

Listen and Speak! らくらく英検2級 II

～ 英語ができる人になる ～

第2回 How to step out of your comfort zone 日本語訳

* はじめに *

ようこそ “Listen and Speak! らくらく英検2級 セカンドシリーズ”へ。

この番組は英検でおなじみの、日本英語検定協会がお送りする、全ての『英語ができる人』になりたい人たちのための番組です。これから英検2級や準2級を目指す人はもちろん、さらにその上を目指して、本当に『英語ができる人』になりたいというあなたにとって必ず役に立ちますよ。後半はちょっと難しかったり、大変だったりするかもしれませんが、私、伊藤太と頼れるパートナーの Gary Scott Fine がしっかり『英語ができる人』になりたいあなたをサポートします。

この番組はあなたが英検の試験で合格するのに役立つだけではなく、あなたの英語力、とくに聞く力と話す力を高めるのに役立つことでしょう。しかし、この番組の本当の目的は英語そのもの以上のものを学びとるお手伝いをすることです。

私たちはあなたが英語をできるかどうかだけではなく、あなたが英語を使って何ができるかに興味をもっています。

Program Number 2 “How to step out of your comfort zone”

さて、今回のタイトル “How to step out of your comfort zone” は「コンフォートゾーンから踏み出す方法」という意味です。コンフォートゾーンというのは「安楽な領域」、つまり、自分が心地よく感じる領域で、慣れ親しんだものや、楽なものに囲まれている領域のことです。ですから今回は **How to step out of your comfort zone** 自分の **comfort zone** から一歩前に踏み出して **challenge** するための方法を探りながら番組を進めていきます。それから、今回、文法では「不定詞」を中心に扱いながら、不定詞に関わる疑問を解いたり、基本的な性質を理解したりできるようにしたいと思います。

それでは、この後のヒントになるかもしれないので、まずはゲーリーと私の会話を聞いてください。

■Introduction (導入の対話)

- G: やあ、フトシ。元気にしてた（何か最近変わったことは？）？
- F: ふーむ、ジムに通い始めたんだ。
- G: それはいいね！ ジムで何をしてるんだい？ プールで泳いだりしてるの？
- F: いや、まだなんだ。ほとんどウエイトトレーニングをやってるよ。でも、来月から水泳を始めるんだ。
- G: スタジオプログラムはどうか、ヨガとかエアロビックダンスとか？
- F: スタジオに入るのは嫌いなんだよ、とくにエアロビクスをやるとかは。
- G: 本当？ じゃあ、ジムに行く目的は何だい？ マッチョマンになりたいの？
- F: 違うよ。僕は体重を落としてもっとスリムになるためにジムに通ってるんだ。僕が「婚活」、つまり結婚相手探しをしてるときは、お腹も6つに割れて理想的なボディだったからね。
- G: なるほど。確かに、君は理想的な結婚生活のおかげで体重が増えたかもしれないね。でも、体重を落とすことについて言えば、エアロビクスの方がウエイトトレーニングよりずっと効果的だよ。スタジオに入ってエアロビックダンスをしたらどうだい？
- F: あのさ、僕は家でずっとウエイトトレーニングをしてきたし、それには慣れてるんだ。先週の日曜日、思い切ってエクササイズスタジオに入って見たんだけど、とても居心地が悪かったよ。たくさんの女性に囲まれて、じろじろ見られて、一人も知ってる人はいないし。それで、もうこれからはスタジオには行かないことにしたんだよ。それに、中年男が楽しそうに踊ったり笑ったりしてるなんて想像できるかい？ それってただ「キモい」つまり、グロテスクなだけじゃない？
- G: まあ、君がどうしてそう思うかは確かに分かるよ。ただ、その裏にはもっと深い理由がありそうだね。だけど、今はエアロビックエクササイズの話は止めて、イングリッシュエクササイズの話を始めよう。
- F: ああ、そうだね。
- G: オーケー、じゃあ、今日のエクササイズを始めようか。それでは…
- G/F: 始めよう！

