

● CONTENTS ●

今度こそ必ずモノにする英語習得プランニングノート

はじめに	3
書き込みページについて	6
対象読者 & 対策チャート	8

第1章 計画を立てる前に意識したい 基本的で総論的なこと

1 上達するということは？ — ギャップを認識して埋めるだけ。ギャップが大きい場合は、 小さく分割して1つ1つ段階的に身につけていく —	22
2 思い切って出発点まで戻る — 初心者の場合は、中学英語まで戻る —	26
3 上達しない原因は2つ — 時間をかけていないか、学習下手 —	32
4 ネイティブの小学1年生が英語に接する時間 — カタコトで話せるようになるまでに —	34
5 時間の捻出の仕方 — ながら学習と、スキマ時間の活用と、まとまった時間の確保 —	35
6 答えはわかっているけれど、それでも聞いてみたい質問 — 単語を簡単に覚える方法は？ 文法は必要？ 自分にもできる？ —	40

第2章 目標を明確にし道筋を確認する

- 1 | なりたい自分像を書き出そう
— 目標を鮮明にする — 46
- 2 | 自分に合った学習プランを選ぼう
— 学習計画の全体像を把握しよう — 64

第3章 具体的な学習方法

00 ▶▶ 3章について

- 1 | 効率的な学習手順の概要
— なぜこの順序で学習するのか — 84

01 ▶▶ 中学文法

- 1 | 中学文法からはじめる理由
— 急がば回れ — 88
- 2 | 問題集で基本を固めよう
— おすすめのテキストと手順と期間 — 93
- 3 | 解説が簡潔すぎて不安なとき
— 理由を求めずぐずしに、割り切って暗記する — 99

02 ▶▶ 単語

- 1 | まずは 3000 語を目指す
— おすすめの単語集と手順と期間 — 101

2	単語はどのくらい覚える必要があるのか — 一般論として 6000 語は必要 —	106
3	次に 6000 語を目指す — おすすめの単語集と手順と期間 —	108

03 ▶▶ 直読直解

1	直読直解について — 日本語に訳さず、英語のまま、英語の語順で理解する —	111
2	単語集で直読直解 — 縦に目を走らせる —	113
3	やさしい文章で直読直解 — 理解度は気にせず、左から右に目を動かす —	116

04 ▶▶ 高校文法

1	高校文法の学習の必要性 — インプットで必要 —	119
2	問題集を解く前に流し読みしよう — おすすめのテキストと手順と期間 —	120
3	理解できないときは前に戻る — 学習が進むにつれて頭が混乱してくる人 —	125
4	理解できないときは暗記 — 難しい例文こそ丸暗記 —	126
5	理解も暗記もできないときはスキップ — 柔軟に対処しよう —	127
6	文法書を揃えよう — まずは 3 種類揃えよう —	129

05 ▶▶ 構文

- 1 | 構文のトレーニングで英語の形に強くなろう
— 英語は語順が大切 — 132
- 2 | 少しずつ負荷を高める
— 構文は負荷が高いため、軽く何度も繰り返す — 134

06 ▶▶ 発音

- 1 | 発音学習の必要性
— 大人になってからでも大丈夫 — 137
- 2 | 発音記号を読めるようになろう
— おすすめのテキストと手順と期間 — 140
- 3 | 疑問点を調べるためのテキストを揃えておく
— 信頼できるテキストを入手しよう — 145

07 ▶▶ リーディング

- 1 | 今後の学習の進め方
— 復習、多読、単語 — 147

08 ▶▶ リスニング

- 1 | 今後の学習の進め方
— 復習、精聴、多聴 — 151
- 2 | 睡眠不足で聞いていると眠くなるとき
— 精神論と具体的な工夫 — 155
- 3 | スクリプトを見れば簡単なのに、聞いてみると全然わからないとき
— 誰もが経験することなので嘆かない — 157
- 4 | スクリプトの聞こえない点が気になって先に進まないとき
— 不明点を確認するのは大事だけれど、完璧主義すぎない — 158

09 ▶▶ライティング

- 1 | 今後の学習の進め方
— メインメニューは復習、サブメニューがライティングのテキスト — 159
- 2 | ライティングのチェックポイント
— 最低限、これだけは意識しよう — 161
- 3 | 簡単な英語しか書けないと不安なとき
— 簡単な英文が望ましいので大丈夫 — 163

10 ▶▶スピーキング

- 1 | 今後の学習の進め方
— 復習、例文暗唱 — 164
- 2 | 例文暗唱で気をつけること
— やはり文法と発音が基本 — 168
- 3 | 意味を覚えるのに精一杯で、発音までは覚えられないとき
— 先に進むほど簡単になる — 172
- 4 | 発音が下手でトレーニングが嫌になるとき
— ネイティブより下手なのは当然なので落ち込まない — 174
- 5 | 根拠なく自分を否定しない
— 判断の根拠を身につけよう — 175

第4章 学習をはじめたら思い出したい基本的で総論的なこと

- 1 | 復習の仕方
— 楽しくて役に立つ — 178

2	どれくらいやれば十分か — 時間は目安。最終的な判断基準は「できるようになるまで」 —	183
3	トレーニングのメニューはシンプルに — 食事のメニューと逆 —	185
4	何のためのトレーニングかを考える — トレーニングごとに目的がある —	187
5	全体像を早い段階で把握する — トレーニングの目的を考えるためにも、全体像が必要 —	189
6	肉体系と頭脳系を区別しておく — 時間のかかるものとかからないものを区別する —	191
7	頭脳系を先行させる — 耳や口が慣れていなくても、頭が理解していることが大事 —	193
8	先にいくほど簡単になるということを覚えておく — 初心者がイメージしにくい大事なこと —	195
9	聞き流すだけで身につく？ — 抜け道や裏道の誘惑にかられそうになったら —	197
10	ネットで疑問点を確認しない — 間違いが多いし、体系的な知識が身につかない —	199
11	しっくりこない表現に出合ったとき — 冷静に事実を見る —	201
12	文法的に正しくてもネイティブはそうは言わない？ — 自然な英語は最終目標。まずは、人を不快にさせない、 意味の通じる英文を目指そう —	203

13	資格対策について — オートボックスな英語が使われているので、特別な対策は不要 — …	207
14	資格試験が近づいてきたら — 直前になっても、やることは普段と同じ — ……………	209
15	英会話の例文集や英会話スクールについて — 発音と文法を頭で理解していると、より効果的 — ……………	214
16	中だるみ、息切れ、逆境 — 対処法の引き出しを豊富にしておこう — ……………	216
17	気持ちよくトレーニングする工夫 — 本質的なことではないが、トレーニングする場所は重要 — ………	219
18	短期の上達、長期の活用 — 英語は手段。早く身につけて長く活用する — ……………	221

第5章 学習計画の作成

1	1日の時間の使い方のチェック — 時間数、集中度、学習分野を見直そう — ……………	224
2	1日の時間の使い方の予定 — 習慣づけや意義づけのためにも書き込みしよう — ……………	232
3	自分だけの学習計画の記入 — 半年から1年ぐらいの計画を立ててみよう — ……………	239
	おわりに……………	254