

はじめに

この本を手にとってくださったのは、きっと「シャドーイング」が気になっている方、あるいは実践されている方でしょう。そこで、まずは本書について最もお伝えしたい3点を簡潔にお話ししたいと思います。

本書の目的

シャドーイングにおけるリスニング力と発音改善の仕組み、そして、個人・学校現場でどのように利用できるかを説明し、読んでくださった方が実践的にシャドーイングを活用できるようになることです。

本書の特徴

本書は、シャドーイングの仕組みと活用方法について、筆者の「学習者」「研究者」「教師」の3つの視点から、学術的研究の成果をもとに、具体的に提案します。

なぜシャドーイングなのか

一言でいうと「手っ取り早く、かつ、効果的」な方法だからです。誰でも、即効性があり、効果的な方法を求めますが、シャドーイングは、まさに、短期間でリスニング力の向上が期待でき、発音改善の練習として活用することもでき、さらに、手順が分かりやすい方法です。

お忙しい方は、この後を飛ばしてすぐに中身に入ってください。結構ですが、その前にできればもう少しだけおつきあいください。

■本書の目的

本書を執筆しようと思った一番の理由は、シャドーイングという言葉が日本では有名になっている一方で、学術的な見解を交えた一般の方々向けの情報が、非常に限られているためです。

YouTubeで「シャドーイング」と検索すると、たくさんに関連動画が見つかり、インターネットで「シャドーイング」と検索しても、何ページにもわたるヒット数が見られます。書店にもシャドーイングの本は並んでいます。また、今話題のChatGPTに「シャドーイングとは？」と問いかけると、説明してくれます。しかし、そこで筆者が抱いたのは、「シャドーイングについて知りたい人は、この中からどうやって自分に合う情報を見つけるのだろう」という懸念です。シャドーイングという言葉はよく聞きますが、個人の体験談ではなく学術的なデータと理論に基づいた活用方法・情報をどのくらい見つけることができるでしょうか。

AIの普及、特にChatGPTの台頭とともに、今後、英語学習と英語のコミュニケーションは、大きく変わっていくかもしれません。今や、ChatGPTが、翻訳や要約は瞬く間に行ってくれますし、会話においても高性能な翻訳機器が普及しています。しかし、どんなに科学技術が進歩しようとも、英語を自分で聞いて理解したいという願いやニーズは、なくなることはないと思います。そして、英語をきれいに分かりやすい発音で話したいという希望やニーズも、決してなくなることはないでしょう。

シャドーイングは、短期的に効率よく英語のリスニング力を高める方法であり、発音練習としても使う事ができる、前述の人間の普遍的なニーズを支援する練習法です。本書では、(1)日本で生まれ育った筆者の学習者としての視点、(2)小学校・中学校の英語の教科書作成に携わるものとして、また、中学生・高校生・大学生を教えてきた教師としての視点、(3)最後に研究者としての視点から、シャドーイングについて、包み隠さずお話しします。

■本書の対象と構成

本書はシャドーイングに興味のある方全員に、意義のある内容をお届けしたいと思って執筆しました。シャドーイングという大きなテーマに対して、複数の切り口で紹介します。

第Ⅰ部（第1章～第3章）では、より多くの方々を対象に、シャドーイングの基礎理論と活用方法について説明します。導入として、学習者の視点で、「シャドーイングとは何か？」について説明します。第1章では基礎的な理論を、第2章では、シャドーイングの効果について、学術的な研究結果を交え説明します。第3章では、10種類を超えるシャドーイングの種類について、QRコードで動画を示しながらご紹介します。

第Ⅱ部（第4章～第8章）では、より細かいニーズを念頭に、学校現場および個人練習として、具体的な実践方法をご提案します。教師の視点でポイントを明確にしながらい指導法を提案します。第4章では小学校、第5章では中学校、第6章では高校、第7章では大学におけるシャドーイングの活用法について提案します。第8章では、学習者の視点で、シャドーイングでどのように英語力をアップできるかを具体的な練習方法も交えて提案します。