1 Exercise 1 dialogue (対話)

これから流れる男女の対話を聞いて、後の問に答えてください。これから流れる対話は過去の英検に出題されたリスニング問題の一つです。実際の問題は、対話を聞いてから適当な選択肢を選ぶ形式ですが、ここではちょっと頑張って、ゲーリーの質問に自分の言葉を使って英語で答えてみるようにしてください。いいですか、もう一度言いますよ。対話を聞いた後、ゲーリーの質問に自分の言葉で答えてくださいね。二次試験の面接対策にもなりますし、とても役に立ちますよ。それでは、始めます。

対話を聞いて次の質問に答えなさい。【2013年度第2回 2級第3問】

女性：ハイ、ケビン。週末のクリスマスパーティーは行く予定かしら？

男性：いや、行けないんだよ。いところに来ることになっていて、僕は彼女に町を案内する約束をしてるんだ。

女性：それは残念ね。あなたとパーティーで話をするのを楽しみにしてたんだけど。

男性：ああ、来週電話するよ。たぶん、一緒にランチに行けるんじゃないかな。

次の問いに自分の言葉で答えなさい。

質問：なぜ男性はクリスマスパーティーに出席できないのですか。

それでは、語彙と会話の表現について確認をしましょう。

■語彙と表現を学ぼう

私の日本語を聞いて、ゲーリーに続いて英語で発音してください。

- | | |
|-------------|-----------------------|
| 1. いとこ | cousin |
| 2. 約束する | promise |
| 3. ～を案内して回る | take someone around ～ |
| 4. ～を楽しみにする | look forward to ～ |

それでは、少し答え方についてヒントを出しましょう。Question は **Why can't the man attend the Christmas party?** 「なぜ男性はそのクリスマスパーティーに参加できないのですか」ですね。理由を特定することはさほど難しくありませんが、正確な答え方に注意が必要です。Because の後ろの主語と動詞、take の目的語など、代名詞と動詞の形に注意してくださいね。初めはこうしたことにいちいち気を付けなければならないかもしれませんが、こうした機械的な変換は英語を話す機会を増やせば増やすほど、意識せず自然にできるようになります。この場合は、頭の中で「誰が」「誰を」案内すると約束したのかを確認すると上手くいくでしょう。それでは、その辺りに注意してもう一度聞いてみましょう。

対話を聞いて次の質問に答えなさい。【2013年度第2回 2級第3問】

女性：ハイ、ケビン。週末のクリスマスパーティーは行く予定かしら？

男性：いや、行けないんだよ。いところに来ることになっていて、僕は彼女に町を案内する約束をしてるんだ。

女性：それは残念ね。あなたとパーティーで話をするのを楽しみにしてたんだけど。

男性：ああ、来週電話するよ。たぶん、一緒にランチに行けるんじゃないかな。

次の問いに自分の言葉で答えなさい。

質問：なぜ男性はクリスマスパーティーに出席できないのですか。

■模範解答

模範解答を聞いて、大事な点を考え、自分の答えと比較してください。

質問：なぜ男性はクリスマスパーティーに出席できないのですか。

彼はいここに町を案内するよう約束しているから。

では少し確認しましょう。主語は the man を he に、動詞はそれに合わせて have ではなく has に、そして take her around town の her は his cousin に、それぞれ「誰が」と「誰を」を頭に浮かべて答えることがポイントです。あまり「形」を意識しなくても自然に、

Because he has promised his cousin to take her around town. と答えられるようになるというですね。

それから、この対話の中に不定詞が2つ出てきましたね。My cousin is coming to visit. の to visit と、I've promised to take her around town. の to take です。ここで不定詞について少し文法的な解説をしたいと思います。

そもそもなぜ「不定詞」と呼ぶのでしょうか。ちなみに英語では不定詞を“infinitive”直訳すると「無限のもの」と呼びます。どうして形が一定なのに「不定」詞なのか、何が「無限なのか」ですが、どういうことでしょうか。

◎ 少し、単純な例で不定詞を述語動詞と比べてみますね。Gary?

