公式ガイドブック

英語のレシピ 学習ガイド 2021

医薬通訳者・翻訳者
渡邉 英喜 著

英語の話し方・聴き取り方を
わかりやすくおしえます！

ロフティ出版

もくじ

はじめに 4

英語を話せるようになるためにまずあなたがすべきこと 7

料理ならレシピを参考にするのに、なぜ英語は…？ 13

英語の習得の準備から始めよう 17

英語で話す内容を事前に明確にしておく 18

シチュエーションごとに英語で言いたいことを分ける 23

シンプルな英文（ライン）に変換する 27

音読トレーニングのコツ 32

リスニング（聴き取り）力はどうすれば身につく？ 34

リスニング・トレーニングの順番 36

１．自分のリスニング能力を客観的に知る 37

２．英語の「音声」を聴き取るトレーニング 51

３．音声の「内容（意味）」を理解するトレーニング 58

４．より細部の情報を聴き取り、理解するトレーニング 63

５．トレーニングの継続 73

このレポートには書き切れない詳しい英語習得ノウハウを紹介した教本無料配布のお知らせ.....75

とりコレ！セリフでマスター毎日英語塾とは？.....77

セリフでマスター毎日英語塾を活用する方法.....79

セリフでマスター毎日英語塾　英文法.....85

セリフでマスター毎日英語塾　リスニング.....87

セリフでマスター毎日英語塾　TOEIC®テスト対策.....89

セリフでマスター毎日英語塾　リーディング.....92

セリフでマスター毎日英語塾　ライティング.....94

セリフでマスター毎日英語塾　洋画・海外ドラマ・洋楽.....96

はじめに

こんにちは、医薬通訳・翻訳者の渡邉英喜です！

この度は**「英語のレシピ」**無料会員登録を頂きまして誠にありがとうございます。

この**「英語のレシピ 公式学習ガイドブック」**では、今英語が話せない方、これから英語の勉強を始めたい方、あるいはこれまで英語の勉強を続けてきたけれど一向に喋れるようにならない！とお悩みの方に向けて、まずあなたが何よりも先に知らなければならない**英語習得と英会話上達のための秘密（秘訣・ヒント・コツ・裏ワザ的ノウハウ）**をじっくりと解説させて頂きたいと思います。

これらのノウハウを知ることで、あなたの英語学習の方向性をしっかりと定めることが出来、またこれから**「何を」「どのように」すれば最短距離で、かつ楽しみながら英語の習得が出来るのか**をきちんと理解頂けます。

早速、その内容に入りたい所ですが、その前に、僭越ながら簡単に自己紹介だけさせて頂きましょう。

私は 1970 年、東京・練馬区で生まれました。中学・高校時代は本当に英語が大嫌いで（というか、勉強自体が大嫌いで：笑)、自分が将来「英語を使った仕事」に就くとは夢のまた夢にも思っていませんでした。しかし、高校卒業後に一念発起して（…と言えばカッコいいのですが、実は受験した日本の大学全て落ちたので…
^^;)、半ば逃げるようにしてアメリカへ留学することを決意しました。

ここであなたは、「なぜ英語が嫌いなのになぜアメリカへ？」と思われるかも知れませんね。その理由は、苦手科目を何とか克服して、世界を股にかけて飛び回る一流のビジネスマンになりたかったから…
…では勿論なく、ただ単に英語が話せるようになれば「きっと女の子にモテるだろう」という、極めて下世話な下心で留学を決意しました^^;

まぁ、理由はどうであれ、私は結局 5 年間近くアメリカに渡っていたのですが、、、その時に試行錯誤の末、**「英語がまったく出来ない落ちこぼれ」が一体「何を」「どのようにすれば」短期間に英語力を身につけられるのか…その【方法】と【手順】を、見つけ出すことに成功した**というわけです。

その後、日本に帰国してからは医学・薬学系専門の通訳者・翻訳者として四半世紀以上飯を食ってきました。さらに、2005 年からはブログやメルマガ等を通して「英語の習得法」「英会話の上達法」に関する情報を精力的に発信開始し、今に至ります。現在、メルマガの読者総数は 6 万人を超え、メール講座の受講生はのべ 1 万名以上を超えます。

これから、このレポートでは、かつて英語が大の苦手だった私が、一体どのようにして短期間で英語を話し、聴き取れるようになったのか？その秘密について、英語のエリートではなく、**「英語の落ちこぼれ」**視点からわかりやすく、詳しく、そして楽しくあなたにお話しさせて頂きたいと思いますのでお楽しみに！

英語を話せるようになるためにまずあなたがすべきこと

同じ日本人だというのに「ペラペラペラ～！」と流暢に英語を話せる人があなたの周りにも何人かいるかも知れません。またはテレビなどで、外国人の横でカッコよく通訳している人の姿を目にしたことがあるかも知れません。

そんな「英語を話せる日本人」に憧れて、自分も英語を話せるようになりたい！と決意した人も多いはず。そして、そう決意した人が真っ先に考えること…それが**「英会話スクールに通う」**という選択肢です。最近ではスカイプを使ったオンライン英会話であれば、かなり安いということもあり、英語を話せるようになりたいと思い立った人は、まずそのような**「英語を話す場や機会」**を手に入れようとするわけです。

もちろん、英会話スクールやオンライン英会話といった「英語を話す場や機会」を設けることはとても大切なことです。どんなに机上の勉強だけを続けていても、最終的にはそのような**「実践」（＝実際に言葉を話し、聴き取る練習）**を経なければ、絶対に言葉を身につけることは出来ないからです。

しかし、ここで敢えて言わせて頂くとすれば…

「英会話スクール・オンライン英会話はまだ早い！」

…ということです。英会話スクールやオンライン英会話といった実践の場や機会を設けることはとても重要な英語上達のプロセスの一つですが、まずは**いきなりそこから始めないで頂きたい**のです。

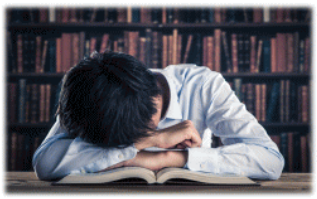
実際の所、今英語を話すことが出来ない、聴き取ることが出来ない…という人が、いきなり英会話スクールに通い出したり、あるいはオンライン英会話を始めたりしても、ほとんどのケースで英語を話せるようになりません。

これは、あなたがもしそのような経験があれば「うん、確かにそうだな」と納得頂けることでしょう。

なぜなら、英会話スクールやオンライン英会話というのは、既にお話ししたように「英語を話す場・機会」としての機能はありますが、その前にあなたがしっかりと理解すべき**【英語を話すためのノウハウ】【英語を聴き取るためのノウハウ】を提供してくれる場・機会ではないから**、です。

ここが何よりもまず重要な点ですので繰り返しますが、もしあなたが英語を話せるようになりたいのであれば、他の何を置いてでも**「英語を話せるようになる方法（ノウハウ）」**を知らなくてはなりません。もちろん、英語を聴き取れるようになりたいのであれば、**「英語を聴き取れるようになる方法（ノウハウ）」**を先に知る必要があるのです。しかし、大変残念なことにほとんどの日本人英語学習者は、そのような「方法（ノウハウ）を知る」というプロセスをスルーし、いきなり「実践の場」に進んでしまいます。

英語を話せるようになりたい！
と思い立った多くの英語学習者

✕話せるようにならない人	○確実に話せるようになる人
何も考えず、ただ何となく英会話スクール等に申し込んでみたりする。	まず英語を話し聴き取る「方法」（ノウハウ）をしっかりと知り得る。
まったく話せず、聴き取れず撃沈 	自信をもって英語を話し聴き取れるように！

なぜ多くの日本人がいつまで経っても英語を話せるようにならないのか？という疑問に対する答えはとてもシンプルで、要するに大多数の人が上述のような**【ノウハウ】**の部分を先に知ろうとせずに「英語を話せるようになりたい」と思い立ったら、特に何も準備することなく、ただ何となく皆がそうしているから…という思い込み、或いは周りの風潮からいきなり英会話スクールに通い出したり、オンライン英会話に申し込んだりしてしまいます。

しかし当然ながら、**「英語を話す方法・聴き取る方法」**といった重要なノウハウの部分を全く理解していないのですから、いきなりスクールに通い出しても突然英語を話せるようになるわけではありません。もちろん、自然と勝手に聴き取れるようになるわけでもないのです。そして、非常に残念なことに「難しい」「上達しない」「いつまで経っても話せない・聴き取れない」と意気消沈しては、ほとんどの人が途中で挫折してしまいます。

しかし、よくよく考えてみればこれは至極当然の話で、英語を話せるようになりたいと思い立って、何も事前準備無く、すぐに英語を話そうとしても土台無理な話ですよね。まずは、英語を話すための**【方法】**や**【手順】**といったノウハウの部分を先に身につけなければ、どんな天才であってもいきなり他の国の言葉を操れるわけが無いのです。

これは、日本人の頭の中にある**「英語を話せるようになるには、まず英会話スクールに通えば良い」**というステレオタイプな既成概念、思い込みと言えます。そして、そんな既成概念や思い込みを疑わない大多数の日本人は何も考えずに高額な英会話スクールに通い、そして「やっぱりダメだった…」と肩を落とすことになってしまうのです。そうではなくまず**プロセスの順番が違う**という重要な事実に気付くことが何よりも大切です。

料理ならレシピを参考にするのに、なぜ英語は…？

あなたは料理を作るのが得意ですか？私は得意とまではいきませんが、男にしては料理が好きな方かも知れません。週末はたまにクックパッドを見ながら、平日家事で忙しい妻の代わりにちょっと凝ったカレーやビーフシチューを作ったりしています（意外と子供たちに好評なのです）。

