



2019年 第7回地方政府公共管理・国際学術検討会  
台湾, 中華大学(台湾, 新竹市)

## 日本語の発話と聴解を伸ばすシャドーイング訓練法 *Developing Japanese speaking and listening abilities by the 'shadowing' training method*



玉岡 賀津雄 (Tamaoka, Katsuo)

(名古屋大学大学院人文学研究科 教授)

E-mail: [ktamaoka@gc4.so-net.ne.jp](mailto:ktamaoka@gc4.so-net.ne.jp)

Homepage: [tamaoka.org](http://tamaoka.org)

1

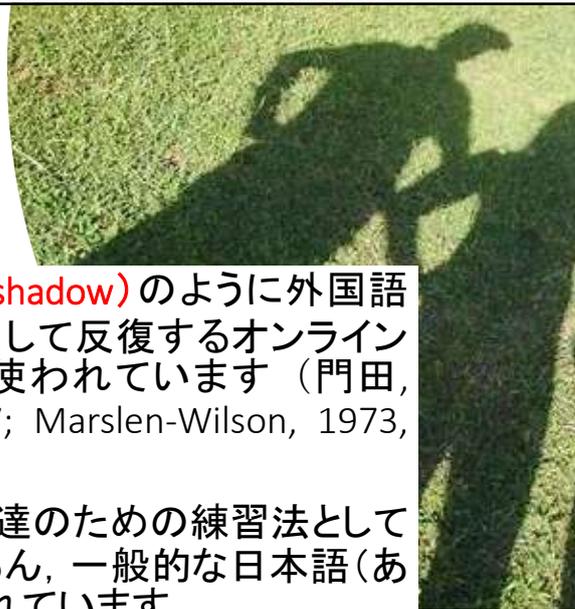
**講演内容:** シャドーイング (shadowing) は、外国語の文章を聞いて、すぐに影 (shadow) のように声に出して繰り返す学習法です。文章の聞き取りと発音の間の遅れは、200ミリ秒くらいが効果的であるといわれています。たんに日本語の表現を復唱するだけでなく、日本語の発話ばかりでなく、聴解も伸びることが報告されています。この講演では、シャドーイングの方法と効果を紹介します。

**引用:** 玉岡賀津雄 (2019) 『日本語の発話と聴解を伸ばすシャドーイング訓練法』(2019年・第7回地方政府公共管理・国際学術検討会講演の配布資料) 台湾, 中華大学(新竹市). と引用して下さい。

2

# シャドーイング

## *shadowing*



- シャドーイング (shadowing) とは、影 (shadow) のように外国語の文章を音声で聞いて、すぐに声に出して反復するオンラインのタスクです。特に、英語学習でよく使われています (門田, 2015, 2018; Cooper and Pantle, 1967; Marslen-Wilson, 1973, 1985; Lambert, 1992)。
- 本格的な通訳者になることを目指す人達のための練習法として入門段階で活用されてきました。もちろん、一般的な日本語(あるいは英語)学習にも効果的だと言われています。

