

金メダリストの通訳が教える！

外国語勉強法

超効率

スペイン語通訳・日英技術翻訳者

上畠彩 Aya Uehata

＼これからはマルチリンガルを目指そう！／

最速で**スペイン語**を身につけた

通訳者が教える語学習得のための『3つの鍵』

留学できない

勉強が進まない

時間がない

それでも語学を諦めたくないあなたに

はじめに

はじめまして。

英語の翻訳家で金メダリストのスペイン語通訳の上畠彩と申します。

この本を手にとっていただきありがとうございます。

外国語が話せたらどんなに楽しい未来が待っているでしょうか。

仕事の新しいチャンスがもらえる。

外国人の友達と楽しく話ができる。

映画やドラマが字幕なしで楽しめる。

海外旅行で現地の人と直接話ができる。

でも、多くの方が中学・高校時代から英語を勉強しているのに、ネイティブの言うことが聞き取れない、話せないという悩みを抱えています。

また、英語よりマスターしやすいと聞いてスペイン語を始めたけど、思うように上達しないという方もいらっしゃると思います。

どうしてなかなか外国語を習得できないのでしょうか。

語学を効率よく早く身につける方法が分かれば、英語、スペイン語と話せる言語を増やし、マルチリンガルを目指すこともできます。

私は英語を留学して身につけましたが、スペイン語は日本で習得しました。どうすれば最速で身につけられるか、どの勉強法が本当に効果があるのかと悩みました。幸い、信頼できる先生との出会い、そして専門家のアドバイスもあり、最短の道を進み、スペイン語を始めて五年目で金メダリストの通訳を務める機会を得ることができました。

この経験をもとに振り返ると、私は英語とスペイン語をまったく異なる方法でマスターしましたが、グッと上達したタイミングでは、ある3つのことを無意識にやっていました。そこに、語学を効率よく最速でマスターするための鍵があります。それを本書でお伝えしたいと思います。

語学をどう習得していいか分からない、伸び悩んでいる、できるだけ早く身につけたいという思いを抱えていませんか。

この本を読んで、日本にいながら効率的に外国語をマスターするために必要な「3つの鍵」を知っていただくことで、皆さんが勉強方法や取り組み方を改善するきっかけになることを期待しています。

自己紹介

私は、技術文書を翻訳する日英翻訳者で、この業界で約二十年仕事をしています。そして五年前にスペイン語の勉強を始め、今はスペイン語の通訳もしています。

翻訳というと、書店に並ぶ小説や映画の字幕を思い浮かべられる方が多いと思いますが、私が専門にしている分野は、産業翻訳や実務翻訳と呼ばれています。様々なビジネス文書を翻訳する仕事なのですが、中でも特に自動車や機械に関するマニュアルや仕様書といった書類を翻訳してきました。

英語が好きで、この翻訳の道に進みました。毎日、「ここをどんな表現にしようか」「どういえばこの難解な文章をわかりやすい言葉で伝えられるか」と考えながら、文章と格闘するこの仕事が好きです。

以前は、英語以外の言語を勉強しようとは考えていませんでした。むしろ、英語を探求する楽しさを感じていました。ただ、一歩日本を出ると、英語を話せるのは当たり前で、むしろ「他の言語を学ぶことでその国のことを知ろう」「できることを増やそう」という考え方があることに気づきました。

これをきっかけにキャリアアップのためにスペイン語の勉強を始めました。

こういうと、

「なんだ。英語が話せたからスペイン語ができたのか」

と思われるかもしれません。

確かに、英語ができれば、スペイン語を学ぶのに有利です。逆もそうです。

でも英語圏の人が、みんなスペイン語が話せるかということそんなことはありませんし、スペイン語圏の人がみんな英語を話せるかということ、それもあります。

当たり前ですが、似ていても違う言語です。特殊な環境でない限り、勉強せずに話せるようにはなりません。ただ、どちらかの言語をマスターしていれば、次の言語の習得は一から学ぶより、圧倒的に楽になります。

問題はどんな方法で勉強するかです。

私は大学二年生のときにアメリカに留学しましたが、日本人留学生によくある、現地に行ったもののまったく英語が通じないという経験をしました。英語が話せるようになったのは留学中に必死で努力したからです。

スペイン語を始めるときに、同じ道をたどってはマスターするのに何年かかるか分からないと思ひ、やり方を変えることにしました。なぜなら、私はすでに社会人で、フルタイムの会社勤めをしながら、留学なしで、スペイン語を習得しないといけなかったからです。

スペイン語もビジネスレベルにしたいと思ひ立ったときには、すでに三十代。残業も多く、使える時間は限られていますし、留学するなら仕事を辞めなければいけません。それで、何年もかかっては、キャリアアップになりません。

そこで、スペイン語をやると決めたときに自分の中で決意したことがあります。

一つは、英語を習得したときと同じ道はたどらないこと
二つ目は、早く語学をマスターする方法を見つけること
この二つです。

その結果、スペイン語を始めて約五年後の二〇二一年に、東京オリンピック・パラリンピック大会で、複数の自治体でのスペイン語通訳や金メダリストの通訳を務めることができました。

スペイン語を始める前には思いもよらなかったことです。なぜなら、英語は話せるようになるだけでも七年半かかったのですから。

本書の第一章では、まず英語がまったく通じなかった私がどうやって話せるようになったかを、詳しく書きます。これは、私が留学したときの体験です。スピーキングやリスニングにつまずいたときに、どうしたか、どうすればよかったか、などをまとめています。

