

「有酸素語学学習」の勧め

三多摩支会 国際部

金子 保宏

“有酸素”と“語学学習”でどういう内容を想像されるであろうか？

有酸素運動とは簡単に言えば、“身体にある程度以上の負荷をかけながら、ある程度長い間継続して行う運動”である。一方、語学学習は言うまでも無く母国語以外の言語を習得することで、普通の能力の持ち主が実用レベルに到達するには相当長期に渡る地道な努力を要する事は言うまでも無い。ということつまり、“語学の学習には、スポーツで言う有酸素運動のような、無理をしない適度な負荷で長期継続的且つ地道な努力が不可欠である”という類の精神論、あるいは有酸素運動を比喩的に用いた語学学習法の紹介を想像される方が多いのではないだろうか？ 実際に“有酸素運動”と“語学学習”でネット検索するとその種の記事・記述が数多くヒットする。

だが筆者の意図はそうではない。筆者の定義する“有酸素語学学習”とは文字通りの意味である、即ち：“ジョギングや水泳という有酸素運動を行っているときの精神的高揚感（いわゆる「ハイ」の状態）による集中力強化状態を利用して、語学習得上の関門且つ不可欠の各種単純暗記作業を効率的且つ長時間行うことを可能にし、これにより最小限の努力・時間で語学をマスターする学習法”である。これにより、多忙なビジネスパーソンの現代における二大ニーズ・健康増進維持メタボ解消シェーブアップ・語学スキルの習得

の両方を限られた捻出時間で“同時相乗効果的に”満足する事が可能になる。以下に

英語を例にとって詳述したい。

英語の習得が今日のグローバル社会に必要なことは論を待たない。国際共通語の英語はもはや最低限のスキルであり、日常会話ならともかく契約交渉や商談を通訳無しで行うためには高度の英語力が要求され、多くのビジネスパーソンがそのための学習に励んでいる。

然しながら、最大の障壁は単語や例文の退屈で骨の折れる膨大な暗記作業である。プロとして一応英語で仕事をするための出発点を英検一級レベルとするなら同レベルで要求される語彙力は1万語～2万語であり、これはもうとにかく覚えるしかない。他のスキル、例えばヒアリングやスピーキングについては、最近ではwalkman等の充実したハードウェアに字幕キャプション付DVDやYouTube等、昔日に比して格段の学習環境が揃ってきているが、これらの能力向上も結局は最後の制約要因は語彙力であり、豊かな語彙力なくして英語でのビジネスは不可能であり、語彙の増強だけは依然として最も忍耐力を要する語学習得上の最大関門である。頭脳が柔軟で詰め込み耐性もある十代～二十代の若い世代ならともかく、年輪も経て社会的責任を負って時間に追われるビジネスパーソンが、上記無味乾燥な暗記作業のためだけに相当の拘束時間と気力を捻出するのは至難である。よって多くの方が挫折していく。

ところで話題を変えて、いわゆる有酸素運動エクササイズについて考えてみる。

メタボ解消や健康のために週に何回か定期的にスポーツクラブでランニングや水泳をされている方は多い、リーズナブルな料金で会員になれる民間スポーツクラブが増えているので定期的に運動をする施設の確保も容易である。これらの方は経験されていると思うが、ジョギングや水泳のような中負荷の運動、いわゆる有酸素運動をすると、ある程度までは運動に苦痛を伴うものの、その段階を超えると精神的には非常にリラックスした状態になって、走り続ける事あるいは泳ぎ続けることが肉体的には全く苦痛でなくなり、楽しみながらいつまでも続けられる精神状態になる。いわゆる“ジョギングハイ”の状態が多幸感とともに脳内の集中力の非常に高い状態が持続する。これは学問的にはドーパミンやβエンドルフィンと呼ばれる脳内分泌麻薬成分によるものとされ実証もされている。とは言え、折角運動中に高い集中状態を実現できても通常はそれをういて動かしているのはあくまでも体だけであって脳に仕事をさせているわけではないので、体力的に続ける余力があっても一時間もすれば気分的には限界に達する、要するに飽きてしまう。

そこで、上記有酸素運動で実現する精神高揚集中状態時に、普段はとても長時間はやれないような無味乾燥な暗記作業を脳にやらせることを考える。

脳内麻薬分泌による、雑念を排した集中状態にあるので暗記事項は面白いように頭に入る。脳は自分の仕事を得ることにより退屈しなくなるので同時遂行している有酸素運動行為に飽きにくくなる。もともとこのハイな状態では体力的な限界は上がっているので、気分的な限界も消失する結果としてジョギングなり水泳なりの有酸素運動を何時間でも続けられるようになり、暗記作業と有酸素運動の相乗効果によるどちら一

方だけでは到底困難な双方同時長時間集中継続を実現できる。つまり語学習得に要求される無味乾燥な暗記作業を集中状態で効率的に何時間でもやれる事になる。その効果として、苦勞をせずに語学の習得が可能になる。

例えば忙しい社会人が激務をぬって捻出した一時間の運動時間で、

- ①ストレス解消
- ②健康増進・メタボ解消・シェープアップ
- ③脳内集中状態を利用して効率的に語学能力を向上

の三つの目的を同時相乗効果的集中的に実現できるとすれば、費やした一時間は十分に元が取れると言える。これが筆者の提唱する“有酸素（語学）学習法”のエッセンスである。

