

CHADScast の使い方(リスニング・プロトコル)

私たちは、15～25分の英語ポッドキャストを自然な速度で聴くのがとても大変だと理解しています。特に初心者の方にとっては、「comprehensible input(理解可能なインプット)」という大事な考え方を、そのまま難しめのポッドキャストに当てはめるのは簡単ではありません。だからこそ、以下の手順に沿って聴くことで、毎回のセッションを集中的なインプットとして、初心者でも効果的かつ意味のある時間にできます。

もうひとつ大事なこと: インプットは「流しておけばOK」ではありません。BGMのように再生して他のことをしたり、「とりあえず聴いた」で終わらせてしまうと、学習効果は弱くなります。質の高いインプットとは「注意を向けて聴き、何を理解できたかを自分で確かめること」。このプロトコルでは、自分でテストする工程を入れて、聴いた時間の質を担保します。

ステップ1: トランスクリプトなしで聴く

やること: エピソードを一度、最後まで止めずに聴きます。トランスクリプト(書き起こし)は見ません。理由: まずは「全体の話題・流れ」を耳だけでつかむためです。50～60%しか分からなくても大丈夫。英語の音・リズムに耳を慣らすウォームアップです。

ステップ2: 理解チェック(要約を書く／話す)

やること: トランスクリプトを見ずに、分かったことを短く要約します。箇条書きでもOK。声に出して録音しても良いです。理由: 自分の力だけで思い出す(自分テスト)ことで、記憶が強くなります。どこが曖昧かも見えてきます。

ステップ3: クイズに挑戦(トランスクリプト前)

やること: CHADSが用意した小テスト(クイズ)に答えます。トランスクリプトはまだ見ません。理由: クイズも立派な「自分テスト」です。答えを見る前に挑戦するほど、その後の理解と記憶が伸びます。

ステップ4:トランスクリプトを見ながらもう一度聴く

やること(a):ステップ2の要約と照らし合わせながら、「聞き違い」「聞き落とし」を発見します。

やること(b):今回のエピソードから最大7個まで、覚えたい語やフレーズをメモします。選び方の目安:

- 何度も出てきた
- トピックの中心にある
- 自分にとって面白い・使いたい(=個人的に重要)

理由:音と文字を同期させることで聴解が安定します。新出語彙は7つに絞るほうが集中でき、次回以降に繰り返し出会う確率も上がります。

* 毎回、CHADSから完成済みのAnkiデッキもお渡しします。復習にぜひ使ってください。ただしベストは自作です。自分で選んで作った単語カードのほうが、ニーズに合い、記憶に残りやすくなります。

(オプション1:中級以上)要点を自分の言葉で話してみる

やること:エピソードの要旨を、自分の言葉で口頭で説明します(録音推奨)。完璧でなくてOK。

理由:話そうとすると、言いたいのに言えない穴に気づきます。これが次のリスニングでの「気づき」につながります。

(オプション2:やる気がある人向け)30秒シャドーイング

やること:好きな30秒を選びます。最初はトランスクリプトを見て内容確認 → その後、音声と同時に発声(シャドーイング)を2~3回。自分の声を録音し、元音声と重ねてズレを確認します。

理由:発音・リズム・聞き取りを一度に鍛えます。口と耳を同じパターンに協調させる練習です。

仕上げ:字幕なしでもう一度、気楽に聴く

やること:最後に、トランスクリプトなしで通しで聴きます。止めずに「ながら」ではなく集中して。

理由:積み上げた理解を流暢さに変える仕上げです。ステップ1より聞き取れる範囲が広がった実感が得られます。

付録:この方法が効く理由(かんたん解説)

- **Comprehensible Input**(理解可能なインプット)／**Input Hypothesis**(インプット仮説)
少し上のレベルのインプット($i+1$)に触れると習得が進みます。日本語では「インプット仮説」「理解可能なインプット」として定着しています。
- **Testing Effect**(テスト効果)
答えを見る前に思い出そうとする行為それ自体が、学習効果と長期記憶を高めます(要約・クイズの工程)。日本語でも「テスト効果」として広く紹介されています。
- **Noticing Hypothesis**(気づき仮説)
ただ理解するだけでなく、形式に注意を向けて“気づく”ことが習得の入口になります(要約と実際の発話・トランスクリプトのギャップ発見)。日本語では「気づき仮説」として解説されています。
- **Output Hypothesis**(アウトプット仮説)
意味のある発話(要旨の口頭説明など)は、理解だけでは見えない自分の穴に気づかせ、次のインプット処理を助けます。日本語でも「アウトプット仮説」として定訳があります。
- **Shadowing**(シャドーイング)
短時間・短区間の同時発声は、音声知覚・語の連結・プロソディに効果が報告されています。日本語の研究・専門書も豊富です。ただし、効果を最大化するためには「繰り返すだけ」では不十分です。自分の声を録音し、元の音声と比較してギャップを確認するテスト工程を入れることで、正しい音やリズムにどこまで近づけたかを客観的に把握できます。こうした「比較と修正」のサイクルを回すことで、発音・リスニングの双方により大きな改善が期待できます。

このプロトコルを通すと、Paul Nation が提案する**Four Strands**(四つの柱)を自然にカバーできます：

1. 意味重視のインプット(ポッドキャスト本体)
2. 意味重視のアウトプット(要旨の口頭説明)
3. 言語形式への焦点化(ギャップ発見と「最大7語」の選定)
4. 流暢さの発達(仕上げの気楽な聞き直し)