そんなわけで、誰もが初めての料理を作る時には**「レシピ（作り方）」**を参考にしますよね。レシピを見て材料を確認してからスーパーに食材を買いに行き、「ふむふむ…」とレシピを見ながら野菜を切ったり、お肉を炒めたりして料理を作るわけです。作り方を知らない人が、いきなりお鍋に食材を一気に投げ込んでもカレーは出来上がりません。あるいは自己流の順番・やり方で調理しても、うまく行けば良いですが、たいていの場合は失敗してヒドイ味の料理が出来上がります。

料理においては、そうやって皆がレシピ（方法・手順）を見ながら調理するというのに、どういうわけか英語となるとそういった「方法」や「手順」をまったく見ずに（**知ろうとせずに**）、いきなり英会話スクールに通い出したり、オンライン英会話を始めてしまったりしまう人がほとんどです。

当然ですが、その方法や手順といったノウハウを知らなければ、英語を話したり、聴き取ったり出来るわけがありません。私たち通訳者であっても、まずは「英語を話し、聴き取る方法・手順」を理論的にしっかりと理解してから実際のトレーニングに入ります。

英語のプロである通訳者でさえ、そのようなノウハウを知り得ることから英語の世界に入ると言うのに、一般の人々がそのようなプロセスをショートカットして、いきなり英語を話したり聴き取ったりしようとすることが土台無茶な話である…ということです。

もちろん、やみくもに片っ端から挑戦し続ければ、試行錯誤の末に偶然英語を話せるようにはなることもあるかも知れません。しかし、そこに行き着くには途方もない時間と労力が必要になります。英語という姿形の見えない、捉えどころの無い巨大な敵を相手に、目隠しの状態で戦いを挑むのは、それこそ雲を掴むような話です。

もちろんカレーやビーフシチューにしても、レシピを見ずに完全自己流でトライ＆エラーを繰り返し、大枚をはたいて食材を購入し、毎日作り続けていれば、何かの拍子にレストラン顔負けの一品を偶然作り上げることも決して不可能ではないかも知れません。しかし、今ならクックパッドを見れば一発でその「簡単で美味しい作り方」を手に入れられるというのに、何故わざわざ自ら茨（いばら）の道を進み、大変な思い（＝**試行錯誤**）を続ける必要があると言うのでしょうか。

これは英語の習得においても言えることです。実は、英語の習得方法、つまり英語力の身につけ方というのは既に確立されています。要はその方法を知っているか、知らないかの違いで**「英語を短期間でスンナリと話せるようになる人」**と**「いつまで経っても話せるようにならない人」**に分かれてしまうということです。

もしあなたが「今、すぐにでも英語を話せるようになりたい！」と思っているのであれば、何よりもまず**「英語のレシピ」**を手に入れるようにして下さい。なぜなら、そこには今英語を話せない人がこれから「何を」「どのようにすれば」良いのか、すべての手順と方法が載っているのですから。わざわざあなたが辛い思いをして、今からその方法と手順を独学で見出す必要はまったく無いということです。

それでもあなたは自己流の英語の身につけ方を探しに行きますか？

英語の習得の準備から始めよう

ちょうど料理の話になりましたから、英語の習得を料理に見立てて説明を続けましょう。まず、これからあなたが英語の習得を本格的に開始するという時、一体何から始めれば良いのでしょうか。

それは料理をする時にまずは食材を集めて「準備」を開始するのと同じで、英語の習得においてもまず「準備」から始める必要があります。では、英語の習得における「準備」とは一体何でしょうか？例えば、あなたが英語を「話せるようになりたい」とします。つまり、**スピーキング力を身につける**ということですが、この場合以下のような準備が必要となります：

- **あなたが英語で話す内容を明確にしておく**
- **それらをシンプルな英文（ライン）に変換する**
- **毎日音読し、会話の自主トレーニングを行う**

次のページから一つ一つ詳しく解説しましょう。

英語で話す内容を事前に明確にしておく

多くの日本人英語学習者は、英語を話すこと、つまりスピーキングに苦手意識を感じています。その理由について何故か尋ねると、多くの人が「英語だと言いたいことがパッと口から出てこないからだ」と答えます。

しかし、そんな人に「それでは日本語で構わないので、北朝鮮のミサイル問題について数分間話してみて下さい」と言うと、大抵の人は日本語であっても「…」と黙り込んでしまいます。もちろん、中には北朝鮮のミサイル問題について今すぐに詳しく話すことが出来る人もいるかも知れませんが、それはその人がそのトピックに関して詳しい専門知識を有しているからです。

たいていの人は、特定のトピックについて詳しく話してみて下さいと言われても、なかなか上手く話すことは出来ません。これは日本語であっても同じことです。

つまり、私たちが英語のスピーキングが苦手だと思い込んでいるのは、**実は英語力自体の問題ではなく、そもそも「言いたいこと」「話すべきこと」が何だかよく分かっていない**というケースがとても多いということです。

ここでは北朝鮮のミサイル問題なんていう専門的な話を例に挙げましたが、何もそんな特殊なトピックだけに限ったことではありません。例えば、あなたの家族について英語で紹介して下さい…と言われて、その場ですぐに流暢に英語で家族の紹介が出来る人は稀です。

たいていは、「父は建築士の仕事をしています」とか「子供が留学中です」とか、そんな簡単な表現でさえ「えーと…英語で『建築士の仕事』って何て言うのかなぁ？」とか「えーと…『留学中』って英語で何て言うのかなぁ？」なんて感じで、その場で色々と考え込んでしまって、結局英語で表現出来ないことが多いです。

つまりどういうことかと言えば、**私たちは思っているほど、自分たちの「話したいこと」「言いたいこと」がよくわかっていない**ということです。もちろん英語力が足りないことにも起因しますが、それ以前に日本語であっても、話せないことはどう逆立ちしても話せない…ということなのです。英語力だけの問題ではないということですね。

そこで重要なのが、**事前に「あなたが話したいこと・表現したいこと」をきちんと明確に理解・把握し、さらにそれらをしっかりと「英語」で準備しておくということ**です。

例えば先ほどの「建築の仕事をしている」という表現も、**work as an architect** で「建築士として働く」という英語の定番の言い方であることを事前に知っていれば、実際の紹介の際にシドロモドロになることはありません。「留学」なら **study abroad** とか **study in** ○○（○○は国名）といった表現で通じることを知っていれば、その場で慌てたり、「えーと、えーと…」と考え込むこともないでしょう。

しかし、ほとんどの日本人はこのような事前の**「準備」**をあまり積極的に行いません。そうではなく、むしろ英単語や英文法の知識を頭に詰め込みさえすればいつか勝手に、自然と英語が話せるようになると本気で思い込んでいるのです。

実際、ほとんどの日本人が英会話の際に、まず「自分が言いたいこと」を頭で考え、それを一つ一つ「英訳」し、文法的に合っているかどうかを気にしつつ口に出そうとします。そんなことをやっているから、英会話が盛り上がらないのです。英会話上手になりたければ、頭の中での英作文の癖はなるべく早い時期に無くした方が良いです。

会話というのはキャッチボールと言われます。これは互いに会話のボールをポンポンとリズミカルに、調子よく投げ合うことで成り立ちます。どちらか一方が「えーと、えーと…」と考えながらでは、成り立つ会話も成り立たないというわけですね。英会話はスピード、リズム感が命なのです。

そこで、もしあなたが英会話等でスムーズに自分の言いたいことを英語で表現出来るようになりたいと思われているのであれば、まずはあなたが英語で話したいこと、伝えたいことが何なのかをきちんとノートに書き出してみて下さい。どんなことを英会話の時にあなたが口に出す可能性があるのか、それをよく考えて、日本語で構わないので片っ端から書き出してみることをお勧めします。

ちなみに私は留学時代に、自分が話すであろう英語の表現（フレーズ、これを**「ライン」**と呼びます。ラインとは「セリフ」のこと。詳しくは後述します）をシチュエーションごとに何百、何千と書き出したことがあります。学校での会話、友人と遊びに行く時の会話、デートの時の会話、旅行の時の会話、ショッピングの時の会話等々、今のようにパソコンが無い時代でしたから大学ノート数十冊に書き出し、それを英語に訳して丸暗記し、音読して覚えました。当時は何も考えずにやっていましたが、今考えると、その時の英語のインプットが、今の私の英語力の基礎になっているとよくわかります。

シチュエーションごとに英語で言いたいことを分ける

あなたが英会話等で相手に話したいこと、伝えたいことというのは、シチュエーションによって色々と考えられます。例えば、先ほどの自己紹介であれば、あなたの名前や出身地はもちろんのこと、あなたの職業、仕事の内容、役職や勤務地、あるいは普段やっていることや趣味、家族構成等々の説明が考えられますね。

もちろん仕事上の英会話であれば、当然その仕事に関する内容が中心となるでしょう。その他、日本に観光で来ている外国人を案内する時のシチュエーション、逆にあなたが海外旅行に出かけるシチュエーション等々、さまざまな状況における表現があると思います。

このようなシチュエーションごとの英語表現は、書店へ行けば「英会話フレーズ集」として手に入ります。しかし、ここでは敢えてそれらを丸覚えするのではなく、そこに**「＋アルファ」**の部分を付け足すことをお薦めします。それこそが、あなたの**「オリジナリティ」**の部分です。

自分が話す英語がどことなく「幼稚」で「薄っぺらい」と感じたことはありませんか？これはほとんどの日本人がそう感じるようですが、その一つの原因が、**汎用的な英会話フレーズをそのまま丸覚えして口に出していること**にあります。

もちろん、初心者であればまずは汎用的な英会話フレーズを覚えて、それだけを話すようにしても良いのですが、ある程度英語に慣れてきたら、そこにあなたの**「オリジナリティ」**の部分を加えるようにすると尚良いです。例えば、日常英会話のフレーズ集に以下のような表現が載っていたとしましょう。

例：

I usually have cereal for breakfast.

