

東進ハイスクールビジネススクール講師

安河内哲也著 Tetsuya Yasukochi

安河内哲也の大人のための英語勉強法

Forest
2545
Shinsho

はじめに……だれにだって英語は話せる！

「英語なんて言葉だ！ やればだれだってできるようになる！」

東進ハイスクールのCMでも叫んでいましたが、これは私がいつも英語学習者のみなさんにお伝えしていることです。

しかし、現実には、ずれた勉強法のもとで努力しているため、英語ができるようにならないという人が日本にはたくさんいます。

日本人は英語学習にもものすごい時間とお金を投資しています。世界のさまざまな国々のなかでおそらく一番ではないでしょうか。

それでも英語ができないということは、残念なことに、その投資に見合う結果を得

られていないということですよ。

でも大丈夫ですよ！ ちゃんとやれば英語はできるようになります！

英語という技術は、ただ単に時間やお金を投入するだけでは上達しません。正しい形で投入して、最短時間で最大限の効果をもたらすやり方でやらなければいけません。この「やり方」が英語学習ではとても大切です。

今日から正しい方法ではじめることで、英語はできるようになります！

年齢を気にされている方もいらつしやるかと思いますが、高校生でも、大学生でも、40代のビジネスパーソンでも、やれば必ずできます。

ただし、「やり方」にもものすごくこだわらないとダメなのです。

私はもともと英語ができる人間ではありませんでした。経歴だけ見ると、上智大学の英語学科なんて、それっぽいところを出ているから、最初から英語ができたと思われるかもしれませんが。しかし実際には英語学科ではまったくの落ちこぼれでした。

最初は受験英語をとにかく一生懸命やりました。そして大学に入学し、九州から出て来て標準語も話せないなか、何年も苦勞して失敗を重ねながらもなんとか英語を習得しました。その結果として、今では英語を使った仕事をしているわけです。

あなたには同じ失敗をさせません。

この本で、私が学んだ英語学習法を、失敗経験を交えながらお伝えしたいと思いません。

私はずいぶん遠まわりをしましたし、ムダなお金や時間を費やしましたが、あなたには時間も出費も最小限の最短ルートで英語習得の道を邁進まいしんしていただきたいと思えます。

ちなみに私は、40歳から韓国語の勉強をはじめました。

今では韓国に行って旅行を楽しんだり、私の著書を翻訳してくれた先生の教室で特別講義をさせていただいたり、まだまだ下手ですが、それなりに韓国語を使えるようになりました。

このように、正しいやり方でやれば40歳からはじめても語学というものはちゃんとできるようになるのです。

小学5年から大学2年までの10年間、学校で授業を受けただけで英語を「話せるようになる」のかというと、私はあまり話せるようにはならないと思います。

現状では、塾に行っても予備校に行っても、ペーパーテスト中心の日本の英語教育の枠組みに乗っかっている以上、「話す・書く」の発信型の英語は身につかない仕組みになっているのです。

でもご心配なく！

この本に書いてあることを理解していただければ、年齢に関係なく「使える英語」

が必ずマスターできるようになります。

昔から、優秀な成績で学校を卒業し、世界を舞台に活躍したような秀才たちでも、はじめは英語が苦手だったという人はけっこう多いのです。

今回みなさんにお伝えする英語学習法できちんとトレーニングを続ければ、英語は必ずできるようになります。

何を隠そう私自身がこのやり方で通訳の資格を取ったり、英語で授業を行ったりするだけの英語力を身につけることができましたのですから。

私は執筆活動や講演を通じて、この英語学習法をみなさんにお伝えしようと日夜奔走ほんしているのです。

実は、語学の勉強には基本となる「一本道」しかないのです。

楽ができる抜け道やだれも通ったことがない新しい道があるわけではありません。昔から英語ができるようになった人たちは、みんなこの同じ一本道を通ってきたのです。

日本の外交や貿易も、この一本道を通って英語を身につけた人たちがずっと支え続けてきたのです。

そして、この一本道を通る学習法こそ、一番早く英語をマスターする方法なのです。先を見て「まっすぐ行くときつそうだな」と思い、つい楽な道を探して途中で横道に逸れてしまう。その結果、遠まわりをしていつまで経っても目的地にたどり着けなくなってしまう。これが日本人の英語学習の典型的なパターンです。

