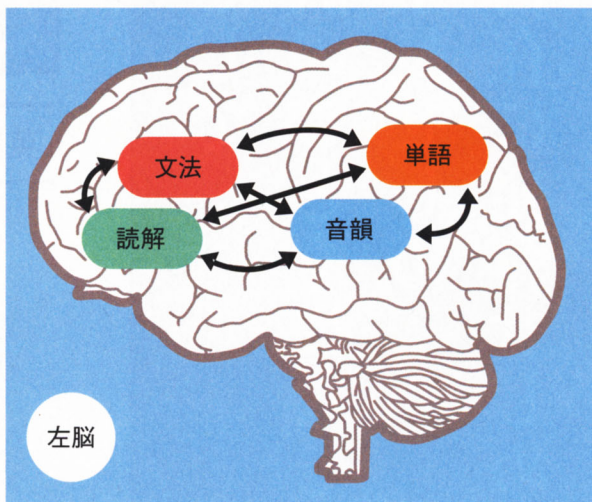


### ● 英語熟達度の高い大学生の脳



(右図)言語の4つの要素は、脳の異なる部分で処理され、互いに情報のやりとりがある。(左上図・左下図)英語の熟達度が低い大学生の脳に比べて、英語の熟達度の高い大学生の脳は、活性化している赤い部分が少ない。これは、低い活動量で英語を処理することができる「省エネ脳」になっているからだと考えられる(図・写真はいずれも酒井教授提供)。

### ● 脳の言語地図



が難しくなります」

聴き取れないものを背伸びして聴くのが危険だとすると、リスニング力がおぼつかないのにCNNやBBCなど海外ニュースを聴き流すだけでは効果が薄いとということになる。それよりも、きちんと聴き取れるものを繰り返し聴く、あるいは聴き取れないものがあつたら文字で確認してから再度聴く、というのが理にかなった学習法なのだ。

### 英語ができる人ほど脳を働かせない

いま紹介してきた効果的なやり方で勉強すれば、はたしてどれくらいで自分の脳を英語にチューンナップできるのだろうか。それを考えるには、まず「省エネ脳」について説明する必要がある。

世間一般に、脳が活性化するほど頭はうまく働いている、というイメージがあるかもしれない。しかし、そのイメージは必ずしも正しくない。脳には、言語の基本的な処理をする「文法」「読解」「単語」「音韻」の四つの部位がある(図右)。英語の熟達度の低い学生に英語の文法問題を解かせたところ、「文法」の部位を中心に他の部位の活動も活発になった(図左上)。しかし、熟達度の高い学生に同じ問題を解かせると、「文

法」の部位がわずかに活動しただけだった(図右下)。これは、英語力がある人ほど、脳をあまり使わなくても英語を処理できるようになったということ。つまり、脳は「省エネ運転」をするようになるわけだ。

「意識することなく自然に英語を読んで、話せる省エネ脳に切り替わるまでに、およそ六年かかるということに、およそ六年かかるということがわかってきました。一方、母語から遠い外国語を仕事で使えるくらいにまで読めて話せるようになるには、二二〇〇時間の学習が必要だというデータがあります」

短期間の勉強で英語脳に切り替わらないことはたしかだ。とすると、継続的に勉強するために、モチベーションを保つ工夫も必要になるだろう。最後に酒井先生は次のようにアドバイスしてくれた。

「ミステリ好きの人は海外ミステリの原書を読む、ゴルフが好きなのは英語のゴルフ中継を見るというように、自分の好きなものを教材にする」と続けやすいのではないだろうか。ただ、そもそも続けることにこだわらずに、好きなほうがいいと思います。伸び悩んだら、一息入れることも大事です。行き詰まっているときは、時間を取って寝かせたほうが脳も情報を整理できます。勉強に行き詰まっても、それを挫折と考えず、気楽に構えてほしいですね」