「私はたいてい朝食にシリアルを食べます」

もちろん、実際に朝食にシリアル（コーンフレーク的なもの）を食べているのであれば、そのまま使っても構いませんが、もしあなたが「朝食には和食！」と決めているのであれば、、、

例

I usually have rice and miso soup for breakfast.

「朝食はたいていご飯と味噌汁なんだ」

のように変えることが出来ますね。この時、参考にすべきは…

I usually have ～ for breakfast.

「私はたいてい朝食に～を食べる」

という汎用の**「フォーム」（英語の定番の慣用的構造）**です。この部分を市販の英会話フレーズ集等から抽出することが出来れば、あとは～の部分を変えるだけで、さまざまなバリエーションを表現することが出来るようになります。

例：

I usually have bread and coffee for breakfast.

「朝食はたいていパンとコーヒーです」

あるいは usually「たいてい」を sometimes「たまに」に変えて、

例：

I sometimes have a boiled egg for breakfast.

「たまに朝食にゆで卵を食べる」

…のようなバリエーションにしても良いでしょう。いずれにしても、市販の英会話フレーズ集の中から汎用的なフォームだけを参考にして、後はあなたのシチュエーションに合わせてオリジナルの要素をどんどん付け足し、アレンジしてみるということです。

これによって、あなたの英語表現に深みが増し、幼稚で薄っぺらかった言葉の表情が豊かになって、洗練されるというわけですね。実は、英語が得意な日本人であっても普段使っている英語の基本構造の部分は同じなのです。ただ、**そこに一工夫を加えて、その人のオリジナリティを加えることによって、より英語らしい表現にアレンジしているということ**です。ちょっとした工夫ですが、とても大きな違いを生み出すコツでもあります。

シンプルな英文（ライン）に変換する

さて、このようなあなたの「オリジナリティ」を加えた英語のフレーズですが、実際の英会話は基本的にこのようなアレンジを施した英語のフレーズを組み合わせることによって成り立っていきます。

ここも誤解が多い所ですが、ほとんどの日本人英語学習者は英会話の際に、その場で言いたいことを日本語で考え、その日本語を一から英訳（英作文）して話そうとしてしまいます。故に、時間がかかり過ぎリアルアイムの言葉のキャッチボールが出来なくなるということですね。英会話は「勢い」が重要ですので、モタモタしているとせっかく盛り上がる会話も盛り上がりません。

そこで、このようなオリジナルの英語フレーズ、つまり**「自分専用のセリフ」**をどんどん用意して頭に入れ、実際の英会話で積極的に使ってみることをお勧めします。そして、そのようなあなた専用のセリフのことを**「ライン」**と呼んでいます。

「ライン」と聞くと、昨今メールに代わるコミュニケーションの手段としてすっかり私たちの生活に定着した「LINE」を連想されるかも知れませんね。しかし英語で **line** と言えば「線」「糸」「電話回線」等々の意味がありますが、ここでは役者の**「セリフ」**のことを意味します。台本に書いてある役者のセリフが「線」のように見えるからですね。

つまり、人が使う特定のセリフ（その人専用の英語のフレーズ）のことを**「ライン」**と呼ぶのです。そして、英会話力を身につけるには、英会話自体を一つの「劇・ドラマ」のように捉え、そこで自分が話す内容をセリフで覚えておくようにするとスムーズに英語を話せるようになります。これが、私が考案・開発した**「ラインマスター式英語習得法」**の基本的な考え方です。一つ一つのラインは、最初のうちはシンプルで短いものを覚えるようにすると良いです。例えば先ほどの **I usually have cereal for breakfast.** という表現がありましたが、こういうものをあなた自身のシチュエーションに合わせてどんどん覚えておくということです。

なお、**「ライン」**の他に、先ほど少し触れた【英語の定番の慣用的構造】を言いする**「フォーム」**、そして【英語の定番の慣用的単位】である**「パーツ」**が、**ラインマスター式英語習得法の３つの要素**となります。

これらを理解し、上手に活用することで英語力を最短距離で、最も効率よく身につけることが可能になります。逆に言えば、このような要素を知らずに、がむしゃらに英単語を覚えたり、あるいは英文法の知識を頭に詰め込んだりしてもなかなか英語を話せるようにはなりません。

英語を適切に捉え、扱えるようになるためには、このような慣用的なまとまりや構造を意識することが大切というわけです。

毎日音読し、会話の自主トレーニングを行う

上述の通り、あなた専用のセリフ、つまり**「ライン」**をどんどん用意したら、あとはそれらを毎日音読することをお勧めします。日本人は英語を「読んだり」「書いたり」することは、比較的積極的に行うのですが、どういうわけか「話したり」「聴き取ったり」といった【話し言葉】の部分のトレーニングを積極的に実践する人は少ないようです。

特に「ライン」というのは生きている言葉ですので、ただ書いて覚えるだけでは不十分なのです。そこで、準備したラインを毎日口から出して「音読」するようにして下さい。発音がわからない場合は以下の英語音声発話エンジンを活用すると良いでしょう：

TEXT TO SPEECH :

https://texttospeech.io/

【TEXT TO SPEECH の活用手順】

1. ボックスの中に英語の発音を聞きたい英文を記入します。

2. Voice から好みの音声を選びます。

・UK English Female は「イギリス英語女性」

・UK English Male は「イギリス英語男性」

・US English Female は「アメリカ英語女性」

・US English Male は「アメリカ英語男性」です。

3. Volume「音量」、Rate「速さ」、Pitch「音程」を調節して

[SPEAK] ボタンをクリックして視聴してみて下さい。

＊ 上記サービスが使えない場合は Google 翻訳や Weblio でも同じように発音を確認することが出来ます（これはご存じの方が多いでしょう）。

Weblio :

http://ejje.weblio.jp/

Google 翻訳 :

https://translate.google.co.jp/

音読トレーニングのコツ

TEXT TO SPEECH 等を使って、あなた専用のセリフ（ライン）の発音のお手本を手に入れたら、あとはその英語音声をひたすら真似て**音読トレーニング**を続けます。

コツとしては毎日の英語学習の中で「音読の練習」という時間枠を設けるのではなく、暇さえあれば独り言のように口に出していると良いです。これは私もよくやっていますが、例えば移動中の車の中などは最高の練習場所になります。大きな声を出すことが音読では効果的なので、車の中が最適ということです。

または、お風呂に入っている時も良いですね。これも私がコッソリやっている練習方法ですが、**「一人英会話」**をよく実践しています（笑）一人で相手役と自分で英会話をするということですね。これによって、英会話における「質問」と「回答」の二つを同時に練習することが出来ます。

特に、実際の英会話の直前に音読トレーニングは必須です。英会話で話すだろうと思われる内容を事前に英語で準備し、何度も独り言の英会話トレーニングを繰り返し、英語がパッと口から出て来る状態まで仕上げておきます。

これはやってみればわかりますが、英語のフレーズ（ライン）を「口癖」レベルまで落とし込むことが出来れば、英会話の時もスムーズに英語が出て来るようになります。頭で言いたいことを考えているうちは、まだ練習が足りません。

別の言葉で言えば、あなたの英語表現を【潜在意識】の領域まで落とし込むということですね。意識して英語を話すのではなく、無意識で言いたいことがパッと口から出て来る状態を目指すということです。ただ、これもそれほど難しい話ではなく、例えば実際の英会話で一度でも使った英語の語句や表現というのは、たいていの場合そのまま印象深く頭の中（記憶）に刻まれます。そのような語句・表現・フレーズ（ライン）をどんどん増やすこと、それこそが英語のスピーキング力上達の大きな秘訣と言えます。

リスニング（聴き取り）力はどうすれば身につく？

ここまで、英語を「話すこと」つまり、スピーキング力の基本的な身につけ方についてお話ししてきました。ここからは、英語の**「聴き取り」**に関するお話に入りたいと思います。特に、今英語をまったく聴き取れない人が、これからどのようなトレーニングを実践すれば英語をきちんと聴き取れるようになるのか、その辺りのコツやノウハウについて中心に詳しく解説したいと思います。

まずはリスニングのトレーニングについてですが、英語勉強法に関する質問メールで一番多いのが、やはりこの「リスニング」に関するものです。リスニングというのは、やはり英語のスキルの中でも一番難しいですし、上達にも時間がかかります。これは何故かと言えば、リスニングというものが**「自分主体」ではなく「相手主体」であることに原因があります**。

「自分主体」になく「相手主体」にあるとは一体どういうことでしょうか？

それはつまり、英語の「スピーキング（話し）」や「ライティング（書き）」といったアウトプット系のスキルと異なり、「リスニング（聴き）」や「リーディング（読み）」といったインプット系のスキルは本質的に**「相手」に合わせなければならない**ため、その分守備範囲が広くなり、習得が難しいというわけです。

話し方、発音、アクセント、ボキャブラリー、スピード…等々といった英語の音声的要素は、実際のところ「相手」によって大きく変わるものです。人によってはゆっくりと英語を話し、また別の人はとても早口かも知れません。年齢的な違い、性別の違い、出身地の違い（方言・訛り）など、さまざまな要素によってあなたが聴き取る英語というのは常に変化していると考えて下さい。そのような七変化の英語に対応出来る聴解力を養うためには、それをしっかりと受け取ることが出来る器（耳と脳）が必要ということです。

リスニング・トレーニングの順番

では、どうすればそのような耳と脳を作ることが出来るのでしょうか？これからその方法について詳しく説明していきたいと思いますが、まずあなたがリスニング力を強化するには何をどのように訓練していけばよいのか、トレーニングの順番を追いながら具体的に説明したいと思います。このトレーニングには以下の順番があります：

