

## 魔法のメンツド「忘れない」勉強法

覚える単語が多過ぎて英語学習を挫折した人に、魔法のようなメンツドをお届けしたい。専門家たちが見いだした「一度覚えたら忘れない」勉強法である。

東大教授が、英語挫折者に伝授

脳科学が導く「忘れない英語」

学生時代に覚えた英単語や文法は忘れてしまった、年を取って暗記がづらい。そんな悩みを抱える人に、東京大学の酒井邦嘉教授が言語脳科学に基づいて「忘れない」勉強法を教える。

年  
を取って記憶力が衰えた。若いうちにもっと英語を勉強しておけばよかった」と後悔している人は少なくないだろう。一般的に語学学習は若い方が有利とされているが、果たして本当にそうなのか。言語脳科学者である、東京大学大学院総合文化研究科の酒井邦嘉教授はこう話す。

「勉強しなければ英語は身に付かない、という認識自体が間違っています。皆さん日本語は学校で教えられる前から自然と話せますよ

ね。学習するにつれて、語彙力が伸びたり解釈の幅が広がったり、ということはありません。しかし、国語が苦手という人も、日本語は話せるわけです。日本語を母語とする人で、五段活用をきちんと理解できていないから話せない、という人はいません」

つまり、人間は文法などの法則を基に話しているわけではない。教科としての英語の勉強が苦手だから英語が話せないわけではなく、言語に得意も苦手もないという。「確かに子どもの方が語学の習得

は早いですが、それは記憶力がいいからではなく、素直だから。理屈がないからです」

言語を習得できるかどうかは、耳で言葉を聞いたときの音の捉え方が分かれ目となる。

ここでも、子どもの方が大人よりも音の習得が早い、それは記憶力よりも考え方にある。

「子どもは音をそのままストレートに覚えます。幼い子どもがまだ意味も分かっていないのに、CMで流れる歌を口ずさむことがありますがよね。現在完了ってなんだろう、関係代名詞ってなんだろう、これはどういう意味だろう、といった疑問を持たずに言葉をただ音として聞く。自然な言語の習得



酒井邦嘉  
さかい・くによし／東京大学大学院教授。言語脳科学者。1964年生まれ。東京大学大学院理学系研究科博士課程修了。米マサチューセッツ工科大学客員研究員等を経て2012年より現職。著書に『言語の脳科学』他多数。

の流れは、音を先に覚え、意味は後からなのです。意味をいちいち考えてしまうから、大人になるにつれて英語の音を覚えにくくなるといえます」

意味を先に理解することは学習であり、言語は学習して身に付くものではない。脳には、言語を後天的な努力によってではなく、生まれながらに自然に獲得できる能力が備わっているという。

「脳には複数の言語に対応できる



柔軟性があります。言語学者のノーム・チョムスキーは「人間の全ての言葉に通用する自然法則がすでに脳には組み込まれている」と提唱しました」

米マサチューセッツ工科大学名誉教授であるノーム・チョムスキーは現代言語学の父と評される。幼児が知能の高まっていない段階でスピーディーかつスムーズに言語を覚えていくことに着目し、言語を聞き分け自ら話すという能力は、日本語、英語、と言語の種類は関係なく脳にもともと備わったものであると唱えている。

年齢を重ねても、脳にはこの能力が備わっているため、酒井教授は大人からでもバイリンガルやトリリンガルになれる可能性があるかと話す。

「生まれながらに脳にはあらゆる言語を獲得する能力があり、その潜在能力を引き出せば自動的に言葉を話せるようになります。誰でも例外なく、言語が自然と身に付くように脳はできているのです」  
ただし、日本人には英語をうまく習得しにくい原因があるという。母語である日本語だ。日本語が、子音と母音の組み合わせであることと、名詞だけでも会話が成立してしまうこと。この二つが大きな理由として挙げられる。

