

『英語上級者への道 ～英検1級合格を目指して』

第10回（最終回） まとめ

日本語訳

■ Dialogue for Introduction

T: やあ、エドワード。最後へようこそ。

E: なんだが、不吉な雰囲気だね。何が最後なんだい？

T: もちろんこのウェブサイトでの講義だよ。ほとんど最終地点に到達したはずだよ。

E: そうだったのか。まあ、すべてものごとには終わりがある。同時に始まりもある。あまり寂しさは感じていないね。みなさん、すでに、英語の能力が大変伸びたのではないかと思うな…。

T: もちろんそうです。今日は、これまでの講義のすべてをまとめてみようと思います。

E: いい考えだね。デモンストレーションをしておこう。そうだな… なにもかもぶっこんだエンチャータを使おう。

T: その俗語表現なら知ってるよ。人気のあるメキシコ料理からきてるんだよね。何かを完璧にやる、という意味があるんだよね。

E: すばらしい知識だ。

T: グラッシャス！（メキシコ風に応答！）。

英検1級過去問のリスニングパッセージを題材に使っていこう。

E: それはいい考えだ。みなさんが、実際の授業を君と僕から受けている感じでやろうよ。

いつも授業をする時に心がけている理想的な進行を通してやってみよう。

まずは、パッセージを聞く、あるいは、読む。

T: そうだね。それから、理解したこと、してないことを自分に語る。覚えていることも正確に語る。

E: 答えるべき問題があれば、よく考えて答えておく。

T: 教材を数回、聞くあるいは読む。それから理解できているか確認していく。

E: 読み物なら、ペースも大切だ。1分間で120ワードのペースで読めるように時間設定をしておこう。

T: 今日の講義の間、これまでの講義で紹介した方法を思い出そうしてほしい。

E: いろいろ心に留めて…。さあ、始めよう。

T: そうしましょう。

■ First Listening

Passage を聞いて、質問に対する答えを選んでみましょう。

一度に複数の作業をすることについての評価（2011年第3回 1級D）

常により多くのことを成し遂げねばならぬという、どんどん高まるプレッシャーがあると、人は多くのことを一度にやろうとするが、これは驚くにはあたらない。メールを出す、電話で話す、音楽を聴く、書類を作る、といったことをすべてを同時にやるのは、効率がよいと思える。しかし研究は、そうではないということを示している。多くのことを一度にやるのは、効率が悪いばかりか脳の発達を損なう可能性もある。スタンフォード大学の研究者たちは、最近260名の学生に、違う道具を同時に使う頻度に

ついて質問をした。学生たちは、それから一連の形を特定したり、語句を分類するという、時間が決められたテストを受けた。結果が示したのは、頻繁に多くのことを一度にやる学生は、重要でない情報に気を散らされるため反応時間が遅いということだった。一度に多くのことをしない学生は、大切なポイントに集中することや、情報を体系化すること、異なる種類のテストにすばやく適応することが上手であった。

神経科学者の Gary Atson-Jones 博士は、一度にいろいろなことをやることは、認知能力の犠牲が伴うということに同意している。彼は、脳に変化が生じ、集中力を必要とする作業たとえば、芸術的な創造的な仕事や、あるいは、科学的実験などの仕事、を完成することができなくなると考えている。他の神経科学者も常に注意を切り替えるということが、脳の神経回路を弱め、同時に、社会的交流や想像力を妨げると指摘して、このことに同意している。

一つのことを集中してやるということは、結局は、それほど悪い考えではないようだ。

☆☆Questions

No.1 (No. 17)

最近の研究は、一度に複数の作業をする人たちについて、どんなことを教えてくれていますか。

- 1 そのような人たちは、どの情報を優先すべきか決めるのに問題がある。
- 2 そのような人たちは、ことなるタイプのテストを簡単に対処できる。
- 3 そのような人たちは、学問的なプレッシャーに対処するのが上手だ。
- 4 そのような人たちはよく不眠に悩む。

No. 2 (No. 18)

神経科学者は、一度に複数の作業をすることについて、どんな示唆をしていますか。

- 1 創造的な力を向上するのに役立つ。
- 2 身体的協調を増長する。
- 3 脳の機能を変える。
- 4 単純な作業を含むときに、あまり効果的ではない。

[正解]

