

スペイン語が得意な人は
みんな知っている

魔法のスペイン語単語
インプット法



著者 宮崎 博
スペイン語通訳者翻訳者

目次

はじめに	3
なぜ忘れるのか？	4
ヘルマン・エビングハウスの忘却曲線	6
ヘルマン・エビングハウスが研究した節約率から分かること	8
正しくない単語暗記法をやってしまう人の共通点	10
単語本による単語暗記が無意味な理由	13
なぜ声に出す方が記憶に定着するのか...？	16
スマホで散歩シャドーイングによるインプット効果	18
文字にイメージを関連させる	22
おわりに	25

はじめに



皆さん、こんにちは。
スペイン語通訳者・翻訳者 宮崎博です。

私の教本に関心をお寄せ頂きまして、本当にありがとうございます。そのことへの感謝の気持ちも込めて、特別レポートを書かせて頂くことになりました。

スペイン語でも他のどの言語の学習でも、殆ど全ての学習者が確実に意識していることとは、一体何でしょうか？ そう、「単語の暗記」です。

そして多くの学習者が苦勞し、脱落者も作り出してきた「単語の暗記」について、スペイン語学習をしているあなたをサポートしたいという気持ちから、今回の特別レポートを書かせて頂くこととなりました。

このレポートを読み、「単語の暗記」という、機会的な行動による苦しみからあなたが解放されれば、本当に嬉しく思います。

スペイン語通訳者・翻訳者
宮崎 博

なぜ、忘れるのか？

ではまず、具体的な単語インプット方法についてお話しする前に、なぜ人は覚えたことを忘れるのか？についてお話をしたいと思います。

スペイン語の勉強を進めていく上で、ほぼ全ての学習者が一番初めに取り掛かること、それが「単語のインプット・暗記」です。これは日本全国のどの言語の学習者も最初の取り掛かりとして、単語から取り掛かります。

ただ、多くの学習者が「せっかく苦勞して覚えた単語を忘れてしまう…」ということで頭を抱えているのです。

では、なぜ人は覚えたことを忘れるのでしょうか？

記憶力が悪いから？ 他人と比べて出来が悪いから？ 歳をとり過ぎているから？ 集中力がないから？

一見、正当な理由のように見えますが、全て違います。嘘です。そもそも私たち人間は、20分後には覚えたことの多くを忘れていているのです。

当然、20分後に忘れるのは、記憶力が悪い人だけでも、他人と比べて出来が悪い人だけでも、歳を取り過ぎている人だけでも、集中力がない人だけでもありません。全員が20分後には多くのことを忘れていているのです。