第9章では、研究者の視点で、学生・院生・研究者の方を対象に、今後のシャドーイング研究についてご紹介します。

最後に、本書の復習として、素朴な疑問や普段よく受ける質問に答える形でQ&Aのコーナーも設けています。

■筆者について

筆者は、日本（秋田）で生まれ育ち、中学校で初めて英語に触れ、文法訳読法全盛の中で英語を学んできました。東京の大学に進み、大学院はテンプル大学（修士）と広島大学（博士）で、主に日本で英語を学んできました。職歴は、東京の高校で教員をスタートし、秋田では中高一貫校で教諭を経た後、現在の秋田大学に勤務しています。日本語でも英語でも昔から発音に強い興味があり、例えば同じ秋田の中でも、地域による秋田弁の微妙な差異で、出身が大体わかります。アメリカ英語の中でも、テンプル大学の本校のあるアメリカのフィラデルフィアや、親友の住んでいるミネソタ出身の人の英語は、だいたい当てることができます。その一方、今でこそ、あまり困ることはありませんが、実は、英語のリスニングにはずっと苦勞していました。今から20年ほど前、初めて渡米した2日目に、電車を間違えて周りに助けを求めたものの英語が速くて全く分からなかった絶望的な瞬間を、今でも鮮明に覚えています。

これらが、私のシャドーイング研究の原点です。一人でも多くの方がシャドーイングによってリスニング力を向上すること、発音を改善することを心から願って、本書を執筆しました。シャドーイングの効果を感じたら、ぜひ、友人や他の先生に勧めてみてください。シャドーイング研究をしてみたいと感じたら、ぜひ、行ってみてください。

2024年3月

濱田 陽

目次

第 I 部 英語シャドーイングの基礎

第 1 章	シャドーイングの基礎的説明	3
1-1	シャドーイングの生い立ち	3
1-2	シャドーイングとは	6
1-3	シャドーイングと理論的枠組み	8
第 2 章	シャドーイングの効果	13
2-1	シャドーイングの効果とは	13
2-2	リスニングの仕組み	13
2-3	シャドーイングのリスニングへの効果	16
2-4	誰でもシャドーイングで英語が聞き取れるようになるのか	23
2-5	英語の発音について	26
2-6	シャドーイングのスピーキングへの効果	29
2-7	シャドーイングの効果が見られる時期	34
2-8	シャドーイングは魔法の方法なのか	35
column	● 「大きな古時計」	38
第 3 章	シャドーイングの練習方法	39
3-1	シャドーイングの基本型	39
3-2	シャドーイングの準備	40
3-3	シャドーイングの基本練習パターン（リスニング編）	43

3-4	シャドーイングの基本練習パターン（スピーキング（発音）編）	47
3-5	シャドーイングのバリエーション	52
column	● 「Karaoke shadowing」	58

第Ⅱ部 英語シャドーイングの実践

第4章	小学校英語でのシャドーイング	61
4-1	第二言語習得の発達段階における位置づけ	61
4-2	学習指導要領における位置づけ	62
4-3	小学校でのシャドーイングの使い方	63
4-4	具体的方針の提案	68
4-5	実践的活用方法	69
4-6	チェックポイント	74
第5章	中学校英語でのシャドーイング	76
5-1	第二言語習得の発達段階における位置づけ	76
5-2	学習指導要領における位置づけ	76
5-3	中学校でのシャドーイングの使い方	78
5-4	具体的方針の提案	81
5-5	実践的活用方法	83
5-6	チェックポイント	93
第6章	高校英語でのシャドーイング	96
6-1	第二言語習得の発達段階における位置づけ	96
6-2	学習指導要領における位置づけ	96

6-3	高校でのシャドーイングの使い方	97
6-4	具体的方針の提案	102
6-5	実践的活用方法	104
6-6	チェックポイント	109
第7章	大学でのシャドーイング	112
7-1	第二言語習得の発達段階における位置づけ	112
7-2	シラバスにおける位置づけ	112
7-3	大学でのシャドーイングの使い方	112
7-4	授業例	113
column	● オンライン授業におけるシャドーイング	122
第8章	一般学習者のためのシャドーイング	123
8-1	第二言語習得の発達段階における位置づけ	123
8-2	英語学習の目的と手段	123
8-3	リスニング編	124
8-4	発音編	134
column	● 「身近なシャドーイング」	143
◆ ◆ ◆		
第9章	シャドーイング研究	145
9-1	シャドーイング研究の分野と位置づけ	145
9-2	今後の方向性	146
9-3	どのようなテーマがあるか	148
付録	まとめのQ&A	153
	あとがき	165
	参考文献	166