No.1 1 そのような人たちは、どの 情報を優先すべきか決めるのに問題がある。

No.2 3 脳の機能を変える。

■Second Listening

もう一度聞いてみましょう。メモをとってもかまいません。聞き終わった後で、どんな内容だったか、頭に残っていることを1分間語ってみましょう。

一度に複数の作業をすることについての評価 (2011年第3回 1級D)

常により多くのことを成し遂げねばならぬという、どんどん高まるプレッシャーがあると、人は多くのことを一度にやろうとするが、これは驚くにはあたらぬ。メールを出す、電話で話す、音楽を聴く、書類を作る、といったことをすべてを同時にやるのは、効率がよいと思える。しかし研究は、そうでは

ないということを示している。多くのことを一度にやるのは、効率が悪いばかりか脳の発達を損なう可能性もある。スタンフォード大学の研究者たちは、最近 260 名の学生に、違う道具を同時に使う頻度について質問をした。学生たちは、それから一連の形を特定したり、語句を分類するという、時間が決められたテストを受けた。結果が示したのは、頻繁に多くのことを一度にやる学生は、重要でない情報に気を散らされるため反応時間が遅いということだった。一度に多くのことをしない学生は、大切なポイントに集中することや、情報を体系化すること、異なる種類のテストにすばやく適応することが上手であった。

神経科学者の Gary Atson-Jones 博士は、一度にいろいろなことをやることは、認知能力の犠牲が伴うということに同意している。彼は、脳に変化が生じ、集中力を必要とする作業たとえば、芸術的な創造的な仕事や、あるいは、科学的実験などの仕事、を完成することができなくなると考えている。他の神経科学者も常に注意を切り替えるということが、脳の神経回路を弱め、同時に、社会的交流や想像力を妨げると指摘して、このことに同意している。

一つのことを集中してやるということは、結局は、それほど悪い考えではないようだ。

それではどんな内容だったか、頭に残っていることを1分間で語ってみましょう。

用意はいいですか？ 始め！

■Let's Read and Study the Script

スクリプトで使われている語彙表現を学習し、内容理解を深める活動をしておきましょう。

では まず、語彙表現からです。

●Let's study Vocabulary and Expressions.

Step1

日本語で意味を確認しながら、英語をリピートしていきましょう。

1	複数の処理を同時に行う (名詞、動詞両方あり)	multitask
2	～は驚くにはあたらない	it is no surprise ～
3	非生産的な	unproductive
4	損なう	impair
5	同時に	simultaneously
6	道具、機器	device
7	制限時間のある	timed
8	気を散らす	distract
9	重要でない	irrelevant
10	情報を整理する	organize information
11	～に適応する	adapt to～
12	神経科学者	neuroscientist
13	認知、認識に関する	cognitive
14	犠牲、代償	cost

15	神経回路	neural circuitry
16	妨げる	impede

Step 2

日本語をランダムに言います。その意味を表わす英語を口に出して言ってみてください。語彙表現リストを見ながらで構いません。モデルの英語が流れる前に、すばやく言ってみましょう。

1	複数の処理を同時に行う（名詞、動詞両方あり）	multitask
2	～は驚くにはあたらない	it is no surprise ～
3	非生産的な	unproductive
4	損なう	impair
5	同時に	simultaneously
6	道具、機器	device
7	制限時間のある	timed
8	気を散らす	distract
9	重要でない	irrelevant
10	情報を整理する	organize information
11	～に適応する	adapt to～
12	神経科学者	neuroscientist
13	認知、認識に関する	cognitive
14	犠牲、代償	cost
15	神経回路	neural circuitry
16	妨げる	impede

Step 3

日本語をリストにあった通りの順に言います。英語を口に出して言ってみてください。語彙リストは見ないようにしましょう。

1	複数の処理を同時に行う（名詞、動詞両方あり）
2	～は驚くにはあたらない
3	非生産的な
4	損なう
5	同時に
6	道具、機器
7	制限時間のある
8	気を散らす
9	重要でない
10	情報を整理する
11	～に適応する

12	神経科学者
13	認知、認識に関する
14	犠牲、代償
15	神経回路
16	妨げる

●言い換え練習

今度は、いろいろな言い換え練習を通じて、内容を理解し、把握する練習です。スクリプトの内容を、言い換える練習を通じて、しっかりその内容を把握しましょう。スクリプトが流れ、言い換えの指示があって、10秒後にモデルが流れます。指示の後、考える間、音声は一旦停止しておいてください。一通り答えを考えて口に出してみしてから、モデルを確認するようにしましょう。

Sentence 1 & 2

スクリプトを聞いてみましょう。

With increasing pressure to achieve more with each waking hour, it is no surprise people multitask. E-mailing, talking on the phone, listening to music, and creating a document all at the same time may seem efficient, but research indicates otherwise.

