

英語を磨くなら大学だ!大人のための利用ガイド

あなたの英語学習を
とことん応援します!

AERA English

10

2011-OCTOBER
¥680円

山口智子の
「Listen de Lesson」

小西真奈美

「休みにはプチ留学。
実地で英会話に挑戦」

就活に有利な
英語エリート
大学も特集!

国際教養大、
ICU、金沢大...

DVD!
第1話×2本収録
「ワンバイア・
ダイアリーズ」
「ホワイトカラー
“知的”犯罪
ファイル」

バックン対談
● 渡部 陽一

フランソワ・ジラール
ブルーマン

社会人向け秋期講座一覧

大学で磨く 使える英語

Reasonable, reliable, high level!

慶応義塾大
「ビジネス英語
を極める」

早稲田大
「シニア向け
講座」

津田塾大
「英語で討論」

上智大
「日常英会話」

テンプル大
「上級者向け英語」

◆ 辛酸なめ子の ◆

**英語難民の
脱出への
道** Vol. 33

英語で習うヨガ教室で、語学も体も心も磨く時間。

辛酸なめ子 Nameko Shinsan
漫画家・コラムニスト。雑誌連載多数。執筆活動の合間をぬいTV出演も。女性アイドル、セレブ、皇族への造詣の深さは随一。『女子校育ち』(ちくまプリマ―新書)、『無銭ひとり散歩』(コアマガジン) 発売中。



日本人として一線を越えてしまった感じだ

汗で雑念が流れ出たところに英単語がインプットされます

サラに Laugh Yoga など... 二人組で密着着ポーズ

体で覚える英語ヨガレッスン

◆ ◆ ◆ This month's mission ◆ ◆ ◆

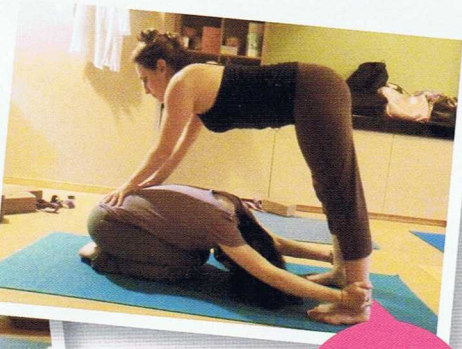
英語ヨガレッスンで気合up

霊格と英語力の両方を高められそうな英語ヨガ教室があると聞いて行ってみました。会場は東京・目黒のマンションの一室。紫色(スピリチュアルカラー)のパンフには、学ぶ項目として、「Observation/Intention」(観察/意思)、「How to see and adjust the subtle body」(神秘体の見方と調整のしかた)など深遠なことが書かれていて波動が高そうです。期待を胸に部屋に入ると、和風の窓がおしゃれで快適な空間に、細くスタイルの良い女性たちが集結。仕事、女子力、精神面、すべてにおいて志が高い感じがみなぎり、「Hi!」「I miss you ~!」などとフレンドリーに挨拶を交わす姿がまぶしいです。「出張でテキサス行ってきたけど退屈だったわ」と流暢な英語で話す女性は外資系キャリアウーマンでしょうか。英語のみ

ならず人生的にも劣等生モードに……。そんな時、インストラクターのリザ・ロウイツ先生が、浄化のために教室中にスプレーしたアロマの香りで癒やされました。ヨガマットを敷いてレッスンスタート。生徒の希望でshoulder blade(肩甲骨)を開き、open heartに導くことが、本日の課題となりました。まずはストレッチ的なヨガのポーズをしながら、深く呼吸してリラックス。「Slow down your breathing.」「Hands up and lift up.」と、簡単なフレーズは聞き取れますが、「Prana move to your body.」(気を体の中に取り込んで)とか、「Tiger chasing butterfly.」(虎が蝶を追いかけるように、体の周りで手を回して)と、やや難しいことを言われると考えるために動きが遅れてしまいます。頭の中で翻訳しようとせず、周りの上

級者の動きをまねたほうが良さそうです。squeezeやbendなど、実際に動きながらインプットされた単語は一生忘れないでしょう。ポーズがハードになるにつれ、「ハァ〜」という吐息が教室を満たしていききました。呼吸音は全世界共通……全員でヨガすることでワンネス感を得られます。レッスンで難易度が高かったのは「Laugh Yoga」という、笑い声を発するヨガ。「アハハハ!」と無理やり大声で笑って邪気を吹き飛ばし、ポジティブになれます。そして、二人組で密着してポーズを取るのも、最初は恥ずかしかったのですが、言葉以上の意思の疎通を感じました。TOEIC895点の女性とペアになったので彼女の英語力を吸収できることを祈りつつ……。空中に漂うデキる女たちの汗やプラ―ナを吸って志気が高まりました。

リザ先生と二人組で背中をそらせるポーズ、先生の健康的な笑顔がまぶしいです。



先生の足を掴み、背中を押しってもらうポーズ。気が循環し、英語パワーもチャージ。

◆ Nameko's keywords ◆

今月の	なめ単
<input type="checkbox"/> Kissing your shoulder blades. 肩甲骨をくっつけるイメージで。	
<input type="checkbox"/> You should make yourself comfortable. 自分を気持ちよくしましょう。	
<input type="checkbox"/> Turn your palms up. 手の平を上に向けて。	
<input type="checkbox"/> Assume the fish pose. 魚のポーズをしてください。	