



ENGLISH NOW! NEWS

www.englishnow.jp

2週間の法則

前進する姿勢を保つことは、いかなる活動においても大きな挑戦となります。外国語におけるコミュニケーション能力の上達は、容易には達せない試みでしょう。

私達にはすべきことがたくさんあります。中でもプロフェッショナルと呼ばれる人々にとって、2010年代の「多忙さ」はこれまでとは違った全く新しい、深い世界となりました。日々進化する技術は私達に自由と拘束をもたらしました。私たちはいつでもどこからでも無限の情報にアクセス出来るようになりましたが、それと同時に、人付き合い用にも、仕事用にも時間や場所を問わずアクセスされる状況に立たされているのです。

情報と、そして人々の要求による通信処理の加速により、私達は日々をいかに賢明に過ごすか再考することを余儀なくされました。現代生活においては、仕事や社会的に要求されることばかりに意識がいき、毎日の時間を簡単に失いがちです。



Facebookがよい例です。世界を広げることができず、一歩間違えばこれまでにない程の大きな時間の無駄にもなり得るでしょう。

今、私たちは目標達成のための生活を形成するために、これまで以上の組織化と統制が必要とされています。外国語習得においても例外ではありません。考え抜かれた目的、行程、そして計画がなければ、ただただ無益に過ごすことになってしまいます。ここでは「計画」に注目してみましょう。

目標とは期限付きの夢である、と言われていきます。

そしてその目標のために必要な作業は、達成を見据えて計画されるべきなのです。

物理の法則からすれば、「慣性」こそが全てです。英語の上達を目指すのならば、正しいやり方で習慣付けを行い、実行し続ける必要があります。いったん明確で現実的な目標を立て、適切といった時間枠を設定したのであれば、どんなことがあってもその計画を遂行しましょう。

「2週間の法則」というものをご存知でしょうか？どんなことであれ2週間打ち込みしっかり続ければ勢いが生まれ、その後は比較的小さな努力で物事を継続していけるのです。

これは何も英語に限ったことではありません。

・何年も前、私が自転車で毎週1000キロを走っていたとき、身体が天気や季節の移り変わりを感じられるようになるまで2週間かかりました。馴

染むまでのこの2週間は大変なものでしたが、その後は以前より余程容易になりました。

・ダイエットをして糖質の摂取を控えなければならぬ時、最初の2週間は禁煙と同じくかなりの苦しさがあるでしょう。しかしこれを耐え抜けば身体が適応し、それまで程甘いものを必要としなくなります。

・大掛かりな新しいエクササイズを計画し、実行するのは難しいことです。しかし我慢強く2週間取り組めば、毎回無理して自分にエクササイズをする様に言い聞かせなくても続けていけるようになります。

正直なところ、英語学習には粘り強い努力が必要となります。これを避けて通ることはできません。さあ、英語学習の計画を立て、それに従いましょう。2週間もすればそれは習慣となり、最終的には「癖になる」ものです。私を含めた多くの人にとっては、やることに追われる前の早朝に行動するのが良いでしょう。またある人達にとっては深夜が有効かもしれません。何をやるにしても、最低でも週に3回、30分は取り組んで下さい。これは前進する姿勢を維持する上で最低限の時間と回数です。

もし何らかの理由で習慣が途絶えてしまった場合、よく時期を見定めて、少し強引にでも再開させましょう。また2週間すればきつともものなるはずですよ。

Jacques

The Power of Routine: 2 Weeks to English!

Keeping forward motion can be a major challenge in any endeavor—and don't be mistaken, developing communicative proficiency in a foreign language is a major endeavor not to be taken lightly.

We're busy. And for the professionals among us, "busy" in the second decade of the 21st Century brings a whole new depth to the word. Our technology has both freed us and imprisoned us. We can access infinite information almost anytime anywhere, and at the same time be accessed almost anytime anywhere both socially and for our work.

This acceleration in information- and communication-processing demanded of us requires a complete rethink of how to intellectually survive our daily lives. We can easily lose every minute of every day absorbed in both the professional and social demands put upon us in modern life. Facebook is a case in point: it can open up your world—or it can be the biggest time-waster you will ever let yourself fall into.

Now more than ever, organization and discipline are required to organize your life into systems designed to accomplish your chosen goals. Learning English as a foreign language is no

exception. Without a clear-headed target, roadmap and schedule you'll just tread water. Let's focus on the schedule.

They say that a goal is a dream with a deadline.

Well, the work necessary to attain that goal must also be scheduled for there to be any hope of reaching it.

Respect the laws of physics: inertia is everything. For your English to keep moving forward, inertia in the right direction must be created and maintained. Once you've set a clear, realistic English-learning goal and given it a timeframe—that is, a deadline—schedule your study and keep that schedule no matter what.

Trust in the "2-Week Rule:" whatever you can grind through and stick with solidly for 2 weeks will establish momentum which will allow you to continue with relatively less effort.

This is not limited to English study.

• Years ago when I was training up to 1000 kilometers a week on the bicycle, I knew that when the season and weather changed, it took my body 2 weeks to adapt. Those 2 weeks of adjusting could be tough, but afterwards it was much easier.

• When you want to lose weight and know you have to quit sugar, those first 2 weeks of no sugar can be as hard as quitting smoking, but if you can tough it out, your body adjusts and demands sweets much less.

• Scheduling and starting an ambitious new exercise program can be difficult, but if you can stick rigidly to it for 2 weeks, it's a lot easier to simply maintain the momentum without having to force yourself to get started every session.

Let's be honest: studying English requires persistent hard effort. There's no way around it. Schedule your English study and stick to the schedule. After 2 weeks it will become an established routine and eventually develop into a habit. For many people—myself included, waking up early and studying in the morning before the demands of the day overwhelm us is the only way of ensuring that it gets done. For others, late at night is best. Whatever you do, schedule at the very least 30 minutes, 3 times a week. This would be the bare minimum to establish enough momentum to maintain forward motion.

If something happens in your life which forces a disruption in the routine, attentively wait till the time is right, then muscle back into it, trusting that in 2 weeks, you'll own it again.