

ちよなばだ 手紙集 全七巻

편지

第二巻

2

遠回りをやめる

勉強法の、核心

この巻はぜんぶで8話・約50分

韓国語と、ぼくの話。

ちよなばだ

ちなばだ 手紙集 —— 全七巻

少しずつ、全部そろろうように。読み終えたら、次の巻へ。

第一巻 思考の自由

第二巻 遠回りをやめる

この巻

第三巻 自分のやり方を見つける

第四巻 失敗だらけの、ぼく

第五巻 韓国留学記

第六巻 世界が広がっていく

第七巻 調子に乗っていこう

第二巻について

遠回りは、たいてい「正しいやり方を知らない」せいじゃなく、「自分に合わないやり方で苦しんでいる」せいです。書いて覚える、をいったん卒業して、しゃべり倒し、思い出し、イメージで掴む。ここから、勉強法の核心に入ります。

目次

- | | | |
|----|-------------------------|----|
| 07 | 韓国語勉強法#1 「しゃべり倒す」 | 5 |
| 08 | 韓国語勉強法#002 『勉強のゴールを決める』 | 14 |
| 09 | 到達したいゴールから逆算して考えた | 29 |
| 10 | 速くマスターするために今しておくべき「質問」 | 36 |
| 11 | そろそろ「書いて覚える」は卒業しちゃいます？ | 45 |
| 12 | やる気スイッチがどこにあるのか？ | 60 |
| 13 | 言葉・イメージ・感情をくっつける | 67 |
| 14 | 韓国語はイメージ学習ではかどるはかどる | 72 |

韓国語勉強法#1 「しゃべり倒す」

——約6分で読めます——

こんにちは、Youtubeやアメブロで韓国語関連のことを発信している、

【ぺごば韓国語講座】

のちよなばだです。今日は1つだけ。

「えっ・・・私の勉強、無駄すぎ？」って思っちゃうかもしれない勉強法についてです。いや、無駄ってことはないんだけどね。やる以上、ゼロってことはない。

それに、たとえそのときは無駄に思えても、その後どっかで生きてくることだってあるし。でも、韓国語を勉強するからには身につけたいでしょう？話せるようになりたいでしょう？

韓国に行って自由に話したり、歌を聞き取れたり、やろうと思えば韓国で普通に生活したり活躍することもできる自分になりたいでしょう？そうであれば、この勉強法をぜひ試してみてください。

それは何かって言うと、「**学んだことをしゃべってみる**」という勉強法。ねえ、勉強って、黙ってもくもくと、一人で机に向かってやるものだと思ってない？自習室とか図書館のごとく部屋でも一人静かに勉強したりしてない？

それでもいいよ。それでもいいんだけどさ。ぼくのオススメは、「**うるさくやる**」こと。どういうことか？それはつまり、「**学んだことを、口に出してしゃべってみる**」ってことね。

一人でぶつぶつ言ってもいい。言ってることをスマホで録音してみてもいい。友だちや家族に「あんね今日はこんなことを勉

強したんだけどね」って、しゃべってみるのもいい。

とにかく、口を使って声を出してしゃべりながら勉強するってこと。これがなぜ有効なのか？ちょっとだけメンドクサイ話になるんだけど、聞いてくれる？読み飛ばしてもいいし。

あのね、記憶のメカニズムの話になるんだけど、記憶って[1]インプット（記銘）[2]キープ（保持）[3]アウトプット（想起）の3段階で成り立ってるのね。**テスト勉強とか思い出してほしいんだけど、まず、必死で覚えるじゃん。（インプット）**

で、それを試験当日まで忘れないように、頭からこぼれ落ちないように、ときたま復習したりしてなんとか保つじゃん。

（キープ）そんで試験当日、答案用紙に一気に流し込むじゃん。（アウトプット）

記憶のメカニズムもそんな感じなの。頭に入れて、入れたものを保って、必要などきに取り出せるようにする。でも、実は、それぞれの段階ですっごいこぼれ落ちる。なぜかっていうと、生きるのに必要ないから。

人って、生きるために必要な情報を記憶するようにできてるんだけど、韓国語って、ぶっちゃけ必要ないじゃん。なくても生きていけるって話。**だからこそ、覚えるときには工夫が必要で。**

そんなときに、「しゃべる」のが最適なの。覚えたことを、しゃべってみる。人に、教えるかのごとく、しゃべる。学んだことを、もう一度、口に出してみるの。**なんなら、実際に、人に教えちゃうのが一番いい。**

学んだことを、そのまま「ねーねー今日こんなこと勉強したんだけどさ」とかっ

て、人に教える。もちろんたどたどしくてもいい。下手でもいい。**頭のなかで整理して、実際に口に出すことが重要ってわけ。**

そうすると、まず、しっかり理解しなきゃできないよね。しゃべるってことは、もう一回整理して伝えるってこと。人に教えるのと同じだから。中途半端な理解だと、驚くほどしゃべれないよ。

やってみればわかるけど。「えっ
と・・・これって何だっけ」って絶対なる。だから、それだけ理解を深めるのに効果的ってわけ。それとさ。しゃべると、口使って、声帯使って、耳を使うよね。

自分で話しながら、自分の声を聞いてもう一回自分の中に入れることになる。これがいいの。まず、感情が動く。試してみてもほしいんだけど、なんの感情もなしにしゃべれる？できないと思うんだな。

口を動かすだけで、心のなかで動きがあると思う。「あー声へんだな」とか「けっこう難しいな」とかいろんなことを思うと思うんだよね。これが、記憶の助けになるの。感情がともなうと、「情動記憶」として脳みそに保存されるの。

ようは、「生命維持に必要そうだな」って判断されるってこと。生命がやばいときって、すごい感情がともなうでしょう？こわい！とか、あぶない！とか。だから、そういうのをきちんと記憶しとくために、感情を伴った記憶は、キープしておくようにプログラミングされてるんだね。

しゃべると、感情が動く。だから、記憶されやすい。これが1つ。さらには、しゃべるってね、1回じゃうまくできないと思うんだわ。必然、繰り返すことになるよね。この「反復」も記憶に大事。

なんども繰り返せば、覚えられる。ってか、なんども繰り返さないと覚えられないもんなんだわ。しつこくしつこくしつこく。しゃべると、必然、何度もやることになるんだよね。

それが効果的ってわけ。さらに、もう1個の効果。短時間でできるっていうこと。よく「書く」って勉強をする人がいるんだけど、これって「効率」の観点から言えば、けっこうな「非効率」なわけ。

単純に時間かかるからね。学校の授業とかで、板書して、書いて、それで後から見たらぜんぜん覚えてなかったって経験ない？「書くと記憶に効果的」とか言う人いるけど、でも、それがいうほど効かないってことは、あなたも経験してるんじゃないかと思う。

それより、短時間で、何回も繰り返したほうが、記憶の面から言えばずっと良い

の。で、書くのと、しゃべるの、どっちが速いと思う？教書の1ページを読み上げるのと、書き写すの、どっちが早く終わるかって考えてもいいかもしれない。

ほとんどの人は、しゃべるほうがずっと速いんだわ。だから、書くよりもしゃべるほうが短時間で済む。短時間で済むから、同じ時間で何回も繰り返せる。そうしてるうちに、記憶に定着していくんだね。

