

英語苦手でも 1 年で TOEIC 900!

正統派の英語学習法 Revised

誰でも英語が好きで得意になれる！

これはサンプル版です。

本商品は全部で 168 ページですが、そのうちの 13 ページ分だけを抜粋して掲載しております。残りは本商品にてご覧下さいませ。

第1章 英語学習の真の姿とは？

日本人は中学・高校と6年間も英語を勉強しているのに英語がものすごく苦手です。日本は現在、アメリカに次いで、世界で2番目の経済大国。そのため、外国からは「日本人はきっと英語がペラペラに違いない。」と勘違いされていますが、むしろ英語力は先進国では下から数えた方が早いぐらい。

もちろんそんなこと言われなくても分かってますよね。だからこそ、本書をご購入いただいたのだと思います。でも、なぜ私がわざわざ「日本人は英語を一生懸命勉強しているのに、英語が出来ない」という事実を持ち出したのかというと、ここに日本人が英語が出来ない原因がある気がしてならないからなのです。

私自身は昔は英語が大嫌いでたまりませんでした。中学時代は通信簿はいつも2。しかも私の通っていた中学校は進学校とかではなく、普通の地元の公立中学校。それに加えて、神奈川県の中でもかなり学力の低い中学校でした。神奈川県では県一斉の学力試験があるのですが、私の中学校の英語の平均点は県の平均より10点低かったのです。しかも、これは50点満点での話。100点満点なら20点も低かったわけです。

このように、自分も英語が嫌いで苦手でしたし、私が5年に渡って運営している英語学習サイトの訪問者の方や4年に渡って発行している英語学習メルマガの購読者の方からも多くの悩みや質問をいただきます。

しかし、自分の経験や英語が嫌いで、苦手な人からお話を伺っているうちにだんだんとその原因が見えてきました。私が思うに、日本人が英語が苦手な原因は、

「英語を勉強科目としてとらえ、あまりに頑張ろうとしすぎている。」

「勉強なので、辛くて当然。我慢が必要なものだと考えている。」

「英語では英単語や文法のルールを暗記しまくらなければならないと思っている。」

こんな感じだと思います。

「英語を勉強しなきゃ」という意識が強く、それにかかなりのエネルギーを注ぎ込みます。楽しければいいのですが、「勉強」と名のつくモノにはどうしても「楽しい」というイメージは結びつきません。楽しくないということは辛いということです。しかし、「勉強」なんだから当然だと考えてしまいます。そして、実際に学校で習った勉強法、英単語の書きまくりや文法ルールの暗記などを使って勉強してみます。とても苦労しますが、目の前に単語で埋まった紙があったりしますから、とても達成感があります。エネルギーを注いだので、「自分は勉強した」という満足感もあります。でも、実際に英語ができるようになっているかというと…。あれだけ苦労したのに、できるようになっていない。エネルギーを使ってストレスがたまってくる。「俺には英語のセンスがないんだ。」と思ってやめてしまう。こんな悪循環に陥っている人は少なくないはずです。

そうだとしたらちょっと考え方を変えてみましょう。

「いきなり考え方をええろと言われても…」

と思いますよね。

ですから本書でしっかりと正しい英語学習の軌道に乗せるための方法をしっかりと解説いたします。でも具体的な解説の前に、これからどういう方向で英語と付き合っていくのか、という心構えのお話を先にさせていただきます。

私の英語学習に関する考えは極めてシンプルです。

「自然に楽しく」

これにつきます。

「勉強」という言葉のイメージとはかけ離れたものだと感じるでしょうが、私は基本的には「英語というものは勉強してはいけないもの」だと思っています。「勉強」というとどうしても辛いイメージが付きまといまいます。努力や苦労という美德を追い求め、成果よりも自分はどれだけ頑張った、どれだけ苦労したというような思考が先行してしまうからです。