学校の英語学習法は、実はこの一本道の上を完全には通っていません。意外と違う道に逸れていたり、道を行きすぎたりしています。

私自身も何度も違う方法を試しては蛇行を繰り返し、英語の習得までにはずいぶん長い時間がかかりました。今の私の仕事はこの自分の経験を使って、あなたの蛇行している道の方向修正を行い、英語をマスターするための正しい一本道を最短距離で歩いてもらえるようにすることです。

また、ただやみくもに目標もなく英語学習に取り組むことは孤独でモチベーションを上げづらいものです。

そこで私は、自分が実用的な英語の力を身につけることができているか、その成果を測るために、TOEICのスピーキング／ライティングテスト（以下、SWテスト）の受験をひとつの目標とすることを提案もしています。

ときには耳が痛くなるようなことも多少は言いますが、本書で紹介するやり方に取り組んでいただければ、英語を勉強することが楽しくなり、日々上達していることを実感していただけたらと思います。

もう一度言います。

英語なんて言葉だ！

やればだれだってできるようになる！

安河内 哲也

本書は2012年5月に弊社より刊行された

『1日30分で、英語が話せる！「4つの習慣」勉強法』を再編集したものです。

**安河内哲也の
大人の英語勉強法
●目次**

はじめに……だれにだって英語は話せる！ / 3

第1章 なぜ日本人は英語を話すのが苦手なのか？

こんなにお金や時間を費やしているのに…… / 22

英語が話せない理由1

「完璧主義」が邪魔をする / 22

英語が話せない理由2

「完璧な発音」を目指そうとする / 24

英語が話せない理由3

英語ができてから話さないと恥ずかしい / 27

英語でコラム1

【日本人の英語のなまりはチャーミング】 / 29

英語が話せない理由4

「他人の目」を気にしてしまう / 30

英語でコラム2

【人生は短い。発音や文法を気にしてどうする！】 / 33

英語を話すことはスポーツと同じ！ / 35

日本人は「話す」トレーニングをしておかなかっただけ / 36

英語は「自己紹介」からはじまる / 38

英語でコラム3

【笑われたっていい。恐れずに英語を話そう】 / 41

あなたをどれだけ覚えてもらうかが「自己紹介」のポイント／42

「印象に残る自己紹介」はグローバル・ルール／43

ポイント1 目を見て、笑顔で、元気よく！／44

ポイント2 身ぶり手ぶりで注意を引きつけよう！／47

ポイント3 日本人であることをアピールポイントにしよう！／48

ポイント4 英語のニックネームを自分につけよう！／51

ポイント5 アメリカンジョークで心をつかもう！／52

会社名ではなく、「何をしている人か」が重要／54

第1章 ☆ここがポイント！／58

第2章 「話せる英語」にするための4つの勉強法

大人になってからでも英語は習得できる／60

4つの勉強法で「話せる英語」へ／63

英語で「ソム」4

【毎日少しでもいい。勉強を習慣化させよう】／71

4つの勉強法その1……文法の基礎 / 73

英語を話すには「中学卒業レベル+α」の文法で十分 / 73

文法を 2カ月でマスターする「アウトプット法」 / 76

大人の英語習得は「自動化」が最短距離 / 78

頻出パターンを自動化しよう! / 80

文法を自動化できてしまえば、あとは使っただけ! / 82

英語でコラム5 【英語は訓練だ!】 / 85

4つの勉強法その2……発音 / 86

発音はどんどん話して修正していく / 86

「発音記号」を覚えることが上達の第一歩 / 87

日本人が苦手な「5つの発音」 / 91

センテンスの「強弱」で発音に差がつく / 96

英語が上手に聴こえるコツ / 101

発音上手はリスニング上手 / 102

発音チェックに最適な録音練習法 / 103

スマートフォンでも発音の練習ができる / 104

必殺！ カラオケ発音練習法 / 105

英語でコラム6

【歌だって英語の勉強になる！】 / 109

4つの勉強法その3 ……リスニング / 110

英語初心者はまず「精聴」からはじめる / 110

聴こえない音を克服する「ディクテーション」 / 112

「耳タコ」プレイリストで飽きることなくリスニング練習 / 116

リスニング教材はひとつを徹底的に攻める / 117

