No. 319

発音・リスニング ULTIMATE CHEAT SHEET

シャドーイング・ディクテーションのやり方

シャドーイングは手順を間違えるとただの口パクになる。教材選び→意味確認→口で追う→弱点を書き取りで発見、の順で回す。

Web版はこちら

ここだけ3行

1 教材は「スクリプトを読めば9割わかる」レベル

2 意味確認→オーバーラッピング→シャドーイングの順

3 ディクテーションは「どこが聞けないか」の検査

シャドーイングとは何をする練習か

音声を文字を見ずに、0.5〜1秒遅れで影(shadow)のように声に出して追いかける練習。聞いた音をそのまま再現できない所＝音のとらえ方や処理が追いついていない所。口を動かすことで、音の変化・リズム・速さを体に覚えさせる。意味がわからない英文で行っても効果は薄い。

◆ 似た練習との違い

練習	やり方	鍛えるもの
音読	文字を見て声に出す	語順のまま理解する力・発音
リピーティング	1文聞いて止め、まねる	正確な発音・文を覚える力
オーバーラッピング	文字を見ながら音声と同時に読む	音の変化・リズム・速さ
シャドーイング	文字を見ずに少し遅れて追う	音をとらえる力・処理の速さ
ディクテーション	聞いて書き取る	弱点の発見(機能語・音の変化)

◆ 教材の選び方

条件	目安
難しさ	スクリプトを読めば9割以上わかる(知らない語はごく少ない)
長さ	1回分 30秒〜1分(およそ70〜150語)
速さ	ふつうの速さから。速すぎたら再生速度を0.8倍に
そろう物	音声・スクリプト・和訳の3つがそろっている
例	教科書の音声、共通テスト・英検の公式の過去問音声

◆ 1回15分の7ステップ 7

1. **聞く(2回)**
   スクリプトを見ずに聞き、話題と大まかな内容をつかむ。
2. **スクリプトで確認**
   聞けなかった所・知らない語に印をつける。ここが今日の弱点。
3. **意味を完全にする**
   和訳と照らし、全文の意味がわかる状態にする。わからないまま次へ進まない。
4. **音読(2回)**
   音の変化(連結・脱落・ラ行化)に印をつけ、音声のまねを意識して読む。
5. **オーバーラッピング(3回)**
   スクリプトを見ながら音声と同時に読む。速さとリズムを合わせる。
6. **シャドーイング(3〜5回)**
   文字を見ずに追いかける。詰まっても止まらず、次の文から合流する。
7. **録音して確認**
   自分の声を聞き、崩れた所をスクリプトで確かめ、そこだけ練習する。

◆ 上達が速い人のコツ 6

- ☐ **1 音の回と意味の回を分ける**
  最初は音・リズムをまねることに集中し、慣れたら内容を思い浮かべながら追う。両方を一度に狙うとどちらも中途半端になる。
- ☐ **2 同じ素材を数日続ける**
  1日で終わらせず、楽に追えるようになるまで同じ素材で。毎回新しい素材だと「できない所」が直らない。
- ☐ **3 止まらない**
  詰まったら飛ばして次の文から合流。止まって考えると、音を追う練習にならない。
- ☐ **4 速さは段階的に**
  0.8倍→等速→1.2倍のように上げる。崩れたら1段下げる。
- ☐ **5 録音で客観的に聞く**
  やっているつもりでも、弱く読む語(the・of・to)が抜けていることが多い。録音すると一発でわかる。
- ☐ **6 声は小さくてよい**
  大事なのは口の動き。声を出せない場所では、口の中でつぶやく形でもよい。

◆ ディクテーション:週1〜2回の「弱点検査」 4

1. **短く区切る**
   1文ずつ止めて書き取る。1回分は5〜10文で十分。
2. **3回まで聞く**
   何度でも聞くと時間ばかりかかる。3回で書けない所は空けておく。
3. **答え合わせ**
   スクリプトと比べ、書けなかった・間違えた所に色をつける。
4. **原因を分類する**
   下の表で原因を分け、多い原因から対策する。最後にその文をシャドーイングで仕上げる。

書き取りミスの原因と対策

原因	例	対策
機能語の聞き落とし	a・the・of・have が抜ける	弱形を覚え、文法で補う
音の変化	get up が「ゲラップ」	連結・脱落・同化・ラ行化の型を知る
知らない語	音は聞こえたが意味不明	単語帳に加えて音で覚える
つづりの誤り	聞こえたが書けない	書いて覚える。発音とつづりの対応を確認
文法の補い忘れ	-s・-ed が抜ける	主語・時の語・文の形を音と照らして補う

やりがちな失敗 5

☐ ✕ ~~難しい教材で毎日シャドーイング~~
○ **9割わかる教材で毎日**
意味がわからない音はまねても身につきにくい

☐ ✕ ~~意味を確認せずにいきなり始める~~
○ **スクリプトと和訳で意味を確認してから**
意味がわかって初めて音と意味が結びつく

☐ ✕ ~~5分以上の長い素材を1回ずつ~~
○ **30秒〜1分の素材を繰り返す**
短い素材を何度も追うほうが崩れた所を直せる

☐ ✕ ~~スクリプトを見ながらシャドーイング~~
○ **見るのはオーバーラッピングまで**
見ると目で読んでしまい、耳だけで追う練習になりにくい

☐ ✕ ~~ディクテーションを全素材で毎日~~
○ **週1〜2回、弱点探しに使う**
時間がかかる。目的は原因の発見

1週間の回し方（例）

日	やること
1日目	新しい素材：7ステップの①〜⑤まで
2〜4日目	オーバーラッピング→シャドーイング（各3回）
5日目	ディクテーションで残った弱点を確認
6日目	録音して仕上げ。楽に追えたら次の素材へ
7日目	休み、または前の素材を等速〜1.2倍で復習

こんな時どうする？ 4

☐ **1 まったく追いつけない**
素材が難しすぎるか、意味の確認が足りない。オーバーラッピングの回数を増やすか、再生速度を0.8倍に下げる。

☐ **2 口は動くが内容が頭に残らない**
音だけを追っている状態。慣れた素材で、場面や意味を思い浮かべながら追う回を作る。

☐ **3 同じ所で毎回詰まる**
その部分だけ切り出してスクリプトで確認し、音の変化に印をつけて10回まねる。

☐ **4 時間がない日**
通学中に前の素材を聞き、口の中でつぶやくだけでもよい。毎日少しでも続けるほうが効く。

確認テスト

1 シャドーイングの教材として最も適切なのは？
a スクリプトを読めば9割わかる素材　b 知らない語が半分ある素材
c スクリプトのない映画　d 10分以上の講演

2 スクリプトを見ながら音声と同時に読む練習は？
a ディクテーション　b リピーティング　c シャドーイング
d オーバーラッピング

3 ディクテーションの主な目的は？
a 速読　b 弱点の発見　c 単語の暗記　d 発音の矯正

4 シャドーイングで詰まったら？
a スクリプトを見る　b 止まって考える　c 最初からやり直す
d 次の文から合流する

解答

1 スクリプトを読めば9割わかる素材 意味がわかる素材で音を鍛える
2 オーバーラッピング シャドーイングは文字を見ない
3 弱点の発見 書けない所から弱点の原因がわかる
4 次の文から合流する 止まると音を追う練習にならない

参考資料 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？／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

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）