もちろん努力や苦労は大切です。しかし、成果が出なければ、それは確実にストレスにつながります。「英語は勉強」という思考に陥り、努力や苦労ばかりを追い求めると、楽しくなくなります。そして、それに見合う成果が出ないとストレスがたまり、「俺にはセンスがない」と、英語をやめてしまいます。

なので、私は「英語を勉強する」のではなく、自然に楽しく英語と付き合うような心構えを持つべきだと考えています。そうすることにより、肩の力が抜け、英語学習を長続きさせることができるのです。

英語のネイティブスピーカーを見てください。自然に友達と会話し、ドラマや映画を楽しむ。あれこそが理想的な英語との付き合い方です。彼らだって日々学習はします。新聞を読んでいたら難しい用語が出て来たら、「どういう意味だろう？」調べたり、友達に聞いたりします。でも彼らには勉強しているという感覚はないはずです。あくまで日常生活の一部として自然に楽しく過ごしているだけです。

我々も彼らのように英語を言語とする環境で自然と楽しく過ごすという姿勢を見習うべきです。英語のネイティブスピーカーのように、英語で会話し、ドラマや映画を楽しめるようになる。これは英語を学習する人すべての夢でしょう。それだったらその生活を実現している彼らほどよいお手本はいませんよね。

現に私は海外ドラマを見たり、洋書を読んだり、メジャーリーグや NBA 中継を英語で見ようにしてから一気に英語力が向上しました。その間は一切勉強しているという感覚はありませんでした。楽しくてしょうがありませんでしたし、今だって楽しいです。

こういう風に英語と付き合っていけば、いろいろ考えなくても感覚的に英語がわかるようになってきます。そう、日本語に近い感覚になって行くのです。

「おいおい、でも俺の今の英語力じゃそんなことは無理だよ。」

確かにそうですよね。英語で好きなことができるんだったら苦勞しません。幼稚園児を大人の世界に放り込んで、「あとは自分で生きろ」と言っているようなものです。

そのため、英語と自然に楽しく付き合えるための準備が必要なのです。人間の社会で言えば、小学校や中学校で社会に出る前に、社会の勉強をするのと同じことです。

先ほど、私は「海外ドラマを見たり、洋書を読んだり、メジャーリーグや NBA 中継を英語で見るようにしてから一気に英語力が向上した。」と言いましたが、私もいきなりこんなことをしたわけではありません。しっかりとした準備期間を経てからこういうことを始めたのです。

実は、この準備期間というのが英語学習においては一番大変なプロセスです。具体的に言うと、英語を自然に楽しめるレベルに入れるために最低限必要な、

語彙力、リスニング力、文法力

を身に付けます。この3つの基礎訓練が一番最初にやるべきことなのに、一番大変なプロセスです。特に文法力の部分は、人によってはかなり苦勞するかもしれません（語彙とリスニングは私のトレーニング方法だとそれほど苦勞しません）。

しかし、これも自然に楽しく英語に接し、意識せずに英語力が向上するための準備段階なのです。この3つの基礎さえ終えてしまえば、英語が苦痛に感じることはなくなるはずです。そしてこの基礎訓練はそう長く続くものではありません。語彙なら半年、リスニングなら早ければ3ヶ月で基礎が出来上がります（英文法に関しては人によって大きく差があります。人によっては何もする必要がありませんが、苦手な人の場合は1年ぐらいかかるかもしれません）。

先ほど「英語は勉強してはいけない」と言いましたがこの基礎訓練の部分だけはどうしても勉強チックな部分も出てきます。しかし、「これも将来、英語と自然に楽しく付き合うためのプロセスで、永遠に続くものじゃない」と思って、頑張ってください。この基礎訓練プロセスでも「自然に楽しく」をモットーに考えて行ってください。あんまり気合いを入れすぎるとストレスがたまって長続きしませんから。