１．現在の自分のリスニング能力を客観的に知る

２．英語の「音声」を聴き取るトレーニング

３．音声の「内容（意味）」を理解するトレーニング

４．より細部の情報を聴き取り、理解するトレーニング

５．トレーニングの継続（重要）

ザッとこんな感じになりますが、順番に解説しましょう。

１．自分のリスニング能力を客観的に知る

リスニングのトレーニングを効果的に開始するためには、現在のあなたのリスニング力を客観的に知っておく必要があります。そのためには、まず英語の音声とトランスクリプト（台本・字幕）を用意し、とりあえず一度聴いてみて下さい。これはお手持ちの英会話教材の英語音声でも構いませんし、YouTube の英語動画でも構いません。以下、サンプルとしてディズニー・ピクサー映画『Finding Dory』の Trailer（予告編動画）をご紹介しましょう。

You've Found the Latest 'Finding Dory' Trailer

https://www.youtube.com/watch?v=MKJA-VLpiCo

＊音が出ます、注意して下さい。

もちろん、洋画や海外ドラマ以外の一般的な YouTube の英語動画でも構いませんが、トランスクリプト（台本・字幕）を確認するために自動字幕起こしではなく、オリジナルの字幕がある動画を視聴されることをお勧めします。これは字幕のアイコンを押した時に「自動字幕」と表示されない動画のことです（なお、YouTube 動画でトランスクリプトを入手する詳しいノウハウについては、私の教本でご紹介していますので、ご関心のある方はぜひ読んでみて下さい）。

まずは、このような英語音声（動画等）を一通り聴き取り、内容を理解して下さい。うまく聴き取れなければ何度か繰り返して頂いても構いませんが、これはあなたの聴解力を客観的に調べるためのテストのようなものですので、ディクテーションのように厳密に、何度も再生を繰り返して一言一句聴き取る必要はありません。きちんと聴き取れたかどうか、内容を書き出しても良いですね。これは英語でも日本語でも構いません。文にするのが難しければ要点のみを箇条書きにしても良いでしょう。

次にトランスクリプトを見て、自分が聴き取れたところと聴き取れなかったところをマークしてみます。こうすることで、自分のリスニング力の弱点とその原因を探ることが出来るようになります。お手持ちの英会話教材の英語音声等であれば、付属のトランスクリプトを参照して下さい。ちなみに、上でご紹介している『Finding Dory』のトランスクリプトは以下の通りです：

『Finding Dory』Trailer Transcript

Hello.

Did you hear that?

What was that? Hear what?

Stanley, just I heard someone say hello.

Yeah, there's a lot of fish here,

anybody, literally anybody could

have just said hello.

Hello.

There.

Where am I looking?

There.

Hi I'm Dory.

Where are your parents?

Hi, I've lost my family.

Where did you see them last?

I forgot.

I was looking for something and I...

Okay, totally get it, date night.

I suffer from short term memory loss.

It runs in my family.

At least, I think it does.

Where are they?

Dory. There you are.

Guys.

Look out!

Aw, look at this.

Our friend got taken into

whatever this place is.

It's a fish hospital.

I feel fantastic.

Dude.

Name's Hank.

I have to find my family.

That's a hard one kid.

Well, I guess you're stuck here.

You're not helping, Bill.

I lost my family.

That is so sad, you poor thing.

Not a great swimmer.

Our friend is in here, lost alone

lost, alone.

Bailey, you've gotta use your echolocation.

I feel stupid.

Poor baby, let me get that for you.

Ooh.

Mom, Dad?

She should just pick two, and let's go.

Dad.

What, I'm kidding.

I get the feeling they're shushing us for

a reason.

Like something with one big eye,

tentacles and snappy thing?

Well, that's very specific,

but something like that.

Somewhere out there is my family.

I can't find them on my own.

Hang on, Dory.

Surf's up, dude.

Incoming.

I don't wanna be touched, sorry.

That's okay, everybody does it.

Nothing to be ashamed of.

I trust Becky.

You trust Becky.

Becky's eating a cup.

Just keep swimming, mom, dad?

Does this mean we have to say goodbye to Dory?

I don't know why I thought I could do this.

Dory, you are about to find your parents.

And when you do that you'll be...

Home.

Sea lions, they're our natural predators,

they could pounce at any moment.

My, don't you worry.

Get off.

Get of the rock

Your.....fall off.

Off...

Off...

Don't you worry about one thing.

このようなトランスクリプトを使って答え合わせをしながら、どのような単語やフレーズが聴き取れなかったのか、聴き取れなかったのはボキャブラリー不足によるものか、それとも文法が理解できていなかったからなのか等々、さまざまな原因を考えてみます。

これらを元に、その後のリスニング・トレーニングや英語の勉強そのものの方向性を戦略的に決めるわけですね。例えば、英語の「音」自体を把握するのが苦手であれば、まずは「音」に慣れることから始める必要があります。英語の「音」は何とか捉えることが出来るけれど「意味」がわからない…という場合は、英語の意味を

把握するスキルを身につける必要があるというわけです（これが、本レポート冒頭でお話した**「英語を聴き取るためのノウハウ」**ということです）。

同様に、ある程度聴き取れるけれど、ちょっと難しい語句や表現だとお手上げになる…と感じるのであれば、やはりボキャブラリーの強化が必要かも知れませんし、英語の構造を含む、文法的な部分が苦手…と感じるのであれば、やはりその苦手に感じる部分をしっかりと理解しておく必要がありますね（ちなみに、一般的な英会話のリスニングであれば、あまり単語とか文法にこだわる必要はありません）。

このようにして**英語の音声を聴き取るテストを実践し、客観的にあなたのリスニング力のレベルを明確に知り、そこから強化すべき点、穴埋めすべき弱点を分析することが重要**ということです。よく、聞き流すだけでリスニング力アップ！みたいな教材がありますが、私としてはマユツバというか、「ありえない～」と思ってしまいます（っていうか、実際「ありえません」から）。

本気で英語のリスニング力を身につけたいのであれば、まず初めにあなた自身のリスニング能力の弱点を知り、対策をきちんと把握しておかなければ、長い回り道をすることになりますし、ただ単に「ながら聴き」をしていれば自然に英語が理解出来るようになるほど英語は単純ではないのです。まずは、この点に注意して下さい。

２．英語の「音声」を聴き取るトレーニング

英語の音声を一生懸命聴き続けても、なかなか内容（意味）を正確に聴き取り、理解することが出来ないと訴える人はとても多いです。もしあなたがいくら英語を聴いても「意味」をうまく捉えることが出来ない…ということで悩まれているのであれば、まずは英語の**「音声」**だけを聴き取るトレーニングと、英語の**「意味」**を理解するトレーニングの二段階に分けると良いです。

英語の「音声」だけを聴き取るトレーニングでは、意味の把握については後回しで構いません。ただひらすら、英語の「音」を拾い、耳から入った「音」のまま、紙に書き出してみるんです。具体的には、これも何でもいいので英語の音声を用意します。お使いの英会話教材でも構いませんし、テレビやラジオの二ヶ国語放送でも構いません。先ほどのように YouTube の英語音声などもお勧めです。長さは、初めのうちは数十秒～数分程度、慣れてきたらもう少し長めでも良いでしょう。

なるべくトランスクリプトがあるものを用意して下さい。何を話しているのか、内容を答え合わせできる音声が良いわけです。初心者であれば VOA Learning English の英語音声がお勧めです。VOA ならトランスクリプトも手に入りますし、何と言っても発音がゆっくりで明瞭ですから聴き取りやすく、自信にもつながります。

VOA Learning English :

https://learningenglish.voanews.com/

中・上級者なら TED もお勧めですね。これは世界中の著名人、識者或いは話題の人などがそれぞれの分野におけるテーマごとに英語でプレゼンテーションを行うというもので、とても内容の濃い英語音声をスクリプトと訳つきで無料で視聴することが出来るものです。

TED

https://www.ted.com/

【英語の「音」だけを聴き取る練習方法】

まず、英語の音声を聴いてみます。そして、聴き取れた英語の音声をそのまま紙に書き出してみます。これはディクテーションという作業と似ていますが、あくまでもここでは「音声」だけを聴き取ることに集中しますので、**英単語で書き出す必要はありません**。カタカナで、聞こえるままに表記して下さい。もちろん英単語で書き出せるというのであれば、それでも構いませんが、英語で書き出せないのであれば、音声をそのまま聞こえたままカタカナで構いませんので、紙に書き出します。「聴き取れたまま」表現して下さい（例：take it easy であれば「テイク・イット・イージー」のように日本語化せず、「テイキリィーズィー」のように聞こえたままの音で表現すると良いです）。

おそらく英語音声の方が速いと思いますので、一時停止を繰り返しながら作業をすすめてみましょう。この時重要なのは、一つ一つの単語で区切らず、必ず「まとめて」聴こえる「音単位」の区切りで書き出すようにして下さい。

こうして「音」だけを紙に書き出す作業を繰り返し、まずは英語の「音」だけを純粋に聴き取り（インプット）、書き出す（アウトプット）ようにします。**書き出したカタカナは、トランスクリプトの英文と比較し、一体どのような英語の塊が、先ほどの「音単位」の区切りになっていたのか確認します**。この作業によって、英語独特の区切りの仕方や、リズム感というのがわかるようになります。

何度も言いますが、この２．の段階では**「音声」だけを聴き取れれば良いので、意味まで捉える必要はありません**。知らない単語でも、何でも構わないのです。単に「歌詞のない音楽」のように、純粋に英語の「音」だけを楽しむように聴きとってみましょう。
とりあえず「音声」だけをまるで歌詞のない「音楽」のように、「音」としてのみ聴き取るわけです。（もちろん、意味が把握出来た！というのであれば、それはそれで素晴らしいことです）。

例えば、次のような一文の音声があったとします：

So, you're talking about the Japanese economy.