第1章

シャドーイングの
基礎的説明

1-1 シャドーイングの生い立ち

● シャドーイングの始まり

近年、シャドーイングを聞いたことがある人は増えたと思いますが、シャドーイングがどのように生まれたのかはご存知でしょうか？

今、にぎやかな教室にいると仮定してください。たくさんの声が行きかう中で、どこからともなく、大好きな歌手の歌が聞こえてきて、一緒に口ずさんでいます。これは、自然なことに思えるかもしれませんが、ふと考えると、たくさんの声の中で1つの声を聞き分けるというのは、不思議なことではないでしょうか？ この現象は、Cocktail party effect（カクテルパーティー効果；Cherry, 1953）と呼ばれ、シャドーイングと大きなつながりがあります（Wood & Cowan, 1995）。

あなたは下の絵のように、ヘッドフォンをしています。左のヘッドフォンからは、天気予報、右のヘッドフォンからは、スポーツニュースが聞こえてきます。そこで、「天気予報だけを聞いて、そのことをなんらかの形で示してください」と言われたらどうしますか？



天気予報だけに集中して、聞いたまま同時に声に出して繰り返すことで、天気予報だけを聞き分けているということを示すことができるでしょう。聞こえてきた天気予報をぴったり追いかけて復唱するというこの様子は、流れ

第2章

シャドーイングの効果

2-1 シャドーイングの効果とは

本書の内容を効率的に理解していただくために、シャドーイングの主要な効果について、はじめに説明したいと思います。まず、シャドーイングで最も効果が早く目に見えて確認できると言われているのは、**リスニング力**です。具体的には、**本来知っているはずの単語**（綴りを見ると意味はわかる）が、**リスニングになると聞き取れないという悩み**を解決してくれるのがシャドーイングの最も大きな役割です。つまり、恩恵を受けやすいのは、ある程度英語に関する知識はある一方、リスニングが苦手な人です。また、**スピーキング力**の面では、**発音**の改善にも効果があります。リスニング力は比較的短期間でも効果が表れますが、発音はより複雑なので少し時間がかかります。

それでは、シャドーイングのメカニズムと効果について、もう少し深く見てみましょう。シャドーイングは、耳で聞いたもの（リスニング）を復唱する（スピーキング・発音）活動ですが、それぞれがどのように言語習得につながるのでしょうか。

2-2 リスニングの仕組み

普段の生活で、私たちは日本語を聞いて、理解して、話しています。ところが、これが英語になると、日本語のようにスムーズに聞き取ることができなくなります。では、なぜスムーズに聞き取ることができなくなるのか、そして、シャドーイングがどのようにその悩みを解決してくれるのかを考えてみましょう。

第3章

シャドーイングの練習方法

第1章・第2章では、シャドーイングとは何か、そしてその効果について、理論と研究結果を交えて紹介しました。本章では、リスニング力の向上と発音の改善のための練習方法を紹介します。

3-1 シャドーイングの基本型

シャドーイングは、聞こえてきた音声をそのまま繰り返すというわかりやすい練習方法であるため、1人で練習できるのが利点です。実は、シャドーイングにも様々な種類があり、練習する際は、いくつかのアレンジを組み合わせる方がさらに効果的です。はじめに、抑えておくべき5つの基本的なシャドーイングの方法について簡単に紹介します。



Shadowing (シャドーイング)

聞こえてきた音声をそのまま繰り返すというシャドーイングの基本型です。意味は考えずに音声に注意を向けましょう。テキストの文字は見なくて、音声のみで行います。

Mumbling (マンブリング) (門田・玉井, 2017)

Mumbleとは、つぶやくという意味で、上のShadowingの基本型を、小声でつぶやくように行います。新しい教材でシャドーイングを行う際、ウォーミングアップで行うとよいでしょう。

Text-presented shadowing (Kuramoto et al., 2007)

Synchronized reading (シンクロ・リーディング) / Parallel Reading (パラレル・リーディング) (門田・玉井, 2017)

基本型ではテキストは見ませんが、この方法では、テキストを見ながら

第4章

小学校英語での
シャドーイング

本書の第3章までは、シャドーイングとは何か、そしてその効果と活用方法を理論とデータをもとに説明してきましたが、第4～7章では、小学校・中学校・高校、そして大学のそれぞれで行われる教育という、主に教員からの目線でシャドーイングの活用法について考えていきたいと思います。