ポイント

- ・英語は勉強してはいけない
- ・英語は自然に楽しく
- ・英語を自然に楽しむための基礎訓練をやろう！
- ・基礎訓練は英語学習プロセスで一番大変だが、それほど長く続くもんじゃない
- ・基礎訓練中も肩肘張らずに自然に楽しく

第3章 語彙編：書きまくって意味あるの？

英語学習するための心構えなど、メンタルな面をお話したあとはよいよ具体的なメソッドのお話をしていきます。まず最初にお話しするのは英語学習基礎3本柱のうち最も基本的なものと言える、語彙からです。

私は英語学習系のサイトを5年近く、メルマガを4年近く発行しています。そのため多くの方からいろいろなご質問や悩みの相談をいただくのですが、英語学習において皆さんが一番頭を悩ませているのが語彙です。実際にアンケートを取ったこともありますが、一番苦労している分野として語彙が1位でした。

なぜ、一番大切な分野で、中学・高校で、あれだけやった語彙にみんな苦労しているのか？ まずはその原因から探っていくことにします。

中学・高校で6年間頑張ってきたのにみんなが苦労しているということは、私はそのやり方が間違っているからに他ならないと考えています。まず、その象徴的存在とも言えるのが、書きまくりだと考えています。

単語をとにかく書いて、書いて、書きまくる。頭じゃ覚えられないのなら、手で覚えるまで、とにかく書きまくる。100回だろうが書きまくる。手が痛くなっても書きまくる。誰もが学校の教師から言われて、実行する勉強法です。私も例外ではなく、手が痛くなるまで書きまくりました。大人になった今でもこれを実行している人も少なくないはずですよ。

ところが効果はあるのでしょうか？ 私の経験上、この苦労に見合う効果は得られないと思います。私自身は得られませんでしたし、高校時代、予備校でアドバイザーのバイトをしている時代を通じて、これを実行している人で英語を得意な人をみたことがありません。逆に、英語が得意な人はあまり努力していないように見える人ばかりでした。だから、「英語はセンスや才能がモノを言う教科だ。」とか言われています。

しかし、英語が大の苦手だった経験がある私から言わせれば、センスや才能の影響がないとは言えないけれども、やり方が間違っているという要因のほうがはるかに大

きいです。第1章でも繰り返しお話ししましたが、あまり「勉強」と考えずに、気楽にや
っていきましょう。

では、本当に書きまくりは効果がないのでしょうか？ 実際に単語を書きまくっている
場面を想像してみてください。acknowledge、「認める」という意味の単語を覚えようと
するとします。

acknowledge acknowledge acknowledge acknowledge acknowledge acknowledge・・

と何回も書いて行きます。最初の2、3回目はいいでしょう。「acknowledge は認める
という意味の単語だ」と意識をしながら書いていることでしょう。しかし、7回目、8回目
あたりになってくるとどうでしょうか？ 頭では何も考えずに、手だけ動いちゃってませ
んか？ 最悪の場合、20個書き終わったあとに、「あれ？ acknowledgeって一杯書いた
けど、なんて意味だったっけ？」なんてことになってませんか？

言うまでもありませんが、書きまくっている目的は単語を覚えることです。手の筋肉を
鍛えることではありません。このように苦勞の割に成果の出ない方法は直ちに止める
べきです。

書きまくりのデメリットはこれだけではありません。他にも多くのデメリットがあります。

・1単語を覚えるのにものすごい時間がかかる

何回も紙に書くという作業はとても時間がかかります。これじゃ1日に出来る単語数は
かなり少なくなってしまいます。

・机がある場所じゃないとできない

現代人は忙しいです。机に向かって自分がしたいことをできる時間というのは限られ
ています。その貴重な時間を非効率な勉強のために使うのは非常にもったいないこと
です。語彙のトレーニングは電車の中とかだってできるんですから。