リスニングに慣れたら「多聴」へ切り替えていく / 120

リスニングに効果の高い「シャドーイング」勉強法 / 122

リスニング学習はやっぱり反復練習しかない / 125

4つの勉強法その4 ……プレゼンテーション&スピーチ / 127

プレゼンテーション&スピーチはパターン化してしまえ！ / 127

応用編！ 「名言」の引用で説得力アップ / 131

英語でコラム7

【英語習得のためのペース】 / 137

第3章 これから求められる「話す」という力

日本人が英語を話せない理由／142

「クジラの公式」という研究英語の世界／143

100点なのに英語が話せない、書けないのはなぜ？／146

世界との「英語格差」がどんどん広がっている／147

TOEIC導入で英語を話せるようになったのか？／149

このままでは世界に後れをとる／151

これほどまでに差が開いた日本と韓国の実力／152

英語で「コラム8」 【試験に受かるだけの英語じゃ、意味がない！】／155

日本の英語教育が変わってきた！／156

第4章 TOEICテストをいたおして英語達人になる！

- 完全に普及したTOEICテスト / 160
- TOEICの持つ「聴く／読む」という役割 / 161
- TOEICテストには、なぜか「話す／書く」がなかった / 163
- 「TOEIC SWテスト」で日本も変わる！ / 165
- 企業もどどんSWテストを導入していく / 168
- バランスのとれた英語に「話す／書く」は欠かせない / 169
- 英語で「シラム9** 【日本にいても英語を話す場はたくさんある】 / 171
- 英語を「書く」力とは？ / 173
- 英語は積極的に失敗しよう！ / 176
- SWテストは発音が間違っいても高得点が取れる / 177
- 第4章 ☆ここがポイント！ / 180

第5章 今日からスタート！ 英語学習の第一歩

これだけは押さえない！

英語を話せる(書ける) ようになる7つのコツ / 182

1. 基本パターンに当てはめて話す習慣を身につける / 183

2. 英文を音読し、自動化する訓練を習慣化する / 184

3. 他人の英語に対してコメントしない / 184

4. インターネットを使ってどんどん発信する / 185

5. 英文を添削してもらおうサービスを使う / 186

6. 自分の周辺を語る文章をつくる / 187

英語でコラム10 【けっしてあきらめない、継続的な努力】 / 189

7. 積極的に外国人の友だちをつくる / 190

「はじめる」+「続ける」=英語の達人! / 190

第5章 ☆ここがポイント! / 195

英語でコラム11 【さあ、今すぐはじめよう!】 / 197

安河内哲也がおすすめる英語教材	／	198
これでカンタン！ 『自己紹介』 フォーマット	／	201
海外ではこのパターンを使いたおそう！ 必須の5構文	／	206

第 1 章

**なぜ日本人は英語を
話すのが苦手なのか？**

こんなにお金や時間を費やしているのに……

冒頭でも述べたとおり、日本ほど英語学習にお金や時間を費やしている国はありません。はじめる動機は人それぞれ違うとは思いますが、どうせやるなら話せるようになりたいと最初はだれもが思っているはずです。

しかし残念なことに、これだけ英語教材が流通し、町中に英会話教室がたくさんあるというのに、まわりを見わたしても実際に英語が話せる人というのは驚くほど少ないのです。

学校で何年も勉強し、プライベートの時間まで割いて英語を勉強しているのに、いつこうに話せるようにならない。

まずは、このような現象がどうして起こっているのかを考えておく必要があります。

英語が話せない理由①

「完璧主義」が邪魔をする

日本人の美徳とされている概念のなかに、「完璧主義」かんぺきがあります。

仕事に対して真摯しんしに取り組み姿勢は世界中から厚い信頼を寄せられ、家電や自動車をはじめとする性能や品質の高い日本製品のブランドイメージは、世界のなかでもトップクラスの評価を受けています。

あなたは、映画『ラスト・サムライ』をご覧になったことがありますか？

渡辺謙さん演じる侍は、最期を迎えるクライマックスのシーンで、目の前に桜の花が舞い上がるなか、自分の死を完璧に演出したことで「パーフェクト」という言葉をつぶやきます。