第二章は、スペイン語を始めたきっかけと、スペイン語という言語の魅力、海外留学せずにスペイン語を習得したときの話です。

第三章で、私が考える語学を早く効率よく学ぶために必要な「3つの鍵」について、お話しします。スペイン語を効率よく習得するために、専門家のアドバイスや、脳科学的に証明された事実などを参考にしました。これをもとに効率の良い勉強法をお伝えします。私の学習ヒストリーを読んでいただいてから見ていただくと、よりわかりやすいと思うので最後にお伝えします。ぜひ、皆さんも実践してみてください。

では、はじめていきましょう。

まず大前提として、語学スキルは年齢性別関係なく、誰でも身につけることができるものです。

そして、そのスキルは一生モノです。この先の人生を豊かに楽しく過ごしていくためにも、このスキルを手に入れる旅に出かけましょう！

【読者限定プレゼント】

本書を手にとってくださったあなたへ

【特別音声】

「4つ目の鍵を手に入れよう」をプレゼントします。

<https://aprender-esp.com/fx/X7iXok>

- ・ペラペラになりたい
 - ・外国人と楽しく会話したい
 - ・字幕なしで映画が見たい
 - ・海外旅行を自由に楽しみたい
 - ・国際交流の懸け橋になりたい
 - ・語学を習得して夢をかなえたい
- いつかいつかと思いませんか？

この本を読んで、

あなたの語学学習に、新しい風が吹き込むことを期待しています。

【目次】

はじめに

自己紹介

【目次】

第1章 英語習得への道

アメリカ留学

仲間を見つけて練習量アップ

ネイティブの音声を聞き取るには？

語学を使うことから逃げられない環境

結局、学校での七年間はムダだったの？

語学を使って何をしたいですか？

コラム1 英語が話せるようになったら

コラム2 翻訳という仕事の面白さ

コラム3 外国語の可能性

第2章 スペイン語習得の道

スペイン語を始めたきっかけ

スペイン語の魅力

留学しなくても語学が習得できるか？

忙しい日々の中でどうやって勉強するか？

どのくらい勉強したら話せるようになるのか

コラム4 パラリンピック水泳メダリストの通訳

コラム5 エクアドルパラ陸上チームの通訳

第3章 語学を効率よくマスターするには？

「3つの鍵」とは？

まずマインドセットを整える

インプットとアウトプットを増やす

環境と習慣に落とし込む

第4章 おわりに

第1章 英語習得への道

アメリカ留学

大学二年生のとき、初めてアメリカに行きました。

場所は、西海岸のオレゴン州郊外の大学。

安全で過ごしやすい気候と聞いて選んだのですが、オレゴン州は聞き取りやすい英語を話す人が多い土地なのだそうです。地元の人から「アメリカのアナウンサーはオレゴン州出身者が多いんだよ」とよく聞きました(今でも同じかわかりませんが)。

留学したばかりの私の英語力は、どのくらいだったのでしょうか。

英語の成績は良い方だったので、英文法はばっちりです。かねてから夢だった留学が実現して、希望にあふれんばかりでした。

それが、現地に到着後、一転。ネイティブの話す英語がまったく聞き取れず、オロオロするばかり。頭が真っ白になって、単語すら出てこないレベルでした。

ただ最初は、アメリカに留学しているだけで嬉しくて、「英語のレベルは自然に上がるだろう」と呑気に考えていました。

そして一ヶ月後。上手くなったのはあいさつだけでした。

語学スクールの先生の英語も聞き取れなかったもので、完全に落ちこぼれです。

さらに危機感を感じたのが、ある先輩の存在です。

留学して一年以上経っても、到着して間もない私たちと同じクラスに通う先輩がいたのです。

留学すれば、だれもが無条件で上達するのではないなら……。

もし自分もそうになったらと思うと、不安になってきました。

仲間を見つけて練習量アップ

ものすごい焦りを感じ始めたころ、幸運だったのは、同じタイミングで渡米した仲間が似たような危機感を持っていたことです。そこで私たちは一つルールを決めました。

「日本人同士でも日本語を話さない」というものです。

とにかく、スピーキングの練習が必要だと肌で感じていました。

日本人同士で外国語を話すというのは抵抗を感じる、照れくさい、という方も多いのではないのでしょうか。というのも、私がまさにそうでした。

実際には、とてもメリットが大きいです。

日本人同士で外国語を話す抵抗を取り去ることがまず一つです。よほど変わった土地に行かない限り、日本人を避けて外国語を話すなんてそもそもムリです(オレゴンにもたくさんの日本人がいました)。ですが、日本人同士では絶対英語を話さないという人、他の日本人からどう見られるかが気になる人もいます。

慣れれば、お互い気持ちが分かるので、少し話すのに時間がかかっても相手が待ってくれます。知らない単語があっても、教えあえるし、誰もわからなければみんなの勉強になります。

また、意外と気が付いていない問題として、外国人とあいさつ以上の会話が続かないのは、語学力の問題じゃなく、話題がないだけということがあります。日本人同士なら、共通の話題を見つけやすいというメリットがあります。

語学はコミュニケーションツールなので、話題があることは会話を続けるのにとっても重要です。思い当たる経験はないですか？

語学習得のヒント

この仲間を見つけて一緒に勉強するというのは「社会的ストラテジー」と言われていて、外国語を習得する上で効果的な手法の一つと言われています。語学以外のところで経験がある方もいらっしゃるかもしれません。身近なものでは、クラブ活動。仲間がいて、教えあうということですね。