2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演

3

3

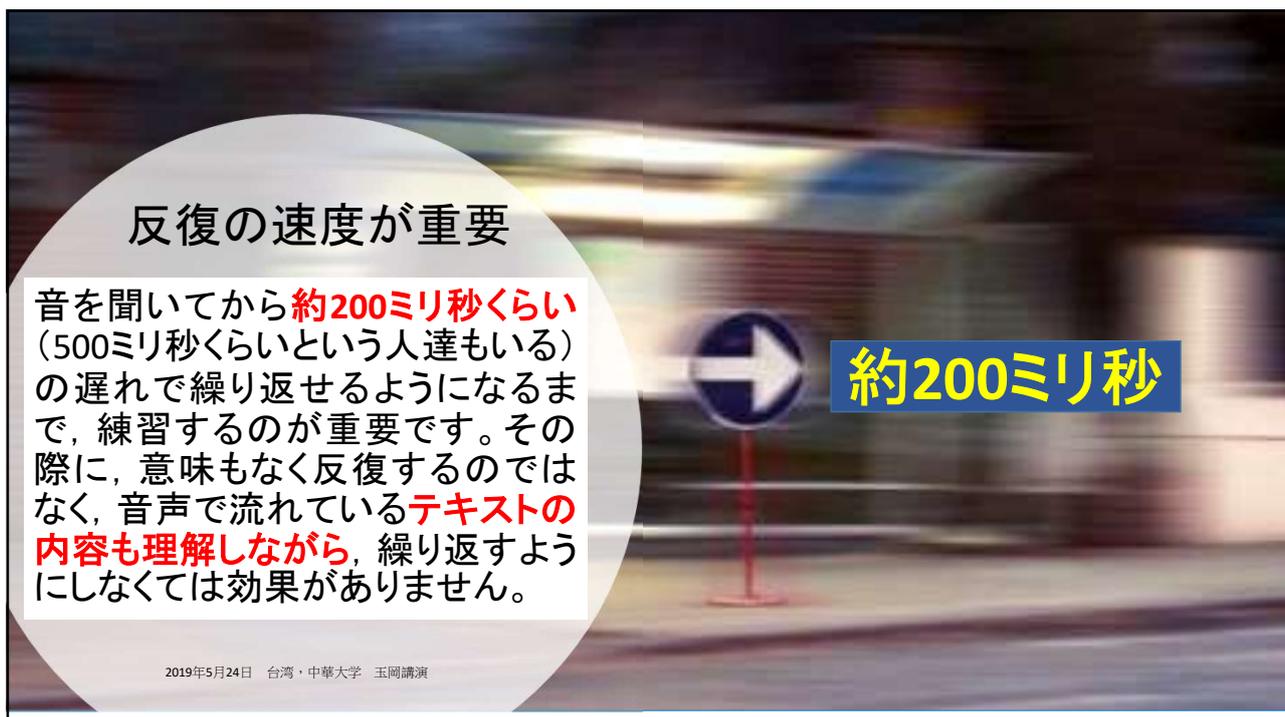


シャドーイングの方法は、簡単に言えば、流れている音声に対して、それをすぐに声に出して繰り返して発音するだけです。

2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演

4

4



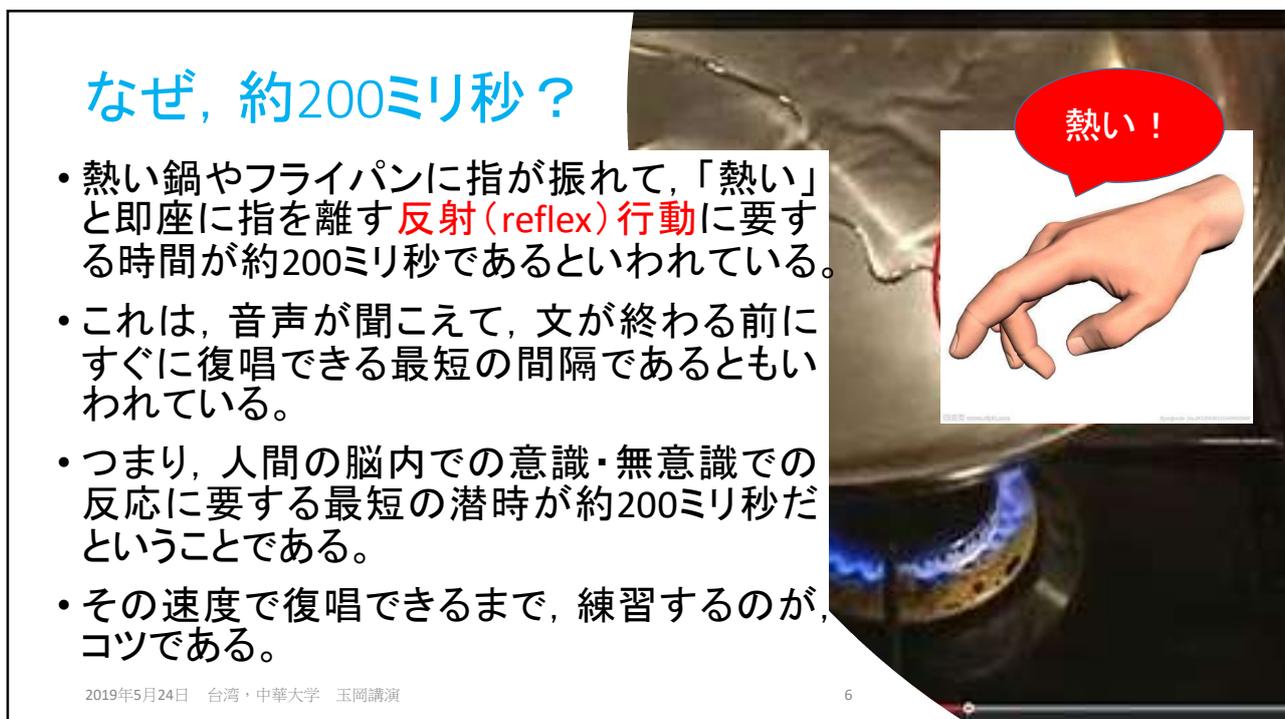
## 反復の速度が重要

音を聞いてから**約200ミリ秒**くらい（500ミリ秒くらいという人達もいる）の遅れで繰り返せるようになるまで、練習するのが重要です。その際に、意味もなく反復するのではなく、音声で流れている**テキストの内容も理解しながら**、繰り返すようにしなくては効果がありません。

**約200ミリ秒**

2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演

5



## なぜ、約200ミリ秒？

- 熱い鍋やフライパンに指が振れて、「熱い」と即座に指を離す**反射(reflex)行動**に要する時間が約200ミリ秒であるといわれている。
- これは、音声聞こえて、文が終わる前にすぐに復唱できる最短の間隔であるともいわれている。
- つまり、人間の脳内での意識・無意識での反応に要する最短の潜時が約200ミリ秒だということである。
- その速度で復唱できるまで、練習するのが、コツである。

2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演

6

6



全身全霊でシャドーイングを行う。

聞き取り

発音

意味理解

約200ミリ秒で流れてくる音を復唱するには、聞こえてくる音を集中して聞いて、最短で口や唇の動きを操作して、正確に発音しなくてはならない。そのため、発音が綺麗になるだけでなく、聴解など他の能力も向上する。

復唱の時間が鍵

2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演 7