これは決して私が勝手に作り出した話でも、私の経験からの話でもありません。これには、ちゃんとした根拠があるのです。

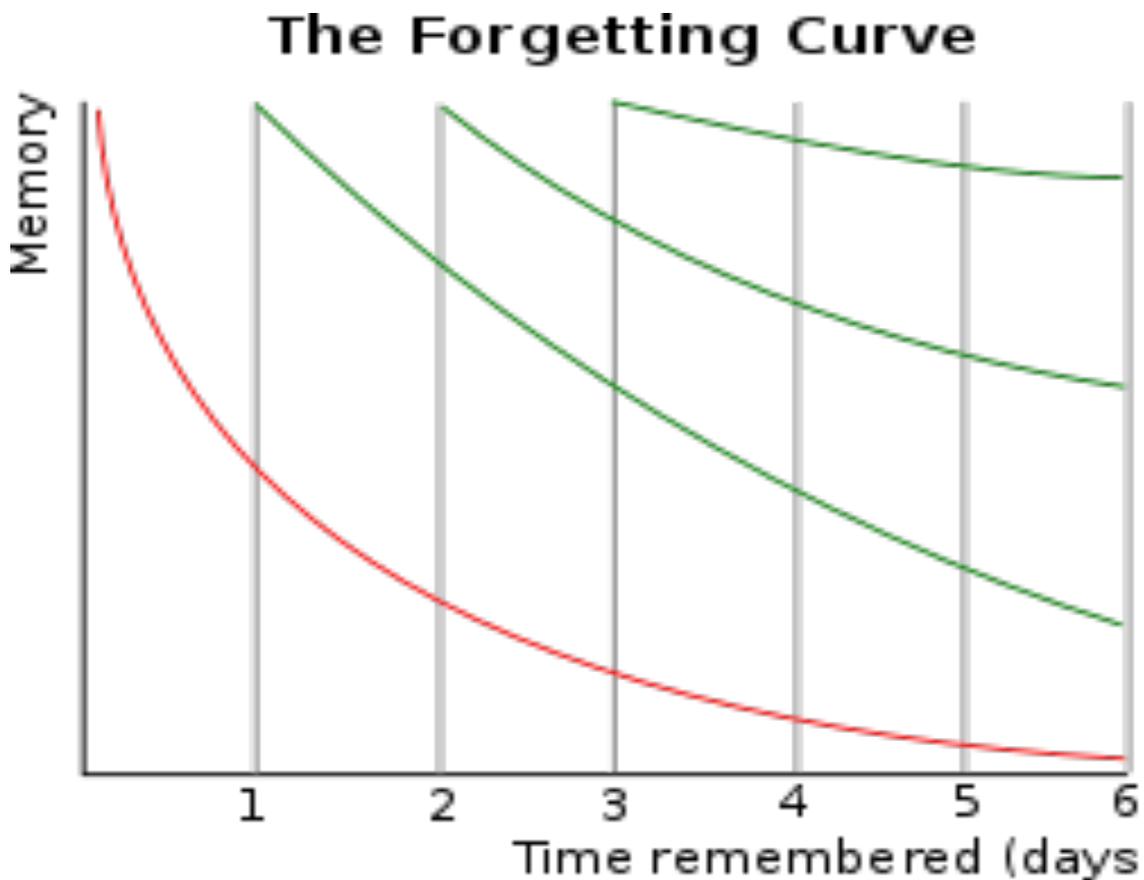


ヘルマン・エビングハウスの忘却曲線

先程、人は20分後には覚えたことの多くを忘れてしまうと言いましたが、誰だって同じことを経験していますよね。

しかも頻繁に、です。そして、時間が経てば忘れてしまうという記憶のメカニズムを心理学の世界では「忘却曲線」というグラフで表しているのです。そして、その中でも特に有名なのが、ドイツの心理学者、ヘルマン・エビングハウスによる忘却曲線なのです。

以下、Wikipedia よりグラフを引用しますが、、、



これがドイツの心理学者、ヘルマン・エビングハウスが研究の末に導き出した忘却曲線ですが、日数が経つにつれて忘却の程度は緩やかになっていますが、**1日で半分以上のことを忘れて**いる、という研究結果だということが分かります。

実際に Wikipedia に記載がありますが、学習した内容は指数関数的に失われ、最も急激な記憶減少は最初の 20 分でおこり、最初の 1 時間を通しての減退も著しいものがあり、1 日後になだらかとなります。

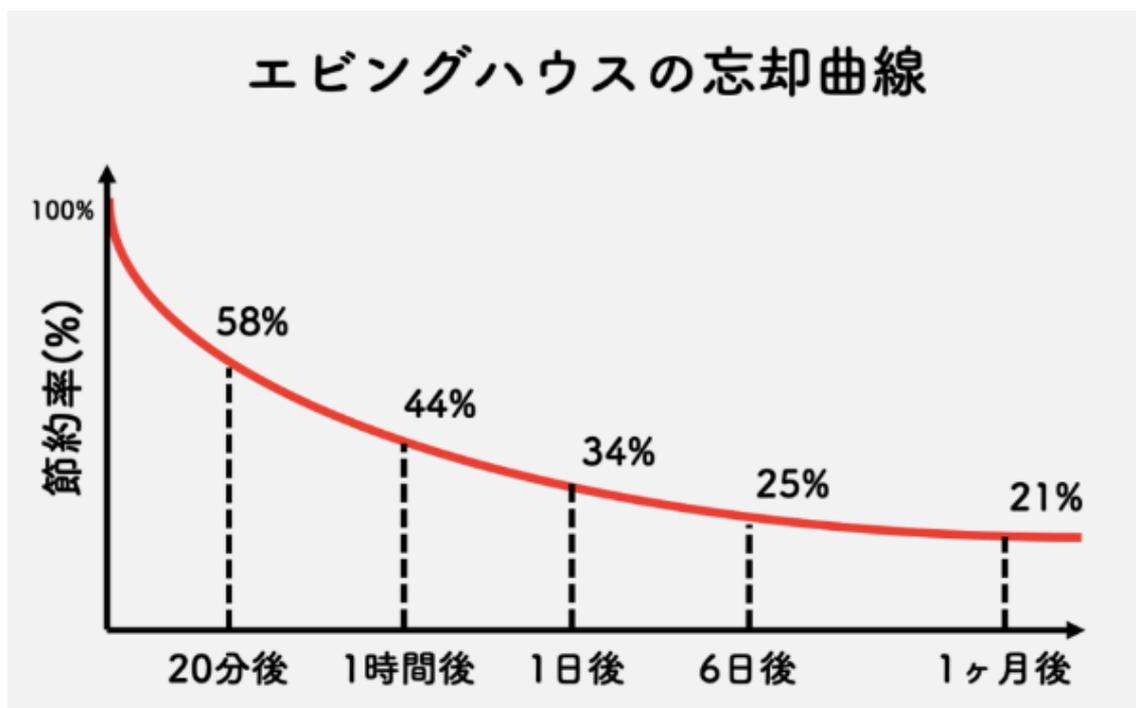
つまり先述したように、覚えた単語を忘れてしまうのは、あなたが他人と比べて記憶力が悪いからでも歳をとっているからでもない、ということです。