例として、週に3回、一回一時間の有酸素運動（ジョギングなり水泳なり）を習慣付けるとする。スポーツクラブで設置されているランニングマシンやエアロバイクを利用することを考える。暗記したいと思う英単語集のコピーを目の前に置いて、タイミングを設定してランニングをしながらリズムミカルに反復する。有酸素ランニング中は“ハイ”な状態になっているので集中力は研ぎ澄まされ、反復作業も苦痛無く行える。後述するが、筆者の経験では1分間を1ユニットとして意味の類似した2～3単語を反復暗記できる。従い、仮に1分間に2単語であれば、1時間で120単語、週3回なので週に360語、ひと月に1440語、一年継続すれば17280語を反復習得することになる。これは十分に英検一級に対応できる語彙力である。無論実際にはやはり覚えるそばからどんどん忘れるのは止む無しだが、通勤時間のwalkman視聴等を併用することで歩留まりを上げ定着させて

いく。

筆者は大学を卒業して社会人になって数年目に上記“有酸素語学学習”の習慣を身につけて、その後何回か中断の時期を挟みながらも20余年間自ら実践してきた、その結果として健康維持増進を実現すると同時に主たる外国語としては英語・中国語・タイ語・ハングルを習得し、また中小企業診断士試験等の資格試験の勉強にも応用して一定の効果を得てきた。

以下、筆者の経験・実践に即して述べてみたい。

筆者は80年代に大学の工学部を卒業後、民間メーカーに就職して研究所に配属され社会人としての生活を始めた。学生時代は運動部に所属していたのでどうしても運動不足を痛感し、民間のスポーツクラブの会員になって定期的な運動をするようにした。あくまでも運動不足解消が目的なので、ハードな筋トレ等はやらずに専ら有酸素運動、つまりランナー、エアロバイク、水泳等をしてきたが、やがていわゆる前述の“ジョギングハイ”の状態に“はまる”ようになった。一旦“はまる”と有酸素運動は体力的には2時間でも3時間でも可能になる。時間的制約の無い週末など3時間くらいは平気で続行できるようになった。そうなる次なる制約要因は“退屈”である。体力的には続くが要は飽きてしまう。そこで、退屈しのぎに何かの頭脳労働を同時にやってはどうかと考えた。ハイな状態を無為に過ごさないための単純頭脳作業、つまり繰り返し反復暗記のような有益な作業をしてはどうか、有益な繰り返し暗記の最たるものは語学である、では英単語の習得に充てよう、と考えた。具体的には、市販の英単語集をバラバラにし、その日の運動で覚えたいページだけをホチキスで綴じて運動時の目の前に配置する。エアロバイ

クであればハンドルにクリップで固定してペースメーカーに合わせて1分間に2～3語を反復暗記する。運動終了後はそのままゴミ箱に捨てれば良い。このようにして、健康のための有酸素運動とビジネススキル向上のための語学習得の双方が互いに手段と目的として相乗効果となり、週に数回のスポーツクラブ通いが充実した時間の使い方として完全に習慣化定着した。もっと端的に言えば、脳内分泌麻薬の作用により「有酸素運動×語学習得」の中毒になってしまったのである。中毒だからなかなかやめられなくなり、その状態は数年間続いた。その間に市販の英単語集（英検一級、通訳ガイド、TIME 語彙集、科学技術用語集 等々）を片っ端から覚えていった。寿司のネタから哲学神学用語まですべて覚えた。

その結果、33歳のときの勤務先社命による英国赴任まで日本を一歩も出ることが無かったにも関わらず、30歳前に英検一級を取得し、TOEICスコア950点を挙げる事ができた。

更にその後現在に至るまでも、勤務先でのタイや中国での工場建設のプロジェクトに参画していた関係でそれらの国には頻繁に出張または赴任していたが、その都度に上記“有酸素語学学習法”でタイ語や中国語をマスターし、仕事のみならず現地社会との意思疎通に多いに役立てることができた。更に余談であるが、筆者はこれを中小企業診断士試験にも応用した。同試験の特に一次試験は7科目もあり個々の科目で覚えるべき知識量も膨大であるが、受験勉強をするに当たって筆者は机に向かう時間は主に“理解する”事に注力し、“覚える作業”はすべて別途仕分けしてスポーツクラブにて有酸素学習で覚えた。その甲斐あって実質二ヶ月の準備期間で中小企業診断士一次試験を首尾よく突破できた。

以上、筆者自身の過去20年にわたる実践経験を御参考までに多少述べさせて頂いた。多忙なビジネスパーソンが悠長に机に向かって語学習得や資格試験の勉強に専念する時間を取れないのは与件であり、健康のために捻出するスポーツクラブの有酸素運動との同時相乗効果的長時間集中学習がひとつの解決法であると考え。自己啓発の意思はありながらも時間不足をかこつ多くの方々にあっては、ひとつ試しに上記有酸素（語学）学習法を実践されてみては如何かと提案させて頂く次第である。

以 上