7



約200ミリ秒でテキストが復唱できるまで練習すれば、総合的な意外な効果がある。

2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演 8

8

## シャドーイングの効果の要約

1. 日本語の発話におけるリズムやイントネーションが向上する。自然な日本語母語話者の発音に近づく。
2. 日本語の文を意味的に構成する語群を一つのかたまり(意味上のかたまり)として発音できるようになる。
3. 短い時間で復唱しなくてはならないので、結果として、日本語の「聴解」力も向上する。
4. 日本語母語話者のような自然な発話スピードで会話できるようになる。

2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演

9

9

しかし、シャドーイングの効果を出すためには、適切な方法で実施しなくてはならない。

2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演

10

10



# シャドーイングによる日本語の学習法 具体例

2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演

11

11



**JOB SHADOW** 授業での使用①  
学習した教材をシャドーイングで練習する。

授業で学習して、語彙、文構造、意味がよく分かったテキストや表現をシャドーイングで反復して練習する。

ホンダ・オートバイ  インフラ投資 

2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演

12

12

## 授業で使った教材を使うと効率的である理由



- いきなり日本語母語話者のスピードでシャドーイングするのは難しい。そのため、授業で内容を紹介され、十分に語彙、文法、意味を理解したテキストや表現について、意味を考えながら、復唱すると学習効果がある。
- 初めは500ミリ秒くらいかかるかもしれない。しだいに200ミリ秒くらいで復唱できるまでに練習するとよい。おそらく、30回くらいは練習しなくてはならない。