「ネイティブがいないから外国語を使う機会が少ない」と思っている方は、日本人の語学仲間と練習できないか考えてみてください。初めは緊張するかもしれませんが、次第に慣れてきます。そうなれば、もうその外国語は特別なものではなく、ご自身の中でコミュニケーションツールになっていきます。これが、「ネイティブとたまにしか話す機会がなくても、いざというときにドキッとせずに話せるようになる秘訣」です。

ネイティブの音声を聞き取るには？

さて、たくさん話すようになると、スピーキングは上達してきました。でもネイティブの早い英語は全く聞き取れませんでした。

何をすれば英語がスッと頭に入るようになるのでしょうか。

そこで試したのは、とりあえず一文だけでも聞いて分かるようになってみようということでした。日本から何気なく持ってきていた、英語のストーリーが収録された音声 CD がありました。例文集と違って、ストーリーがあるので飽きずに聞けました。また、この音声の話すスピードは、生徒用にゆっくり話している感じがなく、ネイティブの会話そのものでした。

初めは、ストーリーを知っていても、聞いて理解できている実感がありませんでした。それでも、繰り返し何度も聞いて、まねして声に出してみました。すると、CD の話す英語が聞き取れるようになってきました。CD で手ごたえを感じてきたころ、少しずつ地元の人たちが話す英語が聞き取れるようになってきました。

語学習得のヒント

当時、もしシャドーイングという練習方法を知っていたら、もっと効率的に練習できたと思います。このときはそんなテクニックは知らなかったので、とにかくテキストを見ながら CD を聞いて、ときどき声に出して練習していました。

シャドーイングというのは、外国語の音声を聞きながら、それをすぐに真似して発音する通訳の訓練法です。今では語学の練習方法としても認知度が上がってきています。

この練習方法は、リスニングにもスピーキングにも効果がありますが、特に、リスニングを苦手と感じている人にはお勧めの練習方法です。

語学を使うことから逃げられない環境

六ヶ月後には言いたいことが伝えられるだけでなく、質問されたことに答えたり、意見を言ったりできるようになっていました。ようやく、ネイティブとも会話が楽しめるようになりました。

この頃、学生寮からホームステイに移り、朝起きてから夜寝る瞬間まで英語を使う日々になりました。

「学校まで車で送ってあげるよ」「夕飯の買い物に行こう」「ちょっと息子を見ていて(三歳の男の子がいる家族でした)」「誰か来たから出てみて」などなど、話題を考えなくても何気ないイベントが常にあります。私の英語が上達したのはこのホームステイのおかげだと思います。

この環境の何がいいかというと、語学を使うことから逃れられないことです。

その日の感想を伝えたり、文化の違いを話したりを楽しむだけでなく、どんなに疲れていても用事があれば伝えないといけません。言わないと分かってもらえない文化ですから、言いにくい困り事も、どうやって伝えるか試行錯誤の日々。たくさん間違いもしましたが、毎日がいいトレーニングになりました。

私の場合は、ホームステイが最高の環境になりましたが、寮生活、大学生活自体がそうなる場合もあります。留学で語学が伸びる理由の一つは、逃げられない環境にいられるから、だと思います。

語学習得のヒント

留学の場合、やる気も十分ですし、意識しなくても毎日語学に触れることができます。一方、日本にいと、まったく外国人と話す機会がない、ということはありませんか。

そういう環境で、外国語を最短で習得するには、どうしたらいいでしょうか。

まずは、三日坊主にならないように強いモチベーションが必要です。

次に、週一回しか語学に触れていない場合、どうしても忘れてしまうので、一日に少なくとも三十分は語学に触れたいところです。

こうすると、「継続するのは苦手」と思われるかもしれません。

それは、何か辛いトレーニングを取り入れようとしているからかもしれません。

語学は確かに文法や動詞の活用など、覚えにくい、つらいと思う所もあるかもしれませんが、毎日三十分の練習に嫌になるような練習ばかりやる必要はないです。

むしろ、好きなドラマを聞いたり、行ってみたい国のラジオを聞いたり、料理が趣味なら外国語で料理番組を見たり、楽しい気持ちになる音声を聞くのがお勧めです。初めは全部理解できなくても、次第に理解できるようになるので、そのご自身の変化を楽しんでみてください。

「大人になっても何かに夢中になっている。」

そういう感覚も楽しめます。

結局、学校での七年間はムダだったの？

ここまでで、英語がどうやって話せるようになったかをお話しました。結果的には、英語が話せるようになるまで七年半もかかっていました。留学して話せるようになったものの、それまでの七年間はムダだったのでしょうか。

「なぜ日本人は英語がなかなかマスターできないのか」という問題をよく耳にします。それが、日本の学校教育にあるということも。

一番の問題は、授業では試験問題を解くための勉強になってしまっていて、「聞くこと」「話すこと」をしていない(もしくは量が全然足りていない)ことです。

七年も費やして実際に使えないのでは、勉強の仕方が間違っていると云々を言えません。しかも、この方法で勉強を続けた先にペラペラになる未来が待っていないからです。

もちろん、学生時代にそのことに気づいて私が自主的にリスニングとスピーキングの練習をしていれば違っていたと思います。人のせいばかりにはできません。

実は、脳科学的に見ても記憶を司る部位と、会話を司る部位は異なっています。しかも、言葉を理解する部位と、作り出す部位も違っています(覚えなくても問題ありませんが、理解するのはウェルニッケ野、発話はブローカ野という部位で行われています)。要するに、この部分を訓練してあげないと、単語や文法を記憶するだけでは、会話ができるようにならないということです。

