

イラスト×音声

簡単に覚えられる

トイグール式

スマホ

英単語帳

+100

未経験～  
初心者向け

プロ英語教師 田邊竜彦

音声  
ダウンロード



おまけつき



英会話に必須な100語を  
たった7日間でマスター!

練習問題で学んだ単語を忘れない!

オリジナル例文で単語の使い方がよくわかる!

## \本書の使い方／

『イラスト×音声で簡単に覚えられる  
トイグル式スマホ英単語帳+100』をダウンロードしていただき、誠にありがとうございます！

トイグルEnglish代表の**田邊竜彦（たなべたつひこ）**と申します。

本書は、英語未経験、あるいは初心者の方に向けて、英語を学び直す上で最初に知っておきたい100の英単語をまとめたものです。

本書に登場する単語は、日常英会話はもちろん、ニュースや海外ドラマなどにも頻出する、必須の語ばかりです。

英語は「基礎的な語彙ほど頻繁に出現する」という法則がありますから、本書の単語を覚えることで、驚くほど英文を聞いたり、あるいは読んだりできるようになるはずです。

いずれも中学レベルの簡単な英語なので、学習経験のない方にも楽々、学んでいただけるでしょう。

本書の効果的な使い方は、次のようになります。

- 1週間で基礎語彙100語を習得できるよう、毎日10～15単語、学んでいきます。
- 単語には、発音記号、読み方、意味、そして例文がついています。イラストもあるため、単語の使い方を生き生きと感じとれることでしょう。
- 単語、そして例文の音声も用意しました。声に出して練習しましょう。
- 練習問題も用意しました。適した意味を選んで入れてみましょう。

「スマホ英単語帳」という題名にもあるように、スマートフォンでも見やすいよう、文字サイズは大きめに作っています。

通勤、通学の合間。あるいは、育児、家事、介護の隙間時間にやってみてください。

本書が皆さまの英語習得に役立つことを願ってやみません。

トイグルEnglish

田邊竜彦

(本書は知識の伝達を目的に作られたものです。成果を保証するものではありません。  
本書の一部、またはすべてを無断で転載することを禁じます。)