迅速に復唱することで、文の区切りや、息継ぎ、イントネーション、リズムなどが身につき、日本語母語話者のように発話できるようになる。



### 授業での使用②

授業で教える基本表現をシャドーイングで練習する。

特定の授業で教える予定の表現を、授業中に紹介してシャドーイングで何度も反復して練習する。

「ある」と「いる」の使い分けについて学習する場合について考えてみましょう。

## 「ある」と「いる」の練習例

1. 松岡さんの家は、本山に あります。
2. 山田さんは、堀江先生の研究室に います。
3. 私の家の近くに、パン屋が あります。
4. 教室の前に、学生が います。
5. ポケットの中には、何も ありません。
6. 事務室には、誰も いません。
7. 田中さんの部屋は 広いです。
8. 田中さんの部屋は 広くありません。

まずは、授業でこうした表現を教え、説明する。学生が文構造などをちゃんと理解したことを確認してから、シャドーイングをあげる。



## 順番を変えてシャドーイングの練習をする。

1. 田中さんの部屋は 広いです。
2. 事務室には、誰も いません。
3. ポケットの中には、何も ありません。
4. 山田さんは、堀江先生の研究室に います。
5. 私の家の近くに、パン屋が あります。
6. 教室の前に、学生が います。
7. 松岡さんの家は、本山に あります。
8. 田中さんの部屋は 広くありません。



名詞を変えて、自分で読んで発音してみる。  
スムーズに発音できますか？

1. 佐藤さんの下宿は、本山に あります。
2. 田中さんは、隣の家 に います。
3. 私の家の近くに、スーパーが あります。
4. ビルの前に、先生が います。
5. 箱の中には、何も ありません。
6. 教室には、誰も いません。
7. 田中さんの家は 大きいです。
8. 田中さんの家は 大きくありません。



2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演

17

17

名詞を変えて、自分で読んで発音してみる。  
スムーズに発音できますか？

1. あなたの家はどこにありますか。
2. あなたの部屋は広いですか。
3. 教室には、誰がいますか。

など、学習した表現を使わなくてはならない質問をなげかけてみる。迅速に、きれいな発音で回答できるか確認する。

2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演

18

18



### 自立した個人学習での使用③ シャドーイングを使って日本語を独学で学ぶ。

自分の興味と日本語能力に合った教材を選んで  
シャドーイングで何度も反復して練習する。

iPS細胞



2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演

19

19

シャドーイングで、発音がよくなることは当然考えられることであるが、シャドーイングによる復唱で、聴解も伸びる。

正確に聞けなければ、  
正確に発音できない。



2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演

20

20

玉井健(2005)『リスニング指導法としてのシャドーイングの効果に関する研究』東京: 風間書房.

単に聞いているだけの統制群と比べて, 3回の集中的なシャドーイングの練習で, 聴解の能力が伸びた。5回の集中練習では, はっきりとした差がみられた(英語の研究)。他にも, Suzuki, 2007; Tamai, 1997, 2005が同じ報告をしている。