- 1) 第一文を with, multitask を使わずに、言い換えてみましょう。
- 2) 第二文を otherwise を使わずに言い換えてみましょう。

Sentence 1 Model

ますます高まる、ほとんど恒常的にある生産性への要求が、多くの人達に、同時にいくつかの仕事をやる必要があると感じさせる。

Sentence 2 Model

メールをしたり、電話で話し、音楽を聞き、ドキュメントを作成するというような多くのことを同時に行うことは効率的であると思ってもよい。しかし、研究は、多くのことを同時にすることが効率的ではないことを示している。

Sentence 3

二つの文で言い換えてみましょう。not only は使わないようにしましょう。

Multitasking may not only be unproductive, it could even impair brain development.

Sentence 3 Model

複数の作業を同時にするのは、生産効率がよくないかもしれない。また、脳の発達を損なうかもしれない。

Sentences 4~7

Researchers at Stanford University recently asked 260 college students how often they simultaneously use different devices. The students then completed a series of timed tests to identify shapes and categorize words. Results revealed that the students who often multitask had slower response times because they were distracted by irrelevant information. Those who do not multitask were better at focusing on important points, organizing information, and adapting quickly to different kinds of tests.

Sentence 5~Sentence7 が表している内容について、ひとつひとつの内容を、それぞれひとつの英文で表してみましょう。7つの英文で表すことができるはずです。

Sentence 5-Sentence 7 Model

- ・学生たちは一連の時間制限のある試験を受けた。
- ・そのテストでは、学生たちは形を見分ける、また、語句を分類しなければならなかった。
- ・よく、複数の仕事を同時にする学生たちは、とてもゆっくり反応した。
- ・彼らは需要ではない情報によって、気を散らされたのだ。
- ・一度に複数の仕事をしない学生たちは、大切なポイントに、上手に集中することができた。
- ・一度に複数の仕事をしない学生たちは、情報を、より上手に体系づけることができた。
- ・一度に複数の仕事をしない学生たちは、異なる種類のテストに、より上手に適応することができた。

Sentence 8

Neuroscientist Dr. Gary Aston-Jones agrees that there is a cognitive cost to juggling activities.

下線部を、juggling activities を使わずに言い換えてみましょう。

Sentence 8 Model

同時に、いくつかの仕事をやろうとすることは、認知力の犠牲を伴う。

Sentence 9

He believes that changes in the brain may occur, leaving people unable to complete tasks requiring intense focus, such as creating works of art or doing scientific experiments.

下線部分を、より簡単に説明するつもりで言い換えてみましょう。

Sentence 9 Model

脳の中で変化が起きるかもしれない。そして人々は、大変集中する必要がある仕事を完成することができなくなるだろう。芸術的な創造的な仕事は、大変な集中力を要する。科学的な実験は集中することを要する。人々はこれらの仕事ができなくなるだろう。

Sentences 10 and 11.

Other neuroscientists agree, noting that constant attention switching weakens the brain's neural circuitry, impeding social interaction and creativity. Doing things one at a time may not be such a bad idea after all.

Sentence 10 の下線部分が表す内容にもとづいて、以下の英文を完成してみましょう。

When people are doing () all at one time, they switch their attention (). Then their brain's neural circuitry is (). As a result their social interaction and creativity is ().

Sentence 10 Model

一度に多くの仕事をしているとき、人は、注意をあちこちへと切り替える。彼らの脳の神経回路が弱められる。その結果、彼らの社会的交流や想像力が邪魔されることになる。

■Reread the Script

チャートを作る、あるいはキーワードを書き出しながら、スクリプトを読み直してみましょう。

一度に複数の作業をすることについての評価 (2011 年第 3 回 1 級 D)