これを音だけに集中して、自分だけがわかるカタカナで表してみると…

ソゥ / ュァトーキンバウデ/ ジェペニーゼカナミー

という「音」のかたまり（単位）に分けられることがわかります。実は、英会話においては特にこの**「音単位のかたまり」**というものが非常に重要なんですね。一つ一つの単語ではなく音単位で区切る力をつけることが、リスニング上達の最初のステップといえます。

当然ですが、ここでは意味がわからなくても良いのです。「音」だけを純粋に聴き取れるようになれば、それだけで十分です。こうして、まず英語独特の「音単位のかたまり」と、**それぞれのかたまりがどのようなリズム感、抑揚、アクセントでつながっているのか**を体得します。簡単に言えば、「英語」という「音楽」を聴く感じです。したがって、わからない単語が出てきても構いません。ただ、ひたすら「音」だけに集中して聴き取りを行ってみて下さい。

なお、トレーニングに使う英語の音声について少し補足説明しますと…。色々な教材や英語の音声をとっかえひっかえトレーニングに使う人がいますが、特に英語の「音」に慣れるリスニング練習に関しては、同じ教材（音声）を繰り返し使った方が良いです。

洋画や海外ドラマの音声を利用している人もいるかと思いますが、一つの洋画やドラマの一回分などを**「集中的に」「繰り返し」**リスニング・トレーニングに使った方が高い効果が出ます。ちょっとカジってはすぐ次、という感じでやっていても、実はあまり効果は出ないのです。

それよりは、一つの音声（教材）を集中的に、言ってしまえば丸ごと暗記してしまう勢いで繰り返し、繰り返しリスニングしてみることをお勧めします。そして、もう本当に内容すべて身につけてしまったというくらい使い込んだら、次の音声（教材）に進むと良いでしょう。

３．音声の「内容（意味）」を理解するトレーニング

さて、いよいよ**「英語の内容（意味）」**を理解するトレーニングです。詳しい説明に入る前に、リスニングにおいて「英語の意味」を理解することについて少しお話しますね。

英語の音声を聴いて、その意味を聴き取ろうとするのですが、これにもやはり「段階」というものがあります：

①　いくつかの知っている単語を聴き取れる（意味がわかる）段階

この段階は、いわゆる初心者の段階です。多分、ほとんどの日本人が最初に英語を「聴こう」と意識してリスニング・トレーニングに臨んだときの段階ですね。長い音声の中で、いくつかの単語が頭の中に残ります。少し上達している人だといくつかの文の意味が理解できるようになります。ただし、断片的な理解でしかないため、少し複雑な英語になるともうサッパリわかりません。

②　聴き取れる単語の数が多くなり、英語の大意がつかめる段階

この段階は初級に相当します。①の段階に毛が生えた程度のレベルですが、聴き取れる単語や熟語の数が増えるうちに、「何となく」であれば英語の大意が理解できます。よくジグソーパズルなんかに例えられるのですが、一つ一つの「わかっている」単語（パーツ）を増やすことで、全体像を形作る「足場」を組み立てることが出来ます。しかし、ここが重要な点なのですが、これには限界があり、いくら個々の単語や熟語の意味だけを理解しても中級～上級へレベルアップすることは出来ないのです。それはなぜか？

③ 々の単語・熟語ではなく【意味のまとまり】で聴き取れる段階

さぁ、ここからが正念場です。いくらボキャブラリーを増やしても英語を聴き取ることが出来ない！という人は実はこの段階に入っていないのです。

実は、この段階に入るというのは、一つの「気付き」が必要なんですね。例えば、多くの日本人が英語の音声を聴くとき、頭の中で「文章化」して、それをまるで【精読】のように詳しく、細かく理解しようとするのです。それが、実は根本的な間違い。

よく考えてみて下さい。あなたが日本語を聴き取っているとき、頭の中で文章化して一言一句を「読むように」聴き取り、理解していますか？…していませんよね。私も、していません（笑）。大切なのは、個々の単語や熟語を組み合わせて「文章化」することではなく、**個々の単語や熟語が合わさって出来た【意味のまとまり】を、「文章でなく」頭の中の「イメージ」で理解すること**です。

＊通訳者の場合は、理解したことを更に日本語という言語に変換する能力が必要ですが、一般の英語学習者であれば、その能力は必要ありません。早い話、自分だけがわかっていれば良いわけです。

話を元に戻しますと…英語音声の「意味」を聴き取るトレーニングにおいて、いくつかの段階があることをお伝えしてきました。

特に、当てずっぽうでなく「正確」に意味を取るには、個々の単語や熟語といった「小さい単位」ではなく、より大きな「意味のまとまり」を捉えるトレーニングが不可欠です。個々の単語や熟語の意味だけを知っていて、それらを組み合わせて頭の中で「英文」として再構築し、まるで英文を「読む」ように理解しようとしても、いつまでたっても本当のリスニング力を鍛えることは出来ないのです。では、どうすれば良いのか？

ここ、本当に大切ですのでもう一度言いますね：

大切なのは、個々の単語や熟語を組み合わせて「文章化」することではなく個々の単語や熟語が合わさって出来た【意味のまとまり】を、「文章でなく」頭の中の「イメージ」で理解することです。

実は、この**「イメージで理解」**というのが、よく言われる「英語を英語のまま理解する」ということです。例えば、あなたが既に知っている英語のフレーズであれば、いちいち頭の中で文章化して理解しようとしませんよね。

簡単な例を挙げれば、**I don't know.**とか、**How are you?**とか、そんな簡単なフレーズです。早い話が、このようなフレーズをあなたがいちいち頭の中で文章化せず、そのまま個々の「意味のまとまり」としてイメージ的に頭の中で理解している状態が、「英語を英語のまま理解している」ということなんです。

そして、初心者や初級の段階に続く、第三の段階…**「個々の単語・熟語ではなく、【意味のまとまり】で聴き取れる」段階**というのが、実はこの段階というわけです。いちいち、一つ一つの単語や熟語を文章化して理解するのではなく、それぞれのフレーズやパターンといったより大きい「意味のまとまり」をイメージ的に、無意識レベルで理解する、というのが中級以降のリスニングの仕方です。

４．より細部の情報を聴き取り、理解するトレーニング

というわけで、ここからはより詳細なリスニングの方法に関してお話しさせて頂きたいと思います。英語の「音」を掴むコツを体得し、次に「意味」を把握するスキルを身につけること、これが正しい英語の聴解力を身につける順番です。そして、意味を把握出来るようになったら、より細部の情報を聴き取り、確実に理解出来るようになりたいものです。

そこで重要なプロセスが**「推測」**という作業。つまり、これまでの英語の「音」や「意味」の把握というプロセスは、次の「推測」というプロセスの前段階、基本ステップにあたります。もっと具体的に言えば、あなたがようやく聴き取れるようになった英語音声の各部のパーツ、語句、表現の断片的な情報から、全体の内容・文脈を**【推測して理解する】**ということです。そして、この「推測して理解するスキル」というものが、まさに英語のリスニング力そのものであるというわけです。

今、英語を聴き取れない人は、まさに英語を聴き取るという行為が、まるでリーディング（精読）のように、厳密に、一言一句噛み締めるように理解する行為であると信じて疑いませんが、本質的に英語の音声というのは**「瞬間的」「刹那的」**です。それはまるで花火のように、夜空にパッと打ち上げられては瞬時に消えていく儚い存在なのです。

そんな「瞬間的」「刹那的」なものをどうやって精読するように詳しく理解出来るでしょうか？まず、そんな神業を成し遂げることが出来る人はいません。そして、それは英語のネイティブ・スピーカーであっても同じなのです。そこで、そんな本質のある英語の音声を聴き取るには、精読のような厳密なスキルではなく、どちらかといえば「速読」に近いスキルで対処する必要があります。この部分に気付くことが出来れば、あなたは既に英語を聴き取れるようになったも同然、あとは「速読」のスタンスで英語を推測し、聴き取る習慣を身につけるだけです。

そこで、英語をより細部までしっかりと聴き取り、正しく聴解出来るようになるためにおススメのトレーニングがありますのでご紹介しましょう。とは言っても、最近では一般の方も日常的にこのトレーニングを実践されていますので、それほど珍しい練習法ではありませんが…。

あなたは**「シャドーイング」**を実践したことがありますか？シャドーイングというのは、昔は通訳者養成のための特殊なトレーニングとして実践された練習法ですが、現在は一般の英語学習者も実践されている方が多く、その効果が極めて高いことで知られている高負荷のトレーニングですね。

簡単に言えば、英語の音声を聴きながら、耳に入ってくる音をそのまま口に出すというトレーニングのことです。まぁこうやって書くと「なーんだ、それだけか」と思いがちなのですが、これがやってみると意外と難しいんです。やったことがある人はわかると思いますが、慣れてしまえば簡単ですが、最初のうちはなかなか続かないものです。

しかし、リスニングでもスピーキングでも非常に効果が高いトレーニングとして知られていますので、是非挑戦して頂きたいと思います。私自身もシャドーイングで英語力の急上昇というブレークスルーを体験しています。当然ですが、どの通訳者も実践している、効果が確実に実証されている定番のトレーニングと言えます。

そして、先ほどもお話した通り、英語を「精読」のように細かく、厳密に聴き取るのではなく、まるで「速読」のように瞬間的・刹那的に捉えられるようになるための訓練法としても、シャドーイングは大きな力を発揮します。以下に、基本的なやり方をご紹介しますので、挑戦してみて下さい。