だから、韓国語をマスターするための勉強法の1つ。「**学んだことを声に出してしゃべる**」ってのを、ぜひやってみて？できれば、人に教えれば最高。同じく韓国語に興味ある仲間を見つけて、「ねえねえ今日これ学んだんだけどさちょっと聞いてくれる？」

って言って、話してみるといい。なんなら、相手が韓国語に興味なくてもぼくは言ってたwwもし、同じく韓国語に興味あ

る友だちだったら、相手にもメリットあるし、良い作戦じゃない？と思うわけ。

お互いに教え合うパートナーとか見つけたら最高だよ。というわけで、今日の結論学んだことをしゃべることで韓国語は速く身につくっていうことで。たとえば、ぼくのYoutubeを見てその後自分で歌詞だけ見て、自分で説明できるかやってみるといいよ。

うまくできるかな??じゃあ、とてもとても長いメールを、読んでくれてありがとうございます。また近々、お送りしますね。ちなぼだ

韓国語勉強法#002 『勉強のゴールを決める』

——約10分で読めます——

こんにちは、Youtubeやブログで韓国語学習の発信をしているぺごば韓国語のちょなばだです。前回お話しした「**声に出して勉強する**」やってみました？軽く復習しとくと、書くのは時間かかる。

だから、書くのをやめて、声に出してみよう。学んだところを、人に説明するみたいに声に出してみる。そうすると、頭も整理されるし理解が深まる。声に出しているんなモダリティ（耳、口、目）を活用することで、記憶に入りやすくなる。

短時間で済むから繰り返せる。人に教えたら、その人もよろこぶ。だから、声に出して勉強してみよう。**という話でした。**ぜ

ひやってみてくださいね。気が向いたら。
マジではかどるから。

ということで、今日の内容。『**韓国語勉強法#002**』—勉強のゴールを決める—今日の内容はけっこう究極かもしれないし、そうじゃないかもしれない。ある人にとっては、韓国語マスターへ向けて加速するキッカケになるかもしれないし、またある人は、韓国語の勉強をやめちゃうことになるかもしれない。

そんなに大げさじゃないかもしれんけども。さて、何度かTwitterとかで書いてきてことごとく反応が悪いツブヤキがあるんですね。ぼくとしては**けっこう究極の秘訣を明かしてるつもりなんだけど。**

それは何かというと、「もし、ある朝起きて、韓国語がペラペラになってたら、何をしたい？」という質問。これに即答できる人は韓国語がきっとできるようになる

し、即答できない人は、きっと時間がかかるだろうし、もしかしたら途中でやめちゃうかもしれない。

と言ってたんだけど、ちょっと質問が悪かったかなとも思ってるのです。なので、質問をちょっと変えますね。あなたは未来のどこかの時点で、不自由しないほどの韓国語能力を身に着けています。

それは、何年何月何日何時何分何秒ですか？場所は？場面は？まわりに何がある？まわりに誰がいる？あなたはその韓国語を何に使ってる？どんなふうに韓国語を使って活躍してる/輝いてる/喜びを感じている？

少し、考えてみてもらってもいいですか？時間をとって。30秒ぐらい。はい、ありがとうございます。うまく妄想できましたか？すごいよく妄想できた人もいるかもだしイマイチ浮かばなかった人もいるかもですね。

で、この質問にはいくつかの意味があるんだけど、まず1つ。これで具体的な状況が浮かぶようであれば、それは「**何のために韓国語を勉強したいか**」が明確であるということ。

動機がはっきりしてるってことですね。で、動機があるのは強い。そういう人は、遅かれ早かれできるようになるからやったね！そして次。具体的な状況を浮かべてもらいましたよね。

未来の光景を、今の状況から望遠鏡でのぞいたような感じで。さらに、日付を入れてもらった。これが期限になるんです。あなたの韓国語学習のメ切。あなたの妄想した、20XX年X月X日が、韓国語学習の期限。

あなたの妄想した状況が、成果発表の場。「学校の文化祭が来月の20日にあるよ」的な。「3ヶ月後のマラソンにエント

リーしたよ」的な。成果発表の場であり、ゴールとも言える。

仕事だったら「**来週水曜にプレゼンをする**」とかでもいいかもしれません。で、こんなふうに成果発表の場があって、日程が決まったら、それに向けて準備するでしょ？**韓国語の勉強**ってそういう感じなんですよ。

①達成した場面をめっちゃ明確に「**妄想**」する②その日付を決める③現状を見つめて、ゴールとのギャップを割り出す④ゴールを達成するために当然払うべき「**代償**」を考える⑤遅滞なくはじめの一步を踏み出す4の、「**代償**」なんだけど、要は、ゴール達成のために必要な行動を考える、という話。

たとえば「3ヶ月後までに3kg痩せたい！」と思ったとするでしょ？それなのに、毎日深夜にみそバターラーメン大盛り

を食べてごろごろしてたら、いつまでたってもヤセないわけで。

そうじゃなくて、

- ・ラーメンをこんにゃく麺にかえる
- ・週2で20分ジョギングする

とかって行動をとらない限り痩せる日はやってこないのよね。当然払うべき「代償」って、そういう感じ。とは言っても「代償」って、つらいことばかりじゃなくて。韓国語ができるようになるにはもちろん大量インプット&アウトプットが必要なわけだけど、それって必ずしも苦痛ばかりじゃない。

楽しくやる方法だってあるんでね？たとえば好きな歌手の話してるセリフをわかるようになる喜び。おんなじフレーズを使えるようになる喜び、とか。そういう楽しみって、あるでしょう？

だから必ずしも「**苦しい**」わけじゃない。いや、「**代償**」って言葉が悪かったかも。「**行動**」でもいい。「**やること**」とか。思い切って「**楽しみ**」って言っちゃってもいいかもしれない。

ゴールを達成するためにやるべき「**楽しみ**」を見つけて存分にやりつくす、とか。この言い方がいいかもしれないですね。そんなこんなで、この行程で、韓国語ができるようになるというわけなのです。

だから、はじめに、達成した状態を妄想することが大事なの。だって目的地が決まっていなかったら、たどりつけないから。目的がはっきりしていなければ、勉強する意味を見失いがちだから。

で。今、ゴールをありありと妄想できた人は、この順番でやっていってくればOK。きっとそのゴールは到達できるか

ら。それでね。「うーん・・・・なんかどうしても妄想できないんだよね・・・」

という方。「目的っていうか・・・特にやりたいことはないんだよね」という方。きつというと思う。その場合にとれる選択肢はいくつかあって。まずは、①積極的に、ゴールを決めるという選択。

「とくに韓国語を使いたい場面がない」
なら、「今」つくってしまえばいいじゃない。それは「好きなアイドルが2年後に除隊した最初のファンミーティングで5分間対話する」

であってもいいし「来月の韓国旅行でトンデムン市場で皮ジャケットを値切る」だっていい。ゴールはどんどん変わったっていいんだから。**とにかく大切なのは、「できるようになる日付を決めてしまう」こと。**