I promised to finish my work in time.

He always promises to finish his work in time.

述語動詞 promise は時制が変われば、現在形 promise / 過去形 promised とその時制の定めを受けて形を変えなければなりません。主語によっても形が定められますね。現在形で I なら promise, 現在形で He なら promises となります。つまり、述語動詞は主語と時制によって形が制限され定められるわけです。

◎ これに対して不定詞はどうでしょう。

I promised to finish my work in time.

He always promises to finish his work in time.

このように、主語にも時制にも制限を受けたり定められたりすることがありません。だから、定められることがないので「不定詞」、制限がないので「無限のもの」“infinitive”になるというわけです。なぜ、「不定詞」と呼ぶか分かりましたか。

実は大切なのはここからです。「不定詞はとても便利だ」ということです。先ほどの英文の **to take** をもしも節、つまり不定詞ではなく動詞を使うとどうなるかで比較してみましょう。

- ◎ 述語動詞が現在完了なら、案内するのはこれからのことになるので…

The man has promised that he will take his cousin around town.

- ◎ 述語動詞が過去完了ならどうでしょう。案内するのはその後ですから…

The man had promised that he would take his cousin around town.

- ◎ どちらも「主語と時制による限定」を気にして形を変えなければならないので面倒ですね。しかし、不定詞なら、どちらも、こうなります。Gary?

The man has promised to take his cousin around town.

The man had promised to take his cousin around town.

Thank you, Gary. つまり、主語や時制を気にせずに済む、とても便利で扱いやすいのが不定詞だということなんですね。不定詞の便利さが分かりましたか。

それから、**to** が方向性を表す言葉であることから、**to + 動詞原形** 「これから～する」または「～する方向」というニュアンスを含みます。それで、「約束する」**promise** の後はこれからのことを言うために、**seem** も「推測」の方向性を表すために **to 不定詞** が自然に使われるというわけです。

2 Exercise 2 passage (文章)

このエクササイズでは、短い文章が読まれた後にゲーリーが1つ質問をしますので、自分が思ったことを自由に答えてください。主語と正しい答え方に注意して、聞かれたことに対してまっすぐ答えてくださいね。

英文を聞いて次の質問に答えなさい。【2014年第1回 2級第23問】

ノリスさんは工具店のオーナーです。彼は従業員にもっと多くの客を呼び込む方法を考え出してほしいと思っており、それで先月、コンテストを実施することを決めました。彼は従業員に客を引き付けるのに最も良い方法を考え付いた人がボーナスを受け取ることになると伝えました。従業員らはボーナスにとっても喜んで、良い案をたくさん考え出しました。

次の問いに自分の言葉で答えなさい。

質問：この文によれば、従業員にボーナスを得る機会を与えたときのノリスさんの意図は何だったのでしょうか。

さあ、きちんと聞き取れましたか。それでは、少し語彙と英文の表現を確認しましょう。

■語彙と表現を学ぼう

私の日本語を聞いて、ゲーリーに続いて英語で発音してください。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. ～を所有する | own ～ |
| 2. 工具店、ホームセンター | hardware store |
| 3. ～を思い付く、考案する | think of ～ |
| 4. ～を持ち込む、呼び込む | bring in ～ |
| 5. ～を引き付ける | attract ～ |

実際のビジネスではよくありそうな話ですね。ここで聞かれているのは 何が最も大きな“change”か、ということです。“change”という言葉を目にした瞬間に、変化の対象、つまり「何が何に変わるのか」と、変化の内容「何がどう変わるのか」に意識が向けられるようになるといいですね。さあ、ここでは「何が何にどう」changeするのでしょう。それから、その目的は何でしょう。それではこの点に注意して、もう一度聞いてください。

英文を聞いて次の質問に答えなさい。【2014年第1回 2級第23問】

ノリスさんは工具店のオーナーです。彼は従業員にもっと多くの客を呼び込む方法を考え出してほしいと思っており、それで先月、コンテストを実施することを決めました。彼は従業員に客を引き付けるのに最も良い方法を考え付いた人がボーナスを受け取ることになること伝えました。従業員らはボーナスにとっても喜んで、良い案をたくさん考え出しました。