私は、語学の習得は、スポーツの練習に似ていると思っています。

文法が試合のルールで、実際に会話するのが試合だとすると、語学の勉強はトレーニングに

例えられると思います。こう考えると、机について本を読んで勉強するより、実践練習がもっと必要だとイメージしやすいと思います。

留学したときの私は、野球に例えるなら、ルールは知っているしバットは持っているけど、振ったことがない、に近かったかもしれません。

コラム1 英語が話せるようになったら

語学ができるようになったら何ができるのでしょうか。

私は、英語が話せるようになった後、ニューヨークにダンスを習いに行きました。小学生のときからタップダンスを習っていましたが、まさか本場ニューヨークにレッスンを受けに行くことができるようになるとは考えてもいませんでした。

語学ができると、自分で得られる情報量が変わります。当時はまだインターネットが発達途上でホームページを持たない店舗も多かったですが(時代を感じますね)、それでも英語を使えば、クラスの場所、先生、値段、誰が受講できるのかなど、すべて自分で調べることができました。

飛行機を予約し、ホテルを予約し、現地についてから受講したいクラスを決めて受ける、というプランです。このときは初めてですから、とてもドキドキしました。

結果、受付のおばさんと顔見知りになったり、教室でイベントの情報を聞いて有名なダンサーのパフォーマンスを見に行ったり、ニューヨークで知り合ったダンス仲間に日本で再開してさらに仲良くなったりなど、英語のおかげで新しい体験をすることができました。

語学という武器を早く使えるようになれば、新しい体験、キャリアアップといった次の段階に進めます。「いつか・・・」と言っていたら、もったいない気がしてきませんか？

コラム2 翻訳という仕事の面白さ

翻訳家は通常どこで働いているのでしょうか。

翻訳には大きく三つの分野があり、文芸翻訳と言われる小説を手掛ける分野、映像翻訳という映画の字幕や吹替を手掛ける分野、そして私が選んだ実務翻訳の分野があります。

実務翻訳に関わる翻訳者には、主に次のパターンがあります。会社内で翻訳が必要な文書を翻訳する人、翻訳会社で働き、他の企業からの依頼された文書を翻訳する人、そして個人でフリーランス翻訳者として働く人です。

私の場合は二番目の、他の企業の原稿を翻訳するサービスを提供している側だったので、いろいろな分野の書類を読むことができました。

樹脂、金属などの物質の話や、自動車のエンジン、内装、塗装、そして設計や会計に関する書類、契約書、観光パンフレットやレストランのメニューなど、さまざまな分野の資料を読みました。大きい案件のときには、原稿枚数が何百枚ということもあり、翻訳すると枚数がざっと二倍になります。そういう案件のときは、数ヶ月かけて、千ページを超える文書を読みました。

読むのが好きではない人には、向いていないかもしれませんが、この仕事は、「どんなビジネスが世界で行われているのか」「どんな取り組みがされているのか」「こんな新技術があるのか」、そんなことが垣間見えてくるのが面白いところです。実際、原稿を読むときにはシャーロックホームズのように謎解きをするような気持ちになることがよくあります。

「さあ、このドキュメントは何が言いたいのでしょうか？」といった感じです。

コラム3 外国語の可能性

外国語が必要になるのは海外との取引だけではありません。興味と活動内容によって無限に可能性があると思います。

最近では個人で情報を発信する方が増えているため、動画に自分で字幕を付けたいという方もいますし、アーティストさんの中には歌詞に外国語の意味を添えたい、という希望もあるようです。

お客様を自分の言葉で案内することで、旅やサービスをもっと楽しんでもらいたいという声もあれば、語学を使ったボランティアに参加される方もいます。

いずれにしても、チャンスをつかむには語学を習得しないと始まりません。習得すれば、想像もしていなかったチャンスが生まれることもあります。

私が小学生時代からタップダンスをしていることをお伝えしましたが、実は姉と二人で教えています。

ある時、クリスマスパーティーの余興で踊って欲しいという依頼が来ました。その席には、なんと当時の米国総領事もわざわざ大阪からいらっしゃるという話でした。

それならと、プロフィール案内や、パフォーマンスの説明もすべて英語でしたところ、大変喜んでいただけました。

そして数ヶ月後、なんと領事館から直接連絡があったのです。

「グリーンバーグ総領事がタップダンスを習いたいと言われています。」

「えっ！」と耳を疑いました。アメリカの方がタップダンスは本場ですよ、と。

なんでも、広島に行く機会があるから、その時にレッスンを受けたいとのことでした。光栄なお話なのでお引き受けし、レッスンさせていただく機会がありました。しかも、総領事の任期満了時にも再び連絡をいただき、二度目は大阪で出張レッスンをさせていただきました。

語学ができたことで生まれた縁にとっても感謝しました。こんな思いもかけないチャンスが巡ってくることもあります。

知らないうちにチャンスを逃してしまわないためにも、語学を早く身に付けたいですね。そうすれば、思いもしない体験で人生を楽しめるに違いありません。

第2章 スペイン語習得の道

スペイン語を始めたきっかけ

スペイン語を始めるきっかけとなったのは、三十代前半に一時期アメリカに住んでいた経験からです。日本では、スペイン語を使う人に出会うことが少ないですが(少なくとも私の周りにはいませんでした)、アメリカでは電車や空港、ショッピングセンターのアナウンスも、すべて英語とスペイン語になっています。

それもそのはず、中南米からの移民が増えたことで、今ではスペイン本国よりアメリカの方が、スペイン語話者が多いことが分かっています。アメリカでスペイン語が話せることはキャリアアップにつながるため、学習者も多いです。

