No. 329

発音・リスニング ULTIMATE CHEAT SHEET

速い英語が聞こえる耳を作る練習メニュー

速い英語が聞こえないのは耳の性能ではなく、音の変化と処理の速さの問題。段階を踏んだ1日15分・30分のメニューで「聞こえる耳」を作る。

Web版はこちら

ここだけ3行

1. スクリプトで「なぜ聞こえなかったか」を特定する
2. 等速で口が追えてから速度を上げる（まず1.25倍）
3. 意味がわからない音声を倍速で流しても効果は薄い

聞こえない原因は4つ

①日本語にない音を**近い日本語の音に置き換えて**しまう（right と light が同じに聞こえる）。②**単語の切れ目**がわからない。③自然な速さでは音が**つながる・消える・弱まる**。④英語に触れる**時間が足りない**。**「速すぎる」の正体は②③であることが多い**ので、速さに慣れる前に音の変化を知る。

6段階で耳を作る

6

1. **音の変化を知る**
   連結・脱落・同化・弱形・ラ行化（主に米）の5つの型を覚える。型を知らないと、何度聞いても同じ所で詰まる。
2. **スクリプトで答え合わせ**
   聞けなかった所を確認し、原因（音の変化・知らない語・速さ）に分ける。
3. **オーバーラッピング**
   スクリプトを見ながら音声と同時に読み、速さとリズムを体に入れる。
4. **シャドーイング**
   文字を見ずに追いかける。等速で8割追えるようになるまで続ける。
5. **速度を上げる**
   1.25倍で同じ練習。崩れたら等速に戻す。理解済みの素材の復習は1.5倍以上も可。
6. **等速に戻す**
   最後に等速で聞き、「ゆっくり・はっきり聞こえる」と感じれば成功。

1日15分メニュー

時間	やること
0〜3分	新しい素材（1分程度）を等速で2回。スクリプトは見ない
3〜6分	スクリプトで確認し、聞けなかった所と理由に印
6〜9分	オーバーラッピング3回
9〜13分	シャドーイング。等速で追えたら1.25倍に
13〜15分	等速で聞き直し、楽に聞こえるか確認

1日30分メニュー

時間	やること
0〜5分	前日の素材を1.25〜1.5倍で聞いて復習
5〜10分	新しい素材を等速で2回。内容を予想しながら
10〜15分	聞けなかった文だけディクテーション→スクリプトで確認
15〜20分	音読・オーバーラッピング（音の変化に印をつけて）
20〜27分	シャドーイング（等速→1.25倍）
27〜30分	等速で通して聞き、内容を30秒で口に出して要約

再生速度の使い分け（目安）

場面	速度	ねらい
初めて聞く素材	等速	まず意味をつかむ
シャドーイング	等速→1.25倍	崩れたら1段下げる
理解済みの復習	1.5〜2倍	短時間で回数を増やす
2.5倍以上	新しい学習には不向き	理解が落ちやすい

伸びる人の5つの習慣

5

- ☐ **1 原因を分けて記録する**
  聞けなかった所を「音の変化・知らない語・速さ・集中切れ」に分ける。多い原因から対策すると最短で伸びる。
- ☐ **2 9割わかる素材を使う**
  スクリプトを読めばほぼわかる素材で音を鍛える。難しすぎる素材は「単語の勉強」になってしまう。
- ☐ **3 短く・毎日**
  週末にまとめて2時間より、毎日15分。同じ素材を数日続けて、口が覚えるまで繰り返す。
- ☐ **4 要約で理解を確かめる**
  聞いた後、何も見ずに30秒で内容を言う。言えなければ、理解か記憶のどこかが弱い。
- ☐ **5 いろいろな声で聞く**
  教科書・過去問・ニュースなど話し手を変える。1人の声に慣れただけでは本番の声に対応しにくい。

なぜ効く？速さへの慣れの研究

人は速い音声に意外とすばやく慣れることが示されている（Adank & Devlin 2010）。また講義動画の研究（Murphy ら 2022）では、2倍速までは理解の低下が小さく、それを超えると成績が落ちた。ただしこれは**内容がわかる言語での結果**。英語ではまず意味がわかる素材で練習することが前提になる。

よくある誤解

4

- ☐ ~~× 倍速で聞き流せば頭がよくなる~~
  ○ 速さに慣れるが、知能全般が上がるとは確認されていない
  効果は練習した素材や課題に限られやすい
- ☐ ~~× 英語が聞けないのは周波数のせい~~
  ○ 音を聞き分ける「仕分け」の問題
  人が聞ける音の範囲は母語で変わらない
- ☐ ~~× わからない音声を何十回も聞く~~
  ○ スクリプトで確認してから繰り返す
  原因がわからないまま聞いても伸びにくい
- ☐ ~~× 寝ながら英語を流す~~
  ○ 集中して聞く短い時間を毎日とる
  注意を向けない聞き流しは練習になりにくい

4週間の進め方(例)

週	素材	目標
1週目	教科書などゆっくりめの音声	音の変化の5つの型を、スクリプトで見つけられる
2週目	ふつうの速さの短い会話	等速のシャドーイングで8割追える
3週目	同じレベルの新しい素材	1.25倍で追え、等速が楽に聞こえる
4週目	共通テスト・英検の過去問音声	本番形式で解き、聞けなかった所を原因別に直す

素材の選び方

音声とスクリプトがそろっていることが絶対条件(和訳もあると確認が速い)。最初は1分以内の短い会話から。**スクリプトを読めば9割わかる**レベルで、話し手が複数いる素材(男女・英米)だと本番に強くなる。

確認テスト

1 初めて聞く素材の再生速度として適切なのは？
a 1.5倍　b 2倍　c 等速　d 2.5倍

2 シャドーイングで崩れたら？
a 素材を替える　b 速度を1段下げる　c やめる　d 速度を上げる

3 「速すぎて聞こえない」の主な原因は？
a 音の変化と単語の切れ目　b 耳の聞こえる高さの範囲
c 英語の周波数　d 音量

4 練習の最後に等速で聞く目的は？
a 発音を直すため　b 楽に聞こえるか確認する　c 暗記するため
d 速度に飽きたから

解答

1 等速 まず意味をつかむ
2 速度を1段下げる 追える速さで練習する
3 音の変化と単語の切れ目 音の変化の型を知る
4 楽に聞こえるか確認する ゆっくり聞こえれば成功

参考資料 原田英語「倍速で聴くと頭が良くなる」は本当か？速聴の科学を全部解説／原田英語「英語が聞き取れないのは周波数のせい」は本当か？

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳(PDF印刷)・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート
(全439本・無料)