次の問いに自分の言葉で答えなさい。

質問：この文によれば、従業員にボーナスを得る機会を与えたときのノリスさんの意図は何だったのでしょうか。

■模範解答

模範解答を聞いて、自分の答えと比べてください。

質問：この文によれば、従業員にボーナスを得る機会を与えたときのノリスさんの意図は何だったのでしょうか。

His intention was to bring more customers into his store by making the workers think of good ideas to attract customers.

彼の意図は、従業員に客を引き付ける良い案を考えさせることでより多くの客を店に呼び込むことだった。

Or または

It was to encourage them to think of good ways to get more customers.

それは、彼らにより多くの客を得る良い方法を考えるよう働きかけることだった。

さあ、どうでしたか。初めのモデルアンサーでは passage の流れに沿って、bring in more customers / think of good ideas / to attract customers など、基本的に passage と同じ語句を使いながら、by making the workers think of ~ (by + 動名詞) 「~することによって」という手段を表す表現方法、(make + 目的語 + 原形不定詞) を併せて使いましたね。

一方、後のモデルアンサーでは、もっと簡潔にまとめています。どちらも正しい答え方ですが、一番大きな違いは「より多くのお客を得る」と「従業員に良い案を考えさせる」のどちらを先に持ってくるかですね。答えとしてはどちらを先に持ってきて構わないのですが、両方ともそろっていないと答えとしては不十分だということ、この2つの要素を上手につなぐことが大事だということを、それぞれのモデルアンサーでしっかりと確認してくださいね。

■英文を使った反復練習

さあ、ここからは、放送された英文について Repetition Drill を行います。repetition は反復でしたね。ポーズの間にゲーリーの英語をできるだけそっくりに真似してみましょう。単語の発音だけでなく、イントネーションや雰囲気も真似してくださいね。

1) 反復練習

それぞれにポーズの間に反復してください。何度も繰り返して練習してくださいね。そうすれば、きつともっと上手くできるようになりますよ。

準備はいいですか。それでは、始めます。

Mr. Norris owns a hardware store. //

He wanted his staff to think of ways /

to bring in more customers, /

so last month he decided to hold a contest. //

He told his workers /

that the person who thought of the best way to attract customers /

would receive a bonus. //

The workers were very excited about the bonus /

and thought of many good ideas. //

どうでしたか。上手に真似ができると楽しいですね。さあ、次は『英語ができる人』は必ずと言っていいほど練習するシャドウイングにいきます。私が実際、少しシャドウイングのお手本を示しますね。ゲーリーの後に続いてシャドウイング、つまり、ゲーリーの言葉の影を追うような形で、聞きながらゲーリーの言葉を真似していきます。

2) シャドーイング練習 1

聞きながら、それぞれのパートごとにシャドーイングしてください。

(G → F)

Mr. Norris owns a hardware store. //

He wanted his staff to think of ways /

to bring in more customers, /

so last month he decided to hold a contest. //

He told his workers /

that the person who thought of the best way to attract customers /

would receive a bonus. //

The workers were very excited about the bonus /

and thought of many good ideas. //

要領はつかめましたね。次は実際に自分で **shadowing** にチャレンジしてください。shadowing は自分で **speaking** をするという負荷をかけながら **listening** をするので、筋トレと同じように「耳トレ」になります。必ず **listening** の能力が向上しますので、できるまで何度でも繰り返してください。

聞く音声の方を大きくして、自分の声はあまり聞こえないようにすると一層効果が上がりますよ。

2) シャドーイング練習 1

聞きながら、それぞれのパートごとにシャドーイングしてください。

準備はいいですか。それでは、始めます。

Mr. Norris owns a hardware store. //

He wanted his staff to think of ways /

to bring in more customers, /

so last month he decided to hold a contest. //

He told his workers /

that the person who thought of the best way to attract customers /

would receive a bonus. //

The workers were very excited about the bonus /

and thought of many good ideas. //

どうですか。できるようになるとすごく楽しいし、やりがいがあるでしょう。次はセンテンスの途中に区切りはありませんよ。各センテンスの間も短いですから、一気にパッセージ全体をシャドウイングできるように頑張ってくださいね。できたらとても達成感が得られますよ。