そもそも一歩海外に出ると、英語が話せることは当たり前です。英語が上手いかどうかは重要でないとは言いませんが、もっと重要なのは話の中身であり、仕事なら何ができるかです。

このころ母国語と英語に加えて他の言語が話せるマルチリンガルに出会う機会が多かったのも刺激になりました。生まれつきバイリンガルで第三の言語を勉強した人、南米出身でアメリカに住み日本語を勉強している人、そして日本人で海外に行ったことがないのに複数の多言語をマスターしている人などです。

「言葉が好きで」「キャリアアップのために」「生活のために必要で」など理由は様々ですが、**外国語を学ぶことで、その国のことを知る**ということを楽しんでいる友人が多くいました。

語学というのは奥深く、知らない単語も無限にでてきます。私は、英語を探求することを楽しんでいましたし、それは今も変わりませんが、キャリアアップにはもう一つの道もあることに気づきました。

できる人が少ないことができた方が、より役に立つのではないかということです。そう思い、スペイン語を始めました。

スペイン語の勉強をし始めると、語学を通じてその国を知るという意味が分かりました。スペインそして中南米のことを、どれだけ知らなかったことか。急に私の世界にスペイン語圏の国々の情報が流れ込み始め、今まで見えていたものが日本と英語圏中心だったことに気付かされました。スペイン語が複数の国で母国語として話されていることもあり、知らないことが分かっていく楽しさに魅了されました。

スペイン語の魅力

スペイン語は、スペインと中南米の多くの国で母国語として話されている他、アメリカでも広く使われています(現在、世界で最も使用されている上位三言語は、英語、中国語、スペイン語です)。

さらに、スペイン語の魅力は、話す人が多いだけでなく、日本人にとって習得しやすい言語とされています。

まず、単語の読み方ですが、ほぼローマ字読みです。ホンダにバモスという車がありますが、これはスペイン語です。スペルは Vamos。Let's go!(さあ行こう)の意味です。

他には、スターバックスのカップのサイズにグランデというのがあります。スターバックスのサイズはイタリア語由来ですが、スペイン語も同じスペルで Grande。大きい、という意味です。

発音も、「巻き舌が難しいのでは？」と言われるかもしれませんが、そのくらいです。母音の数が日本語と同じ「アエイオウ」の五つで、カタカナ読みでも通じやすいというメリットがあります。

実は、英語ネイティブよりも日本人の方が、スペイン語の発音は習得しやすいのです。スペイン語はそのくらい日本人にとって発音のハードルが低い外国語です。

しかし、世界的に広く話されている言語なのに、日本では、英語ほどできる人がいないのが現状です。まさに希少価値です。

そのため、仕事で言えば、英語の案件よりスペイン語の方が、単価が高いのが普通です。

これはキャリアアップを目指すときには魅力的なポイントですね。

留学しなくても語学が習得できるか？

「留学しなくても語学が習得できるのか」、特に「話せるようになるのか」ということは、私にとって大きな疑問でした。もともと私は留学をきっかけに英語を習得したので、海外留学せずに外国語を習得することにはかなり疑心暗鬼でした。

でも、今なら可能だと断言できます。

私の留学経験では、インプット(聞く、読む)・アウトプット(話す、書く)の量を増やし、シャドーイングもどきでリスニングを鍛え、さらにネイティブと話す機会を増やしたことで、英語が飛躍的に伸びました。

つまり、単純には似たような流れで同じような効果が得られるということです。

日常的にその言語を聞くこと。そして、実際に会話する練習をすること。文法の知識も必要ですが、テキストを読み、問題を解くだけでなく、実際にその言語を使うことです。

私はこの方法で、スペイン語を習得しました。

ありがたいことに、今ならインターネットを利用すれば、音声も動画も簡単に手に入ります。これを再生すれば、外国語があふれた状態のできあがりです。聞く量を増やすのは簡単です。

会話のためのアウトプットはどうしましょう。

一人でのアウトプット方法としては**独り言や日記を書く**という手があります。ただ、**会話力をつ**

けるためには、誰かと実際に会話して練習する必要があります。この部分は、私は語学仲間やネイティブ先生、友人と話すことで達成しました。

語学は使わないと伸びないので、実際に日常生活の中でどんどん外国語を使うことが上達への近道です。そうしていけば、留学なしでも語学を身に付けることができます。

文法もちろん必要な知識ですが、教室や机で勉強するという枠を取り払って、ぜひ日常的に使う方法を考えてみてください。そうすれば住んでいる場所に関係なく、外国語を身に付ける道が開けてきます。

忙しい日々の中でどうやって勉強するか？

もう一つの問題として、いつ勉強するのかということです。

もしお金と時間に余裕があるなら、毎日家で音声を聞き、好きなだけネイティブと会話するという方法もあるかもしれませんが、私には現実的ではありませんでした。

どう考えても通勤時間以外にまとまった時間が取れるところはなさそうでした。幸か不幸か、通勤には片道一時間以上の時間がかかっていて、電車と車でした。あとは日曜日に不規則に空き時間ができるくらいでした。

そこで、私が活用したのは耳です。

近年、耳を活用した勉強法というのは忙しいビジネスパーソンに定評があります。現在、私は日本語とスペイン語のバイリンガルの番組をポッドキャストで配信していますが、このポッドキャストも、耳を活用した勉強をすることにして出会ったツールです。