常により多くのことを成し遂げねばならぬという、どんどん高まるプレッシャーがあると、人は多くのことを一度にやろうとするが、これは驚くにはあたらぬ。メールを出す、電話で話す、音楽を聴く、書類を作る、といったことをすべてを同時にやるのは、効率がよいと思える。しかし研究は、そうではないということを示している。多くのことを一度にやるのは、効率が悪いばかりか脳の発達を損なう可能性もある。スタンフォード大学の研究者たちは、最近 260 名の学生に、違う道具を同時に使う頻度について質問をした。学生たちは、それから一連の形を特定したり、語句を分類するという、時間が決められたテストを受けた。結果が示したのは、頻繁に多くのことを一度にやる学生は、重要でない情報に気を散らされるため反応時間が遅いということだった。一度に多くのことをしない学生は、大切なポイントに集中することや、情報を体系化すること、異なる種類のテストにすばやく適応することが上手であった。

神経科学者の Gary Atson-Jones 博士は、一度にいろいろなことをやることは、認知能力の犠牲が伴うということに同意している。彼は、脳に変化が生じ、集中力を必要とする作業たとえば、芸術的な創造的な仕事や、あるいは、科学的実験などの仕事、を完成することができなくなると考えている。他の神経科学者も常に注意を切り替えるということが、脳の神経回路を弱め、同時に、社会的交流や想像力を妨げると指摘して、このことに同意している。

一つのことを集中してやるということは、結局は、それほど悪い考えではないようだ。

■Tell the Summary

作ったチャートあるいは書き出したキーワードを見ながらスクリプトを聞いて、その後、そのチャート、あるいはキーワードだけを見て、内容を語ってみましょう。

一度に複数の作業をすることについての評価 (2011年第3回 1級D)

常により多くのことを成し遂げねばならぬという、どんどん高まるプレッシャーがあると、人は多くのことを一度にやろうとするが、これは驚くにはあたらぬ。メールを出す、電話で話す、音楽を聴く、書類を作る、といったことをすべてを同時にやるのは、効率がよいと思える。しかし研究は、そうではないということを示している。多くのことを一度にやるのは、効率が悪いばかりか脳の発達を損なう可能性もある。スタンフォード大学の研究者たちは、最近 260 名の学生に、違う道具を同時に使う頻度について質問をした。学生たちは、それから一連の形を特定したり、語句を分類するという、時間が決められたテストを受けた。結果が示したのは、頻繁に多くのことを一度にやる学生は、重要でない情報に気を散らされるため反応時間が遅いということだった。一度に多くのことをしない学生は、大切なポイントに集中することや、情報を体系化すること、異なる種類のテストにすばやく適応することが上手であった。

神経科学者の Gary Atson-Jones 博士は、一度にいろいろなことをやることは、認知能力の犠牲が伴うということに同意している。彼は、脳に変化が生じ、集中力を必要とする作業たとえば、芸術的な創造的な仕事や、あるいは、科学的実験などの仕事、を完成することができなくなると考えている。他の神経科学者も常に注意を切り替えるということが、脳の神経回路を弱め、同時に、社会的交流や想像力を妨げると指摘して、このことに同意している。

一つのことを集中してやるということは、結局は、それほど悪い考えではないようだ。

■Chart and Summary Model

チャートのモデルを見ながら、要約のモデルを聞いてみましょう。まず、私の要約モデル、続いて Edward の要約モデルが流れます。

Summary Model 1

もっとたくさんのかんことをやり遂げねばならない時、人は同時にいくつかの仕事をやるが、これは驚くことではない。しかし、Stanford 大学の研究によると、これは、みんなが考えるほど効率的なことではないようだ。むしろ、同時にいくつかの仕事をすることは、生産性が劣り、脳の発達を損なうかもしれないということだ。研究の結果では、一度に多くのことをしない学生たちは、一度に多くのことをやる学生たちよりも、うまく大切なポイントに集中することができ、情報を体系づけることができ、また、異なる種類のテストに適応することができた。

他の神経科学者は、多くのことを一度にやることは、認知能力の犠牲を伴うと言っている。また、大変な集中力を要する仕事ができなくなるようになると言っている。注意をいろいろなものに切り替えることが、神経回路を弱めると、彼らは言う。

一つのことだけをやる、というのは、それほど悪い考えではない。

Summary Model 2

多くの人が、精神的圧迫を感じると、その結果、同時にいくつかの仕事に関わるが、研究では、この、同時にいくつかの仕事をやるということが、実は非効率的である可能性があるそうだ。Stanford 大学の研究者たちは、今や、この行い (multitasking) は、生産性を低下させ、脳の発達を阻害する可能性もあると考えている。調査に参加した同時にいくつかの仕事をしない学生たちは、同にいくつかの仕事を