あ、「今」ね。今すぐ決める。「そのなのやだし、まだよくわかんないし、目標と

か決めるタイプじゃないし」っていう人もいますよねきっと。ぼくみたいに。でもね、いま日付を決めるのはタダだ。

あとで変更したっていい。いいから決めてみてくださいませ。えいっと決めてみるのはどうかしら？ノリで。こんなふうに、とにかく自分でできるようになる日を決めてしまうの。

使う場面も決めちゃう。たとえば今までは、「**韓国語は、なんとなく勉強してま**
す」と言ってたととしても、積極的に目的をつくっていくと、変わるよ。世界が違う目で見えるようになる、っていうか。

白黒だった映像が、カラーに見えるようになる、っていうか。はい、で次。特に目的がない場合の対処の2つ目。②韓国語の勉強に、違う意味を見出すというアプローチもありだと思う。

「ボケ防止のために勉強をしてるんです」とか「ただハングルを書くのは楽しいから毎日書き続けるんだ」とかとか。なんか達成したい目標がなかったとしても、使いこなしたい場面がなかったとしても、それでもやる理由があるならやったらいい、と思うのです。

これもね、今まで理由がなかったとしても、深く考えたことなかったとしても、何らかの意味付けをしてみるといいのです。

「**なんで勉強してるのかなー**」って、ぼんやり考えてみるといい。

人って、意味がないことをするのを苦痛に感じるんだってね。だから、「うーん、最近、なんで韓国語やってるのかわからなくなってきた。特に目標もないし・・・」っていう人がいたら、「あっ、そうか、私、韓国語やることでこんな恩恵うけてるじゃん」

ってとらえなおしてみるといい。全員がペラペラにならなきゃいけないわけじゃないし、別に上達しなくちゃいけない理由なんてないんだし。究極的には、意味を感じていなくても、「私は韓国語をすることに意味を感じないけど、それでもいいから勉強するんだ」って思って続けるのもアリですよ。

次、3番目。これ最後ね。③韓国語をあやつる場面を、妄想できないあるいは、妄想したくない場合。そして、韓国語の勉強が、ちょっと苦痛になっている場合。思い切って、勉強やめてみるのはどう？

目的もなく意味も感じられず韓国語の勉強がつらくなってきているなら無理にやる必要はないと思うの。当初は何か目的があったはずでも、いつの間にかそれがわからなくなり、ちょっと苦痛になることってありますよね。

ぼくも、語学が大好きで、英語を身に着けたくて、カナダで語学学校に通ってた。けどあるとき、学校に行くのがなんかしんどくてうーん、こんなに行きたくないのに行く意味あるか？って思って、電車の途中駅でおりて、当時大好きだったスタバに入って本を読んですごすことにしたの。

すごくほっとした。ホットコーヒーを飲みながらほっとした。「ああ、なんか、学校に行くことが義務になっちゃってたな」って思った。「英語を学ぶのは好きだけど、なんか目標にあまりに縛られすぎて、日々を楽しめなくなってたな」

って思ったのです。あんまり目の前しか見えなくなってたんだね。で、ほっとしながらぼーっと考えてたらやっぱり語学まなぶの好きだなーって思ったよ。語学を学ぶと、話せるようになると、やっぱり世界が広がるし、何より楽しい。

ってか勉強してる自体がワクワクするし参考書とかすっごい好きだしやっぱり英語、身につけたいな。ってそう思ったよ。

「無理に学校行く必要もないし、いやなときは勉強しなくてもいい」

「でも、語学はやっぱり好き」 そういう結論にすごく納得がいて、その日はすごい穏やかな気持ちでおうちに帰ったよ。

で、次の日からはまた楽しく学校に行った。（それからもときどき、気がのらない時は学校を休むようになったw）

・・・という経験をしたから

もし、今いやになってたら、一回やめてみるのもいいかもしれない、と思いますよね。それで、もし、「やっぱり韓国語は、自分に必要ないわ」**「あんま好きじゃないかも」**って思ったら、そのまま勉強をやめたっていい。

それもいいし、また、勉強したいな、韓国語の世界にふれたいなやっぱりわたし韓国語を勉強してると何かわからないけどうれしい気分になるよって思ったときは、戻ってくればいい。

そっからまた、自分のペースでやればいいと思うのです。そういうわけで一応まとめると、

- ・韓国語を使いたい場面を具体的に妄想してみてね

- ・それも日付つきで

- ・ゴール達成のために、どんな代償を払わなきゃいけないかを考え、遅滞なく行動する

のがいいって話と、

- ・もし、どうしても目的がないなら
①今すぐ積極的に目的をつくる

②違う意味を見出す

③いったん、やめてみる

という話。長くなったけど、なんとなく似たような話を音声でもしてます。香港の話とかカジノの話とか関係ない話も多いけど。もし興味があればこちらもどうぞ。

ちょなちえ#001ありがとう。

次回から、ぼくがどうやって韓国語を習得したかって話もしていこうかな。ストーリー形式で。ではでは。ちょおちょなぱだ

到達したいゴールから逆算して考えた

——約5分で読めます——

こんにちは、ちなぼだです。前は、ぼくが韓国留学を決めた話をしました。外国語をしゃべる人へのあこがれから。一度きりの人生、本当にやりたいことをやってみたいという思いから。

就職活動をやめて、一番身につけそうな韓国語を身につけるべく、韓国へ行くことに決めました。なにか、「**これ実はやりたかった**」ってこと、ありませんか？「昔は望んでたけど、やらずにここまで来ちゃった」っていうこと。

そういうの、思い切って何か1つ始めてみるととってもいいと個人的には思います！いろいろご事情はおありとは思いますが

が。でも、自分である意味腹をくくらないと一生そのままですし。

それがぼくにとっては外国語を身につけることであり、韓国へ行くことだったんですね。そうして、高麗大学の語学堂へ通うことにしました。手続きはなんか自分でやりましたね。

大学の窓口の人が日本語通じたので国際電話かけて普通に日本語で話しましたw
9ヶ月間の留学なので、3ターム通えます。韓国語能力試験6級を取って履歴書に書くのが目的だったので逆算しました。

3タームなら、6級から逆算して6級←5級←4級つまり4級クラスに入れればいいんですが、まあそれはない。当時ぼくのレベルはハングル検定3級に受かった程度。とうてい4級クラスに入れるレベルでないことはわかっていました。

第一、しゃべれないのにそんなクラスに入ったら困るし。どうしよう。これじゃあ、**6級まで行けない**。そんなとき、留学記を書いてくれたブログ情報で「**飛び級**」制度があることを思い出しました。

なんでも成績が90点以上あって出席率が良ければ級を飛ばせるということ。1級→2級→3級と行くところを1級→3級→5級というふうに飛ばし飛ばしで行ける制度があって、たまにそれを使う人がいる、ということでした。

ふむふむ。6級←5級←3級こんな感じで、3級に入って1回飛び級すればいいじゃないか。**そんなふうに安易に考えました**。根拠もなしに。そんなゆるゆるな作戦で、申し込みを済ませました。