移動時間を活用するために何でも耳で聞くことにしました。私の勉強時間と手段を考えるとこの方法がベストでした。

結果的には、耳から聞くことでリスニングも鍛えられ一石二鳥でした。耳を活用するのは選択肢の一つです。携帯に外国語の本を持ち歩いて、読むのもいいと思います。

これは特に忙しくて時間がない人へのアドバイスとなりますが、スキマ時間と練習メニューをうまく組み合わせることが、忙しくても語学に触れる時間を確保するコツです。

語学習得のヒント

この勉強法は、第二言語習得論の観点からも、的を射た勉強法です。

そもそも言語において、音声というのは欠かせない存在です。言語の中には文字の存在しないものはあっても、音声が存在しないものはこの世にありません。

「聞く」ということは、単純にリスニング力の問題だけでなく、その言語の持つリズムを理解することにつながります。早すぎてまったく理解できない外国語を聞いて、がっかりして聞くのを辞めてしまった経験があるかもしれませんが、まったく理解できなくても聞いたことで得られる効果はゼロではないと言われています。

そのくらい「聞く」という練習は重要なのです。

ただし、効果的な練習のためには、六割以上聞いて理解できる音声を選んで聞いてください。

どのくらい勉強したら話せるようになるのか

私の場合は、この勉強法を始めてから半年でデレ(DELE)というスペイン語試験のA2(日常的な事柄、習慣、体験などが表現できるレベル)に合格しました。日常会話ができるレベルです。これが早い遅いか、どう判断されるかは分かりませんが、個人的には日本で仕事をしながら半年でここまでいけたことに満足でした。

学習のスピードは、その人のもとも持っている知識や、かけられる時間によって変わります。重要なのは、**1日最低三十分以上は外国語に触れることと、聞く、話す、読む、書くの伸ばしたいものを実践していくことです。**

私が英語のために留学する前、学校で七年間勉強しても上達しなかったときは、問題を解いたり英作文したりするばかりで、自分の言いたいことを英語にできていませんでしたし、英語を聞く時間も足りていませんでした。

魔法のように一日や二日でペラペラになることはできませんが、月単位で見れば確実にステップアップしていけます。一見、時間がかかりそうに見えるかもしれませんが、確実に使える語学力が身に付きます。

コラム4 パラリンピック水泳メダリストの通訳

私がキャリアアップのためスペイン語を勉強する間、強いモチベーションになったのは東京オリンピック・パラリンピック大会です。せっかく日本で開催されるなら何らかの形で関わりたい、そのためには二〇二〇年までに話せるようにならなければと、強く思うようになりました。

そう思って活動していると、チャンスは巡ってくるもので、二〇一八年九月に横浜で行われた国際水泳競技会で、パラリンピック水泳メダリストのモイセス・フエンテス選手(コロンビア代表)の通訳を務めさせていただくことができました。

フエンテス選手は、十八歳のときに背中を銃で撃たれたことで、下半身不随となり、車いす生活を余儀なくされることとなりました。人生に絶望した時期もあったそうですが、水泳に出会い「水の中では自由に動ける」と感じたことが、水泳人生への転機となったそうです。

ご本人は、この話をされるときも、終始、力強い声で、最後に「下半身が動かなくなったことは辛かったが、それでも私は今こんなに幸せだ」と、信じられないくらいの明るさで話してくださいました。

「自分が幸せになり、周りも幸せになるよう、手助けをするんだ。水泳で生きる意味を知り感謝している」と言われていました。東京パラリンピック大会までにすでに三つのメダルを獲得してきたメダリストで、東京パラリンピック大会でも見事に銀メダルを獲得されました。

通訳の仕事の魅力的なところは、直接誰かの役に立てる、素晴らしい人に出会えることだと思いますが、モイセス選手との出会いはそんな経験の一つでした。

モイセス選手が横浜の小学校で話されたとき、子どもたちがとても感動していたのを覚えています。逆境に立たされても負けない不屈の精神と、さらに今度は周りを幸せにしていくな、というやさしさに圧倒されました。

コラム5 エクアドルパラ陸上チームの通訳

二〇二一年八月、エクアドルパラ陸上チームと共にエクアドルパラリンピック委員会のパトリス・レオン会長も来日されました。

彼女は会長であるにもかかわらず、毎日選手と一緒にグラウンドに行き、練習を見守っていました。その間に、私にパラスポーツの素晴らしさを何度も熱く語ってくださいました。

「エクアドルで障がいのある子どもたちが生きていくことは簡単なことじゃない。日本でも簡単じゃないと思うけど、エクアドルでは一層難しい。でもスポーツに出会うことで、希望を見出して、性格まで変わっていく子がたくさんいる。成功すれば、一人でも生きていけるようになる。それを助けるために会長になったのよ」と。

そして、グラウンドを回りながら、選手一人ずつの生い立ちと、どんなところが魅力的ですごいかを私に語ってくださいました。そして、このチームから、東京パラリンピック大会でメダリストが三人も生まれました。歴史的な快挙で、帰国後の選手たちのパレードの様子が後日、写真と動画で送られてきました。

その写真には、金メダリストに輝いたパラ陸上女子砲丸投げのアナイス・メンデス選手も映っていました。実際、来日したばかりの頃とは比べ物にならないくらい自信にあふれた顔になっていました。

通訳のお仕事では、いろいろなハプニングもありました。翻訳と違って何が起きるか予測できない大変さがありますが、世界で活躍する人に直接出会い、役に立ちながら、素敵な瞬間を共有させていただけるときに、やっつけてよかったと感じます。



第3章 語学を効率よくマスターするには？

スペイン語の勉強を始めるとき、私はすでに社会人で、毎日忙しく、留学も難しい状況でした。そこで、冒頭で少し説明した通り、スペイン語を始めるときに、決意したことがあります。