ましてや、他人と比べてあなたの能力が低いから忘れてしまう、ということではないのです。人は誰でも、1 日で半分以上のことを忘れてしまうのです。

ですから、これからスペイン語学習を開始し、単語をインプットしていく上で「覚えた単語を忘れる」または「覚えられない」というのは、人間なら当たり前のものであり、**能力の差や優劣、年齢が原因ではない**、ということをしっかりと押さえておきましょう。

ヘルマン・エビングハウスが研究した節約率から分かること

また、ヘルマン・エビングハウスは研究から記憶の再生率について、以下のことを導き出しています。



(出典：<https://heart-quake.com/article.php?p=9963>)

以下、Wikipedia より引用します

20分後には、節約率が58%であった。

1時間後には、節約率が44%であった。

約9時間後には、節約率は35%であった。

1日後には、節約率が34%であった。

2日後には、節約率が27%であった。

6日後には、節約率が25%であった。

1ヶ月後には、節約率が21%であった。

節約率とは一度記憶した内容を再び完全に記憶し直すまでに必要な時間（または回数）をどれくらい節約できたかを表す割合である。

（引用はここまで）

節約率というのは少し聞き慣れない言葉であり、一度で完璧に理解出来ないかもしれませんが、要するに、人は覚えたことを 20 分後には急激に忘れてしまいますが、同じ内容を再び覚える時には、初めて覚えた時よりも短時間で覚えることが出来る、ということです。

つまり、一度覚えても直ぐに忘れてしまうのは当然のことなので（一度だけで完璧に覚えることは不可能なので）、何度も繰り返し覚えれば良い、

よく、新しい仕事を始めたりすると、「それ、この間教えましたよね？」なんて言う先輩がいますが、その時点でおかしいということなのです。仕事もスペイン語の単語も、一度見たり聞いたりすれば完璧だという考え自体が間違っているのです。そうではなく、

→ **「覚える」「忘れる」の繰り返し**で記憶に定着する、ということなのです。ということは、「忘れる」ということは決して悪いことではなく、記憶の中に定着させる上では必要不可欠なプロセスだというわけです。

これも是非、押さえておきたいポイントです。

正しくない単語暗記法をやってしまう人の共通点

ヘルマン・エビングハウスの研究結果により、「忘れる」という現象が異常ではないということが分かりました。ならば、ここからは安心してスペイン語の単語のインプットに取り組んで頂きたいのですが、ここで気をつけて頂きたいのは、ただ闇雲に覚えれば良いということではない、ということです。

そして、残念ながら努力が報われず単語が記憶に定着しない人には、ある共通点があるのです。その共通点についてお話ししたいと思います。

まず挙げられるのが、単語本を使つてのインプットです。私もスペイン語だの英語だのと言え、書店に行ったりアマゾンで「日常会話頻出の 1500 単語」というようなタイトルの単語本を購入しては、毎日 10 個覚えるのを目標に読み続けたものです。

最近はこの単語本でも大体が単語と、その単語を使った例文が書かれているのではないのでしょうか。そして本のタイトルの通り「日常会話頻出の...」となっているので、単語本に記載されている単語の暗記自体が悪いわけではありません。