【基本手順】

まずは英語の音声を用意します。これについては、現在お手持ちの英会話教材を使って頂くのもアリですが、初めて実践される方はなるべくゆっくりした英語音声から始めることをお勧めします。初心者向けのシャドーイング教材などもありますので、そのようなものから入ると取っつきやすいかも知れません。

英語音声については必ず一時停止（ポーズ）や巻き戻し再生が出来る素材を使うようにして下さい。それからトランスクリプト、要するにセリフ台本ですね。DVD なら英語字幕があるのでそれを使うのも OK です（ただし、表示されている字幕とセリフが一致しているとは限りませんので、トランスクリプトが手に入るならそちらの方が確実です）。たいていの英会話教材ならトランスクリプトがついていますから大丈夫ですね。あと忘れがちで重要なのが**ヘッドホン**。ヘッドホンがなくても出来ないことはないですが、やはり英語音声をクリアに聴くためにも、あった方が いいです。

ヘッドホンについては耳に入れるタイプ（カナル型やインナーイヤー型）ではなく、出来れば耳にあてるタイプで、それを**少しずらして外の音（自分の声と発音）が聞こえるタイプ**にすると便利です。まずは音声を聴き、それに合わせて間髪入れずに聞こえた英語音声を「そのまま」口に出してずっとついて行きます。この時、一つ一つの単語なんかを意識していては絶対について行けないですから、まずは「音」だけを聞こえたままに真似して口に出していきます。

多分最初はかなり難しいでしょう。初挑戦の場合は、あまり上手に出来なくても落ち込む必要はないです。まったく出来ないという人はトランスクリプトを見ながらでも構いません。または、日本語の音声を使った「日本語」でのシャドーイングを先にやって、シャドーイングというものがどんなものなのかを体験するのも良いですね。

さて、ここまではシャドーイングの基本的な手順をお伝えしました。簡単に言えば、英語の音声を聴きながら、一つ一つの音のカタマリごとに聴こえたままに英語の「音」をそのまま真似て、まるで

オウム返しのように音声を繰り返して発音するわけです。これをある程度やってみて、少し慣れたら自分が間違えた箇所（聞き取れない・口に出来ない）で音声を一時停止にし、スクリプトがあればそこに印をつけます。これを繰り返し、自分がどこで何を間違えたかを客観的に調べてみましょう。

このようにしてシャドーイングにおける自分の弱点をまとめると、そこに一つの傾向が見えてくるはずです。教材ごとに自分の弱点をまとめ、間違いを必ず復習して次に同じミスをおかさないよう注意しましょう。この一連のトレーニングが、リスニング・トレーニングの基本となります。

そして、さらに上級のトレーニングがあります。シャドーイングなどで、英語の「音」を捉える訓練を続けていくうちに気付くことがあると思います。それが、英語独特の「リズム」というもの。
よーく聴いていると、そこに何らかの法則があるのがわかってきます。まぁ、英語のリズムなんて言うとよく市販の英会話本なんかにも書いてありますが、これを本当に理解、体得している人っている

のでしょうか。実は、英語だけでなく、言葉にはそれぞれ特有のリズムがあります。

もちろん、私たちが話している日本語にも、日本語特有のリズムがあるんですよ。で、このような「リズム」を気にしながら英語の音声を聴いてみる癖をつけてみて下さい。最初は分かりにくいのですが、徐々にそこに独特の「リズム」があり、それは法則によって決まっていることが分かるようになります。そして、このリズムによって分けられた単位が英語の「音のかたまり」なんですね。これが、まず重要です。同時に英語独特の「意味の切り方」があることに気付いて下さい。例えば以下のような英語の音声があるとします：

I heard that he was busy yesterday but that's ridiculous 'cause I saw him at the theater seeing a movie.

これをネイティブが話している通りに「切る」と、以下のような「かたまり」に分けることが出来ます：

I heard that　/　he was busy yesterday　/　but that's ridiculous　/　'cause I saw him /　at the theater　/ seeing a movie. //

これが、英語音声の「意味のかたまり」というものです。上の例では、分かりやすいようにかなり短く「切って」いますが、実際はもっと長い単位で「かたまり」になることが多いです。

このように、英語の音声を聴く際には上記のような「音のかたまり」と「意味のかたまり」に注意して聴く癖をつけていくと良いです。実際のトレーニングとしては、シャドーイングをやる際にトランスクリプトに上記のような(/)スラッシュを書き込んでいくのも良いですし、または自分だけが分かるような印をつけていくのも良いです。要するに英語特有の「かたまり」を見つけて、それがどのような「法則」で分けられているのかを「体得」出来れば良いわけですね。あなたなりの「かたまり」の法則の見つけ方が体得できればしめたもの。このようなトレーニングを続けることで、英語のリスニングがグッと現実的なものになります。

なお、今回はかなり駆け足でお話ししましたが、これはリスニングの「基礎練習」の一つに過ぎません。他にもリスニングを七段階にわけた画期的な聴解プロセスであったり、ここでも少し出て来た「推測」をメインに英語音声の内容を推理していくリスニング・メソッドであったり、短期集中聴解トレーニング、洋画や海外ドラマを使った聴き取りの練習方法など、あなたにぜひ知って頂きたい英語のリスニング力向上のためのやり方、手順、方法がたくさん存在します。リスニングに関しては一つの方法で万人が聴解力を身につけられるというわけではなく、人によって向き・不向きがありますので、もしご関心がある方はぜひ私の教本を読んでみて下さい。

５．トレーニングの継続

さて、ここまで色々と詳しく書いてきましたが、ここまで来て実は一番重要なことがあります。それが、**「トレーニングの継続」**ということ。これは、英語の勉強においてはどのスキルであっても言えることですが、特にリスニングにおいては「継続すること」がとても重要なんです。

実は私の周りにもいるのですが、TOEIC のテスト前なんかは集中してリスニングの練習をするわけですね。それで、数ヶ月でバーっとリスニング力を伸ばして、割と試験では良いスコアなんかを取るわけですが、その後油断して英語を聴いていないと、もうすぐに「元の耳」に戻ってしまうんです。

一生懸命リスニングの練習を続けてきて、やっと「英語耳」完成だ！ と喜んでも、そのトレーニングを継続させないと恐ろしいスピードで耳がまた元の「日本語仕様」に戻ってしまうわけです。

これを避けるためにも、ある程度のレベルまでリスニング力を向上させることが出来たら、一日の練習量を少なくしても構いませんが、とりあえずトレーニングは「継続」するようにしましょう。ここが非常に重要な点ですが、以外と忘れられているというか、あまり重要に思われていない方が多いので最後に書かせて頂きました。どうか頑張ってリスニング力をつけて下さいね！

渡邉英喜（医薬通訳者・翻訳者）

このレポートには書き切れない詳しい英語習得ノウハウを紹介した教本無料配布のお知らせ

ここまで駆け足で英語の**スピーキング（話し方）**と**リスニング（聴き取り方）**に関するノウハウをいくつか解説させて頂きましたが、如何でしたか？

早速実践してみたい！とワクワクされている方も多いのではないかと思います。今回はそんなあなたに、本レポートには書き切れない英語力・英会話力習得のための核心的ノウハウをテンコ盛りでご紹介している私の教本**「LineMaster 式：セリフでマスター！英語・英会話習得法の全て」**を**無料で差し上げるキャンペーン**について、最後に詳しくご案内させて頂きたいと思います。

この教本無料配布キャンペーンは、私が主催している**「とりコレ！セリフでマスター毎日英語塾」**講座の受講特典として、以下の教本**「LineMaster 式：セリフでマスター！英語・英会話習得法の全て」**を無料でプレゼントさせて頂く特別企画です：

キャンペーンの詳細については以下の案内ページをご覧ください。

なお、こちらのキャンペーン特別サイトは「英語レシピ公式サイト無料登録会員」および「セリフで英会話マスター！日刊メルマガ」の読者のみ対象で**期間限定のオファー**となっています。

ぜひキャンペーンが終了する前に今すぐご参加下さい！

↓↓↓

https://mainichi-eigojuku.com/

とりコレ！セリフでマスター毎日英語塾とは？

「とりコレ！セリフでマスター毎日英語塾」は毎日メール講座の形でラインマスター式英語習得方法をカンタンに実践できるとても楽しい英語学習プログラムで、既に 10 年以上の長きに渡り配信が続いている大変人気のある講座です。1 日 20 分のスキマ時間から実践可能な、365 日毎日配信されているこの画期的なプログラムは、日本および世界各国でこれまでにのべ 1 万名以上が受講されています)。

このメール講座は、ただの旧態依然とした英語の通信講座ではなく、毎日いくつかのライン、パーツ、フォーム等を英語の学習を通じてご紹介しています（ライン、パーツ、フォームについてはメール講座付属の教本で詳しく解説しております)。例えば、時事的なものや季節の行事に関するラインは、その都度（季節ごとに）覚えてしまうのがベストです。なぜなら、例えば「年越しソバ」とか、「初詣」とか、そういう季節的なトピックというのは、まさにその時期にしか話題に上がりませんから、毎日の生活の中で、それぞれ

の季節に合わせて、その都度覚えていくのがベストなのです。「とりコレ！セリフでマスター毎日英語塾」では、そのような時事的な話題、季節の行事や、例えば日本の伝統、慣習、文化に関するラインなども毎日扱っています。言ってみれば、毎日英語のラインに触れ、それを自分で作ってみることで、単なる英語力だけでなく表現力、そして聴解力も格段に向上させることが出来るオールマイティな講座と言えます。

セリフでマスター毎日英語塾を活用する方法

セリフでマスター毎日英語塾では毎週月曜日から日曜日まで（要するに 365 日、毎日休みなく）メール講座をお送りしています。講座の内容としては月曜日「英文法」、火曜日「リスニング」、水曜日「TOEIC® 対策」、木曜日「リーディング」、金曜日「ライティング」、土曜日「洋画・海外ドラマ・洋楽歌詞」、日曜日「受講生からの質問への回答」といった具合です。

上記の専門講座以外に毎日「必修講座」として新しい定番ラインとボキャブラリーを紹介しています。この定番ラインは、その日の専門講座で触れた内容から抽出したり、時事的なもの、伝統行事的なものを中心に取り上げています。

セリフでマスター毎日英語塾を活用する方法というのは、まさにこの定番ラインの活用ということです。毎日、２～３ラインの紹介となりますが、これを元に自分のオリジナル・ラインをどんどん作って頂き、あなたの英語の表現力・聴解力を爆発的に伸ばすことを支

援します。例えば、簡単な例で言えば…

I'm glad (that) ～.「～で良かった」「～で嬉しい」というフォームがあるとします。このライン・フォームは **that** 型ですので、**that** 以降に好きなことを入れることで、ほぼ無限のバリエーションを作り出すことが可能です。

例：

I'm glad (that) you like it.