一つは、英語を習得したときと同じ道はたどらないこと
二つ目は、早く語学をマスターする方法を見つけることです。

結果、スペイン語を始めて半年後にはネイティブと会話できるようになり、約五年目の二〇二一年には、東京オリンピック・パラリンピック大会で、複数の自治体のスペイン語通訳や金メダリストの通訳を務めることができました。

第二章でお話したように、スペイン語を始めたころは最速で身に付ける方法を模索しました。その過程で、専門家のアドバイス、脳科学的に証明された事実を参考にしました。

そうして語学を身に付けたときの勉強法を、シンプルにまとめるとどういうステップになるか、それを最後に、「3つの鍵」としてご説明します。

「3つの鍵」とは？

私が考える語学を効率よく早く習得するために必要な「3つの鍵」は、次の3つです。

1. マインドセットを整える
2. インプットとアウトプットを増やす
3. 環境と習慣に落とし込む

これを見て、どうですか。

「マインドセットって何？」

「インプットとアウトプットはやっている」

「環境と習慣に落とし込むってどういうこと？」と思われたでしょうか。

語学を学ぶことが楽しみになって終わるのでなく、語学スキルを手にして、キャリアアップや新しい体験を望むなら、ぜひ「3つの鍵」すべてに取り組んでみてください。

まずマインドセットを整える

マインドセットというのは、これから何をしたいか、どんな行動をとるか、それを決めるときの「考え方」や「物の見方」と言われています。

語学学習の場合は、「勉強する目的をはっきりさせてモチベーションを保つ秘策」だと思ってください。

日本で普通に過ごしていると外国語を使う機会がないので、目標を忘れると「いつ使うのかわからないスキルに時間を割かなくていいよ」と脳がささやき始めます。

そうならないためのマインドセットです。

私がスペイン語を勉強したときはキャリアアップすることが目標でしたが、やる気が続く具体的な目標ならなんでも大丈夫です。

例えば、私の場合はキャリアアップを最終目標にして、近くの目標としてはスペイン語の試験を利用しました。六ヶ月後にこのレベル、次にこのレベルと目標を立てて、モチベーションが落ちないようにしました。

そう、すべてはモチベーション維持のためです。

三日坊主になってしまえば、他のどんなテクニックも効果を発揮しませんよね。

また、ここまでに「シャドーイング」や「耳を活用した練習」をご紹介しましたが、新しい方法に踏み出すまでに時間がかかるという方もいます。それは、長年教科書を見ながら英語を勉強してきた固定概念を覆すことが、大人になるほど難しいからです。

例えば、こんな質問をしてみてください。

「語学をなんとしても身につけたいですか？なぜ？」

「語学を身につけて何をしたいですか？」

「語学が話せるようになると、どんなことができるようになるでしょうか？」

「いつまでにその夢を叶えましょうか？」

「そのために、明日から何をしましょうか？」

まず重要なのは、目標と期限をはっきりさせることです。

そして、強いモチベーションを手に入れましょう。

インプットとアウトプットを増やす

インプット(聞く、読む)とアウトプット(話す、書く)は、どんな割合で練習していますか。

「なんだ、全部やってるよ」と思いましたか。それは、素晴らしいです。

それとも、「いつも問題集ばかりやっている」でしょうか。

周りに話し相手がいなくて、スピーキングの機会がないというのもよく聞きます。

一般論として、もし今の語学学習の時間のほとんどを、文法の勉強と問題集を解くことに費やしているとしたら、ぜひ「聞く」と「話す」の時間を増やすことを意識してください。文法は必要ですが、文法書の隅々まで知らないと会話できないということは絶対ありません。

すでにお話したように、語学をマスターするプロセスはスポーツの練習に近いです。

文法はルール。聞く、話す、読む、書くが実技です。野球やサッカーが上手になりたいのに、教室でルールブックばかり読んでいるという人はいないと思います。むしろ、バットを握りたい、ボールを蹴りたいと思うのではないのでしょうか。その方が効果的に身に付くし、楽しいのでお勧めです。

語学の場合、身体を動かさないイメージがあるかもしれませんが、例えば「口」です。知っている単語なのに、いざ言おうと思ったら舌が回らなかったという経験はありませんか。独り言でもいいので、単語を声に出して練習することが大切です。

ルール(文法)は大切です。でも、ルールを覚えながら、実技を練習してってください。特に、聞く、読む、話す、書くの要素のうち、「聞く」と「話す」が足りていないケースが圧倒的に多いと思います。

ご自身の今の練習内容はどうですか。思い当たるところがあったら、そこが成長への鍵ですね。

環境と習慣に落とし込む

さあ、マインドセットを整えて、やるべき練習を決めたら、**具体的にいつ、何を、どうやって、どのくらいやるか**、決めましょう。今まで続いたことがないというタイプの人は、まずは良い習慣を手に入れるために、できる目標(小さい目標)を立てましょう。

環境を工夫して、習慣的に語学に触れる機会を増やすこと(つまり、あの手この手で、語学に触れる時間を増やすこと)がとても重要です。最低一日三十分が目標です。

再び一般論なのですが、もし日本に住んでいて、日常生活で外国語を使う機会がなく、学習の時間が週一回九十分のレッスンだとしたら...

