
はじめに

「もう一度英語を始めてみませんか？」

いざ、英語を学びたいと一念発起し、語学書を購入したものの、途中で挫折してしまった経験はありませんか？

毎日、コツコツと勉強を続けることが大事だとわかっている、学習の進め方がわからなかったり、内容が難しくなっていくとついていけなくなったり、フレーズを覚えられなくて落ち込んだりと、途中でやる気を失って、学ぶことをやめしてしまう…ということは何となく思っています。

また、日々の忙しさから勉強が後回しになり、一度やめてしまうと再開するのが億劫になってしまい、やらなくなってしまうこともあるでしょう。

本書は、**学習の「継続」を全力でサポートするために生まれた、100日間の「勉強プログラム」**です。100日**続けることを目標に**、「文法」と「会話」の両要素をバランスよく融合させた**「英会話&英文法ドリル」**となっています。



「これならできそう!」: もう迷わない「3ステップ学習」

1日の勉強量は3ページ。①**「文法ポイント」** → ②**「今日のフレーズ」** → ③**「練習問題」**で構成されています。皆さんはテキストのステップにそって学習すればOK。「**読んで**」 → 「**聞いて**」 → 「**声に出して**」 → 「**書く**」のプロセスをとおして、**英語の4技能**: リーディング(文法)、リスニング、スピーキング、ライティングのスキルを磨いていきます。そして最後に練習問題を解くことで、その日のレッスン内容を記憶に定着させることができます。



「よくわかる!」: 「文法」と「会話」のワンポイントレッスン

基礎を固める文法のポイント解説と、実用的で親しみやすい日常会話のフレーズに触れながら、「わかる(文法)」を「使える(会話)」に変える学習サイクルとなっています。



「なんとなく」を「確実」にする反復練習

せっかく覚えたことも、新しい知識に押し出されて忘れてしまうことがあります。だからこそ、**復習**というプロセスが欠かせません。「復習」のセクションでは、和文を読んで、**瞬時に英文を口にする**トレーニングをとおして、一時的な記憶から**長期的な記憶**へ、学んだ知識を**「使える力」**へと変えていきます。



「自分にもできた!」: スモールステップが生み出す大きな達成感

継続の原動力となるのは、**「達成感」**だと思います。1日、1日、着実にレッスンをこなし、小さな1歩を積み重ねて、「前進する手応え」を感じることができれば、学習を続けるモチベーションを維持できます。100日というゴールを目指し歩むことが、**「できそう」→「できている」→「できた！」**という、**成功体験**へとつながっていきます。

ぜひ、**楽な気持ちで**、学習をスタートさせてみてください。本書のテーマは「100日がんばる」ですが、がんばるペースはマイペースで、無理なく、楽しく…それが学習を継続する秘訣だと思います。まずは1ページから。その小さな1歩が、大きな成果を引き寄せます。100日間完走した暁には、それぞれにぜひガッツポーズをして、「**I did it! I can do it!**」と、自分のすばらしい達成を祝っていただきたいと思います。

最後に、本書の刊行にあたり、ご尽力いただいた皆さまに厚く御礼申し上げます。そして本書を手にとってくださり、英語の扉を開こうとしているすべての学習者の皆さまに心より感謝申し上げます。

本書が、「やらなきゃ」を「やってみよう」へ、皆さまに伴走する1冊となれば幸いです。“Let’s enjoy the journey together.”

石津奈々