

# 英語は早ければたった1日で話せるようになる

## 目次

プロローグ ..... 3

### 第1章 凡人が英語を話せるようになるには? \_\_\_\_\_



- 1** 衝撃! 「グラサン短パンビーチサンダル男」がクラストップの成績。  
このチャラ男は帰国子女だった。 ..... 12
- 2** 「どうして6年も英語を勉強してきた英語が話せないの?」  
この一言が、それまでの意識を変えた。 ..... 15
- 3** 聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥。  
一時の恥が、その後の人生を変えることもある。 ..... 21
- 4** 「グラサン短パンビーチサンダル男」の英語学習法。  
それは非常識ではなく、まさに黄金の学習法だった。 ..... 26
- 5** どうやったら帰国子女の英語学習が日本でできるのか?  
私はそのヒントが書かれた本に出合った。 ..... 32

### 第2章 \_\_\_\_\_

#### こうしたら英語が話せた

(実践方法 1 割・精神的な部分 9 割)



- 1** 臆病な私が英語で話した一言。それは中学で学んだ英語フレーズ  
“What’s your name?” “Where are you from?” だった。 ..... 38
- 2** 英語で話しかけると、次の扉が開く。  
それが「大成功」をもたらし、自信になる。 ..... 41
- 3** 話しかける1秒の勇氣。  
不安だけれど話しかけてみるのが大切。 ..... 45

- 4** 見知らぬ人に日本語で話しかける練習をしよう。  
その勇気があなたをさらに魅力的にする ..... 48
- 
- 5** 相手が思わずあなたに好意的に接してしまう方法。  
それは「笑顔」を見せること。 ..... 53
- 
- 6** まともな英語が話せず大ショック。  
せっかくのデートもわずか 2 時間で終了。 ..... 59
- 

第3章

英語が口から飛び出すことが可能になった方法  
(実践方法 3 割・精神的な部分 7 割)



- 1** 私はそれまでの英語の知識を捨てた。  
手元に残ったのはたった 1 冊の本と文法書だけ。 ..... 64
- 
- 2** 新しい英語学習の前に、  
思い切って今までの英語本を整理しよう。 ..... 67
- 
- 3** 英語学習がどうしても進まない時に  
オススメする 3 つの方法。 ..... 70
- 
- 4** 英語学習の習慣のつけ方。  
大事なことは小さなことから始めること。 ..... 76
- 
- 5** 意外！今日から誰でもできて、  
効果が高い「トイレで英語学習」。 ..... 79
- 
- 6** 自宅にいながらネイティブに通じる発音を  
手に入れる方法。 ..... 81
- 
- 7** 発音にこだわりすぎないこと。  
相手に通じるかどうかが大切。 ..... 90
- 
- 8** 英語を話すトレーニングであごが筋肉痛に。  
すると不思議！英語を口ずさむようになっていた。 ..... 93
-

- 9** 学習方法の変更。  
「知る」を「使う」に変えたら、突然話せるようになり始めた。 ..... 96
- 
- 10** 少し話して通じる。  
このことが英語をもっと話したくさせる。 ..... 99
- 
- 11** 必要以上のことを覚える必要なし。  
英語を使うことに集中しよう。 ..... 102
- 
- 12** 英語が話せるようになるための秘訣は使うこと。私が経営している  
英会話スクールでは、子どもたちの口からずっと英語が出てくる。 ..... 106
- 
- 13** フランス人留学生と先輩との  
ダブルデートでリベンジを果たす。 ..... 109
- 

**第4章**

**さらに英語を話せるようになる方法**

(実践方法 5 割・精神的な部分 5 割)

- 1** 今日から英会話力を上げる方法。  
その鍵は、日本語での会話にあった。 ..... 114
- 
- 2** 普段話す日本語の量を増やせば、  
英語で“言いたいこと”も増えていく。 ..... 120
- 
- 3** 英語癖をつけると、  
英語を話す機会は何倍にも増える。 ..... 123
- 
- 4** 英語の独り言は野球の素振りや筋トレと同じ。  
やった分だけ上達する。 ..... 126
- 
- 5** 私は洋楽を楽しみながらリスニング力とスピーキング力を  
劇的に上げた。 ..... 130
- 
- 6** 情報は鮮度が大事。  
英語上達法を教わってからどのくらい速く実践するかが大切。 ..... 136
-

- 7 一気にしなくて大丈夫。  
できることを1～3つずつ実践していけば良い。 ..... 138

第5章

プライベートレッスンで英語力を上げる方法  
(実践方法 7 割・精神的な部分 3 割)



- 1 外国人の恋人を作れば英語が話せるようになる？ いいえ、  
そうとはかぎりません。恋人を作れなかった私がとった方法とは？ ... 144
- 2 オススメ！「推敲トレーニング」。1 つめのクラスで学んだことを  
2 つめのクラスで話すようにすると、さらに英語が上手になる。 .... 150
- 3 あなたの英語力を飛躍的に伸ばすマンツーマンレッスン。  
その活かし方は、あなた主導で授業をコントロールすること。 ..... 156
- 4 「知る ⇒ 話す (使う) ⇒ 話せる (使いこなす)」。  
これで、学んだ英語をすぐに使えるようにしましょう。 ..... 162
- 5 +αを意識しよう。  
そうすれば、英語が2倍話せるようになる。 ..... 165

第6章

英語の伸びが止まらなくなる方法  
(実践方法 9 割・精神的な部分 1 割)



- 1 海外ドラマや映画などを使って英語を勉強してみよう。5 歳の女の子は  
『My Neighbor TOTORO (となりのトトロの英語版)』で飛躍した。 ..... 170
- 2 大好きな映画や海外ドラマのセリフを  
とことん真似するコツ。 ..... 178
- 3 通じた英語だけを残して、自分用の英語フレーズ集を作ろう。  
その作り方を教えます。 ..... 181

- 4 参考書を「使える形」にするための方法。  
こうすれば実際に使える表現になる。 ..... 185
- 5 「印象に残った = へえ~と思った・気づいた」英語フレーズだけを  
寄せ集めてオリジナル音声を作ってみよう。 ..... 188
- 6 明るい英語を選んで話してみよう。  
そうすれば、気持ち良いほど英語を話すのが好きになる。 ..... 193

第7章 あなたの英語に自信をつける方法



- 1 英語に関して恥ずかしい思いを 30 個してみよう。  
その失敗が宝物になる。 ..... 200
- 2 英語に自信がなかった私が行なった  
「3つの心がけ」。 ..... 203
- 3 3日坊主でも良い。  
1mm だけでも前に進めたら良い。そんな自分をほめよう。 ..... 206
- 4 約束を守った自分をほめよう。約束を破った自分を許そう。  
これがさらに自信をつけることになる。 ..... 209

第8章 帰国子女が学んだ過程を日本でできるようになった



- 1 英語力をつける秘訣。  
それは相手に通じる英語を話すこと。 ..... 212
- 2 バリ島の人もびっくり！  
インドネシア語がわずか 90 日以内で話せるようになった。 ..... 216

**3** 私はこうして 80 日以内で  
アラビア語が話せるようになった。 ..... 222

---

**4** 私はこうして難しいフランス語を  
62 日以内に話せるようになった。 ..... 231

---

**5** 言葉を話すのは相手のため。  
このように考えれば英語は話せるようになる。 ..... 237

---

**6** 「気づいたノート」をつけよう。  
そのサンプルをお見せします。 ..... 239

---

エピローグ：一寸先は光。明日は必ず上達すると信じよう。  
あなたはもっと英語が話せるようになる。 ..... 245