

まえがき	3
------	---

1 章 総論

(01) 本書の趣旨 ー 現実に実行できる学習法 ー	16
(02) 本書の構成 ー 優先順位を考慮 ー	20
(03) 本書の対象読者&対策チャート ー 現状分析をしよう ー	22
(04) 【中上級者の学習に必要な意識①】 速度を上げる ー 一気に加速しよう ー	31
(05) 【中上級者の学習に必要な意識②】 正確さを高める ー 中上級者こそ基本を大切に ー	33
(06) 【中上級者の学習に必要な意識③】 ボキャビルを優先 ー 単語が不足すると効率的に学習できない。たとえば多読もできない ー	36
(07) TOEIC や英検の壁を乗り越えるのは簡単 ー 目先にこだわりすぎない ー	38

2 章 単語

1 部▶ボキャビルのウソとホント

- (01) 単語はどれだけ覚えたらいい?
ー現実の英語で、どのようなレベルの単語が使われているのかを
確認してから、目標を決めようー 46
- (02) 英検 1 級レベルの単語はネイティブでも知らない?
ー Google でヒット数を確認してみれば、答えは一目瞭然ー 57
- (03) 5000 語くらい覚えれば日常単語の 95 パーセント近くをカバーできるので、それ以上は覚えなくても大丈夫?
ーたとえ数字が事実でも、受けるイメージは事実と異なるー 59
- (04) 語源を活用すれば何万語でも覚えられる?
ーある程度までは有効。ただし限界があることに気づくことが大事ー 62
- (05) 書いて覚えたほうが感覚器官を総動員することになるので、効率的に覚えられる?
ー時間を考慮に入れようー 64
- (06) 単語は文脈で覚えるべき?
ーまずは手段にこだわらずに覚えることが優先。覚えた後に、文脈で確認しようー 66
- (07) 単語は例文と一緒に覚えるべき?
ー理想と現実、手段と目的を混同しないようにー 70
- (08) 多読すれば語彙は自然に増える?
ー発音が身につかない。覚えた単語を維持するには有効。
自然に増えることを期待すると危険ー 72

2 部▶ポケット版の英英辞典のメリット

- (01) お勧めのポケット版英英辞典
ー単語集よりも広い範囲をカバーしているー 75

(02)	基本単語が省略されていない ー頭の中に似ている単語が増えてくるため、 基本単語であっても混同することがあるー	80
(03)	アルファベット順なので、スペルの紛らわしい単語を整理できる ー deceit, decent, descend, descent, dissent ー	82
(04)	説明が簡潔で覚えやすい ーできることをやるー	84
(05)	ポケット版なので携帯しやすく、外出先でも学習しやすい ーマメな復習がポキャビル成功のカギー	86

3 部▶電子辞書のヒストリー機能のメリット

(01)	ヒストリー機能とは？ ーポキャビルの強力な味方ー	87
(02)	ヒストリー機能と単語カードの比較 ーヒストリー機能は単語カードの長所だけをもっているー	91
(03)	単語のリストが自動的に作成される ー下準備の時間を劇的にカットー	92
(04)	覚えているかどうかを確認するのに、ボタンを押すだけ ーカードを手でめくるより、速くて簡単ー	94
(05)	単語の並べ替えもボタンを押すだけ ー単語カードと違って、リングを外して並べ替える必要がないー	97
(06)	発音も例文も語源も語法も、すべて参照できる ーカードやノートは、スペースに限りがあるため、 書き込む情報も制限されるー	100
(07)	かさばらないので携帯しやすい ー1000語を記録できるヒストリー機能は、 1000枚のカードと同等以上ー	101

(08)	お勧めの電子辞書は、カシオの EX-word シリーズ ー記録できる単語数が多く、画面レイアウトも優れているー	102
(09)	ヒストリー機能と単語登録機能の違い ー似ているようで、まったく異なるー	104