ただ、その「日常」というのは 100 人いれば 100 通りの日常があり、100 人が全員同じ日常を過ごすわけではありません。学校に通う人もいれば会社に行つて仕事をする人、銀行で働いている人もいればファッションやデザイン業界で働いている人、という風に人それぞれ違う日常を過ごしているのです。

ということは、それぞれの日常に必要なスペイン語の単語も、**人それぞれで違う**ということが言えます。

銀行員がファッションやデザインで使うスペイン語単語を覚えても、使う機会がないので絶対に記憶に定着しませんよね。

青春真只中の高校生がビジネスシーンで使うスペイン語を覚えても、使う機会がないので絶対に記憶に定着しませんよね。

このように、100人いれば100通りの必要なスペイン語があるにも関わらず、**どう**いうわけかスペイン語や他の外国語の単語となると、自分には関係のない、必要のない単語も含めて片端から詰め込もうとしてしまうのです。

「関係のない」「必要のない」単語まで詰め込もうというのですから、これが決して健全なインプット方法ではないことは明らかですよ。つまり、殆どの日本人学習者が**非常に非効率なやり方**でスペイン語単語をインプットしてしまっているのです。

また、あなたは国語辞典や広辞苑に記載されている日本語を全て知っていますか？日本人のあなたでも、知らない日本語というのがあってはいませんか。

それは、外国人にとっても同じことなのです。スペイン語の辞書に記載されているスペイン語を、ネイティブスピーカーが全て知っているということはありません。ネイティブスピーカーでさえも、知らないスペイン語があるのです。

それにも関わらず、多くの日本人学習者がスペイン語の単語を全て覚えようとしてしまうのです。そう考えると、ネイティブスピーカーでも知らないような単語まで覚えることが、いかに非効率なことかが理解出来ると思います。



単語本による単語暗記が無意味な理由

ここで、もう一度あなたに質問をさせて頂きたいのですが、あなたは単語本を使って暗記した単語を（この場合はスペイン語でも英語でも中国語でもなんでも良いですが）今でも覚えているでしょうか？

恐らく、全く覚えていないでしょう。たとえ覚えていたとしても、僅かなものはずです。そしてこれにも明確な理由が存在するのです。

なぜあんなに苦勞して覚えた単語を、こうも一瞬にして綺麗に忘れ去ってしまうのでしょうか？ 記憶力が悪いから？

いや、それは、**退屈**だったから、です。今この瞬間も、あなたは眉間にしわを寄せて難しい顔をして単語を暗記しようとしていた姿が目に見えているのではないのでしょうか。



前ページのイメージの学生のように、テスト勉強や受験勉強であれば、退屈でも耐えられるのかも知れません。なぜなら、これをやらなければ落第してしまうかも知れません。或いは、受験に失敗して志望校に合格出来ないかも知れません。しかも、テストや受験に向けて勉強する期間は限られますよね。

しかし、期間が限られているわけでもなく、また、いつ終わるかも分からない状況ほど辛いものはありません。「一体、いつまでこんな辛い暗記を続けなければいけないのだろう？」と、絶望にも似たような気持ちになるのも無理ありません。

そんな心理状況でロボットのように**機会的**に暗記しても退屈で楽しくもありませんし、前向きな気持ちにもなることが出来ません。そんな状態で暗記し、しかもそれを忘れないで記憶に残っている、なんてことがあるならば、それこそ神業としか言いようがありません。



そして、退屈感じてしまうもう一つの理由、それは、**文字だけを追いかけてしまう**からなのです。

文字だけを追いかけてしまう、ということに関しては、ある意味で仕方のないことなのかも知れません。なぜなら、中学でも高校でも大学でも、その長～い年月を通して文字だけを追いかけるやり方しか学んでいないからであり、既にあなたの脳や身体に完全に染み付いてしまっているからなのです。

基本的に学校の英語の授業で使うテキストは、殆どが文字だけですよね。そして書店やアマゾン等で購入する単語本も、殆どが文字情報だけです。表と裏にそれぞれ英語と、その日本語の意味を書くタイプの単語帳なら、尚更です。