※こんなふうに目標から逆算して考えるのってとても大事ですよね★さあ、渡韓まで、一気にレベルを高めておこう！と思う

ものの、なんとも忙しくて。家を解約したり、引越し準備をしたり、鴨川のほとりで早い桜を見たりと、結局まともに勉強できず。

一泊目のホテルだけ取って、韓国に渡りました。空港からは安定の方向音痴を發揮し、おもーい荷物を抱えながら逆方向の電車に乗ったり乗り直したりとで疲弊。ポムン駅にあるブラウン観光ホテルという安ホテルにチェックインしました。

・・・ここまで詳しく書かないでいいか。

超長編になっちゃいますからね。まあ、わからなかったですね。韓国語がわからない。下宿のアジュンマの言う内容がわからない。単語がわからない。でも、そんなぼくによく話しかけてくれましたね。

学校のレベル分けテストではまず自己紹介の作文を書かされ面談があるんですよ。そこでもぼくは最初から「**3級に入りたい**」ということをアピールしまくりました。まあ文法はめちゃくちゃですよ。

で、案の定「あなたは2級レベルだから2級で勉強するのがいいと思うけど」と言われました。でも、2級に入るわけにはいかなかった。計画が狂います。「**いいから3級に入りたいです**」

「**サムグビチョアヨ**」みたいな言い方をした気がします。ごねたらなんとかなる国なだけあり、無事、じゃあわかったからお前がそう言うなら3級に入れと言われました。もちろん、つらかったです。

クラスメートは全員、ぼくより上手。2級を修了してる人たちだから、すでに6ヶ月間も韓国に滞在しているわけです。意思

疎通は普通にとれる感じ。ぼくは独学だったし基礎もままならない感じ。

「みよんによんせんいえよ？」とクラスメートに聞かれて何年生？ってことだよな・・・「**大学3年生です**」キリッと答えてあきれられました。正しくは「**何年生まれですか**」と聞かれてるので「**1192年生まれです**」のように西暦で答えなきゃいけなかったんですね。

まあそのレベルでした。本当に、基礎が入ってない感じ。ってというか日常で使う言い回しがわからない。やばいやばいやばいと思って、日本から持ってきた参考書で必至に勉強を始めました。

みんなより圧倒的にできない。無理に3級に入れてもらったけど授業についていけるんだらうか。はじめて危機感を持ちましたね。やっぱり甘く考えてました。「**飛び級すればいいか**」なんてとんでもない。

ついていけるかすらあやしい。クラスでダントツ最下位。そんな状態からどうやってぼくが半年で6級合格まで行ったのか。その「**驚くほど地味な方法**」はまた次回以降。ぼくの留学記(?)はこんなふうにならだらと書いた後ブラッシュアップしてまとめるつもりなのでとりあえずだーっと書かせてくださいね。

何か参考になる点があれば幸いです。いつもありがとうございます。ちなばだ

速くマスターするために今しておくべき「質問」

——約6分で読めます——

こんにちは、Youtubeやブログ等で「**ぺごぼ韓国語**」として勉強法とかお伝えしてるちなぱだです。今日は海と町が見えるちょっと高いところからお伝えしてます。

素敵な町ですよ、横浜！

というわけで、初対面とかでよく聞かれる質問。話してて、流れで「**韓国語、話せます**」って明かすことってありますよね？

「**韓国語、勉強中なんですー**」とかそういう話になること、あるでしょう？

そういうときはぼくはもじもじしながら「**韓国語、できますよー**」って言うことになるんだけど、そう言うと、「すごいです

ねー！なんでできるんですか？」と聞かれました。

それに対しては気分によっていろんな答え方をするんですが。基本は「**ちょっと留学しました**」と答えます。**それが一番納得されるからです**。短い時間で会話が済むからですねwこのほかにも「**韓国の会社で働いてたからっすね**」

「**韓国人と5年つきあってたんですよ**」とかとか、そういうバリエーションも用意してます。どれも、納得感あるでしょ？ただね、本当言うと、まゝ違うんだけどね、と思いながら答えています。

だってね、自慢じゃないけど、っていうか自慢なんだけど、むしろ自慢以外の何物でもないんだけど、半年の留学じゃ、普通身につかないからね。だいたい韓国の語学堂（大学付属の語学教育機関）って、普通

にカリキュラムどおりに行けば、2ヶ月半で1級繰り上がるのね。

だから、半年なら、2級分しか進級しない。**1級から始めて、6級まで行けば卒業で6級が一番ペラペラ。**だから、半年なら、ゼロから始めたとしたら1級を経て、2級を経て、終わり。

韓国語能力試験2級レベル。日常会話はなんとかいけますよぐらいですね。ぼくの場合は留学前に独学でハングル検定3級に受かって語学堂の面接では「あなたのレベルだと2級クラス（6クラス中、下から2番目）ですね」とレベル分けされたのでもしそのまま普通に行けば2級を経て、3級を経て、終わり。

ぐらいだったと思う。だけどね、実際は、半年の留学を終えて帰国した4日後、6級の試験を受けて受かった。という感じ。**韓国人と5年つきあったのも、韓国系**

の会社で働いてたのも、6級とった後なんですよね。

映画祭で通訳したのは留学から帰った次の月。今思えば、同時期に同レベルの韓国語力で韓国に渡った人たちが4級のクラスを受けてるころですね。で、その数年後、またソウルに渡って、韓国人に混じって韓国語教師養成課程を受けたりとか。

そういう感じで今に至ります。自慢、終わり。で、今回。なんでこんな下らない自慢をしたかと言うと、いちおう理由があって。勉強のやり方を知ってればそういうスピードで身につけることだってできますよということをお伝えするためなんです。

みんな、洗脳されすぎだと思っ

「語学って身につかないよねー」「やっぱ10年ぐらいやらないとダメなんだろうねー」**「私まだ6年しかやってないから身につかなくて当然だわー」**

みたいな話を平気ですると思う。でも、それってホントかな？？？あなたの周りに、早く身につけた人がいないだけじゃない？？？ぼくのまわりには、いる。バイリンガルがいっぱいいる。

トリリンガル（3ヶ国語）も、それ以上もいる。極めつけは十数カ国語を話せる多言語話者もいる。そういう人って、毒されてないよね。洗脳されてない。「**語学って、やればできるし**」

ということを知っている。「5年10年かからなくてももっと短期間で身につけられる」ということを知ってるんだよね。だからぼくは、これを読んでるあなたに変な洗脳を受けてほしくなくて。

「語学はむずかしいよ」「しゃべれなくて当たり前だね」「一部のエリートだけがバイリンガルになれる世界で自分とは遠

い話だよね」みたいな先入観を持ってほしくない。それ、誤解だから。

今までそういう世界しか知らなかっただけだから。目を移してみれば、もっと違う世界が広がってるから。ぼくが確信していること。あなたは近い将来韓国語ができるようになる。

もしあなたが「**本気で**」望みさえすれば。だからね、今後、韓国語の勉強方法とかぼくがどうやって来たかとかも書いていこうと思うんだけど、その前に早めに決めておいてほしい。

あなたは韓国語を身につける側に入りたいのかそれとも、楽しみでやってるからべつに身につかないでもいいのか。その答えは本当にどっちでもよくて。ただあなたがどうしたいか、だよね。