シャドーイングの基本的役割ですが、小学校段階では、リスニング力の向上と発音の習得を促進する補足的な役割を担い、中学校段階では、発音の改善よりもリスニング力の向上を促進する役割を担い、高校・大学では、実態とニーズに応じてリスニング力・発音の改善を促進する役割を担います。

4-1 第二言語習得の発達段階における位置づけ

はじめに、小学生と、中学生以降の英語学習で最も異なる点を、言語習得の発達段階の視点から考えます。言語習得論では、「言語を完全に習得する能力は人生の初期のある一定の期間にのみ機能する」（白畑他, 2011, p. 82）という Krashen の提唱した臨界期仮説（Critical Period Hypothesis）が存在します。臨界期以降の第二言語習得は、意識的かつ明示的に行われ、その能力については、個人差が大きいと言われています（中野他, 2015, p. 351）。この仮説については、多くの学者が議論を重ねてきており、5才あたりという主張から13才あたりという主張まで、実際にその年齢がいつなのか、明確な答えは示されていません（白畑他, 2011, p. 82）。筆者自身は、これまで接してきた英語学習者と自身の経験から、小学校高学年から中学校に入学する時期が、それに当たると考えています。英語を教える上で重要なのは、臨界期が明確に何歳から何歳までということではなく、そのような概念が存在するという点を考慮に入れた上で指導を行うことでしょう。

筆者は、この臨界期ギリギリに当たる小学校英語教育の時期における英語の音声学習は非常に重要であると考えています。多くの人は、日本語にはな

第5章

中学校英語での シャドーイング

5-1 第二言語習得の発達段階における位置づけ

第二言語習得の発達段階において中学校の英語学習に影響するのは、年齢的要因と、小学校での英語学習の要因が考えられます。既に臨界期（☞4-1）を迎える時期、あるいは過ぎていく時期ですので、小学生と比較すると音声における柔軟性はなくなってきています。その一方で、小学校で英語に触れてきていることから、英語の音声に対してのある程度の素地はあると考えられます。

5-2 学習指導要領における位置づけ

小学校では、コミュニケーションを図る基礎となる資質・能力を育成することが明示されていましたが、中学校での外国語科における目標は、以下のようになっています。シャドーイングがどのように貢献できるか考えてみましょう。

外国語によるコミュニケーションにおける見方・考え方を働かせ、外国語による聞くこと、読むこと、話すこと、書くことの言語活動を通して、簡単な情報や考えなどを理解したり表現したり伝え合ったりするコミュニケーションを図る資質・能力を次のとおり育成することを目指す。(p. 10)

（『中学校学習指導要領（平成29年告示）外国語編』解説から一部抜粋及び太字加工）

外国語科の目標として重要なことは、「簡単な情報や考えなどを理解した

高校英語での シャドーイング

6-1 第二言語習得の発達段階における位置づけ

幼稚園児や小学生では、第一言語である日本語に近い感覚で英語も身につけることがある程度可能であったものが、第一言語が確立している高校生になるとなかなかそうはいきません。一方、認知的に脳が発達しているので、感覚ではなく論理的に考えることができることを利用して、効果的に学習することができます。つまり、シャドーイングを単調に行うのではなく、どのような理由で、どのような効果が期待できるのかを理解したうえで取り組むことが、以前よりできるようになるでしょう。

6-2 学習指導要領における位置づけ

まずは、具体的なシャドーイングの活用方法を考える前に、高校での外国語科の目標を確認しましょう。

外国語によるコミュニケーションにおける見方・考え方を働かせ、外国語による聞くこと、読むこと、話すこと、書くことの言語活動及びこれらを結び付けた統合的な言語活動を通して、情報や考えなどを的確に理解したり適切に表現したり伝え合ったりするコミュニケーションを図る資質・能力を次のとおり育成することを目指す。 (p. 12)

高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説より一部抜粋・太字加工

高校でも、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」を主軸として目標が設定されています。小・中学校で培っ

7-1 第二言語習得の発達段階における位置づけ

高校生と同じく、大学生以降は、英語の音声体系が日本語とは異なることを認識したうえでシャドーイングに取り組む方が効果的です。学生のリスニング力・発音がどの程度であるかを把握し、そしてどのレベルを目指すのかを明らかにして取り入れるとよいでしょう。