徐々に上達することはできるかもしれませんが、短期間で習得するのはムリですし、効果的とも言えません。その理由は、量が足りないことと、一週間前のことを覚えておくのは難しいからです(一週間前の夕飯を覚えていますか?)。忘れる前に、思い出すことで、脳の短期記憶から長期記憶に残すことができます。そのための最低一日三十分です。

実際にやることを決めるときに意識していただきたいのは、**具体的で実現できるもの**です。日々のルーティンの中で「いつ時間が取れるのか」、足りないのはインプットなのかアウトプットなのかによって、「何をするか」まで考えてみてください。

本当は留学のように「逃げられないような環境」が整えられればベストですが、そうできない場合でもやり方はあるものです。ちょっと面倒に見えるかもしれませんが、これを決めてないとどうなるかを考えてみてください。「今日は何をしようかな」と考えることからスタートしたり、たくさんある本の中からどれを開くか迷ったり、そんな経験はありませんか。

何をするか決めてしまえば、短い時間でも効率的に練習できます。

今の生活の中で使える時間は、朝食時でしょうか。通勤中でしょうか。帰宅後だけでしょうか。足りていないのが、インプットなのかアウトプットなのかによって、やることも変わってきます。

自宅での時間に余裕のある方は、どんな練習でも可能です。何が足りてないか見直して、必要な練習を増やしてみてください。

移動時間を使うなら、耳が活用できますね。

無理して計画倒れになるより、寝る前に一文書くといい小さい目標の方が実際に継続しやすいということもあります。

仕事帰りの電車の中は、疲れていてそんなに集中できないけど、耳は空いてるなと思ったら、聞くだけでもいいです。ただし、さっぱりわからない音声ではなく、ある程度、内容を理解できるものを選んでくださいね(六割以上理解できるものもいいです)。

やってみたらできなかったということもあると思います。そういうときは、自分の性格のせいなどにしてはいけません。できると思ったけど、その時間にその練習をするのは、本当は何らかの理由でムリがあったのかもしれない。もう一回、計画を練り直せばいいだけですよ。

早速、明日からできる環境と習慣を整えて、効果的にトレーニングしていきましょう。

結局、一番効率がいい方法というのは、ご自身にとって最高の習慣を手に入れることです。細かいメソッドはその次です。まずは、「続かない」「覚えられない」「何をしたらいいか分からない」の悩みをできるだけ除いて勉強することが、早く効率よく語学をマスターする鍵になります。

1. **マインドセットを整える**
2. **インプットとアウトプットを増やす**
3. **環境と習慣に落とし込む**

早速、実践していきましょう！

第4章 おわりに

本書を最後まで読んでいただき、ありがとうございました。

最後に、どうして早く習得することにこだわるのか、それは私の経験もあります。

子どもの頃から体調を崩すことが多かったので、いつでもやりたいことのために時間を使えるとは限らないと身に染みんでいます。やりたいことがあり、元気なら、今やるしかありません。

日本にいても語学をマスターすることはできますし、何年もかける必要はありません。この本を読んで、そのヒントを得ていただけたなら嬉しいです。

初めにもご紹介しましたが、本書の読者限定でプレゼントをご用意しました。本書では語りきれなかった、具体的な実例をお話ししているところもあります。
ぜひ以下の URL からお受け取りください。

【特別音声】

「4つ目の鍵を手に入れよう」

<https://aprender-esp.com/fx/X7iXok>

『Español y Japones con Aya～スペイン語と日本語のポッドキャスト～』

毎週月曜日に日本語とスペイン語のバイリンガルポッドキャストを配信しています。スペイン語の単語力アップに役に立つ番組になっています。日本語とスペイン語でお話していますので、今のご自身のレベルに関係なく聞いてみてください。

<https://aprender-esp.com/Lb0/8t621>

『スペイン語通訳 Aya の毎日1文使えるスペイン語』

メルマガでは毎日スペイン語の文章を1文お届けしています。メルマガに登録いただくと、動詞三百個を覚えるツールをプレゼント中です。

<https://aprender-esp.com/fx/DAp33P>

『上畠彩のオフィシャル Web サイト』

<https://idiomas-idiomas.com/>

【著者紹介】

上畠 彩 Aya Uehata

日英技術翻訳者であり、スペイン語の通訳・翻訳者

2021年東京オリンピック・パラリンピック大会で金メダリストの通訳を務めた経験などを活かし、スペイン語学習に関する情報を発信

大学時代に交換留学生として、米国オレゴン州のポートランドに留学

大学卒業後、翻訳スクールで技術翻訳の基礎およびテクニカルライティングを習得。その後、技術翻訳を専門に扱う翻訳会社に就職

入社後は、日英・英日翻訳のコーディネータ、チェッカー、翻訳者として、翻訳業務（主に、国

内自動車メーカーの技術文書の翻訳)に従事するほか、新人教育を担当
現在は、フリーランスとして独立

スペイン語通訳は、スペイン語通訳アカデミーで知識を習得。

2018年にフリーランスで活動開始

主なスペイン語通訳歴:

- ・横浜ジャパンパラ水泳大会 コロンビア選手通訳
- ・加須市コロンビアレスリングチーム事前合宿 アテンド通訳
- ・品川区ボッチャチーム事前合宿 アテンド通訳
- ・堺市-アルゼンチンパラリンピック委員会との事前合宿に関する協定締結式および施設視察時の通訳
- ・広島平和資料館 ハベリアナ大学海外研修における平和学習 セミナー通訳
- ・広島開催 U-23 サッカーコロンビア代表チーム アテンド通訳
- ・内閣官房オリンピック・パラリンピック事業において、自治体x各国オリンピック委員会オンライン交流会で通訳(北見市、大川市、帯広市、加須市、奈良県川西町)を務める他、福岡県北九州市、東京都練馬区での事前キャンプにおいて選手団通訳
- ・エクアドルパラリンピック委員会会長アテンド通訳 他

Copyright © 2022 上畠彩

All rights reserved.