ぼくは「あなたは一体、本気で野球選手になりたいんですか！！？」とか聞かれて

も、「いや、べつに、全然なりたくないですけど・・・」と答えます。だって生き方が違うから。

そういう人生を望んでないから。ぼくのしてる質問も、そういう感じだと思ってほしい。世の中には、「べつに韓国語なんかできるようにならなくてもいい」と思ってる人が多いし、むしろ圧倒的多数派だから興味なければ「興味ない」

って答えてもらって結構。その上で、「でも好きな歌手の言葉でゆーっくり勉強するのは好きだから楽しみでやっていく」っていうのもアリ。でもね、どっちの道で行くのかは早い段階で決めたほうがいいと思う。

精神衛生上。そして韓国語を身につける効率上。むしろ、「韓国語なんて身につかなくていいや」という結論に達したなら、早めに離脱するほうが、気楽だと思う。そ

の上で、もしあなたが韓国語を身に着ける人生を歩むことを選ぶなら、これからはそういうつもりで生きていてほしい。

わたしは、韓国語を身につける人間だ。近い将来、韓国語を駆使して好きなことで活躍するはずの人間だ。韓国語をきっかけに自信をつけあれこれチャレンジしていま思ってる以上に素敵な生活をするつもりだ。

とかなんとか、なんでもいいんだけどそういう感じ。そう思って生きると、いろいろと違ってくるからね。たとえば参考書を開いても定着が違ったり。ぼくの動画を見るときも吸収が違ったり。

というような話をラジオ形式(?)の動画でもしてるので寝っ転がりながら気楽に聞いてみてください。

【ちょなぢえ#002】セブ島が楽しかったから

人生の有限性と韓国語学習の効率について考えた

では、またね！次回から、また勉強法とか身につけたときのストーリーとかお話ししていく[予定]です。長い文章を読んでくださってありがとうございます。ちなばだ

そろそろ「書いて覚える」は卒業しちゃいます？

——約10分で読めます——

こんにちは、Youtubeやらで韓国語の発信をしておりますちょなぱだ@ぺごぱ韓国語です。さてさて、ムダ話は後ですることにして。今回は皆さんの間違っただ勉強法を壊していきましょう。

いや、「間違っただ」はないんだけどね。**ただただ「生産性が低い」だけ**。費やした労力と貴重な時間（=命）に対しての成果が少ないだけ。でも、せっかくなら貴重な時間と労力だし、最大限、有効活用したいじゃない？

人生、いつ終わるかわからないんだからさ。というわけで、生産性の高い勉強法をゴリゴリ押していくつもり。**さてさて**。記

憶するときって、どうしてますか？**暗記するとき**。何回も書く？

頑張って教科書を読む？うーん、惜しい。。非常に惜しい。それだと、「どうしてあんなに頑張ったのに覚えてないんだろう？」**「私って記憶力わるすぎ」「なんかダメな感じだなあ・・・」**

ってなりやすい。そんな経験、ないですか？でもね、それってあなたが悪いわけじゃない。記憶力が悪いんじゃないで単に記憶の仕方を知らないだけ。記憶のやり方って、習ったことある？

学校の先生にならった程度？じゃあ**「何度も書いて覚えなさい」**とか言われました？**かわいそう**。それじゃあ覚えられなかったですよ。なぜなら、記憶のメカニズムを無視してるやり方だから。

やっぱし何事も、じっくり観察して分析して本質を見極めるのが大事だと思うの。

そのメンドクサイ過程は、ぼくがやっておきました。ということで・・・効率よく記憶するためには、記憶のメカニズムに沿ったやり方をしていきたいよね。

まず、分解です。（何事も、本質を見るときには「**分解**」してみるといいですよ）記憶って、どんな行程からできあがってるかということ、3段階なんです。3つは何だかわかりますか？

（一瞬でも自分で考えてみることは学習を効率化する非常に大事なコツですよ。これマジ）記憶って、どんな行程からできてる？記憶の3段階って？答え。記憶の3段階とは、（1）記銘（きめい）（2）保持（ほじ）（3）想起（そうき）

です。言葉が難しいかもなので翻訳すると（1）インプット（2）キープ（3）アウトプットですね。あれ？これも難しかった？じゃあ（1）頭に入れる（2）忘れな

いように保つ（3）取り出すにしまし
う。

記憶というのは、この3段階で成り立
ているというわけ。この3つをやってい
かないといけないわけね。なのに、多くの人
はどうしてるか？何度も何度も書いたり何
度も何度も読んだり一生懸命、（1）記録
だけをやっているいませんか？

これだと、（2）と（3）が抜け落ちて
るから、使えないんだよね。入れた当初は
頭に入ったかもしれないけど、その記憶を
保っておけないし取り出して使えない。こ
れだと、「あんなに頑張ったのに覚えられ
てない」って嘆くことになるわけなので
す。

別の例で説明してみるけども。たとえば
お米たぐときもさ。やり方を無視したら、
おいしいお米、炊けないでしょう？（1）
お米をとぐ（2）水を入れる（3）火にか

けるっていう順番を守らないとおいしく炊けないよね？

小学生が、いつまでもお米を研いでばかりいたら、「オイオイ、いつまで米ばかり研いでるんだい。水入れて火にかけないと、100年経ってもお米は炊けないよ」って言ってあげたくなるでしょう？

1, 2, 3の3段階あるなら、1だけじゃなくて2も3もやってこそちゃんとできるわけ。なのに、記憶に関して言えば、いつまでも（1）の行程ばかりやっていませんか？米を研いでばかりいながら「ああこんなに頑張ってお米を研いでるのにご飯ができない。。私ってダメな感じだ・・・」

って思ってるのと同じことをしてしまっていないませんか？という話なのですね。ということで、2も3も抜かりなくこなしましょう。もう一度確認。記憶の3段階って

何だった？（こうして小クイズをはさむのも記憶のミソ）

（１）記録（きめい）（２）保持（ほじ）（３）想起（そうき）だよね。（１）頭に入れる（２）忘れないように保つ

（３）取り出すなわけです。だから、頭に入れるばかりじゃなくて保って取り出す練習も一緒にしましょう、それでこそ記憶できますよ、ということなのですね。

じゃあ、具体的にどうやるか？？？それはね。「**思い出す練習をする**」ということにつけるのだよね。なんか、単語を覚えたいとするじゃん。そうだな、みかんは「**キュル**」だっけのを覚えたいとしましょう。

そうするとやりがちなのは、キュル、キュル、キュル、キュル・・・って何回も書く・・・なんだけど、そうじゃなくて。見

て、「**みかんはキュルなんだな**」って思う。目をつぶる。

「みかんは韓国語で何て言ったっけ？」って自分にクイズを出す。

「ああ・・・なんやっけ・・・覚えてへんわ。みかんは韓国語で何や？」って思ったら、また見る。「**そうだ、みかんはキュルだった**」

で、また目をつぶる。「みかんは韓国語で何て言ったっけ？」自分に問う。「えーと、みかんは、キ・・・覚えてへんわ。なんやっけ」また見る。「**そうそう、みかんはキュルだよ**ね」