「気に入ってもらえて嬉しい」

例：

I'm glad (that) he passed the exam.

「試験に合格して嬉しい」

また、別のフォームで言えば **It's too bad (that) ～.**「～で最悪だ」「～で残念だ」というのがあります。これは先ほどの **I'm glad (that)**～の反対の意味を持つフォームですが、同様に無限のライン・バリエーションを作りだすことが出来ます。

例：

It's too bad that she failed the exam.

「試験に落ちて残念だ」

例：

It's too bad that you had such a terrible experience.

「ひどい目に遭って最悪でしたね」

このように、セリフでマスター毎日英語塾では、あなた専用のラインを作成していく上で大きなヒントとなる、お手本のラインやフォーム（骨組み）、その他そのまま使えるパーツなどを毎日どんどんご紹介しますので、その都度自分のラインを作っていることで自動的に莫大な規模のボキャブラリーを完成させることが出来るのです。

これは英会話だけでなく、TOEIC®テストの攻略にも破壊的な力を発揮します。なぜなら、単語や文法で覚えるのではなく、まさにビジネス・シーンや英語圏の日常英会話で使う英語の語句・表現をそっくりそのまま身につけることが出来るからです。

そして、この手のラインは決して「読んで納得するだけ」ではダメです。必ず、ご紹介したラインを元に、あなた自身の専用の、オリジナルのラインを作って下さい。これは専用のノートを用意することをお勧めします。パソコンが得意なら、エクセルやワードで専用のライン集を作っても良いでしょう。

また、本レポートでもご紹介している通り、**TEXT TO SPEECH** の英語音声を使って音声ファイルを作成してリンクさせれば「音声付のあなた専用ライン集」を作ることも可能です。このようにして作成した専用ライン集は、世界でたった一つの**あなた専用の英会話教材**と言えます。

ライン集だけでなく、専門講座の内容をノートなどに書き出すことも、理解を深める上ではとても有効ですので積極的に行うようにして下さい。とにかく重要なのは受講生だからといって「受け身」にならないこと。常に能動的に、積極的に動くようにしましょう。

それは言ってみれば**「能動的な受講」**ですね。そういう意味では、セリフでマスター毎日英語塾を最大限に活用するために、必ず質問をする癖をつけて下さい。受講生の中でも力をつけている人は、どんどん質問のメールを送って下さいます。質問こそ「能動的な受講」そのものです。

ちょっとでもわからないこと、疑問に思うことがあれば、すぐに質問。これが英語上達の近道です。また、良い質問であれば、日曜日の専門講座で詳しく取り上げます。受講生全員でシェアできるのもメール講座ならではの利点ですね。さらに「とりコレ！セリフでマスター毎日英語塾」では、初級者・ビギナー向けに「初心者専用コーナー」を特別に設けておりますので、英語の初心者・ビギナーの方もわかりやすく、毎日楽しく英語の学習を実践頂くことが出来ます。

セリフでマスター毎日英語塾　英文法

メール講座では、月曜日に英文法の解説を行っています。英文法解説では、毎回英文法の Tips をお伝えしているわけですが、なるべく学校で習うような堅苦しい内容にならないよう、面白おかしく解説するように努めています。

そもそも、英文法というのは英語という言葉の使い方・使われ方を綿密に分類し、それぞれの状況ごとに「こういう時はこうする。ただし、こういう時はこうなる」といった決まり事を細かく定義し、説明しているものですね。そういう本質があるため、英文法は難しく、面倒くさいというイメージがあるわけです。

セリフでマスター毎日英語塾の英文法解説では、なるべくこの「難しい」「面倒くさい」という部分を排除してわかりやすく説明しています。特にラインを多用して、実際の英文法の使われ方を生で感じて頂くよう配慮しています。

英文法の勉強のコツとしては、先に「英文法」を学ぶのではなく、まず「ライン」が先にあって、例えばラインを書く時に出くわした英文法の疑問を、その都度参考書を調べて深く勉強していく…というアプローチがベストです。そういう意味でも、毎日英語塾で英文法の解説を読んでみて、さらに疑問が湧けば自分なりに参考書やネットなどを調べ、もっと奥深い部分を勉強しても良いですし、まさにそれが英文法を本当の意味で身につける唯一の王道かと思います。

いずれにしても重要なことは、英文法に関する人の解説だけを鵜呑みにするのではなく、「自分なりの解釈」が出来るまで、調べるということです。私の英文法の解説は一つの「きっかけ」に過ぎず、そこから更に深追いして発展学習が出来る人が「伸びる人」なのです。ただ、あまり深追いし過ぎて「神経質」になり過ぎないよう注意して下さい。何事も「ほどほど」がちょうど良いのです。ぜひ「セリフでマスター毎日英語塾」を通じて、英文法を「知識の詰め込み」ではなく、本当の意味で楽しみながら身につけて下さい。

セリフでマスター毎日英語塾　リスニング

毎週火曜日はリスニングの日です。これはかなり評判がよく、「毎週楽しみです！」というコメントをよく頂いています。毎日英語塾のリスニングで扱うものは、時事的なニュースの音声（動画)、アメリカ人の生の音声、日本人のバイリンガルの音声、洋画や海外ドラマ等々多岐に渡ります。

今は YouTube や VOA をはじめ、英語音声をオンライン上で無料で試聴できるサイトが星の数ほど存在しますので、このようなものを活用しない手はありませんね。実際、英語の音声を手に入れるために高い英会話教材を買うのは非常にバカバカしい行為だと思います。毎日英語塾のリスニング講座では、YouTube で試聴できる良質の英語の生音声の訳やスクリプトをご紹介していますので、これまで YouTube　を使った聴き取りの勉強を試したけれど、意味や内容がわからず答え合わせが出来ない！とお嘆きの方にピッタリと言えます。

また無料でおつけしている特典の教本では、YouTube 英語動画のスクリプトの入手方法などについて詳しくお話しています。これでYouTube の英語動画がすべてをあなたのリスニング練習用素材に活用出来るというわけです。考えて見れば、これはスゴイことですよね。

初心者であれば、聴き取れた単語から内容を推測するトレーニングを、中級者～上級者であればディクテーション（全文書き取り）やシャドーイング（音声の後を追いながら発音）はもちろん、音声の中で「これは使える！」と思ったラインがあれば、どんどんノートに書き出して、自分専用のラインにアレンジして組み込むようにしましょう。毎週本当に参考になる音声ばかりをご紹介していますので、これだけでも相当な聴解力の向上・訓練になると思います。

セリフでマスター毎日英語塾　TOEIC®テスト対策

水曜日は TOEIC®テスト対策をお送りしています。毎回、空欄穴埋め問題や、文法問題の例題実践と分かりやすい解答・解説をお送りしています。また、リスニング問題なども、より TOEIC の本番に近い形で例題をお送りしています。

既にお話ししましたが、TOEIC®テスト対策としてラインマスター式を応用する場合、実際に出題される傾向の問題文を TOEIC®専用ラインとしてどんどん覚えてしまうことが、試験としてはかなり有効です。

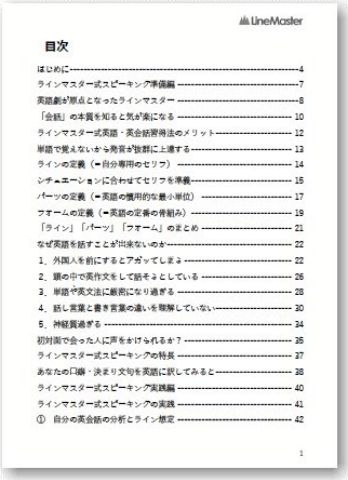
TOEIC®テストを受けてみればわかりますが、実際の試験では一つ一つの問題を吟味して、じっくり考えながら解き進める時間はありません。もうほとんど感覚的に正答を選んでいかなければ高得点は目指せないわけですね。

しかし、TOEIC®テストの頻出ラインを覚えていると、かなり「感覚的」に解答していくことが可能になります。例えば前置詞問題なども、実際には前置詞の意味を含めた慣用句を知らなければ、なかなか正解を選ぶことが出来ないわけです。ただ、すべての英語の慣用句を覚えておくことは事実上不可能です。

そんな時には、あらかじめラインとして頭の中に入れておくことで、正解を「音的」に、または「感覚的」に選ぶことが出来るようになるのです。これは文法的に考えて正解を選ぶよりも簡単で、しかも時間がかかりません。それ以外にも、リスニングの面でもTOEIC® 専用ラインを丸ごと覚えておくことはとても有効です。