当たり前のように感じるかも知れませんが、語学の勉強だからと言って、文字だけを追いかける、または情報源が文字だけである、というのは決して健全なやり方ではありません。それは、あなたが今までに単語の暗記に苦しんできたという事実からも明らかです。

では、ここからは、具体的にどのようにスペイン語の単語をインプットすれば効率良く、そして気持ち良く記憶に定着するのか、というお話に入っていきたいと思います。

なぜ声に出す方が記憶に定着するのか...？

現在は、YouTubeに「単語暗記方法」というようなタイトルで動画を投函している人が沢山いますが、その中で彼らがお勧めしているのが、読むだけでなく、実際に「声に出して読む」ということです。

動画の中でその根拠まで話している人は見かけませんが、彼らユーチューバーが「声に出した方が暗記しやすい」と訴えるのは、実際に正しいことであり、なんら間違いはありません。私も大賛成です。

彼らのような英語系ユーチューバーが「声に出した方が覚えやすい」と言うのは、先述したように文字だけを追っているとなかなか記憶に定着しない、ということに裏付けているとも言えます。だからこそ、文字として認識した単語を声に出して朗読した方が良いわけです。

では、声に出した方が記憶に定着するという、その根拠は一体何でしょうか？

それは、実際に声に出すことが脳を刺激することになり、それにより脳が活性化する、ということが挙げられます。脳が活性化することとは、脳内の血液循環が促されるといっても過言ではありません。

人間も、ずっと同じ姿勢のまま動かなくなったり長時間窮屈な姿勢のままいると、血液が固まって血管が詰まってしまうなんてこともあります。血液が固まって血管が詰まると大変なことになりますよね。

車だって、適度に動かしていた方が良いワケで、逆に大事にしすぎて乗らないでいると、逆に車の走りが悪くなってしまいます。いずれにしても、脳を含め人の身体も車も適度に動かしている方が健全な状態と言えるわけです。

これをスペイン語の単語の暗記に置き換えるなら、ただ座って単語帳や単語本を眺めている（読んでいる）だけのインプット法だと、脳内が活性化されず、脳内がスペイン語単語で溢れて脳内で渋滞を引き起こしてしまいます。

故に脳内が流れない（循環しない）のであり、血の巡りが悪くなり記憶に定着することを妨げてしまっているのです。そうならないためにも、脳を活性化させるためにも、声に出すことで脳に刺激を与える。それにより脳が活性化することで渋滞が解消されドンドン流れるようになり、結果、**次々に新しい単語をインプット出来るようになる**ということなのです。

是非、覚えておきましょう。



スマホで散歩シャドーイングによるインプット効果

文字を読む（文字を追いかける）だけのインプットよりも、実際に声に出した方がインプット効果があるということはお分り頂けたと思いますが、ここからさらに、効果的にインプット出来る方法を紹介したいと思います。

それは、**散歩をしながらスマホでシャドーイングする**、というインプット方法です。シャドーイングというのは、リスニング力を鍛えるために通訳者や通訳者を目指す人がよく行うトレーニングで、スペイン語の音声の流れ始めてから1、2秒後から真似して同じスペイン語を話す、というもので、単語のインプット以外にも、パッと口からスペイン語を出す力をつけるのにも効果があります。

では、なぜ声に出すだけでなく、散歩しながら、つまり歩きながら声に出すことで更に効果が上がるのか？

そもそも記憶力（私は勝手にインプット力と呼んでいます）というのは脳科学における大きな研究テーマであり、世界中で研究されているわけですが、世界的脳研究者として、ノーベル医学賞決定機関「カロリンスカ研究所」で培った最新知見を発信している「一流の頭脳」の著者でもあるスウェーデンの精神科医、アンダース・ハンセン氏はその著書の中で記憶力についても取り上げています。

それによると、**動かずにインプットするより、動きながらインプットした方が記憶の定着率は遥かに高い**、という結論を述べています。じっと机に座ってインプットするよりも、動きながらインプットした方が脳への定着率は段違いに

良く、インプット出来る量も格段に増えるという研究結果が報告されているのです。

具体的には、単語テストを受ける際に、運動しながら、または運動してからインプットすると、何もせずにただインプットしただけの人よりもインプット出来る単語数が20%増えた、という実験結果です。

これは、体を動かすことでBDNFという物質が分泌されることが理由なようです。このBDNFが分泌されることでいくつかのメリットが確認されており、その一つが、**脳の細胞間のつながりを強化し、学習や記憶の力を高める**、ということだということです。