3) シャドーイング練習 2

センテンスの全体を最初から最後までシャドーイングしてください。何度も練習してくださいね。きっと達成感が味わえるはずですよ。

準備はいいですか。それでは始めます。

Mr. Norris owns a hardware store. //

He wanted his staff to think of ways to bring in more customers, /
so last month he decided to hold a contest. //

He told his workers that the person who thought of the best way to attract customers
would receive a bonus. //

The workers were very excited about the bonus and thought of many good ideas. //

3 Challenge passage & opinion (文と意見)

さて、いよいよ最後のエクササイズ、チャレンジのコーナーです。ここからは一気に英語だけで進めていきますから、しっかり集中してくださいね。

次の英文を聞いて、ゲーリーの質問に答えてください。【2013年第3回 準2級 第27問】

昨年、マリコはオーストラリアに留学に行きました。学校の近くには大きなショッピングモールがあり、彼女はよくそこへ食べ物や服を買いに行きました。初めの頃、そこはとても広くてよく道に迷ってしまったので、マリコはそのショッピングモールが嫌いでした。しかし、数週間後には、彼女は簡単に道が分かるようになりました。

さて、これからゲーリーがこの文についていくつか重要な点を挙げ、そして質問をします。その質問に答えてください。できるだけ上手く自分の意見を表現できるようにしてください。

この文によれば、マリコという名前の女の子はオーストラリアに留学したけれども、初めの頃は学校近くの大きなショッピングモールが嫌いだったとのこと。しかし、数週間後にはそのモールの中で簡単に道が分かるようになり、ついにはそこで頻繁に買い物をするようになりました。

私は私たちのほとんどがマリコと同じような経験をしたことがあると思います。そしてこれにはもっともな理由があります。一例を挙げましょう。サッカーチームはなぜアウェーだとホ

ームよりも負ける傾向にあるのでしょうか。これに対して脳神経科学が一つの答えを提供してくれます。私たちが不慣れなものに囲まれたり不慣れな状況に置かれると、私たちの脳は cortisol と呼ばれるストレスホルモンを分泌します。このホルモンは私たちを不安にするだけでなく、適切な判断や正しい決定を行う能力を低下させるのです。このことはサッカーチームがアウェーではホームよりも負ける傾向にあることや、私たちのほぼ全員が新しい物事や新しい環境に慣れ親しむまでは不安を感じることに對する理由の一つです。日常生活の中で、私たちはよく新しい物事を試みることや不慣れな考え方を受け入れることに億劫になりがちです。言い換えれば、私たちは変化を否定するのです。私たちは自分がより安全だと感じる「コンフォートゾーン（安楽な領域）」の内側に留まる傾向にあります。しかし、私たちも脳機能科学者のように、ただ安楽なままでいるよりもコンフォートゾーンから抜け出して新しい物事を試みる方がずっと良いと理解すべきなのです。

それでは、皆さんに質問をします。あなたは自分自身のコンフォートゾーンから抜け出す利益は何だと思えますか。答えを説明してください。

■模範解答

さあ、フトシの言うことに耳を傾けてみましょう。彼が模範解答を提示します。よく聞いて自分の答えと比べてください。

私は自分自身のコンフォートゾーンから抜け出す利益はいくつかあると思います。

1 つめはコンフォートゾーンの内側にいる場合よりもずっと多種多様な新しい物事を学ぶことができるということです。新しい物事を知ることによって、私たちはより新しいものの見方ができるようになるでしょう。これによって私たちは様々な考え方を理解したり様々な価値観を受容したりすることが可能になるのです。

2 つめはより多くの新しい経験を積むということです。様々な経験をより多く積めばその分だけ、私たちは様々な状況や様々な問題に対処できるようになる可能性が高まります。