7-2 シラバスにおける位置づけ

講義の目標の1つに、リスニング力（特にボトムアップスキル）の向上と発音の改善を設定している場合、シャドーイングを活用することができそうです。また、シャドーイングの活動は、シラバスの中心ではなくその科目全体の目標を達成するための1つの手段として位置づけられます。

7-3 大学でのシャドーイングの使い方

高校では大学入試という大きなゴールがあり、先生が受験を見据えて丁寧に英語を教えてくださいますが、大学では、環境が大きく変わります。大学生を見てみると、積極的に英語力の向上を目指して履修をする学生と、単位取得を主な目的として履修をする学生に大きく分かれているように感じます。

取り組む姿勢の異なる学生に対して、どのようにシャドーイングを活用すればよいのでしょうか。イメージが湧きやすいように、①一般教養としての英語の授業、②リスニングに特化した授業、③スピーキングに特化した授業、④TOEICに特化した英語の授業、というように、4種類の授業を想定して例を挙げてみます。

第8章

一般学習者のための
シャドーイング

8-1 第二言語習得の発達段階における位置づけ

多くの成人の一般学習者は既に第一言語が確立されているので、英語の音声体系が日本語とは違うという前提で学習の方が効果的だと思います。それは、全て日本語に訳して学習するという意味ではなく、第一言語である日本語の英語学習への影響（弱点）を意識しながら学ぶという意味です。英語の音声体系について言えば、日本語と英語の違いをもとにして、重点的に気をつける部分を意識して練習した方が効果的です。例えば、/r/ に代表されるように、英語には日本語にはない音があるので、しっかりと意識して練習しましょう。また、音声の子音と母音の組み合わせになっている日本語に対し、英語は子音が連続することも多く、リズムも全く違います（☞2-5）。このような、知識として理解した違いを、シャドーイングを練習しながら感覚的にも体得することができるのです。

8-2 英語学習の目的と手段

高校までは、学校の先生が英語を教えてください、学習の道しるべも示してくれます。しかしその後は、大学の教養としての英語や専門科目を除くと、自ら決めて自ら学ぶことになります。しかし、せっかく英語習得に取り組もうと思っても、情報がありすぎて、何をどう選べばいいか困ってしまったことはないでしょうか。シャドーイングについても同様で、インターネットやYouTubeでシャドーイングと検索すると、様々な方法が提示され、効果についても「劇的効果」という情報から「やらない方がいい」というものまで様々です。

本書の第I部で説明したように、シャドーイングにはしっかりとした理論

本書では、シャドーイングの効果と方法について、研究成果を交えて紹介してきました。最後に、これまでの研究を踏まえて今後のシャドーイング研究の方向性についてまとめます。

9-1 シャドーイング研究の分野と位置づけ

● 研究分野と学術的位置づけ

第1章の冒頭でも触れましたが、第二言語・外国語習得法としてのシャドーイング研究の年数は浅く、今後のさらなる研究が期待されています。その研究分野を細分化すると、リスニング関連とスピーキング関連が主流で、シャドーイングと学習者心理の関係や、シャドーイングのメカニズムに関する研究も行われています。学術的位置づけで考えると、TESOL (Teaching English to Speakers of Other Languages)、英語教育、Applied Linguistics (応用言語学)、Second Language Acquisition の研究として位置づけられます。

シャドーイングは、指導や学習効果も見えやすく、TESOL や英語教育の分野で、リスニング力の向上と発音の改善を目的として研究されています。また、訛った英語を聞くことにより、自分の英語の訛りを改善させたりする効果もあるため、World Englishes や English as a Lingua Franca (ELF) といった英語の多様性を扱う研究分野に属することもあります。第二言語習得論の枠で考えると、言語習得の段階について、知識を獲得し (declaration)、その知識を使えるようにして (proceduralization)、自動化する (automatization) とする Skill Acquisition Theory (スキル獲得理論) (DeKeyser, 2015) で説明することができます (Hamada and Suzuki, 2022)。シャドーイングは、音声知識のリスニング及び発音の習得プロセスを、手続き化を経て自動化に向けて鍛える方法です (☞1-3)。