# Day1

001-010

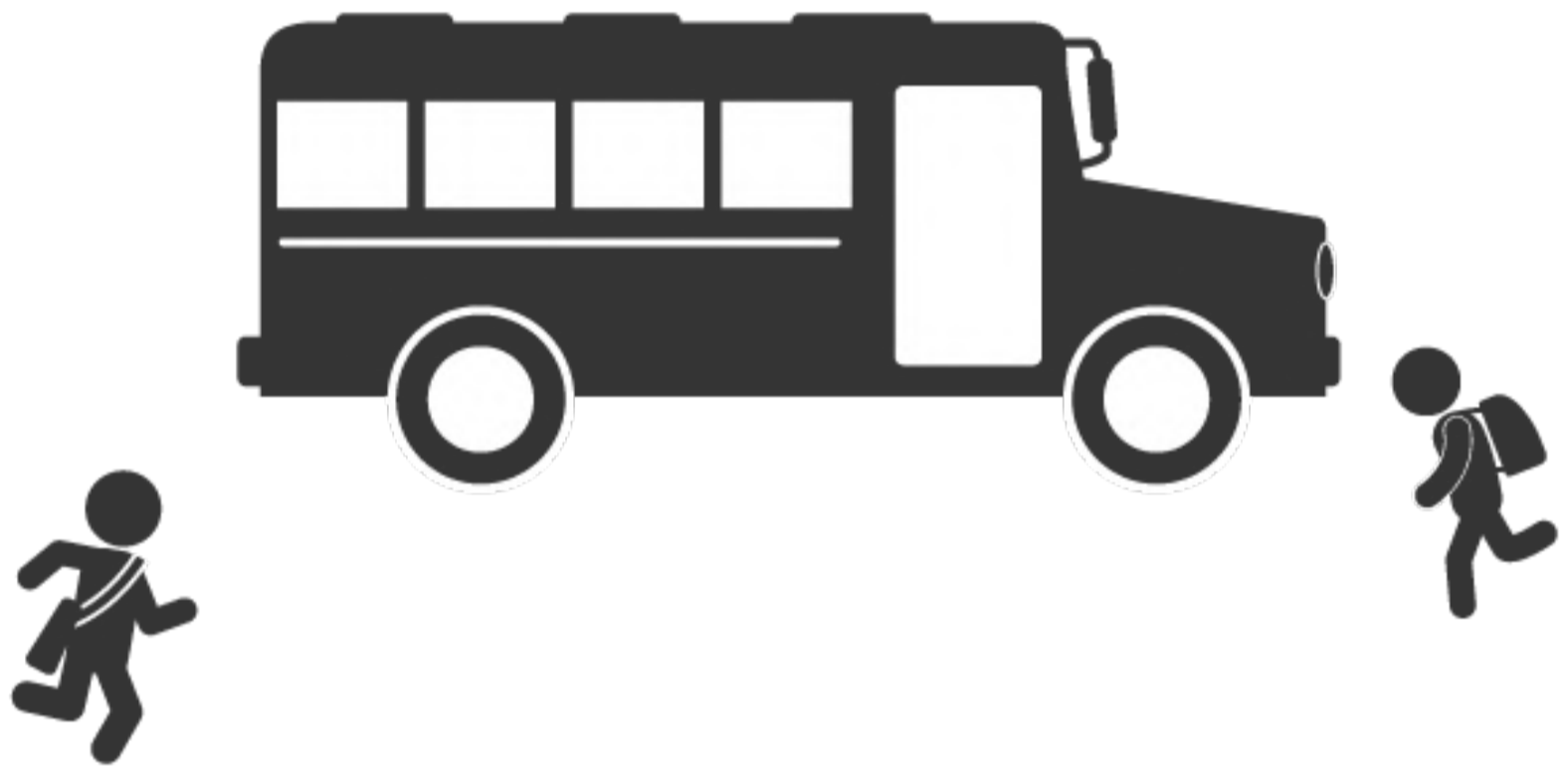


001

go

/goʊ/  
(ゴウ)

...に行く



I **go** to school by bus.  
(私はバスで学校に行きます)



002

see

/si:/

(スイ)

見る



At night you can **see** the stars.  
(夜には星が見えますよ)

003

play

/pleɪ/  
(プレイ)

...をする



My son likes **playing** computer games.  
(息子はコンピュータゲームをするのが好きです)

004

call

/kɔ:l/

(コウル)