しかし、知識と経験だけでは不十分です。私たちは*自ら脱皮しようとする精神を持ち続ける必要があるのです。なぜなら、人間としての強さが試されるのは、正しい答えを与えてくれる人などいない、そして何が正しく何がなされるべきかを自分で見つけるまで探究しなければならない、そうした新しくそれまでとは異なる状況の中においてだからです。こうしたことを行うには、コンフォートゾーンから抜け出すことによって得た知識と経験とともに、前向きな精神を維持しなければならないのです。

もちろん、私たちはなお慎重な判断を用いるべきです。しかし、前に踏み出す心の準備と意志を持つ必要があります。*自ら脱皮しようとする精神は私たち自身の世界を広げてくれるのです。

(*注：outgoing は「外交的な」「外向的な」「自ら辞する」などの意味があり、「外向的精神」と言うことも出来ますが、ニュアンスとしては日本語の「チャレンジ精神」に近い意味があります。ところが、英語の “a spirit of challenge” はどちらかと言えばいわゆる「チャレンジ精神」よりも「進取の精神」に近く、必ずしも自身の経験枠から踏み出すことを意味するわけではありませ

ん。従って、ここでの文脈上は日本語ならば「チャレンジ精神」でもいいかもしれませんが、英語の“a challenge of spirit”ではやや不自然で、やはり“an outgoing spirit”がぴったりです。そこで、この「自ら自身の経験の内側から外に進み出る」というニュアンスをより適切に伝えるために「自ら脱皮しようとする精神」と訳しました。）

どうでしたか。フトシの言ったことは聞き取れましたか。彼の主張の要点は分かりましたか。オーケー、それでは、彼がたった今言ったことを説明しますから、よく聞いてください。

はい、ゲーリーはまず、マリコというオーストラリアに留学中の学生が、初めは学校近くの大きなショッピングモールが嫌いだったけれども、2, 3週間したらすっかり慣れて頻繁にそこに買い物に行くようになったという passage の内容を要約してくれました。その上で、サッカーチームがよくアウェーではホームより負けやすいという例を挙げて、我々にも同様のことが当てはまると説明してくれましたね。

我々は誰もが不慣れな状況に置かれると脳内から分泌されるコルチゾールと呼ばれるストレスホルモンによって不安を感じて、判断力や意思決定能力が低下しやすいそうです。これが不慣れな状況で試合を戦うアウェーでは負けてしまいやすいことや、我々も自分の「コンフォートゾーン」という安楽な領域から抜け出して新しく馴染みのないものにチャレンジしにくい傾向があることの理由の一つとなっているようです。

その上でゲーリーは、「コンフォートゾーンから抜け出す利点は何だと思えますか」と質問をしました。

これに対して私は、重要なことはいくつかある、**there are several advantages** と抽象的な表現を使い、その後で複数の **several advantages** を一つずつ具体的に説明する展開を取りました。これは前回の第1回同様の、いわゆる「抽象から具体」の論理展開です。そこで3つの **advantages** を説明しましたが、今回も一番最後に最も重要だと思うものを取り上げたのが分かりましたか。

このように、「～はいくつかある」→「一つはA、次にB」→「しかし最も～なのはCである」という展開で主張を印象付ける方法は単純ですが大変強力な方法です。

そして更に、主張と反対の要素を持つ譲歩の後に主張を再提示して結ぶという方法は大変有効ですから、ぜひ、英検の公式ウェブサイトからスクリプトをダウンロードして、英文とダイアグラムを確認してください。前回のものと比較すると一層効果的です。

さあ、フトシの話をもう一度聞いてみましょう。よく注意して聞き、彼の意見の表現方法に注目してください。

私は自分自身のコンフォートゾーンから抜け出す利益はいくつかあると思えます。

1つめはコンフォートゾーンの内側にいる場合よりもずっと多種多様な新しい物事を学ぶことができるということです。新しい物事を知ることによって、私たちはより新しいものの見方ができるようになるでしょう。これによって私たちは様々な考え方を理解したり様々な価値観を受容