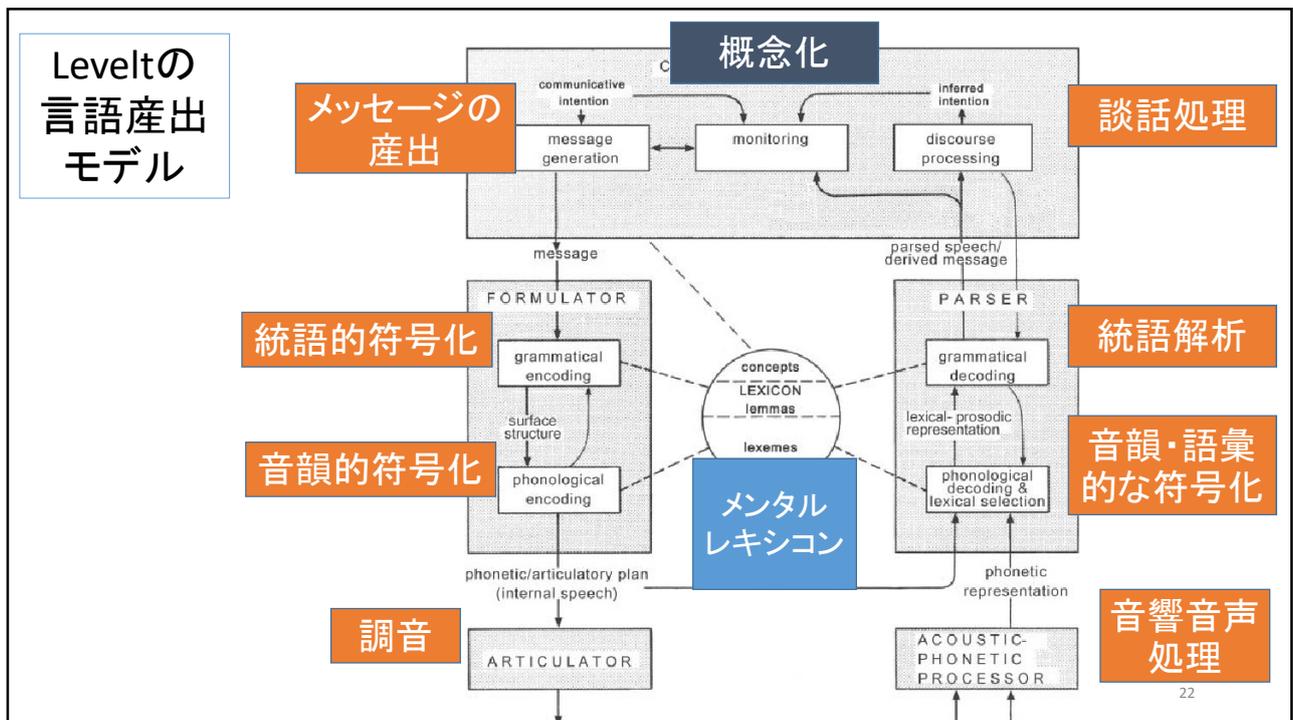
日本語では, 喬方(2012)と迫田・松見(2004)がある。

2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演

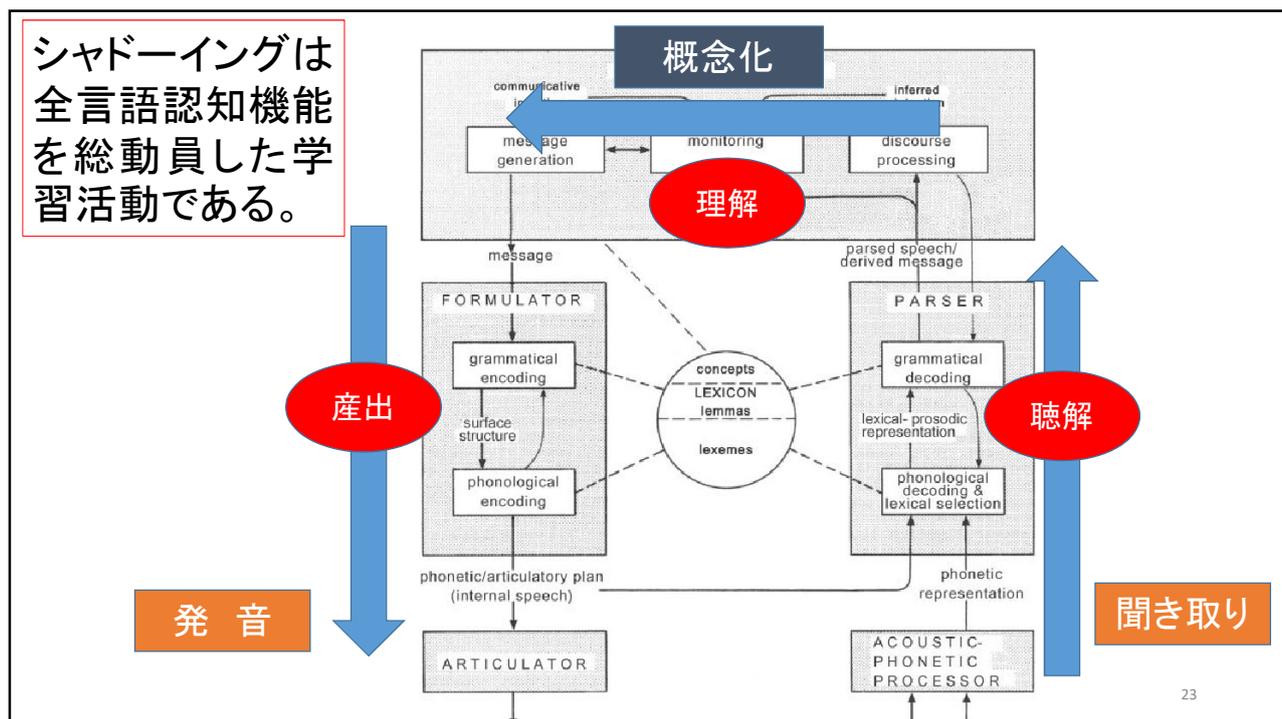
シャドーイングで  
聴解が伸びる。  
(玉井, 2005)