...に電話する



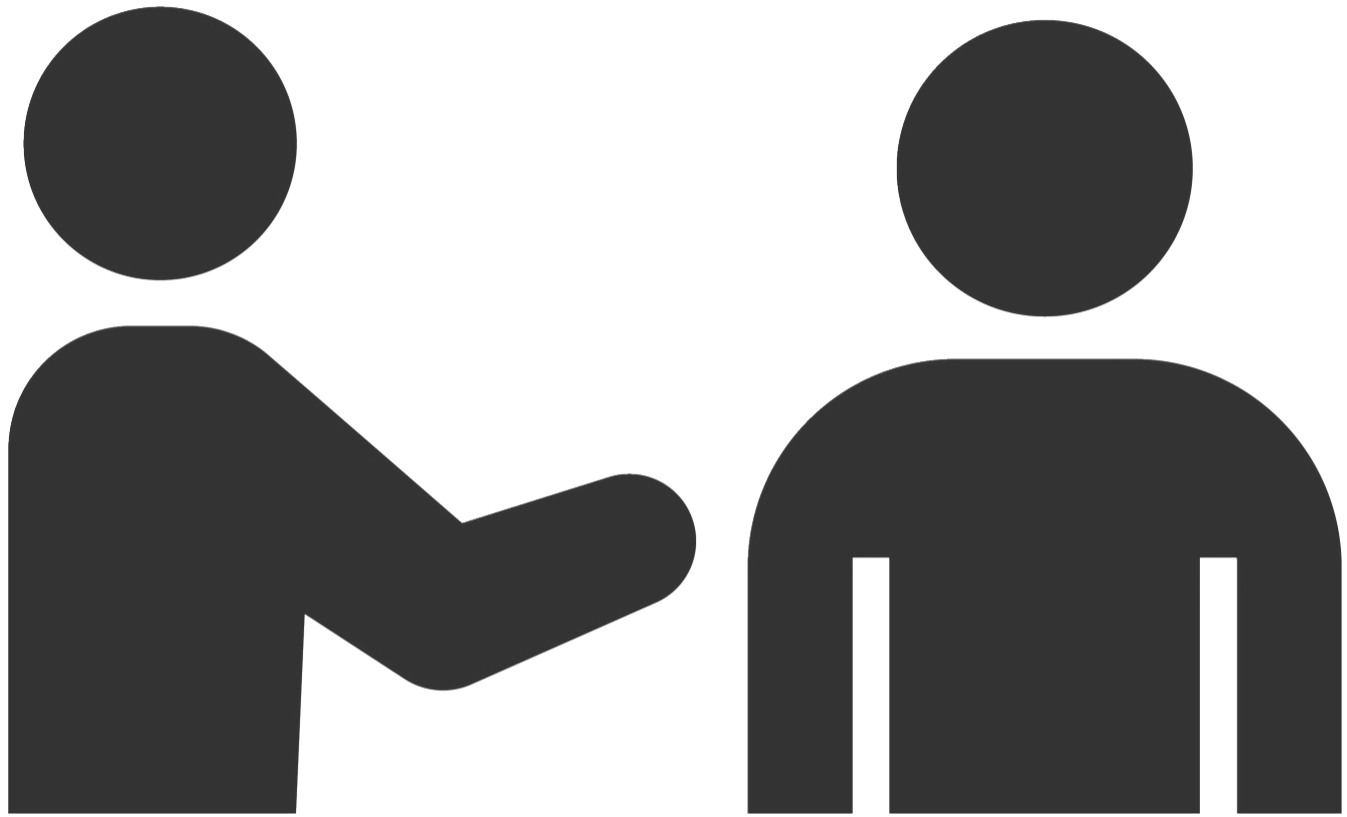
Please **call** me at 555-1234.  
(555-1234番にお電話ください)

005

give

/gɪv/  
(ギブ)

...を与える



Let me **give** you a piece of advice.  
(アドバイスを与えましょう)



006

hear

/hiə(r)/

(ヒィア)

...が聞こえる



Can you **hear** me?

(聞こえますか)

007

**slow**

/sləʊ/  
(スロウ)

