

はじめに

◎目次

第1章

とにかくスタートしてみた

9

- ① 何から手を付けていいのかわからない 10
- ② 「TOEIC」を知る 12
- ③ とりあえず書店に足を運んでみた 14
- ④ 自分に合う単語帳の選び方 16
- ⑤ すぐに単語帳を使ってみた 18
- ⑥ 単語帳に自分で発音記号を書き込んだ 20
- ⑦ もう発音で悩むことはなくなった 22
- ⑧ 単語帳の中の品詞の色分けをした 24
- ⑨ 僕には単語カードは合わないことに気がついた 26
- ⑩ 色分けをした単語帳を使い、名詞から覚え始めた 28
- ⑪ 名詞の中でもジャンル分けをして覚えていった 30
- ⑫ イメージと結びつけるために写真やムービーを撮った 32
- ⑬ 次は形容詞を覚えよう 34
- ⑭ 形容詞の次は動詞を覚える 36
- ⑮ 動詞の次に副詞を覚えていった 38
- ⑯ 覚えた単語には抹消線を引いていった 40
- ⑰ 単語は段々と身につけてきたが限界を感じた 42



第2章

文法学習をスタートしてみた

45

- ① よし、文法を学習してみよう 46
- ② 「文法」は、どのように身につけていくべき? 48
- ③ 「バクリ」はどんどんすべき! 50
- ④ イディオムが全く理解できない 52
- ⑤ 敢えて中途半端なところで学習を中断してみた 54
- ⑥ 文法書の例文を少し加工してみた 56
- ⑦ 覚えた例文が答えになるような疑問文を見つける 58
- ⑧ 最初から結果を見てしまおう! と考えた 60
- ⑨ 文法を覚えるというより、使いたい言葉を覚えた 62
- ⑩ 何かが違う…と違和感を感じた 64



第3章

立ち止まって人生の目標を決めた

67

- ① 英語を身につけて何をしたいのか? を考えた 68
- ② いつまでにどのレベルに達したいのかを決めた 70
- ③ ロールプレイングゲームから学んだ目標設定方法 72
- ④ 自分の勝てるフィールドを選んで勝負する 74

- ⑤ 努力を続ければ「夢」が「目標」に変わる 76
- ⑥ 英語を使って何がやりたいのかを書き出す 78

第4章

英語上達の相棒

81

- ① 「VICTORY の法則」とは？ 82
- ② 「Vision」を描く 84
- ③ 「Vision」は、こうやって描いた 86
- ④ まずは大まかに「Image」した 88
- ⑤ 具体的に「Image」した 90
- ⑥ どのように「Vision」を描き「Image」するか？ 92
- ⑦ 自分の使うフレーズを「Choose」する 94
- ⑧ 「Choose」したフレーズをシミュレーションした 96
- ⑨ 「Try」する 98
- ⑩ 「Occurrence」が出る 100
- ⑪ 「Reflection」を行なった 102
- ⑫ 振り返りを行ない、気づいたことをデータ化する 104
- ⑬ 自分に「Yell」を送る 106

第5章

学習方法を変えた

109

- ① 駅や観光スポットのパンフレットをもらって活用した 110
- ② 鉄道会社のホームページ（英語版）を活用した 112
- ③ 街にある英語版の案内表示や説明文を写メした 114
- ④ 効率の良いフレーズの覚え方は雑巾から学んだ 116
- ⑤ 寿司屋からヒントを得た 118
- ⑥ 「連結ふせんワーク」を作った 120
- ⑦ オリジナルのフレーズ集ができた 122
- ⑧ 面白いように英語力が向上していった 124



第6章

話すトレーニングを始めた

127

- ① 覚えた単語やフレーズをどのように会話に活かすか？ 128
- ② 子育てをしていて気づいた大切なこと 130
- ③ 子どもと一緒にディズニーアニメを観るようにした 132
- ④ 「うまく話さなくちゃ！」なんて思わなくていい 134
- ⑤ イングリッシュイズマネー 136
- ⑥ 子どもに英語の本の読み聞かせをするようにした 138
- ⑦ 日本語も上手な YouTuber の動画を探した 140
- ⑧ 字幕のある動画を保存して観ていった 142

- ⑨ YouTube を使ってスピーキングを磨いた 144
- ⑩ 動画選びのポイント 146
- ⑪ 同性が教える動画のみに絞った 148
- ⑫ Siri を使って発音チェックした 150
- ⑬ iPhone のボイスレコーダー機能を使った 152
- ⑭ 「英語習得シミュレーター」を行なった 154
- ⑮ 僕が通勤の時にマスクをする理由 156

第7章

トレーニングしたら実践あるのみ

159

- ① HIPHOP ショップに足を運んだ 160
- ② 英語圏の友だちを作る際の注意点 162
- ③ HIPHOP ショップに差し入れを持っていった 164
- ④ 困ったときも英語しか使わない 166
- ⑤ ジェスチャーが使えない電話を使う 168
- ⑥ 「3秒ルール」を設けた 170
- ⑦ 困っている人に話しかけてみた 172
- ⑧ 相手の表情から「伝わっているか」を読み取る 174
- ⑨ 新宿駅は無料の英会話スクールだ 176

第8章

英語アナウンスのためのトレーニングを始めた 179

- ① よし、アナウンスの準備をしよう 180
- ② 海外の鉄道で応用ができるものがないか調べた 182
- ③ 使う可能性のあるフレーズからモノにしていった 184
- ④ 飛行機の機長や CA を参考にした 186
- ⑤ 担当する路線で活用できるようアレンジした 188
- ⑥ アレンジしたものをカンペにして覚えていった 190
- ⑦ 声のボリュームはととても重要だと気づく 192
- ⑧ 1日1,000回発声練習した 194

第9章

英語アナウンスをついに行なった

197

- ① 最初は上手いかない… 198
- ② 上手いかなかった原因をすぐに確認した 200
- ③ 発音に磨きをかけた 202
- ④ 乗客の求めていることが明確になってきた 204
- ⑤ 微調整を行なった 206
- ⑥ 応用ができるようになってきた 208



おわりに

英語車掌のアナウンスが聞けます！ 213