これはあくまでも映画のなかの話ではありますが、実際に日本人はこの侍のように、完璧なものにあこがれます。

しかし、この「完璧主義」こそ、日本人が英語を話せない原因のひとつなのです。英語学習では「完璧」を求めた瞬間、失敗なのです。

▼▼▼実践的な英語に「パーフェクト」は必要ない！

英語が話せない理由②

「完璧な発音」を目指そうとする

まず大前提として、私たち日本人がネイティブレベルの発音に近づくことはきわめて難しいということを理解してください。

なかには帰国子女でなく、日本での学習だけでネイティブに近い発音で英語を話せるようになる人もいます。

しかし、それはある種、特別な才能のようなものであり、非常に稀まれなケースです。やはり日本で生まれ育った人間が英語の発音を身につけるのには限界があります。

なにせ私自身、20年以上にわたって毎日英語の勉強をしてきましたが、いまだにネイティブスピーカーのような発音にはなりません。

私は仕事やプライベートを通じて、ほかの人よりかなり英語に接する時間が長い部類だと思いますが、そんな私でも完璧な発音ではありません。

ネイティブのように発音できないからといって、英語が話せるようになること自体をあきらめる必要はまったくありません。むしろ「ネイティブの発音」という幻想を捨て去ることこそが重要なのです。

そもそもみなさんが目指そうとする、この「ネイティブの発音」は、全世界で英語

を母語として話す人のうち、ほんの数パーセントの人が使っているにすぎません。

日本人がネイティブ英語とみなしているのは、北米の主要部に住む裕福な層のきれいな英語を指していることが多いのですが、英語の使用人口全体から見るときわめて少数です。

残りの90パーセント以上は、何かしら「なまり」のある発音で英語を話しています。それならば日本語を母国語とする私たち日本人の英語がなまっけていても何も不思議ではありません。

私たちは日本人として英語を使うのです。

しかも外国の人たちからも、完璧な英語は求められていないのです。むしろ日本人のだから仕方ないと開き直り、なまりも自分の魅力のひとつだと考えるべきなのです。たとえば、英語で自己紹介をする際、なまり全開で、

My name is Tetsuya Yasukochi.

I am from Japan.

My father is a samurai.

My mother is a geisha.

I am a ninjal

このように言ったとしましょう。なまっていたとしても、これだけ日本人であることを前面に押し出したら、相手には強烈なインパクトを与えること間違いなし！ さらに、外国の人が好きな「サムライ」「ゲイシャ」「ニンジャ」が総出演です。

ビジネスでの自己紹介は、発音の良し悪しではなく、インパクトで決まります。相手に覚えてもらうという観点から言えば、こうした自己紹介は大成功なのです。

このように、自分がなまっていることを逆手に取り、相手に印象づける方法だっているのです。ネイティブのような発音で話せないからといって悲観することはまったくありません。とにかく、恥じずに話す。それが大切なのです。

▼▼▼なまりは自分の個性にしまおう！

英語が話せない理由3

英語ができてから話さないと恥ずかしい

日本人がいつまでも英語を話せるようにならない理由として、「できるようになってから」話そうとすることも一因になっています。

「発音は合っているだろうか？」

「文法は間違っていないだろうか？」

こんなことばかりに気をとられ、

「こんな恥ずかしいものをお出ししてみつともない」

そう考えてしまうからです。日本文化は「恥の文化」だと言われることがあります。英語を話すときには日本人のこの気質は悪い方向に働いています。

たとえば、

「私はまだ料理を修業中で、みなさまの前にお出しできるような立場ではございませんから、今日は仕出しをお願いいたしました」

こういうのが、日本人の発想。これが英語が話せなくなる発想法。

それでは、どう考えれば、英語が話せるのか。

「私は今、料理を教わっています。今回けっこううまくできたと思うので、どんどん

間違いはあなたの魅力

日本で英語を学習している多くの学生は、ネイティブスピーカーとまったく同じように話せることを目標にしています。ところが、この目標は大きすぎるため、ときとして自分の発音や語彙（ごい）力のなさを恥じたり、他人の反応に敏感になりすぎてしまったりすることがあります。私もそうでした。

しかし、本当にネイティブスピーカーのように話せなければならないのでしょうか。私の答えは「ノー」です。英語は私たちにとっては第二言語です。私たちが日本語なまりで英語を話したり、間違えたりすることは、ごく自然なことなのです。