## 記憶力を気にしない 使える単語は 少なくてもいい

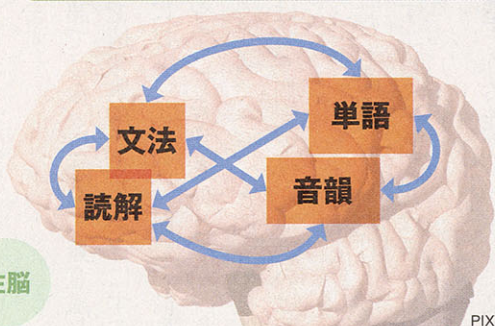
一つ目の、子音と母音の組み合わせについて。「あ・い・う・え・お」の母音と「う・ん」を除けば日本語の言葉の発音は全て子音と母音がセットになっている。例えば「パ」は「p」という子音と「あ」という母音の組み合わせだ。「英語には子音だけで終わる語が多くあります。例えば *stop*。これを日本語では「キヤップ」と表します。「プ」に含まれる「う」

が英語では余計なのです。このように子音で終わる言葉にも、日本語で表記すると全て母音を付けてしまうことになるのです」

一度間違った読み方で脳が記憶すると、癖となり自分ではなかなか直せない。日本人はシャイな性格でアウトプットが足りないから英語力が上達しにくいという人もいますが、正しい発音を身に付けていないうちに、アウトプットしてしまうことは要注意だという。

「正しい英語の音が身に付いていない状態では英語を正しく発音できない代わりに、カタカナの音に自動的に置き換えて発音してしまうでしょう。カタカナ

## これが脳の「言語地図」だ



言語における四つの主要な要素「文法」「読解」「単語」「音韻」は左脳の異なる部分で別々に処理され、互いに情報をやりとりしている。ネーティブの場合はこの四つの中核の情報処理を無意識で行えるが、ノンネイティブだと別の部位も使うなど無駄な脳の使い方をしてしまう。無意識で情報処理できるようになるためには、言語に触れる時間を増やすことだ。

日本人が英語を習得しにくい理由のもう一つが、名詞だけでも会話が成立してしまうことだ。  
「日本は島国で、海外からの移住者が比較的

少なかったからでしょう。以心伝心や暗黙の了解といった、言葉を省いても伝わる風土があります。なので『ランチは？』『イタリアンで』といったように名詞だけで会話が成り立ちます」

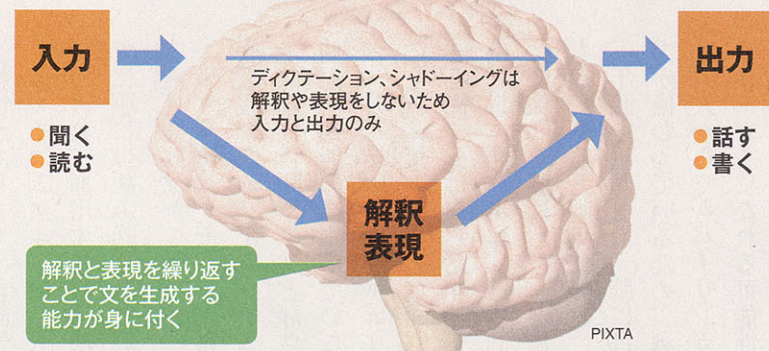
日本語では名詞だけで会話が成立するため、力業で単語を覚える学習法が当たり前になっている。そのため、大量の単語を「暗記できない、覚えてもすぐに忘れてしまう」と悩む日本人は多い。しかし、「使える単語は少なくてもいい。記憶力を気にする必要はない」という。

「英語をはじめとする、多くの外国語は名詞だけでは会話が成立しません。英語圏をはじめ、世界の国々を見ると多民族文化がほとんどであるため、常にはつきりとした意思表示が求められます。動詞を含んだ『文』にして話さなければ伝わらないのです。逆に言えば、覚えている単語数が少なくても、その組み合わせは膨大ですから、記憶力を気にする必要はありません。たくさん単語を覚えるより、文の作り方を身に付けた方が理にかなっています」

では文を作り出すとき、脳はどのような働きをするのか。左脳の大脳皮質にある、言葉をつかさどる領域「言語野」。ここには言語



## 入力と出力だけでは言語は身に付かない



文の生成能力がなければ言語の意味を理解することも生み出すこともできない。シャドーイング(英語を聞きながら、それをまねて発音する)やディクテーション(書き取り)では入力と出力の能力しか上がらないため、言語を習得しにくい。

