

## CONTENTS

まえがき	3
本書の対象読者 & 対策チャート	11
<b>1 章・NHK 英語講座がなぜオススメなのか</b>	
01 NHK 英語講座の代表的なメリット	17
02 初めの一歩として特に適している理由	19
03 モチベーションを高めやすい	21
04 ちょっとした一言が大きなヒント	23
<b>2 章・ラジオ・テレビ講座の番組ラインアップ</b>	
01 ラジオ講座のラインアップ	27
02 テレビ講座のラインアップ	36
<b>3 章・自分に合った講座の選び方</b>	
01 迷ったときの講座の選び方	49
02 テレビかラジオか？	52

## 4 章 • 学習を始める前に準備・確認しておくこと

- 01 テキストを購入し、録音・録画に必要な準備をしよう … 57
- 02 目標を明確にしておこう …………… 58
- 03 学習の全体像を確認しておこう …………… 61

## 5 章 • [具体的・効率的] 学習法【入門編】

### まずは学習する習慣をつけよう

- 01 まずは聞き流すことから始めよう …………… 65
- 02 テキストに軽く目を通しておこう …………… 67
- 03 番組に合わせて大きな声を出そう …………… 69
- 04 聞こえた英語を真似してみよう …………… 73
- 05 学習の習慣を確立させるコツ …………… 75
- 06 一日一時間を目標にしよう …………… 77
- 07 この章のまとめ …………… 79

## 6 章 • [具体的・効率的] 学習法【初級編】

### 次は上手に予習して効率アップ

- 01 単語の意味を調べておこう …………… 83
- 02 文法の不明点を軽くチェックしておこう …………… 84
- 03 動詞の活用を調べておこう …………… 87
- 04 発音記号のメリット …………… 90
- 05 目標とする発音レベル …………… 92

06	単語の発音記号を調べておこう	94
07	番組を視聴するときの手順	97
08	二回目以降の繰り返しの手順	99
09	この章のまとめ	106

## 7 章 • [具体的・効率的] 学習法【中級編】

### さらに復習をプラスしてパワーアップ

01	発音を知っているつもり単語も調べよう	111
02	トレーニングの質を高めよう [発音]	115
03	トレーニングの質を高めよう [中学文法]	118
04	トレーニングの量を増やそう	121
05	この章のまとめ	124

## 8 章 • さらに上を目指すために

### 最後は NHK テキスト以外にもトライ!

01	一般的に使われる単語を覚えよう	127
02	個人的に使いたい単語も覚えよう	129
03	覚え方の基本と落とし穴	132
04	具体的な覚え方の手順	134
05	ちょっと意外な覚え方	137
06	中学文法を身につけるメリット	139
07	中学文法の身につけ方	142

08	初歩的な高校文法を身につけるメリット	144
09	高校文法の身につけ方	146
10	トレーニングの質を高めよう [高校文法]	149
11	発音記号を発音テキストで学習しよう	153
12	この章のまとめ	156

## 9 章 • 継続して学習するためのヒント・コツ

### ヤル気・時間・効率・心構え etc

01	シャドーイングは上級者向け	161
02	ディクテーションは時間のある人向け	164
03	時間の作り方 1	167
04	時間の作り方 2	170
05	放送を聞き逃したとき	172
06	気分がのらない日	174
07	気分がのらない時期	177
08	ネット環境やスマートフォンについて	180
09	古いテキストや録音・録画はどうする？	182
10	講座を替えるかどうか迷ったとき	184
11	短期で上達するイメージをもとう	187

## 10 章 • あると便利なものや、 知っているのと役に立つこと

01	別売 CD	191
02	ラジオサーバ	192
03	ネット環境やデジタル環境	193
04	電子辞書	196
05	NHK 以外のお勧めテキスト	197

[巻末付録] これだけは区別したい発音記号 199

あとがき 207