

目次

序章 激伸びしている人がしていること 9

「頭の中でしていること」に注目 10

第一部 条件編 20

第1章 激伸びするためのアプローチ 21

激伸び条件 1

複数の能力を連動して向上させている 22

分野の壁をなくして有機的に練習する 22

激伸び条件 2

いつでもどこでも何からでも吸収する姿勢でいる 37

いつでも、どこでも学ぶ 37

下準備と計画で最大限の効果を上げる 41

何からでも学ぶ 43

「読む・聞く」は教材のレベルの幅を広げる 46

隙間時間に脳内練習をする 51

いつでも英語を吸収できる姿勢でいる 55

激伸び条件 3

集中力とモチベーションと覚悟がある 59

短時間でも集中して練習する 59

明確な目標を決めておく 62

「英語は大変」と覚悟する 65

第2章 知識から技術への転換 67

激伸び条件 4

技術として習得しようとしている 68

知識を頭に入れたあとの練習を重要視する 68

反復、反復、また反復 73

単語・文法を「使いこなす」練習をする 78

伸ばしたい能力を使いまくる 84

瞬時に取りかかれる姿勢でいる 87

激伸び条件 5

練習中に深く考えている 89

答えを引き出す苦しみを味わう 89

答えまでの途中経過も重視する 94

「狭く深く」「浅く広く」練習する 99

3-Step メソッドで問題集を反復する 101

激伸び条件 6

簡単な項目をおろそかにしていない 105

ケアレスミスほど深く反省する 105

簡単な項目ほど奥が深いと認識する 110

できているという錯覚を持たない 115

第3章 ▶ ネイティブの感覚を養う 121

激伸び条件 7

- センスの向上を重要視している 122
 - 英語に対する神経を研ぎ澄ませる 122
 - 「ナチュラルさ」を意識する 129
- 知識とセンスのバランスをとる 132
- 疑問を追求しすぎない 137
- 無理やり自分なりの結論を出す 140

激伸び条件 8

- 感情移入とイメージを活用している 142
 - イメージと印象を持つ 142
 - 臨場感を持って感情移入する 147
- 語学上の理解に終始しない 150

激伸び条件 9

- 言語力と一般常識がある 156
 - 日本語力も鍛える 156
 - 英語のまま理解する 160
 - 一般常識も身につける 167

激伸び条件10

- 雑草のようなしぶとい英語力を目指している 170
 - 生の英語で練習する 170
 - 悪条件で英語を聞く 175
 - いろいろなアクセントを聞く 177

第二部 実践編 180

激伸びのコツ ▶ ボキャブラリー 182

- 五感をフルに使って覚える 182
- 五感をバランスよく使う 184
- 日→英の練習もする 186
- 思い出すことを重視する 187
- すばやさも心がける 188
- 熟語とイディオムはバラしてつなげる 189
- イメージに直結させる 194
- 複数の意味をバラバラに暗記しない 195
- 単語訳に頼らない 197

激伸びのコツ ▶ 文法 200

- イメージとリンクさせる 200
- 単語と同じように覚える 204
- 英文中の文法に意識を向ける 207
- 英文を書くように読む 210
- 文法用語を覚える 213
- まずは文法書を「読書」する 214
- 文法激伸びへの3-Stepメソッド 215

激伸びのコツ ▶ リスニング 220

- 音を受け入れて覚えてしまう 220
- 目よりも耳を信用する 224
- ながらリスニングはしない 228
- 「聞き取り」と「意味取り」を分ける 230

リスニング激伸びへの3-Step メソッド 236

激伸びのコツ リーディング 240

100%の情報を入手する 240

読むスピードを遅くする 249

できる限り大きなまとまりで考える 251

戻り読みしないクセをつける 253

リーディング激伸びへの3-Step メソッド 258

激伸びのコツ スピーキング 262

ネイティブとの会話にこだわらない 262

あらかじめ台本を用意しておく 269

ほかの言い方で切り抜ける 272

時間をかけずに口に出す 274

レッスンの予習と復習で効果を上げる 277

激伸びのコツ ライティング 280

実際に書いて練習する 280

ナチュラルな文を心がける 283

全体の流れやスタイルも考える 284

徹底的に見直し、手直し 285

間違いを前提に見直す 287

客観的に読み直す 289

視野を広く持つ 290

本当に正しいかどうかは気にしない 291

センテンス・リピートで練習する 293

巻末付録 激伸び指数チェックテスト 295