を処理する四つの部位が別々に存在するといふ。

「左脳には『文法』『読解』『単語』『音韻』の四つの中枢があります。それぞれ独立しながらも、互いに密接な連絡がなされています。ノートタイプの場合はこの左脳の四つの中枢の情報処理を無意識レベルで行います。ノンネーティブだど意識して処理するので時間がかかったり、四つの中枢以外の場所も使ったり、無駄な脳の使い方をし

てしまう。左脳だけでなく右脳を使ってしまうことも大いにあります」

母語ではない言語を、無意識レベルで情報処理できるようにするためには、その言語に触れる時間を増やすことだ。そのとき、読む・聞く・書く・話すの四つの技能を分けて、個別で学んではいけないという。

「読む・聞く」は脳に対する入力です。「書く・話す」は脳からの出力。入力と出力をつなぐのが文の構造を作る能力、つまり『文の生成力』です。文を認知して、解釈し、想像する。あるいは思考して表現し、創造する。この力がなければ、文の意味を理解することも生み出すこともできません。入力と出力の力を別々に向上させたところで、文の生成力は鍛えられません。文を自ら作り出す能力をいかに伸ばせるか。そのためには読む・聞く・書く・話すの四つの技能を分けて学習してはいけません。母語と同じように、自然な状態で言語に触れ続けることが重要となります」

海外に住んだり、ノートタイプの人と一緒に暮らしたり、英語にどっぷり漬かれる理想的な環境をつくれたら語学は自然に習得できるだろうが、容易ではない。ではど

うしていけばよいのか。ここからは、具体的な習得法について解説する。

テキストなど文字から英語を学び始めるのは要注意。まずは耳で音として繰り返し聞くことが効果的だという。

「子どもが言語を獲得する流れが最も自然な習得法といえます。つまり英語を聞くことから始めてください。聞くときは英語のつづりはいったん忘れて、音声のみに集中しましょう。英語を母語とする子どもでも、英語のつづり方を覚えるのは苦労するように、スペインは難しいのです。子どもがスペルを知らなくても母語として英語を話せるのは、音声をしっかりと身に付けているからです」

日本ではアルファベットなど、文字から教える教育法が主流だ。なぜなのだろうか。

「英語はアルファベット26文字しかありません。日本人にとっては文字から覚えた方が楽勝に思ってしまうのですが、これが落とし穴です。文字から入ってしまうからローマ字読み、カタカナ読みと間違った音で覚えてしまい、話せない、という最悪の連鎖が起きてしまうのです」

一方、外国人は日本語を自然と習得しやすい状況にある。

「外国人にとって、日本語を書くことのハードルは非常に高いといえます。日本語にはひらがな、カタカナ、漢字と数え切れないほど文字の種類が存在します。書くよりも音から覚えるしかなさ。しかしこれが本来の言語習得にとっては自然なことですから、外国人は日本語を上手に習得しやすいのでしよう。まずは音を徹底して覚えるために、聞き続けることです」

言語を聞くことから始めるならなんでもよいというわけではない。シャドーイング(英語を聞きながらそれをまねて発音する)やディクテーション(英語を聞いて書き取る)には注意が必要だという。「私たちは九官鳥ではありません。九官鳥が音をコピーする能力は人間以上です。しかし意味は全く理解していませんから、新しい言葉は生み出しません。聞いた音をひたすら口に出す、コピー・アンド・ペーストになってしまっただけでは、意味を理解する時間がありません。文全体を聞き取ることができるようになり、さらには覚えられるまで、まずは聞くことだけに徹した方がよいでしょう」

解釈する暇もないままに、聞くだけ、聞いたものを書くだけ・口にするだけだと、意味を理解する能力は培われない。英語の文の流



れを捉えて丸ごと覚えてしまっ  
で、とにかく同じ文を繰り返し聞  
き続けなければならないという。

「あれやこれやと違う英語の文を  
聞き流していても意味はありませ  
ん。同じ文を繰り返し聞いて、文  
の流れを捉えて覚えてしまうこと  
です。最初はなかなか覚えられな  
いかもしれませんが、何度も同じ  
ものを繰り返し聞き続けていけば、  
短期記憶から長期記憶に移行しま  
す。音だけでなく、文脈や意味な  
ども一緒に長く記憶されることと  
なります」