少し古いドラマになりますが、阿部寛さんが主演の「バカとブスほど東大に行け！」というセリフが有名な「ドラゴン桜」の中でも、外部から招いた英語講師が踊りながらインプットするようなことを生徒にさせていましたね。

これはドラマの世界ではありますが、先述したアンダース・ハンセン 氏の研究を裏付けていると言えます。



以上のことから、私はあなたに**散歩しながらスマホでシャドーイングする**、というインプット方法をお勧めします。勿論スマホなしで、歩きながら単語を口ずさむというやり方でも良いでしょう。

ただ、あらかじめスペイン語音声を書き込んでおくことで、あとは再生ボタンを押せば勝手にスペイン語の音声が流れてきますし、あとはそれを真似しただけなので、やる分にはこちらの方が楽であると言えるでしょう。

但し、これを実践するには、お手持ちのスマホにスペイン語音声を録音またはダウンロードする必要があります。録音方法やダウンロード方法についてはここでは割愛させていただきますが、録音またはダウンロードする音声に関しては、市販の教材に付属でついているCDの音声等でも良いですし、YouTube上に投函されているスペイン語の動画等で構いません。

ここで気を付けたいのは、あなたが既に上級者レベルであれば問題はないですが、初心者の段階でいきなり早口のスペイン語音声をシャドーイングするのはかえって逆効果になりますので、なるべくスローな音声を選ぶようにしましょう。

これは単語のインプット、そしてスペイン語を口に出して言う、ということに重点を置いているので、スローなスペイン語音声でも全く問題ありません。むしろ、早口の音声で実践してもついて行けなければ練習にもなりませんので、単語のインプットやスペイン語を口に出して言う、と言う点ではマイナスになります。

お勧めの教材としては、「耳が喜ぶスペイン語」という教材があります。スペインの文化などについて書かれていて、左のページにスペイン語、右のページに日本語訳と抜粋した単語の意味が書かれています。

その音声が付属の CD に入っています。単語本や単語帳よりも実践的だと思いますので、ぜひ参考にしてみてください。以下がそのリンクとなります。

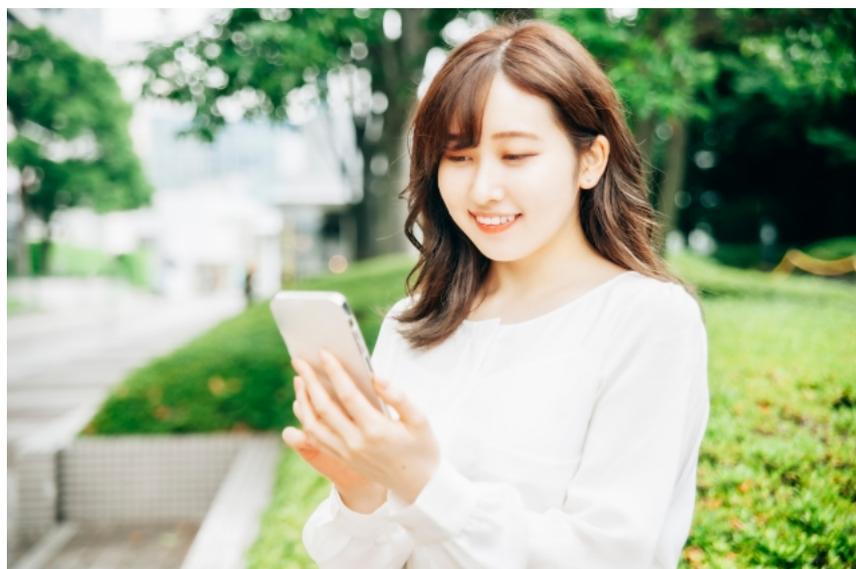
耳が喜ぶスペイン語 <http://u0u1.net/XYWh>

また、シャドーイングは慣れるまでが難しいのですが、そんな学習者のために、どのように実践すれば良いのかということについて、以下の動画で詳しく説明しています。こちらの方も、ぜひ参考にしてみてください。