・紙が必要

言うまでもありませんが、書きまくるためには、紙が大量に必要になります。紙がなけ

ればできない勉強法ですし、紙を大量に消費しますから、お金もかかります。

ポイント

- ・書きまくって苦勞したからと言って覚えられるわけじゃない
- ・書きまくりでは手だけが動いて頭が止まってしまう
- ・時間がかかり、机がないとできないなど他にもデメリットが一杯

第4章 語彙編：英単語テストの感覚を消し去れ

中学・高校では何のために英単語を覚えていましたか？ 受験を除けば、ほとんどが学校のテストのためだと思います。

学校のテストというと、中間、期末、小テスト、抜き打ちテストなどあると思いますが、「英単語を覚える」という点に関して言うと、やはり英単語テストが思い浮かぶと思います。「1週間後までに〇〇語覚えてこい」というやつです。ほとんどの人が受けた経験があると思いますが、私も例外ではなく、高校1年生のときに毎週受けさせられました。しかも私のクラスの場合、70点以上を取らないと、切手サイズの紙に単語の書き取りをしなければならないという、何とも妙な罰則がありました。

「嫌だけど、強制的に単語を覚えさせられるから、学生のためになる。」と考える人が多いようですが、はたしてあれは役に立つのでしょうか？ 確かに英単語テストでいい点を取るために頑張っ覚えてなければなりません。しかし、その後、それが役に立っているのでしょうか？

皆さんご存知の通り、英単語テストは「そのときさえ覚えていればよし」というテストです。大抵の場合、英単語テストのために勉強するのは前日や前々日だけです。このような短期間に多くの単語を覚えなければならないという厳しい負担がある代わりに、そのテストが終わればあとは忘れてしまってもいいわけです。極端な話、テストが終わった瞬間、一単語も覚えてなくてもOKなわけです。

しかし、これではほとんど意味がありません。これでは、英語の力があるとは言えませんし、現実として英会話ができるようになったり、TOEICでいい点を取ったりすることは不可能でしょう。

「単語を覚える場面と言えば、英単語テスト。英単語テストでは1回ですべての単語を覚えてしまわなければならない。その代わりに、テストが終わったら忘れてもOK。」という思考がどうしても染み付いてしまっている人が多く、これが語彙学習の大きな妨げになっています。

言うまでもありませんが、我々が目指すのは日本語のように長い期間覚えておける語彙力を身に付けることです。一時的に身につけてもまったく意味がありません。そうでなければ、英会話ができるようになる、映画・海外ドラマが字幕なしで楽しめる、TOEIC や英検でいい点を取るといったことは不可能なのです。

具体的に言いますと、基本的な単語帳1冊を長い間、自分の語彙として保持しておく必要があります。そして1冊の単語帳は 2000 語ぐらいが標準ですから、2000 語を自分のものにするということとすることです。

「えー！ 1日 10 語とかでも苦労するのに、2000 語も！ しかもずーっと覚えておかないて無理だよ。」

と思うかもしれませんが。しかし、英単語テストと違って、長期で覚えておかなければならない代わりに、1 回ですべての単語を覚える必要はありません。1 日にやった単語の 5%や 10%でも覚えていれば OK です。今日覚えなくても、そのうち覚えればいいわけですから。

ポイント

- ・英単語テストは短期間で大量の単語を覚える代わりに、すぐ忘れてしまう
- ・しっかりとした英語力を身に付けるには、長期的に覚えておく必要がある
- ・2000 語収録の基本的な単語帳1冊を覚える
- ・長く覚えておく代わりに、1 回ですべてを覚えてしまう必要はない

第5章 語彙編：覚える率より頻度重視で

どうしても英単語テストのための英単語勉強に慣れているので、多くの人が1回で覚えてしまおうとします。そして、1回で覚えられないと「自分は記憶力が悪い」とストレスをためてしまいます。そのため、「覚える率」を高くするため、1日にやる単語数を減らしてしまう傾向にあります。人によって違うと思いますが、1日5個とか10個と言った少ない単語を確実に覚えようというスタイルを取っている人が多いようです。