目をつぶる。また質問する。「みかんは韓国語で？」「えーっと・・・キュ・・・リ？」確認する。違う。「**そうだそうだキュル！**ね」目をつぶる。自分に質問する。「みかんは韓国語で何ていう？」

「キュル！みかんは韓国語でキュル！」
はい正解！ということ、やっていくのが
いいのです。要は、見て→自分にクイズを
出すってこの流れね。覚えて→思い出
すってこの流れをやってみるのです。

(2) の「**保持**」ってのは、思い出す過
程に自然に含まれてるってのが1点。それ
ともう1個大切なのがね。「ところで、み
かんは韓国語で何て言う？」って、少し時
間がたった後に戻ってもう一度質問してみ
る、っていうこと。

これで「(2) **保持**」した後に「(3)
想起」する練習にもなる。これをするこ
とで、実際に時間が経った後でも思い出して
使える「**記憶**」になっていくわけ。(とこ
ろで、みかんは韓国語で何て言う？)

え？書かないとつづりを覚えられないっ
て？いいよ。じゃあ書いてもいいよ。その
場合は、まず見て書くじゃん？目えつぶる

じゃん？頭のなかで書けるかテストする
じゃん？（想像上で、頭のなかで文字、書けるでしょう？）

書けなければまた見るじゃん。（場合によっては見て、また書いてもOK）目えつ
ぶるじゃん？頭のなかで書けるかテストする
じゃん？っていうことをやっていってください。あのね、実際、ペンで書かないでも
いいんだわ。

頭のなかで書くだけでOK。いや、手で
書くのもいいんだけど、時間がかかる。
めっちゃ。手で1回書く間に、頭のなかで
3回書ける。それなら、頭で3回書いたほ
うが効率的。

それにいつでもどこでもできる。電車の中
でもバスの中でも風呂入ってるときでも
キッチンでもどこでも「**頭のなかで思い
出す**」ことならできるでしょ？いちいち

「さあ机にノートひろげてペン持って・・・」ってやらないでもできる。

このハードルの低さ、大事。2分でも時間あるときにさっとテキスト取り出して、

(1) 記銘の段階だけやっちゃってあとは歩きながらも思い出して確認できたりする。電車の待ち時間に思い出せる。

出てこなかったら、スマホで調べればいいし。ということで、記憶のやり方の話。今まで、この3段階、意識してやってた？これやってみて。まじで違うから。書いて書いて書いて・・・あとで「覚えられてない！」って今まで嘆いてたのは、記憶のプロセスが抜け落ちてただけ。

あなたの記憶力が悪いんじゃない。やり方を知らなかっただけなんだ。ぼくは、普通にしてたら、普通の人より記憶力悪いんです。「うーん・・・あれってどこに置い

たっけ」とかってわからなくなること
しょっちゅう。

でも、試験勉強はほかの人より短期間で
終わるし、それで合格してきた。この記憶
のメカニズムに沿ったやり方をしてきたか
らだね。あ、ちなみにこの記憶法のいいと
ころは、記憶を引っ張り出すところまで
やっているところ。

実際、使いたい場面ですんなり出てきや
すくなるんだね。「あのとき確かに覚えた
のに、なんだったっけ・・・」ってのがな
くなりやすい。だから、試験でもOKだ
し、会話のときにも頭のなかからすんなり
出てきやすい。

だから、（１）記銘（きめい）（２）保
持（ほじ）（３）想起（そうき）の３段階
を意識して、（１）見て頭に入れる（２）
目をつぶって質問する（３）頭のなかで答
えるってのをやってみて。

さらには、(4) 時間を置いてからまた自分に質問してみるってやってみてね。何度も何度もしつこいくらい！忘れたところに自分に質問！では、記憶に関しては、そんな感じで。

費やした時間と労力に対してリターンが大きい、「生産性の高い勉強」をしていきましょうね。そのほうが速く上達するし、「自分、できるかも」って思えてきて楽しいよ。では、また！

ちなぽだ■追記先日、大分の由布院に行った、ということは前回、チラッと仰いましたかね。ゆふいんです。韓国人に大人気の温泉地。まじで観光客の7割は韓国人。しかもね、けっこう1人で来てる人も多い。

彼ら、カメラとか好きだからね。ごっついカメラたずさえて、九州ってハングルで大きく書いてあるガイドブック抱えて、歩

いてますわ。屋台のコロッケ屋さんも、
「いらっしゃいませ」じゃなくて「**オソオセヨ**」だからね。

そんだけもう韓国人シフト。ということで、もし、韓国人の友だちつくりたければ由布院に行けばいいとわりとマジで思う。何しろ多すぎるから、声かけるタイミングありすぎだよ。

ということで、次の旅行先、由布院、オススメ！ジェットスターとかLCC（格安航空会社）で行けば驚くほど安いから調べてみてね☆■追記その2 韓国語の勉強ってさ。やればできるんだけど、できるようにならない人も一定数いるわけ。

でも、そのできるようにならない最大の原因ってさ。なんだと思う？答えはシンプルで。「**勉強が続かない**」ことなわけ。**韓国語ができるようにならないのは勉強が続かないってのが一番の原因。**

それだけ。誰でも、勉強量が一定水準に達すればできるんだもんね。まあそれが難しいんだけど。で、勉強が続かないのって、いろいろ理由はあるけれど、成果が見えなくて、楽しくないってのも、大きな原因の1つ。

いつまでも上達しない。なんか、疲れてきた。私ってもしかしてダメな感じかも。ってやめてく人が、一定数いる。でもそれってさびしいことで。韓国語の勉強やめるだけならいいんだ。

いろいろ事情もあるだろうし、人それぞれの人生だし。ただ、挫折経験をつんで「自分アカン」感が積み重なって希望を失っていくのは本当になんてかなしいこと。でもね、韓国語なんてやればできる。

日本語にめっちゃ近いんだから。日本語を知ってるだけで学習の8割終わってるようなものなんだから。あとは、勉強のしか

たを知ってただ楽しくやってくただね。
それで韓国語はさっさと身につけてしかも
勉強した過程で学んだ「勉強の仕方」とか
「物事の分解の仕方・とらえかた」とか
「自信」とかを活かして、別のことに興味
持ってどんどん世界広げていってほしい
な。

みんなが、無駄に自信をなくすんじゃな
く「私ってできるかも」って自信を持っ
て、うれしい楽しい毎日を過ごせるような
世界になったらいいね。

やる気スイッチがどこにあるのか？

——約4分で読めます——

こんにちは、ちょなぼだです。韓国語やらのYouTubeやら何やらしているものです。こちらからお願いいたします。さてさてあれですよ。みなさま韓国語に関心があったりやる気を失いがちだったり、ムラのある毎日を過ごしているかと思えます。

いや知らんけど。知らんけどもやで、でも、勉強がはかどらんのは、あなたに才能がないからでもなくグウタラなせいでもなく頭がパープリンなわけでもなく。単に、自分の「**タイプ**」を知らんだけなんやないかな？