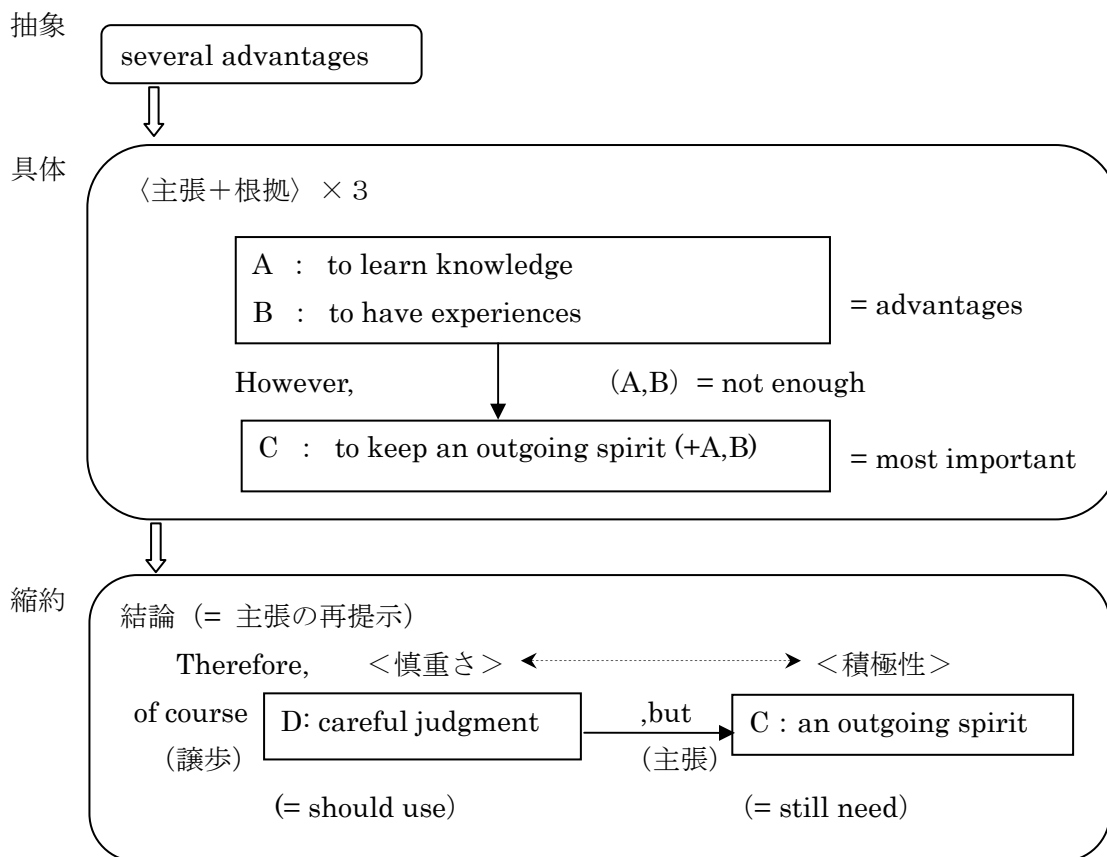
したりすることが可能になるのです。

2つめはより多くの新しい経験を積むということです。様々な経験をより多く積み上げればその分だけ、私たちは様々な状況や様々な問題に対処できるようになる可能性が高まります。

しかし、知識と経験だけでは不十分です。私たちは*自ら脱皮しようとする精神を持ち続ける必要があるのです。なぜなら、人間としての強さが試されるのは、正しい答えを与えてくれる人などいない、そして何が正しく何がなされるべきかを自分で見つけるまで探究しなければならない、そうした新しくそれまでとは異なる状況の中においてだからです。こうしたことを行うには、コンフォートゾーンから抜け出すことによって得た知識と経験とともに、前向きな精神を維持しなければならないのです。