4 部▶英英辞典とヒストリー機能を組み合わせた覚え方の具体的な手順

(01)	英英辞典とヒストリー機能を組み合わせた覚え方の大まかな流れ ー 10000 語の壁を軽々と越えて 30000 語にチャレンジー	106
(02)	【下準備】ポケット版の英英辞典で未知語をマーキングする ー数週間から数ヵ月でパツパと終わらせようー	108
(03)	【暗記】マーキングした未知語を、ポケット版の英英辞典で少しずつ 覚えていく ー「1 日 1 時間または 2 ページ」のように 時間とページで目標を立てると成功しやすいー	110
(04)	【暗記のヒント】新しく覚えるときのコツ ー j, k, q, x, y, z を先に覚えて、c, s, i, u は後回しー	113
(05)	【復習 1】数日前までさかのぼって、ポケット版の英英辞典で復習し ていく ーさかのぼりすぎて、計画倒れにならないようにー	117
(06)	【復習 2】覚えにくい単語を、電子辞書で引いてヒストリー機能の リストに移し、リストの先頭から毎日復習する ー相性の悪い単語も、いつかは仲良しになるー	119
(07)	【復習 2 で重宝する便利なワザ】紛らわしい単語を並べて復習する ー一網打尽にするテクニックー	125

(08)	【復習 2 のヒント】ヒストリー機能では、英英と英和のどちらを使う？ ー理想主義にとらわれず、現実に見えやすいほうを選ぼうー	132
(09)	【復習 2 のヒント】ヒストリー機能では、ジーニアスとリーダーズのどちらを使う？ ー画面レイアウトが異なることがあるので、両方で使い勝手を確認しておこうー	134
10	【復習 3】ヒストリー機能のリストの末尾も毎日復習していく ー単語がリストから消える前に確認しようー	137
11	初中級者の場合の覚え方 ー単語集だけでは覚えられなくなってきたら、 ヒストリー機能の出番ですー	142
12	手順のまとめ ー1年後を楽しみにー	144

5 部▶ちょっとしたコツやヒントなど

(01)	気分転換に、上級用の単語集をパラパラ眺めて自信をつける ー知っている単語が多い単語集は快感ー	146
(02)	単語集を辞書代わりにしない ー英語の世界が狭くなり、学習が不必要に停滞するー	149
(03)	電子辞書にカバーをつけない ー道具は使ってナンボ。携帯電話にカバーをつけませんか？ー	151
(04)	隙間時間は、復習優先 ー基本の基本ー	153
(05)	すっばいブドウに気をつけて ーブドウはおいしいし、単語は楽しいー	154
(06)	いつでもどこでも学習する。しかも気持ちよく ー水辺、公園、ファミレス、ホテルのロビー、ストレッチー	156

3章 文法

- (01) 問題集を徹底的に繰り返し復習して、1冊を10分くらいでチェックし終える
ー復習に時間をとられない秘訣ー 160
- (02) 問題集に気が進まない人
ー学ぶことは真似ること。問題集は優れた手段ー 163
- (03) 文法書を通読する
ー単行本と同じ感覚で読んでみよう。思ったより楽しく読めるはずー 164
- (04) 時間のない人は、試しに洋書の文法書を通読してみる
ー効率的。ただし無理はしないでー 170
- (05) 苦手な文法項目は、文法書だけでなく、電子辞書でも調べる
ー文法書より電子辞書のほうが便利なきがあるー 172
- (06) 一定期間、文法テーマを決めて、英語を読む
ーたとえば「今週は冠詞!」のように文法テーマを決めて、
英文中のすべての冠詞をチェックして読んでみるー 182
- (07) 例1 the や a などの冠詞に注意して読んでみる
ー優先順位の高いものと、それほどでもないものがあるー 184
- (08) 例2 ing に注意して読んでみる
ー単なる癖で「～こと」「～している」としないようにー 190
- (09) 例3 過去分詞に注意して読んでみる
ー形容詞用法や副詞用法が難しい場合もあるー 195
- 10 例4 従位節に注意して読んでみる
ー節がわからないと英語がわからないー 199
- 11 例5 等位接続詞に注意して読んでみる
ー意味が簡単だからと安心しないー 204