21



22



23

## 質問1－音声提示のスピードはどのくらい？

- 日本語母語話者の発音の速度は、**150wpm**程度と言われている。つまり、1分間に150語くらいである。
- 日本語能力に合わせて、初級者には、スピードの遅い、簡単な内容のテキストを準備する。
- 上級レベルになると、**110wpm**くらいになる。
- 日本語能力が高く、数回聞けばだいたいの意味が理解できるのようであれば、あえてゆっくりした教材を使う必要はない。

24

## 質問2ーシャドーイングの復唱練習は何回くらい？

- うまくシャドーイングができない場合は、テキストをみながら音読してみる。
- 数回でうまくなることはないので、約200ミリ秒の速度のシャドーイングにはあまりこだわらず、ちゃんとシャドーイングできるようになるまでに繰り返す。
- 30回も復唱すると、自然に意味も理解しながら復唱できるようになる。
- はじめはテキストの復唱回数が多い。しかし、慣れてくると、回数が少なくても、きれいに復唱できるようになる。

2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演

25

25

## 質問3ー単に音を聞いて繰り返すだけでいいの？

- 意味を理解しないで単に繰り返すのでは、表現が身につかない。
- 意味の分からないことを繰り返しても、動機づけが保てない。
- 内容を理解した上で繰り返すことで、テキストの語、文構造、意味が理解でき、表現が身につく。

2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演

26

26

## 参考文献①

### 【日本語】

- 門田修平 (2015)『シャドーイング・音読と英語コミュニケーションの科学』東京:コスモピア.
- 門田修平 (2018)『外国語を話せるようになる仕組み』東京: SBクリエイティブ.
- 迫田久美子・松見法男 (2004)「日本語指導におけるシャドーイングの基礎的研究-わかるからできるへの教室活動の試み-」『2004年度日本語教育学会秋季大会予稿集』223-224.
- 玉井健 (2005)『リスニング指導法としてのシャドーイングの効果に関する研究』東京: 風間書房.
- 喬方 (2012)「日本語学習に見られるシャドーイングの効果 -中国における学習者の聞き取り面についての考察-」『明海日本語』17, 103-111.

2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演

27

27

## 参考文献②

### 【英語】

- Cooper, E. H., & Pantle, A. L. (1967). The total-time hypothesis in verbal learning. *Psychological Bulletin*, 68(4), 221-34.
- Indefrey, Peter and Willem J. M. Levelt (2004) The spatial and temporal signatures of word production components. *Cognition*, 92, pp. 101-144.
- Lambert, S. (1992). Shadowing. *Méta*, 37(2), 263-273.
- Levelt, Willem J. M., Ardi Roelofs and Antje S. Meyer (1999). A theory of lexical access in speech production. *Behavioral and Brain Sciences*, 22, 1-75
- Marslen-Wilson, William D. (1973). Linguistic structure and speech shadowing at very short latencies. *Nature*, 244, 522-523.

2019年5月24日 台湾・中華大学 玉岡講演

28

28

## 参考文献③

### 【英語】

- Marslen-Wilson, William D. (1985). Speech shadowing and speech comprehension. *Speech Communication, 4*, 55–51.
- Suzuki, K. (2007). Investigation on the instruction for listening comprehension through shadowing. *STEP Bulletin, 19*, 112-124.
- Tamai, K. (1997). The effectiveness of shadowing and listening process. *Current English Studies, 36*, 105-116.
- Tamai, K. (2005). *Research on the effect of shadowing as a listening instruction method*. Tokyo: Kazama.