英語を話すフランス人男性がセクシーなのはフランス語なまりがあるからです。そうでなければ、彼はただのありきたりな男にすぎません。英語のネイティブスピーカーにとっては、みなさんが日本語なまりで話すからこそ、ミステリアスでエキゾチックでチャーミングに映るのです。この魅力を利用しないなんてもったいないことです。

ですから、自信を持ってください。間違いを恐れないこと。間違えたせいで笑われたとしても、それをラッキーなハプニングと考えましょう。何も努力せずに笑いを取れたんですよ。ラッキーですよ！

人生は短いのですから、正しく話すための準備に時間を費やしてなどいられません。とにかく、コミュニケーションを楽しみましょう。

Your Mistakes Are Your Charm

.....

A lot of students learning English in Japan have a goal to speak exactly like a native speaker. However, this goal is so big that they sometimes feel ashamed of their pronunciation or poor vocabulary and get too nervous about others' reactions. I was one of them.

But is it really necessary to be able to speak English like a native speaker? My answer is "No." English is our second language. It is only natural for us to speak it with a Japanese accent and to make mistakes.

A French guy is sexy because he has a French accent. Otherwise he is just another guy. To native English speakers, you are mysterious, exotic and charming because you speak with a Japanese accent. It's a shame not to take advantage of this charm.

So be self-confident. Don't worry about your mistakes. If you are laughed at because of your mistakes, think of it as a lucky happening. You got a laugh without any effort. How lucky!

Life is too short to spend it preparing to speak right. Just enjoy communication.

ん食べてみてください。味が薄いとか何か気になることがあったら、ぜひ教えてくださいね。今度つくるときには直しますから」

これが、英語ができるようになるための発想法です。

英語を話すときは、「恥」という発想を捨てましょう。恥ずかしがらずに、まずはどんどん話すことです。

大人なら、お酒の力を借りるのもひとつの手。

私が若い同僚の先生と飲みに行き、その場に外国人が何人かいたとき、最初その先生は恥ずかしがっていました。しかし、テキーラなど強いお酒が入った途端、とても饒舌じょうぜつに外国人と英語で話しはじめたなんてこともありました。

▼▼英語を使うとき「恥の文化」はどこかに置いていこう！

英語が話せない理由4 「他人の目」を気にしてしまう

「日本人がいる前では英語を話しにくい」と言う人が多い。

これは、日本人の前で英語を使うとき、お互いに発音にせよ文法にせよ「間違えた

らチェックされる」という意識があるからです。

この間違いを指摘される恐れから、人は心のなかに壁をつくってしまい、英語を使えなくなってしまうのです。

私はこの壁を「メンタルバリア」と呼んでいます。この精神的な壁は、英語学習には大きな障害となります。

「美しい、完璧な発音じゃないとみっともない」

「正しい文法じゃないとみっともない」

「正しい単語を使わないとみっともない」

←

「みっともないことは恥ずかしいからおよしなさい」

日本人の「完璧主義」や「恥の文化」からくるこの発想によって、強固なメンタルバリアが形成されます。この壁があるかぎり、いつまでも英語を積極的に使うことができないため、当然上達することもできません。すると、上達しないことでこの壁は

人生楽しむんだよ、いいね？

アメリカを初めて訪れたときのことでした。オレゴン州の静かなビーチを歩いていたとき、ひとりの老人と話をする機会がありました。私は緊張して構えてしまい、発音や文法を間違えるのではないかと心配していました。数分間のぎこちない会話を終えて、私が立ち去ろうとしたとき、彼は「人生楽しむんだよ、いいね」と私に言ったのです。はっとした瞬間でした。彼の言葉で、いかに正しく話すかという思いに気をとられすぎていたことに気づきました。さらに、オレゴンの長く美しいビーチを目にして、自分はなんて小さいんだとも思いました。「僕は地球上で忙しく暮らしている何十億もの人間のうちのひとりの小さな存在にすぎないんだ。それに、人生なんてたかが80年、人類の歴史の比ではないよ」

発音や文法の違いなどをどうして気にする必要があるのでしょうか。そんなこと、だれも気にしませんよ。人はみな忙しく、人生はとても短いのです。自分の英語がどう聞こえるかなんて心配するのは時間のムダです。人生を楽しむんですよ、いいですね？

Enjoy Life, OK?