毎日英語塾の講座では、公式問題集をベースとした例題を用いて解説を行っていますので、もちろんこの例題もラインとして覚えてしまうと良いでしょう。一定数を覚えた時点で市販の問題集を解くと、どれだけ力がついたかすぐにわかりますよ。また、試験対策に重要な解答のコツや秘訣も毎回詳しくお伝えしています。

今すぐ受講頂いた方全員にプレゼント！

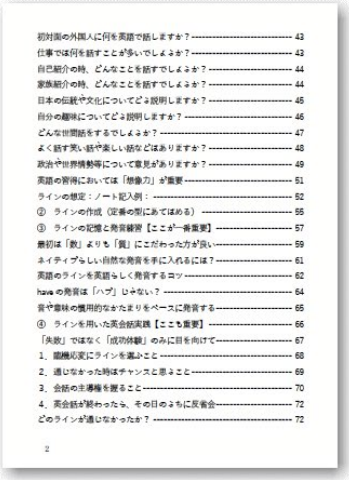


LineMaster

目次

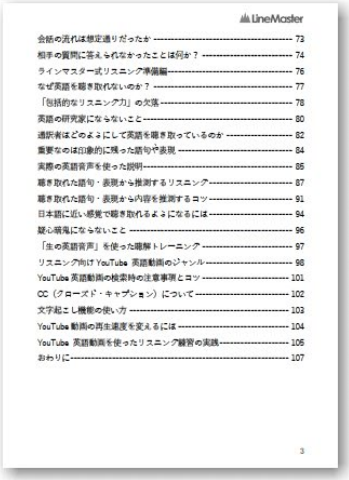
はじめに----4
ラインマスター式スピーキング準備編 ----7
英語劇が原点となったラインマスター ----8
「会話」の本質を知ると気が楽になる ---- 10
ラインマスター式英語・英会話習得法のメリット---- 12
単語で覚えないから発音が抜群に上達する---- 13
ラインの定義（＝自分専用のセリフ） ---- 14
シチュエーションに合わせてセリフを準備---- 16
パーツの定義（＝英語の慣用的な最小単位） ---- 17
フォームの定義（＝英語の定番の骨組み） ---- 19
「ライン」「パーツ」「フォーム」のまとめ ---- 21
なぜ英語を話すことが出来ないのか---- 22
1．外国人を前にするとアガってしまう ---- 22
2．頭の中で英作文をして話そうとしている ---- 26
3．単語や英文法に厳密になり過ぎる ---- 28
4．話し言葉と書き言葉の違いを理解していない---- 30
5．神経質過ぎる ---- 34
初対面で会った人に声をかけられるか？ ---- 35
ラインマスター式スピーキングの特長 ---- 37
あなたの口癖・決まり文句を英語に訳してみると---- 38
ラインマスター式スピーキング実践編 ---- 40
ラインマスター式スピーキングの実践 ---- 41
① 自分の英会話の分析とライン想定 ---- 42

1



初対面の外国人に何を英語で話しますか？---- 43
仕事では何を話すことが多いでしょうか？---- 43
自己紹介の時、どんなことを話すでしょうか？---- 44
家族紹介の時、どんなことを話すでしょうか？---- 44
日本の伝統や文化についてどう説明しますか？---- 45
自分の趣味についてどう説明しますか？---- 46
どんな世間話をするでしょうか？---- 47
よく話す笑い話や楽しい話などはありますか？---- 48
政治や世界情勢等について意見がありますか？---- 49
英語の習得においては「想像力」が重要---- 51
ラインの想定：ノート記入例： ---- 52
② ラインの作成（定番の型にあてはめる） ---- 55
③ ラインの記憶と発音練習【ここが一番重要】---- 57
最初は「数」よりも「質」にこだわった方が良い---- 59
ネイティブらしい自然な発音を手に入れるには？---- 61
英語のラインを英語らしく発音するコツ ---- 62
haveの発音は「ハブ」じゃない？ ---- 64
音や意味の慣用的なかたまりをベースに発音する---- 65
④ ラインを用いた英会話実践【ここも重要】---- 66
「失敗」ではなく「成功体験」のみに目を向けて---- 67
1．臨機応変にラインを選ぶこと ---- 68
2．通じなかった時はチャンスと思うこと---- 69
3．会話の主導権を握ること---- 70
4．英会話が終わったら、その日のうちに反省会---- 72
どのラインが通じなかったか？ ---- 72

2



LineMaster

会話の流れは想定通りだったか ---- 73
相手の質問に答えられなかったことは何か？ ---- 74
ラインマスター式リスニング準備編---- 76
なぜ英語を聞き取れないのか？ ---- 77
「包括的なリスニング力」の欠落---- 78
英語の研究家にならないこと---- 80
通訳者はどのようにして英語を聞き取っているのか ---- 82
重要なのは印象的に残った語句や表現 ---- 84
実際の英語音声を使った説明---- 85
聞き取れた語句・表現から推測するリスニング---- 87
聞き取れた語句・表現から内容を推測するコツ---- 91
日本語に近い感覚で聞き取れるようになるには---- 94
疑心暗鬼にならないこと ---- 96
「生の英語音声」を使った聞解トレーニング ---- 97
リスニング向けYouTube 英語動画のジャンル ---- 98
YouTube英語動画の検索時の注意事項とコツ ---- 101
CC（クローズド・キャプション）について ---- 102
文字起こし機能の使い方 ---- 103
YouTube動画の再生速度を変えるには ---- 104
YouTube 英語動画を使ったリスニング練習の実践---- 105
おわりに---- 107

3

セリフでマスター毎日英語塾　リーディング

リスニングの講座に次ぎ、木曜日にお送りしているリーディング講座も非常に人気があります。毎回、海外のニュース記事をはじめ、さまざまなトピックを読んで頂いています。

初心者向けに、難しかったり、わかり辛かったりするボキャブラリーを先にまとめて解説しています。これにより、初心者は先に大体の内容がわかるようになりますので、リーディングが進め易くなります。

多読トレーニングなどでは、辞書を見ずに、どんどん読み進めるということが原則となるようですが、私はそれには反対で、むしろわからない単語などはどんどん調べた方が良いと思うんですね。そして、それらの単語は、リーディングのラインごと覚えてしまう。決して一つ一つの単語を単体で覚えるのではなく、常にラインの中で覚えるということです。

メール講座では、ボキャブラリーだけでなく、ラインの元となる**フォーム（骨組み）**もご紹介しています。これらを毎週知ることで、さまざまなラインを自由に作ることが出来るようになるはずです。

特にリーディングで出てくるラインやパーツ、フォームというのは「書き言葉」が中心となりますので、ライティングで使えるボキャブラリーを増やすことが出来るわけです。

毎回ご紹介する英文の中には長いものもありますので、初心者は出来るところまで、中級者や上級者は全文を読む感じの意気込みでやってみると良いでしょう。リーディングは英語の勉強の基礎の基礎。ここからさまざまなラインを吸収し、積極的自分のラインにアレンジし応用してみましょう。

セリフでマスター毎日英語塾　ライティング

毎週金曜日はライティングの講座です。ライティング解説では、メールの書き方を始め、文法、語法、句読法などを毎回わかりやすくお伝えしています。また実際のラインの英訳講座なども非常に人気があります。

ライティングというのは、他のスキルよりも更に「実践的な練習」が要求されるものです。メール講座を読んでいるだけでなく、必ず自分で何か英語を書くようにしましょう。

例えば、ライティングの講座は金曜日にお送りしていますので、「日記」ならぬ「週記」を英語で書いてみると良いでしょう。実際、金曜日のデイリーワークは「その週にあった印象的な出来事や忘れがたいこと、ニュースや事件などを英語で書いてみましょう」というものをお出ししています。

英語というのは実際に自分で書いてみて初めて「ああ、こういうものか」というのが実感出来ます。ただ単に、メール講座を読んでフムフムと頷いているのと、実際に自分で英語を書いてみるのでは雲泥の差があるわけです。

初心者の方で英語なんか書いたことがないという方は、単語の羅列や箇条書きでも構いません。まずは最初の一語を書き出してみましょう。すると、案外その先も続けて書けるようになるものです。

また、ラインを書くことに慣れてきたら、自分のラインが果たして正しいかどうか気になるかも知れません。その際は、別のメール講座のオプションで渡邉による直接の添削・校正・アドバイスのサービスがありますので必要であれば積極的にご利用下さい。＊詳細はメールでお尋ね下さい。

セリフでマスター毎日英語塾　洋画・海外ドラマ・洋楽

毎週土曜日は、少しだけ肩の力を抜いて、洋画や海外ドラマ、そして洋楽の紹介をお送りしています。洋画や海外ドラマでは実際のライン（まさにこれが本当の「ライン」なのですが)、いわゆる名ゼリフを楽しみながら読みます。

今回のレポートでもディズニー・ピクサー映画『Finding Dory』のTrailer（予告編動画）をご紹介しましたが、あんな感じの動画や海外ドラマ、その他英語学習に役立つ英語エンターテイメント系の情報を満載でお届けしています。週末は英語の学習から少しだけ離れて、気軽に楽しみながら受講頂ければと思います。

また洋楽は、私自身が音楽好きということもあり、やや趣味が偏りがちですが（笑)、なるべく多くの方が知っている、有名なものを題材にしてお送りしています。ビートルズやカーペンターズといった伝説的なアーティストから、最新の洋楽ヒット曲まで聴きやすいものを中心に歌詞などと合わせてご紹介しています。

そんな楽しい英語学習の「定食屋」のような格安メール・プログラムですが、今だけ私の**「LineMaster 式：セリフでマスター！英語・英会話習得法の全て」**を**無料特典**としてお付けしています。詳しくは以下のページをご確認下さい：