

# 目次

はじめに	3
本書の対象読者	12
本書の構成	13
学習スケジュール	15

## Chapter 1 リーディング上達のコツ

### PART 1 直読直解 18

英語の語順で英語のまま理解する	18
—ネイティブの速度を目指そう!—	
練習 1 はじめは単語レベルで直読直解	22
—基本的な単語集で直読直解の練習をしよう!—	
練習 2 単語レベルで反応速度を高める	28
—1語1秒以内を目指そう!—	
練習 3 文を左から右へ読む	31
—英語の語順で!—	
練習 4 文に対する反応速度を高める	35
—英語が母国語であるかのように読んでみよう!—	
練習 5 中学教科書を短時間で大量に読んでみよう	38
—1冊わずか291円!—	
練習 6 ペーパーバックで直読直解	42
—1日1冊くらい簡単!—	
直読直解のためのペーパーバックの選び方	47
—なんでもOK!—	

### PART 2 語彙 ..... 49

覚えるための時間を設ける	49
—落とし穴に気をつけて—	
覚えたかどうか確認する	54
—基本中の基本—	

- 見た瞬間に意味が分かるようにする 62  
—曜日や月は大丈夫?—
- 覚えた単語を忘れないようにする 65  
—やればやるほど楽になる!—
- レベル別の単語集でやさしいものから始める 68  
—初心者にも上級者にもメリットあり!—
- アルファベット順の単語集を活用する 71  
—daily, dairy, diary はOK?—
- 中学生用の英和辞書を活用する 74  
—知的に楽しい!—
- 分野別単語集を活用する 78  
—水金地火木土天海冥、英語で言える?—
- 語源別の単語集を活用する 81  
—convoke, evoke, invoke はOK?—
- 単語集は、さまざまなタイプを積極的に活用する 86  
—何冊あっても、OK!—
- 電子辞書のヒストリー機能を活用する 88  
—自動で作られるマイ・ノート—
- 電子辞書を常に携帯する 94  
—ポケットに電子辞書—
- 英検1級レベルの単語は、ネイティブも知らない難解語? 96  
—事実を直視しよう!—

## **PART 3** 文法 ..... 102

- 中学文法の復習から始める 102  
—絶対に分かるようになっている!—
- 高校文法の必要性 110  
—インプットには必要—
- 大学受験用の問題集を活用する 1 116  
—文庫や新書のつもりで、イッキ読み!—
- 大学受験用の問題集を活用する 2 122  
—繰り返し!—
- 文法書は、定評のあるものを数冊、揃えておく 125  
—いろいろな視点から眺めてみよう—

「広く浅く」と「深く狭く」 127  
— 文法書の目次を普段から眺めるようにしよう —

**PART 4** 文の構造（構文）…………… 129

構文のトレーニングの必要性 129  
— 辞書や文法書を使っても英文が読めない？ —  
トレーニングの手順 136  
— 振り返りも一時的なら OK —

**PART 5** 英字新聞の読み方 …………… 140

英字新聞で語彙強化 140  
— 毎日出会う単語は覚えやすい！ —  
英字新聞を読むコツ 1 144  
— 広く、浅く！ —  
英字新聞を読むコツ 2 149  
— テーマを決めて、読み続ける —

**Chapter 2** リスニング上達のコツ

**PART 1** 基本 …………… 158

リスニングに必要な能力は？ 158  
— リスニングは、聞くリーディング —  
英語の音声を識別する 162  
— 自分で発音できる音は聞こえるようになる！ —  
聞こえない箇所はスクリプトで確認する 164  
— スピーキングも語彙も同時に身に付けよう！ —  
繰り返し聞く 169  
— 1週間と同じものを繰り返し聞く！ —  
文法を意識しながら聞く 173  
— “I wants” ってなんだ!? —  
リスニングの落とし穴 177  
— 錯覚に気をつけよう！ —

**PART 2 応用** ..... 180

中・上級のトレーニング 180

—自分でテーマを設定しよう—

**Chapter 3 ライティング上達のコツ**

**PART 1 ライティングに必要な能力は？** ..... 194

ライティングは、文法と語彙 194

—スピーキングのトレーニングで充分！—

**PART 2 文法** ..... 195

ちょっとした参考書が、ライティングには即効性あり 195

—知識がそのまま力！—

**PART 3 語彙** ..... 197

発信語彙を高めるには？ 197

—手で書いて覚える？—

**Chapter 4 スピーキング上達のコツ**

**PART 1 文法** ..... 204

中学文法でかなり話せる 204

—やはり中学文法が基本—

中学文法の知識をアウトプットで使えるようにする 206

—口頭英作文—

高校文法も必要 207

—高校文法の口頭英作文—

スピーキングは、口頭での英作文 208

—スピーキングの練習は、リスニングと同時に！—

スピーキングのトレーニングで気をつけること 1 210

—ゆっくり！—

スピーキングのトレーニングで気をつけること 2 212

—繰り返し！—

いつでもどこでもできる頭の中での英作文トレーニング 213  
—実況中継にひと工夫！—

**PART 2 語彙** ..... 218

不規則動詞のマスターは効果絶大 218  
—辞書巻末の不規則動詞を100個覚えよう！—

発信語彙を高めるには？ 223  
—使いそうな語彙を発音できるかチェック！—

**PART 3 発音** ..... 228

発音は大人になってからでも大丈夫 228  
—いつまでも発音から逃げない！—

発音の講座や教室に通うのも効果的 230  
—専門のトレーナーにつくと上達が早い！—

発音記号を読めるようにする 1 233  
—舌や口の動かし方を覚えよう！—

発音記号を読めるようにする 2 236  
—50個くらいだから、簡単！—

発音記号を読めるようにする 3 242  
—発音記号は不要にならない！—

基本単語集で基本単語の発音記号を確認する 245  
—woman, says, saidの発音は大丈夫？—

口の形と舌の位置に注意して、シンプルなテキストで練習する 249  
—鏡とボイスレコーダー—

似た音を対比させて練習する 255  
—違いの分かる人を目指そう！—

カタカナを取り入れて練習する 259  
—方便として利用しよう—

リズムを意識して練習する 263  
—名詞・動詞・形容詞・副詞を、強く、ゆっくり、等間隔で—

**PART 4 気持ちが大大事** ..... 266

ゆっくり話す 266  
—相手の身になって話す—

大きな声を出す 269  
—通じないのは発音が悪いせい?—

## Chapter 5 上達する人・しない人

### PART 1 資格 ..... 272

TOEIC の対策 272  
—オーソドックスに学習すれば OK—  
TOEIC の文法対策 275  
—急がば回れ—

### PART 2 時間 ..... 278

理想は、長時間の集中学習 278  
—1日中ベッドから出なくてもいい—  
忙しいときは、ながら学習 281  
—ただし過大な期待は禁物—  
学習計画はシンプルに 283  
—迷う余地のないようにしておく—

### PART 3 やる気 ..... 287

友人とは、英語の質問や相談をしない 287  
—体調の悪いときに相談する相手は?—  
学習法に不安を持たない 289  
—マイナスになることはない—  
英語は本当に簡単! 291  
—他の問題に比べれば……—

おわりに 293  
書籍の索引 295