本人は負担を軽くしているつもりなのでしょうが、実はこれは負担を重くしているやり方なのです。まず、この方法は「確実に覚えてしまおう」という考え方をに基づいています。いくら1日にやる単語数を少なくしたところで、1回で確実に覚えることは非常に困難です。10個しかやらなかったとしても必ずしも翌日に全部覚えてるわけではないでしょう。1週間後、1ヶ月後と長期的な視点で考えて行くと…。そんな確実に1回で覚えられるわけがありませんよね。

第4章でも書きましたが、標準的な単語帳は大体2000語ぐらいを収録しています。1日に5個や10個しかやらなかったら、いつ終わるのでしょうか？ 1日10個やった場合、たとえ毎日やったとしても200日かかります。200日も前にやった単語を覚えていますか？ 毎日じゃなく、2日に1回なら400日、1年以上かかるんです。そんな昔にやった単語を覚えているのは大変困難でしょう。まずそれ以前に、なかなか進まないの、途中で飽きて投げ出しちゃうと思います。

ここは発想の転換です。書きまくろうが、カードを作ろうが、赤シートを使おうが、1回で覚えてしまうのは困難なのです。ここは「確実に1回で覚える」という考え方は捨てて、「どうせ1回じゃ覚えられないんだから、早く単語帳を回す」という考え方に変えてみましょう。「1日に5個や10個を確実に覚える」のではなく、「1日に50個や100個やって、そのうちの5個や10個でも覚えていればOK」という姿勢に変換するのです。

「1日に50個や100個！？ そんな時間ないよ。」

と思うかもしれませんが、1回で覚える必要はないのです。書きまくったり、カードを作ったり、赤シートを使ったり、頭に「○○は▲▲という意味だー」と叩き込む必要もあり

ません。「ふむふむ、この単語はこんな感じの意味なんだな」とイメージを膨らませながら、単語帳を眺める程度でいいのです。それだったらできそうな気がしませんか？時間にして1日に15〜30分程度です。しかも1回で覚えなくていいですから、そんなストレスにもなりません。

「1日に50〜100個でそのうち5〜10個覚えていればOK」というスタイルだと、覚える率は10%程度でしかありませんが、覚える個数は1日に5個や10個やるのと同じ、もしくはそれより多いわけです。しかもこのパターンだと、単語帳を早く1周することができます。仮に1日に100個やって、毎日新しい単語に触れて行けば2000語収録の単語帳を20日で1周できるのです。500語ずつというように単語帳を細かく区切って折り返すようにした場合は、5日で1周できます。

「1回で覚える」というスタイルを取っていませんから、たとえ5日前に見た単語でも覚えていないものが多いでしょう。しかし、見れば、「あー、この単語やったよね」と思い出せる単語はかなり多いはず。「1度も見たことがない単語」と、「たとえ意味は覚えてなくても、見たことは覚えている単語」では全然違います。当然ながら後者のほうが覚えやすいです。これを何周も何周も繰り返すうちに自然に覚えてしまうのです。

この方法のよいところは、やればやるほど加速するところです。1周目は全部知らない単語なので、50個や100個しかできないかもしれません。しかし2周、3周・5周として行くうちに、知っている単語や、見たことを覚えている単語が増えてきます。すると、1単語当たりにかかる時間が短くなりますから、そのうち1日に150個、200個、300個とスピードがどんどん早くなっていきます。するとますます単語を見る頻度が上がります。最初は5日に1回だったのが、そのうち2日に1回になるかもしれません。そうすれば苦手な単語も徐々に覚えられます。

ポイント

- ・1日に5個や10個を覚えようとするのは実は負担が重い
- ・いくら頑張っても1回で覚えるのは困難
- ・それだったら1日に50個や100個やる。そのうち5個や10個覚えていればOK
- ・イメージを膨らませながら眺めているだけでOK
- ・1周するのが早いので、そのうち自然に覚えられる