12	例6 that に注意して読んでみる ー用法が多いので、要注意ー	213
13	例7 数字に注意して読んでみる ー数字の前の前置詞に特に注意ー	216
14	気分転換に、文法の軽い読み物を何冊も読んでみる ー「否定なら任せなさい!」というような得意分野をもとうー	222

4章 スピーキング

1 部▶スピーキング練習の概要

(01)	原則として、スピーキングとリスニングを同時にトレーニングする ー発展トレーニングとして、リスニングを伴わないスピーキングの トレーニングをするー	228
------	--	-----

2 部▶口頭英作文

(01)	【テキストの選び方①】英会話の例文集 ー疑問文の多いテキストを使おうー	231
(02)	【テキストの選び方②】高校の例文集 ー例文が直訳調で短いものから始めようー	233
(03)	【テキストの選び方③】文法書 ー気合いのある人はチャレンジ。やってみると面白いし、思ったほど大変ではないー	238
(04)	何回くらい繰り返す? ー理想主義でなく現実主義で。自分が英語に費やせる時間の範囲内で、 「英語が身についている」と感じられる回数を繰り返そうー	244
(05)	毎日少しずつ繰り返すと快適 ー30回繰り返すのであれば、1日に30回繰り返すよりは、 1日3回ずつ10日連続して繰り返すー	247

(06)	文法書は 10 ページくらいに分割してホチキスで束ねる ー外出時にポケットに入れて、景色を楽しみながらトレーニングー	251
(07)	付属 CD のちょっとした使い方 ー聞き流し用に使えるー	253
(08)	少し趣向を変えた口頭英作文 ー文法書の目次で口頭英作文してみるー	255
(09)	スムーズにトレーニングを進めるコツ ー苦手な文法項目は、文法ルールを日本語で 暗唱できるようにしておくー	258

3 部▶音読

(01)	ある程度の長さストーリー性のある英語を音読する ー飽きにくいものを探すー	261
(02)	お気に入りの小説の一節 ー大好きな小説がある人はラッキーー	263
(03)	繰り返し口にするに値する、役立つ自己啓発書の一節など ー毎日自分に言い聞かせようー	265
(04)	繰り返し読むに値する、自分が学びたい分野のテキストの一節 ーダイエットや禁煙・禁酒などの how to 本なら、繰り返し読める!ー	267
(05)	音読を繰り返した後は、積極的に暗記してみる ー暗記してしまえば、いつでもどこでも練習できる。 荷物で両手がふさがっていても練習できるー	270

4 部▶発音

(01)	丁寧に発音しよう ー今より上のレベルを目指すのであれば、今より丁寧に読もうー	277
(02)	過去形の発音のルール ー watched, waved, wanted はどう発音する?ー	281

- (03) 1人で練習するのであっても、目の前に聞き手がいることを想像して口に出す
—朗読を聞かせるようなつもりで— 283

5章 精読

- (01) 文の構造を意識した英文解釈の参考書を定期的に復習する
—復習を繰り返して英文が身についてくると、日本語の訳や説明を読む必要がなくなるので、実質的に読む部分は半分以下に減ってくる。
分厚い参考書も、半日あれば簡単に読み終わられるようになる— 286
- (02) 思想書や哲学書のような、抽象的な英文を毎日少しずつ丁寧に読む
—抽象的な英文は、フィーリングや背景知識によるゴマカシが利かないので、
文の構造と論理展開を意識して読むのに適している— 288

6章 速読

- (01) 日本語で1日1冊読めるのであれば、洋書も1日1冊読んでしまおう
—速読は、気持ちが一番大事。
「日本語と同じくらい速く読もう!」と意識しよう— 294

あとがき 298