と違ってさ。そんでな、効果的な勉強の方法ってまあだいたい絞られてくると思うんよね。ひたすらノートに書き写すんじゃなく、自分でクイズを出したり思い出したりの「**想起学習**」が何より記憶に残る、とかとか。

語学で言えば大量のインプット＋必要性に迫られたアウトプットとかとか。**そうゆう**ね。効果的な勉強方法は十人十色とか言う派閥もあるけども。でもぼくてきに言うと勉強方法が人それぞれというよりもちゃうんよね。

やる気スイッチ。これの違いが大きいのではないかと。だってさ一人でもくもくとやるのがいい人もいれば集まってワイワイやるのが好きな人もいる。毎日30分と決めてコツコツやりたいタイプもいれば、たまに短期集中でやったほうがいい人もいる。

それが結果的に、学習成果の差になるんじゃないのよ？やる気スイッチの違いじゃないよのさ？**とか思ったりするんだわね。**ずっと昔にちらっと書いたことがあるんやけども。

タイプ論。自分がどんなタイプかちゅうのをさ知っとくとやっぱ強いんよね。性格診断的な。こういうの好きな人も嫌いな人もいると思うけど。まあ嫌いでも便利なら利用してやるか的な感じで。

ぼくはもうさ。ひたすらナマケモノだから。**やれと言われても絶対やらないわけ。**強制されたくない。頑張りたくない。じゃあどうするかというと人を巻き込む。仲間をつのって楽しく一緒に勉強する。

実際の勉強は一人でするにしても何人かでプロジェクトみたいなふうにして共通の目的を持ってやる。**お互い報告したりして楽しいイベントやお茶会なども混ぜたりし**

てそうゆうやり方が一番だってもうわかってるわけ。

ぼくはそういうタイプね。ほかにもタイプはいろいろあって。「こういうのできるかな？」って挑戦を突きつけられてメラメラ心が燃えるタイプとか。ライバルに勝とうと思って努力努力努力っていうタイプとか。

まあそういうタイプはまずこのメルマガは読んでないはずなんやけども。そんな感じで人のタイプによってやる気スイッチは明らかに異なる。ぼくが信奉しているのは全部で10タイプに分けるやつなんやけども。

見た目とか雰囲気判断できるやつ。まあ性格類型論はなんでもいいと思う。クレッチマーのやつでもとりあえずはわかると思うし。そうゆうのでねどうゆうときに

やる気が出るとかどうゆう状態を理想としてるとかだいたいわかってくるわけ。

仕事とかでもね、向き不向きってタイプ別にあるんだ。**ぼくは絶対に事務をやらせちゃいけないタイプ**。なのに事務をやったから無駄に苦労した。もしはじめから自分のタイプを明確にわかってたらそんな遠回りには必要なかった。

無駄に苦しんだり人に迷惑をかけたり落ち込む必要もなかった。まあそうゆうのも含めて良い経験なんやけどね。ねえだからもし、イマイチ勉強がはかどらんああって感じることもあるなら自分はどんなタイプか？自分のやる気スイッチはどこか？

ってね。見つけてみたらいいんじゃないかね？世の中に性格分類はいっぱいあるから。納得いかんかもしれんけどとりあえずクレッチマーの3気質からでいいんじゃないかなと思ったり。

wikipedia 「エルンスト・クレッチマー」より

- ・細長型 - 分裂気質。静か、控えめ、真面目。(感受性と鈍感性)

- ・肥満型 - 躁うつ気質(循環気質)。社交的、親切、温厚。

- ・闘士型(筋骨型) - 粘着気質。きちょうめん、熱中しやすい、頑固、興奮しやすい

こういうやつ。いや批判も多いやつやけど。でもね、良いところだけ利用すればいいんだよ。ぼくの信奉してる10分類は見た目から分類できてすごい当てはまるしわかる情報が多い。

しっかり見れば10×9で90分類にもなる。ただし見分けるために訓練が必要というなかなかおすすめしづらいやつだしぼく

もまだ勉強中なうなので。あ、猫背になってないですか？

甘い物、わりに好きじゃないですか？ゴロゴロするのも好きですか？たぶんね、僕のメルマガ読んでる人にはこのタイプが多いんじゃないかなと思うタイプがあるんだよね。ぼく個人的にはこの類型論は今後もけんきうしていこうと思ってるからまた進捗があればシェアするかも。

そゆわけで勉強をはかどらせるために性格分類。チェケラしてみてね。ではではお寒いので用心してくださいね。またね。

ちなばだ

言葉・イメージ・感情をくっつける

——約3分で読めます——

こんにちは、ちなぼだです。お願いいたします。前回のメールにはたくさんのお返事をいただきました。控えめに言ってみっちゃうれしかったです。「メルマガを楽しみにしている」「今後も続けてほしい」

という声もくださいましてこれまたぼくはとてもうれしくてうれしくて。お返事を書けていない方が数名いるのですが、なんとお答えしようかと考えているうちに時間が過ぎてしまうという悪い癖です。

すみません。フレーズを自由自在に使うカギは「**臨場感**」なんです。言葉・イメージ・感情この3つをですね、同時にくっつける

んですよ。例えばちゆるごうおよ（楽しい）って言葉を自分のものにしたいとき。

楽しい場面をイメージしますわな。まあなんだ。おともらちと遊園地に行って絶叫マシンに乗った後、あーこわかった、とかあんたすごい顔してたよ、とかなんとか言い合いながら顔を見てケタケタ笑う。

そういう「楽しい」が「あなたにとってしっくり来る場面」をイメージするんだな。できるだけリアルに。それと同時に「楽しい！」という「感情」を感じる。今、強烈に感じる。

楽しかったときのことを「今」思い出して、「ちゆるごうおよ」って言いながらあーー楽しい！って「今」感じるんやね。これを繰り返す。まあなんだ。最低7回だわな。できれば21回だな。

可能なら108回いくとなおいいな。そうするとね、ちゆるごうおよっていう「言

葉」と「イメージ」と「感情」がセットになるんだね。そうすると、次に「楽しい」って感じたときに「ちゆるごうおよ」って出てくるようになる。

まあ何回か場数は踏まんといかんやろけども。そんな感じで言葉イメージ感情の3つをくっつけていく。**それで使えるようになる**。今のは単語の話やったけど、ちゆるあらっそよとかの文型もその応用なんよ。

とかをね、わかりやすく説明する動画を作成・・・とか思ってたら時間が経った感じでした。すみませんagain。な感じで、意外にもまだまだ多くの方がぼくのメルマガを読んでくれてるのだなあということを知れました。

とてもうれしかったです。なのでまた今後も好き勝手書いていこうかと。今ぼくがすんげ興味あるのが前回も書いたタイプ論

なんやが。自分のことが一番わからんというのは真実やと思うトルンですが。

なので個人セッションを受けたんよね。先日。まあ楽しかったこと。興味があるテーマについて語り合えるのはすごく楽しいこと。コミュ障であってもそういうことならできたりするんだなあと思ったよ。

このタイプ論の魅力について実は今回書こうとしてて前置きが長くなりすぎて断念する感じで。興味があればまた今度。そういえばワクチン接種してもらったんやが大規模会場でね。