英語を習得できていないうちか  
ら、米CNNや英BBCなど海外  
ニュースで日々違う内容を聞き流  
していても効果は期待できない。  
同じ文を繰り返し聞き続けなけれ  
ばいけない。

## まずは簡単な会話文 一度習得さえすれば 脳は忘れない

電車の中で単語帳をめくり続け  
ている人をよく目にするが、これ  
も効果は薄いという。

「英語は単語だけで会話ができま  
せんから、大事なのは文です。日  
本の学校では単語の教育が中心な  
ので、単語が単位だと勘違いして  
いる人が非常に多いです。しかし

何千、何万という単語を覚えても、  
文の作り方を知らなければほとん  
ど話せません。単語は後から、必  
要なものを少しずつ覚えていけば  
よいのです」

文法については参考書などで法  
則を覚える学習法が一般的だが、  
それでは不十分だと話す。

「参考書に載っている文法は氷山  
の一角にすぎません。自然の言語  
を無理やり規則に当てはめたこと  
で、例外だらけ。ルールでは捉  
え切れないのです」

正しい文法を習得できていない  
うちに、英作文やスピーチなどで  
アウトプットをするべきではない。  
文法にはネーティブスピーカーの  
「勘」としか言い

ようのない規則が  
山ほどある。時代  
や地域によっても  
異なるため、法則  
を丸暗記しようと  
することは得策で  
はない。文を丸ご  
と覚えていくこと  
で、文の流れを身  
に付けていくこと  
ができる。

「まずは簡単な会  
話文から覚えてい  
くとよいでしょう。  
例えば、自分が関

## 英語が身に付く映画鑑賞法

STEP  
1

### 日本語音声で字幕なし

ストーリーの流れをつかむ。お気に入りの  
シーンを見つけて繰り返し見る。

STEP  
2

### 英語音声で日本語字幕

とにかく英語の音に浸る。字幕を見なくても  
内容が分かるまで見続ける。

STEP  
3

### 英語音声で英語字幕

聞き取れない部分を中心に、英語の字幕で  
確認する。

STEP  
4

### 英語音声で字幕なし

欲張らずに一つの作品でよいので  
セリフを丸ごと覚えられるくらいまで究める。

心のある文の表現を覚えるだけで  
よいです」

文の自然な流れを身に付けたら、  
覚えた文を応用して自分で文を作  
るステップへ移行する。文を作る  
ときはまず動詞から考えること。  
特に時制に注意したい。

「現在の話なのか、過去の話なの  
かをまずは考えましょう。動詞の  
時制が変わるだけで、文の意味は  
大きく変わります。動詞は文の核  
となります」

言語を覚えようとしてもすぐに  
忘れてしまう、とおびえる人もい  
るかもしれないが、脳がいったん  
身に付けたものは忘れることはな  
いという。

「脳には情報を消そうとするメカ  
ニズムはありません。言語の習得  
は音楽と似ています。ピアノが弾  
けるようになった人は、しばらく  
弾いていなかったとしても、また  
練習すればすぐに弾けるようにな  
ります。言語も同じです」

一度習得さえしてしまえば、脳  
が忘れることはない。習得するに  
はとにかく継続することだ。

「何回聞けばいいですか、と質問  
してくる人もいますが、義務にし  
てしまうとうまくいかないでしょ  
う。好きなコンテンツで英語に触  
れるとよいでしょう。日本のアニ  
メや映画が好きという外国人は、  
繰り返し同じものを見続けます。  
だから日本語を習得するスピード  
が速いのです。英語も同じで、好  
きな映画を2カ国語音声や字幕を  
活用して見続けてみるのはいかが  
でしょうか。その言語に継続して  
触れ続けていけば、脳は言語環境  
に自然と染まっていきます。自分  
を信じてください」