する学生たちよりも、大切なポイントにより集中し、情報をよりうまく体系化し、また、異なる種類の試験に、よりうまく適応した。他の神経科学者は、同時にいくつかの仕事をするには、認知力の犠牲を伴う、また、大変集中する必要のある仕事を成し遂げることができないようにする、と言っている。神経回路が弱まるせいであるとしている。一つの仕事だけをやる、というのが最善なのかもしれない。

■ Repetition, Interpretation and Shadowing

ポーズ付きで、スクリプトが流れます。後に続いて音読することから始めて、まず、ポーズの間にスクリプトを見ないでリピートができるように練習してみましょう。それができるようになったら、ポーズの間に日本語に通訳していけるかどうか、チャレンジしてみましょう。その後、ポーズのないスクリプトの音声に戻って、シャドーイングにチャレンジしましょう。

Evaluating Multitasking (一度に複数の作業をすることについての評価)

With increasing pressure to achieve more with each waking hour, /

常により多くのことを成し遂げねばならぬという、どんどん高まるプレッシャーがあると

it is no surprise people multitask.//

人は多くのことを一度にやろうとするが、これは驚くにはあたらない。

E-mailing, talking on the phone, listening to music, and creating a document /

メールを出す、電話で話す、音楽を聴く、書類を作る、

all at the same time may seem efficient, /

すべてを同時にやるのは、効率がよいと思える

but research indicates otherwise.//

しかし研究は、そうではないということを示している

Multitasking may not only be unproductive, /

多くのことを一度にやるのは、効率が悪いばかりか

it could even impair brain development.//

脳の発達を損なう可能性もある。

Researchers at Stanford University recently asked 260 college students /

スタンフォード大学の研究者たちは、最近 260 名の学生に質問をした

how often they simultaneously use different devices.//

違う道具を同時に使う頻度について。

The students then completed a series of timed tests /

生徒たちは、それから一連の時間が決められたテストを受けた

to identify shapes and categorize words.//

形を特定したり、語句を分類するテストであった。

Results revealed that the students who often multitask had slower response times /

結果が示したのは、頻繁に多くのことを一度にやる学生は、反応時間が遅いということだった。

because they were distracted by irrelevant information.//

その理由は、そういった学生は、重要でない情報に気を散らされるからだった。

Those who do not multitask were better at focusing on important points, /

一度に多くのことをしない学生は、大切なポイントに集中するのが上手であった。

organizing information, and adapting quickly to different kinds of tests.//

また、情報を体系化することや、異なる種類のテストにすばやく適応することについても上手であった。

Neuroscientist Dr. Gary Aston-Jones /

神経科学者の Gary Aston-Jones 博士は、以下のことに同意している。

agrees that there is a cognitive cost to juggling activities. //

いちどにいろいろなことをやるには、認知能力の犠牲が伴う。

He believes that changes in the brain may occur, /

彼は、脳に変化が生じ、

leaving people unable to complete tasks requiring intense focus, /

集中力を必要とする作業を完成することができなくなると考えている。

such as creating works of art or doing scientific experiments. //

たとえば、芸術的な作品を創造する仕事や、あるいは、科学的実験などの仕事ができなくなると。

Other neuroscientists agree, /

他の神経科学者も同意している。

noting that constant attention switching weakens the brain's neural circuitry, /

常に注意を切り替えるということが、脳の神経回路を弱め、

impeding social interaction and creativity. //

同時に、社会的交流や創造力を妨げると指摘している。

Doing things one at a time may not be such a bad idea after all.

一度に一つのことをやるというのは、結局は、それほど悪い考えではないようだ。

■Closing Dialogue

E: さて、これで、最後の講義も終わりだね。

T: そうだね。すべてエンチラーダ (Enchilada) のように、ぶっこみましたね。

E: イディオムの天才だね。

T: ありがとう。

E: ウェブサイトで頑張ってくれたみなさん、ありがとう。とても光栄なことでした。

T: 本当にそうだね。これまでの講義を振り返って、英語力を高め続けてください。

E: 今日の教材をこれまでの学習のまとめに使ってください。またお会いする時まで。

T&E これからもがんばってください！