【スペイン語】スマホで楽しくアウトプットする！

<https://youtu.be/c1L9uZwpt6E>

動画でも触れていますが、スマホに集中しすぎて事故などに遭わないよう、十分に注意した上で実践して頂ければと思います。



文字にイメージを関連させる

では最後にもう一つ、スペイン語の単語を効果的にインプット出来る方法をご紹介します。

それが、**文字にイメージ（映像）を関連付けてインプットする**、という方法です。情報が文字だけだと、どうしても記憶には定着させることが難しいというお話はここまでで述べてきた通りです。

だからこそ、実際に声に出すことで脳を活性化させたり、そこからさらに身体を動かしながら実践することで、より効果的にスペイン語単語をインプットするということでした。

そして、ここからプラスして文字情報にイメージ（映像）を関連付けることで、さらに効果的にスペイン語単語をインプットすることが出来るようになります。

私たちは子供の頃、漫画やアニメを観ていたと思いますが、もう随分と年月が過ぎた今でもその内容を鮮明に覚えているのではないのでしょうか？ あるいはまだ若者の人も、一度観たアニメの内容は前日に食べた食事よりも鮮明に覚えているのではないのでしょうか？

漫画やアニメに限らず、テレビで観た内容は長く覚えていることが出来ますよね。あれこそ、テレビに映るイメージ（映像）の効果なのです。これがラジオのように映像がなければ、それほど記憶には残らないはずですよ。

また、あなたが映画館に映画を観に行ったらとしましょう。あなたはその映画に出演する役者や、予告等で観た内容に期待してわざわざ映画館へ足を運び、お金を払って映画を観るのです。これがもし、イメージ（映像）がなく役者の声だけだったらどうでしょう。

つまらないだけでなく、記憶にも残らないですよ。イメージ（映像）にはそれほどの効果がある、ということなのです。スペイン語のインプットも、単語本や単語帳に書かれている文字だけだと退屈すぎて記憶にも定着しないということなのです。

では、スペイン語単語をインプットするために、どのようにしてイメージ（映像）と関連付ければ良いのでしょうか？

例えば、desesperación というスペイン語の単語があります。意味は辞書で調べればすぐに分かりますが、ここでは Google の画像検索機能を使ってみましょう。Google を立ち上げ、右上の「画像」をクリックし、検索窓に先程の単語 *desesperación* を入力し検索してみましょう。

すると、頭を抱え込み悲壮な表情を浮かべた人の画像が沢山出てきますよね。この、頭を抱え込んで悲壮な表情を浮かべている、これが *desesperación* という単語のイメージ（映像）なのです。ちなみに、*desesperación* を辞書で調べると「絶望」と出てきます。

ですが、今までは多くの人が辞書や単語本に記載されている文字だけで「絶望」と認識し、なかなか記憶に定着させることが出来ませんでした。

そうではなく、プラス、イメージ（映像）を関連付けることで、より効果的にスペイン語単語を脳にインプットさせることが出来るのです。

多くの学習者が単語をインプットする時、たとえ声に出していたとしても頭の中では文字を思い浮かべてしまっています。これで多くの学習者が今も単語をインプット出来ないと悩んでいるのです。

ですが、あなたがスペイン語単語をインプットさせる時に頭に思い浮かべるのは、文字でなくイメージ（映像）なのです。人は視覚的情報があるから、記憶の中により強固に定着させることが出来るのです。

この点は非常に大事なことなので、ぜひ覚えておいて下さい。



おわりに

このレポートでは、特にスペイン語単語のインプット、ということに特化してお話させて頂きましたが、いかがでしたでしょうか？

単語のインプットというのは、スペイン語だけでなく、英語であっても中国語であっても、語学を学ぶ人であれば誰もが頭を抱える問題となっています。

ですから、このレポートの内容はスペイン語だけでなく、これから他の色んな言語を学んでく上でも生かしていただくことが出来ます。

このレポートの内容があなたの悩みの解消に繋がり、今後の語学学習のお役に立つことが出来たなら、とても嬉しく思います。

また私は普段、これからスペイン語の勉強をしたいという方や、今スペイン語学習を頑張っている方へ向けて、スペイン語学習法に関するメルマガを配信しています。以下のサイトでは、私がどのようなメルマガを配信しているかということが詳しく分かるようになっていきますので、登録がまだの方は是非、こちらでも登録下さい（メルマガはいつでも解除可能です）。

公式メルマガ <https://vivaspana.com/>

スペイン語通訳者・翻訳者
宮崎 博