すごく多くの人がスタッフとして私たちのために尽力してくれててありがてえなあと思ったよ。そんで、こんな状況やけども対面で、ありがとうございますと言えるのは、素敵なことだなあと思ったよ。

何を書いてるんですかね。『読みたいことを、書けばいい。』っていう本にはだい

ぶ勇気づけられました。どうぞあなたらしい
時間をお過ごしくださいませ。また。
ちなばだ

韓国語はイメージ学習ではかどるはかどる

——約6分で読めます——

こんにちは、ちなぼだです。松岡修造氏の本を読んだんだけど。あの人、すごい人なんだよ。知ってる・・・かな？ウィンブルドンで世界大会でベスト8まで入った実力者。熱いだけのおじさんじゃない。

着ぐるみ着て変なダンスするタレントじゃない。実力のある、日本を代表する元テニスプレーヤー。そんで今は、若者にテニスを教えたりもしてる。**指導者**ね。指導とか教育とかも経験を積んでるししっかり一家言ある感じ。

そんで、彼がすげえいいこと書いてただけど。**語学学習にも使えるやつ**。うんとね、スポーツってさメンタルトレーニング

が取り入れられてるじゃん？心の中で、自分が素晴らしいプレーをしてる姿を思い描くとかとか。

それで実際に上達するとかなんとか。指導するときにも、それをやってるんだってよ。まず、世界トップ選手のプレー映像を見せる。錦織選手が世界大会を戦ってる映像とかね。

その次に、子どもたちに、自分自身がそのとおりにプレーしている姿をイメージさせる。まるで自分が錦織選手になったかのように。そこで、チンチンチンチーンてベルを鳴らし続ける。

しばらく鳴り響く。あるとき、パッと止める。ベルの音がやむ。静寂が訪れる。しばしの沈黙。そして、さあ、行って来い！つつってプレーに送り出す。すると、見違えるほど良い動きをするようになる。

んだってさ。イメージの力。途中の、ベルを鳴らすってのは、ゾーン（フロー）状態に入りやすくするための工夫なんだとか。まあお坊さんとかがチーンと叩く鐘とおんなじような意味。

シンギングボウルの的な。普段と違った特殊な意識状態に入りやすくするためのやつやね。超集中状態ってやつ。この状態に入ると、けっこう無敵になる。（ノリにノッて外国語を話しているときもこの状態になる。）

でね、これ、マジで。イメージトレーニング最強。やり方簡単じゃん？あなたが好きな韓国人が話してる映像をYoutubeで見るじゃん？たとえばグループの1人が宿舎でほかのメンバーに話してるときだとするじゃん？

Youtube一時停止するじゃん？目えつぶるじゃん？頭の中で、まるであなたがその

人本人になって話してるかのようにイメージするじゃん？声も、イントネーションも、話し方のくせも、その人とまったく同じにイメージするじゃん？

まわりには、ほかのメンバーの顔とか、着てる服の繊維が見えて、笑い声やあいづちが聞こえてきて、近距離で伝わってくる体温や息づかいがほのかに感じられて、そんな中あなたは話してるじゃん？

楽しい気持ちとか、興奮する気分とかそういうのも感じるじゃん？それをリアルに、すごくリアルに、何度も何度も何度も繰り返しイメージするじゃん？これ。これをやってほしい。

静かに目を開けて、声に出してやってみてもいいし。声に出すと、現実世界に引き戻されちゃうかもだけど。でも、ぼくの言う「音読したらいいよ」ってのは、こういう感じでやってほしいってことね。

ツイッターでは昔書いたけど。声に出せない環境でも、おりにふれて、イメージしてほしい。頭の中でその映像を何度も何度も再生してほしい。すると、不思議。あなたの実力アップするんだわ。

まじで。ぼくね、この前、久々にネイルしたんだ。ひとに。でも、すごいブランクあるから取り戻そうと思った。何をしたかっていうと、Youtubeで上手い人の施術を見た。

映像を頭にやきつけた。そして、自分で、エア施術をした。まるで左手の腹でマニキュアのピンを持っているかのように、そして親指と人差指を伸ばして相手の爪のわきをつかみ、右手に持った筆でポリッシュをすくいとり、爪に乗せてスッと手前に引いているかのように。

そういうイメージをした。そいだら、久々なのにまあまあうまくできた。そゆ感

じ。イメージね。イメトレ。瞑想に近いんだけど。頭の中で映像を再生する。長文のリスニングとかするときもね、頭の中で映像を再生するんだよ。

言葉を映像に置き換えるというか。そうすると、同じくリスニングしてても効果がすげーんだよね。ぼくがまったく勧めてない書き写し勉強法も、「書いてる内容を頭の中でイメージして、まるであなたが作者になったかのような気持ちで改めて文字に起こす」

ってプロセスをふむと、これがめちゃ意味ある勉強法に変わる。ただ、時間かかるからやはりすすめないけど。イメージするとか、頭の中で映像に置き換えるとかは脳みその抽象化トレーニングにもなってるから、頭が良くなる。

脳が活性化するのな。イメージが苦手な人もいると思うんだけどね。ぼくも昔はす

げーそうだった。全然、イメージがうかばなかった。だから、何度も何度も訓練した。ひたすらイメージ力強化練習をした。

まあ単に、妄想するだけ。ある人がね、牢屋（ろうや）に入っちゃったんだって。その人はゴルフが好きで、でもスコアはダメだった。でも、牢屋にいる間、ヒマだから実在するコースを回ってる様子を鮮明にイメージした。

何度も何度も、自分が上手にプレーする姿をイメージしつづけた。そして、刑期を終えて、そのゴルフ場にプレーしに行った。プロ並みのスコアが出た。イメトレしかしてないのに実際にすげえ上達しちゃったって話。

この話を本当に理解してもらうにはもっと説明が要るかもしれんし何より、「**実感**」が必要だと思う。とにかくやってみて、「**あ・・・そういうことだったん**

だ」って、自分で感じてみないとピンとこないかもしれん。

でもね、語学でも、これ、まじで効くから。ずっとこういう話もしたかったけどまァ納得してもらおう自信なくてでもあの松岡修造さんも言ってたからその権威を借りて書いてみた。

じゃあ、ぜひやってみてね。忙しい人が、ろくに勉強しないでいつの間にか上達してしまうけっこうな秘密兵器だと思ってる。そゆ感じでよろしくー。ちなぱだ
■追伸お気づきのとおり、語学学習に限らずいろんなことに使えるよ。

ぼくネイル、すごい少ない練習で合格したけども、考えてみたらこのイメトレは繰り返してた。「**イメージ**」ってのは単語を覚えるときとか、翻訳するときとかいろんな場面で役立つ。

だから今からでも、イメージ力をきたえ
といて損はないと思うよ。呼吸法とかも一
緒にやれば今流行りのマインドフルネスと
かにもなるしね。勉強しながら心身ともに
健康になる。

ドーパミンが出て、勉強が楽しくなる。
ぜひやってみてね。

韓国語と、ぼくの話。

第二巻 遠回りをやめる

全七巻

著 ちよなぱだ

かつて配信していたメールマガジンより

「わたしを語る韓国語」プロジェクト