.....

When I was walking down a quiet beach in Oregon on my first visit to the United States, I had a chance to talk with an old man. I was tense, serious and worried about making a pronunciation or grammar mistake. When we finished several minutes of awkward conversation and I was about to leave, he said to me, "You enjoy life, OK?" It was a great revelation to me. His words reminded me that I had been too preoccupied with the thought of how to speak right. Also, the long and beautiful beach in Oregon made me realize how small I was. "I am one tiny existence among billions of busy people on Earth. And my life span of, say, 80 years is nothing compared to the span of the history of the human race."

Why worry about making pronunciation and grammar mistakes? Who cares? People are busy. Life is very short. There's no time to waste worrying about how your English sounds. You enjoy life, OK?

どんどん高く強固になってしまおうという悪循環に陥ってしまいます。

また、このメンタルバリアは、TOEICの点数が高いなど英語の知識が豊富な人や英語教師に、より強固な場合が多い。これは、知識を多く持っていればいるほど、間違えることを恐れて発信しなくなるためです。

こういう人たちは、「しゃべれない」というよりは「しゃべらない」のです。

【メンタルバリアを取り去るための5カ条】

1. 他人の英語にコメントするな！
2. ときにはアルコールの力を借りよ！
3. 「英語を使うこと」から「英語で伝えること」に優先順位を変えよ！
4. 文法・発音の間違いを恐れるな！
5. 自分の英語力を詫びるな！

▼▼▼目に見えない「メンタルバリア」は英語の天敵。

英語を話すことはスポーツと同じ！

先ほども述べたとおり、日本人の英語学習法のおかしなところは、「完璧」になるまで使わないと考える点です。

これは野球でたとえるなら、細かい野球のルールから歴史にいたるまで、野球のあらゆる知識をひたすら本で読み、すべて覚えてからはじめようとするようなもの。

しかもその間、いっさい練習はしないということです。

野球にしてもピアノにしても、このような形ではじめる人はまずいません。何度も何度も実際に練習して使ってみて、経験を積んで覚えていくものです。

英語も同じです。

ある程度の知識をつけたら、そこから先は実際に使ってみて、おかしなところを修正していく作業が必要なのです。実際、日本人の多くは、メンタルバリアさえ取り除けば、今まで培った英語の知識である程度は話せる人が多いはずですよ。

私自身、けっして完璧な英語ではありません。発音や表現を間違えることもあります。それでも相手が大学生以上の方たちならば、授業の半分くらいはいつも英語で行います。

これは、20年間英語を勉強してきた人間でもまだ完璧ではないということを知ってもらい、自分も英語を使っているのだと勇気を持ってもらいたいからです。

まずは英語を話してみること。

英語を上達させるためには、これが何より大切なのです。

▼▼▼英語の練習試合はどんどんしよう！

日本人は「話す」トレーニングをしてこなかっただけ

日本人が英語を話せない理由として、とにかくシャイだということもありますが、そもそも日本人は話すトレーニング自体をあまり受けていないのです。

日本人でパブリック・スピーチ (public speech) を行える人はきわめて少ない。パーティーや披露宴などの席でも、話の組み立て方や終わり方を知らない、話がおも

しろくない、何を言いたいのかわからないという人をよく見かけます。

また文化的にも、ペチャクチャとよくしゃべる人よりも、おとなしく静かな人のほうが好まれる傾向があります。あれこれ言わなくても通じ合う暗黙のコミュニケーション、つまり「以心伝心」のメタ・コミュニケーションが発達しているということも一因になっています。

これらの日本人の美德とされる要因は、グローバルな場ではむしろ裏目に出ることを意識しましょう。

たとえば、国際会議に出席して、「あの会社の人はおとなしい人たちだね」と言われたら、これは評価としてはきわめて低いと言わざるをえません。

この場での「おとなしい人たち」は「何を考えているかわからない、信用できない」という印象につながり、相手にされないという結果を招きます。このような場にいるのであれば、自社をちゃんと説明し積極的にアピールする力を持っていなければいけません。

日本では出る杭は打たれることを心配してか、親から「目立たないようにしなさい」としつけられます。しかし、この教育は国際社会ではかなり裏目に出てしまいま