もちろん、私たちはなお慎重な判断を用いるべきです。しかし、前に踏み出す心の準備と意志を持つ必要があります。*自ら脱皮しようとする精神は私たち自身の世界を広げてくれるのです。

<DIAGRAM>



■Closing Dialogue (結びの対話)

- G: フトシ、今回、君はこの新しいポッドキャストシリーズの第1回で使ったのとほぼ同じ構造を使ったね。この構造はリスナーの皆さんが自分の考えをより効果的に表現するのにとても役立つと思うよ。
- F: ありがとう、ゲーリー。僕は多くのリスナーの皆さんにとってこの方法を使おうとするのはまだきついと思うんだ。だけど、これに慣れるまで使い続けることを望んでいるんだよ。
- G: 君が言いたいのは、リスナーの皆さんにとってこの方法はまだ心地よくないかもしれないけれど、それでも使うように努めた方がいいってことかい？
- F: その通りだよ。この方法を使うことだけでなく、自分自身の意見を表現するために文を組み立てることもリスナーの皆さんには不慣れなことかもしれない。だからこそ、今回、皆さんがこの方法にもっと慣れ親しむことができるようにこれを再度使ったんだ。こうすることで皆さんにとって、コンフォートゾーンの外に出て自分自身を「成長ゾーン」に置き続けることがより易しくなると思うんだ。
- G: なるほど、よく分かったよ。何か難しいことや不慣れなことをするのは最初は心地よくないかもしれないけれど、それはコンフォートゾーンから成長ゾーンへ踏み出していくために必要なステップなんだね。
- F: そう、その通りだよ。
- G: ところで、フトシ、オープニングダイアログで君はウエイトトレーニングエリアの中に留まる方を好んでいて、スタジオエクササイズの方がウエイトトレーニングよりも君の体重を落とすという目的にはずっと効果的だと十分に理解しているのに、スタジオエクササイズに参加する気にはなれないって言ってたよね。
- F: ああ、そう言ったけど。それで何が言いたいのかな？
- G: つまりですよ、ミスターコーチ、君はコンフォートゾーンに留まっていて成長ゾーンから遠ざかったままだということさ。エアロビックスタジオに飛び込んでそれに慣れたらどうだい？
- F: いや、いや、いや、僕には無理だよ。女性がたくさん踊ってるスタジオに入るよりもスイミングプールに入る方がまだよ。
- G: ということは、ウエイトトレーニングをやる場所は君にとってのコンフォートゾーンで、スイミングプールは成長ゾーンっていうことだね。じゃあ、エアロビックダンスは何になるのかな？
- F: パニックゾーンだよ。小さなスタジオにぎゅうぎゅう詰めになってあんなに多くの女性と一緒にダンスをやるのは、ワニに四方を囲まれた危険な川に飛び込むよりもずっと心地が悪いんだよ！
- G: ああ、フトシ、ノーマルな人生を送るためにも、ワニと一緒に泳ぐのに慣れたらすぐにエアロビクスにトライした方がよさそうだね。

さあ、今回のレッスンはどうでしたか。後半は少し難しかったかもしれませんがね。ぜひ、英検のウェブサイトからスクリプトをダウンロードして復習してください。それから何度も聞き直し

て、自分でも話せるように練習してみてくださいね。Repetition や Shadowing だけでなく、話す内容の構成を組み立てること、そして相手に伝えること、こうしたトレーニングを続ければ、あなたも必ず『英語ができる人』になります。

ところで今回、セカンドシリーズ第2回目のタイトルは“**How to step out of your comfort zone**”でした。私たちは誰もがつい慣れ親しんだものに固執して新しいチャレンジを敬遠するといったことがあると思います。ちょっと難しいな、何か面倒だな、と思うようなことに取り組み、それに慣れ親しんでいくことで自分の成長の領域を広げていくことの大切さを、今回はお伝えできたと思います。英語の勉強でもぜひ、一歩外に踏み出して、新しい方法にチャレンジしてみてください。こうした学びを通してぜひ『英語ができる人』を目指してくださいね。

Well, then...

See you next time!