好きこそものの上手なれ。目的  
が「英語を学ぶこと」だけだと、  
継続することは苦痛となるかもし  
れない。英語で何をしたいのか。  
好きなもの、目標があれば、繰り  
返すことも苦ではなくなり、英語  
を自然に習得できるはずだ。

構成・富田ユウリ



Column

# 言語脳科学者が教える 危ない英語教材の見分け方

今度こそ英語を身に付けようと一念発起したものの、書店には数多くの書籍が並び、過去にもあまたのベストセラーがある。言語脳科学者の酒井邦嘉教授に危ない教材の見分け方を聞いた。

**毎日聞き続けても  
上達しない理由**

「聞き流すだけ」のうたい文句で大ブームを巻き起こしたスピードラーニング。2021年に事業を廃止したというニュースは大きな話題となった。スピードラーニングは1989年から事業を開始。毎月3800円（税別）で定額制学習プログラムのCD教材が届き、各回につき英語音声のみと英語と日本語音声のCDが2枚セットで、「聞くだけで英語が話せるようになる」と話題になった。昨年新しい形態でリスタートしたが、当時「どれだけ聞いても話せるようにならなかった」という声も耳にする。本当に聞き流すだけで英語は身に付くのか。聞くことと、語学の習得の関係について、東京大学の酒井邦嘉教授はこう話す。

「音を聞くことは語学の習得において非常に効果的です。ただし、同じものを繰り返し聞くということが重

要です。覚えてしまうまで、同じものを繰り返し聞き続けること。同じものを聞き続けられ、短期記憶が長期記憶に変わります」

スピードラーニングでいうと、届いたCD教材を覚えるまで聞かないうちに、別のCDが届いたからもう次の教材へ、という使い方ではいつまでも英語は身に付かないというこ

PIXTA



と。スピードラーニングだけでなく、英語のリスニング力がないうちに、背伸びして米CNNや英BBCといった海外ニュースを毎日聞き続けシヤワーのように英語に触れていても効果は薄いということだ。

聞く教材といえば、高速で聞くことで耳を英語に慣れさせようというコンセプトのものもある。しかし初心者が高速で英語を聞くことは、英語の習得には逆効果だという。

「初心者にとってはむしろ『ゆっくり』聞く方が効果的でしょう。通常のスピードでも英語の音をキャッチできていない部分があるのに、高速で聞いて聞き取れるはずがありません。ゆっくり聞き始めて、徐々にスピードを上げていきましょう」

発音を徹底して学ぶことでリスニング力を上げようとする教材もあるが、英語をきちんと聞けるようにならないければ正確に発音できないため、最初は聞くことを徹底した方がよいという。加えて、個々の単語を正しく発音できることよりも、文のどこを強調するかの方が大事だ。

「個々の発音よりも文全体のアクセント、どこを強く読むかが重要です。単語をきれいに発音できていても、文のどこを強調するかによって意味が変わってくるケースもあります」

語源を学ぶことで単語は覚えやすくなるという教材もあるが、そも

そも自然に生まれた言語を規則化することは難しいという。

「語源を知ること、言語の奥深さを知ることができません。英語に触れることが楽しくなる点ではよいでしょう。しかし単語の語源の規則を理解したところで、例外はたくさんあります。単語を覚えるために語源を知りたいとすると、難しいかもしれません」

また、単語を覚えても、文を作れなければ英語は話せない。日本語では名詞だけでも会話になるが、英語は動詞がなければ意味が伝わらないからだ。そのため、文のパターンを覚えることは効果的。しかし「これだけのパターンを覚えてから大丈夫」という考えには注意が必要だ。

「文法のパターンも単語と同様、無限にありますし、例外だらけです。自然の言語を規則に無理やり当てはめることなどできないのです。ですから、これを覚えたなら英語が身に付く、というパターンはありません。いかに英語に触れるか。まさに習うより慣れよだといえます」

語学と音楽の習得は非常に似ていると酒井教授は話す。歌い方を理解したからといって、歌うことが上手になるわけではない。語学も同じ。上達するためには、教材に頼るのではなく、英語に触れ続けることだ。

構成・富田ユウリ