遅い



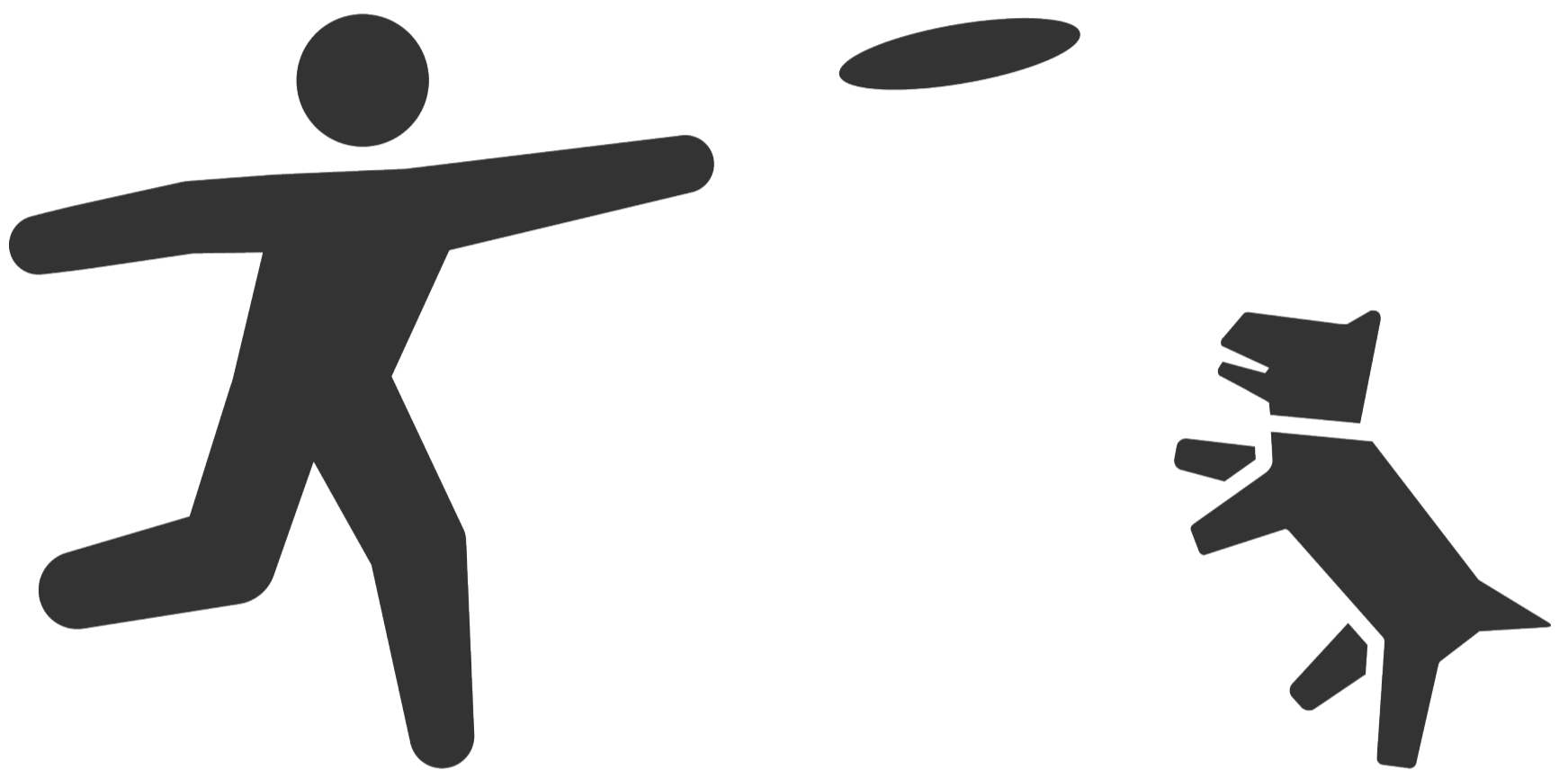
He is **slow** at learning his job.  
(彼は仕事を学ぶのが遅い)

008

like

/laɪk/  
(ライク)

...が好きである



I **like** dogs.  
(私は犬が好きです)

009

**stop**

/stɒp/  
(ストップ)

...をやめる



He **stopped** smoking.  
(彼はタバコをやめた)



010

**have**

/həv/

(ハブ)

...を持っている



I **have** a dream.  
(私には夢がある)

# 確認問題

stop ( )

hear ( )

slow ( )

have ( )

see ( )

go ( )

play ( )

give ( )

like ( )

call ( )

...が好きである, ...が聞こえる, ...と呼ぶ,  
...に行く, ...をする, ...をやめる, ...を与える,  
...を持っている, 見る, 遅い

正解

stop  
(...をやめる)

hear  
(...が聞こえる)

slow  
(遅い)

have  
(...を持っている)

see  
(見る)

go  
(...に行く)

play  
(...をする)

give  
(...を与える)

like  
(...が好きである)

call  
(...と呼ぶ)



# Day2

011-020

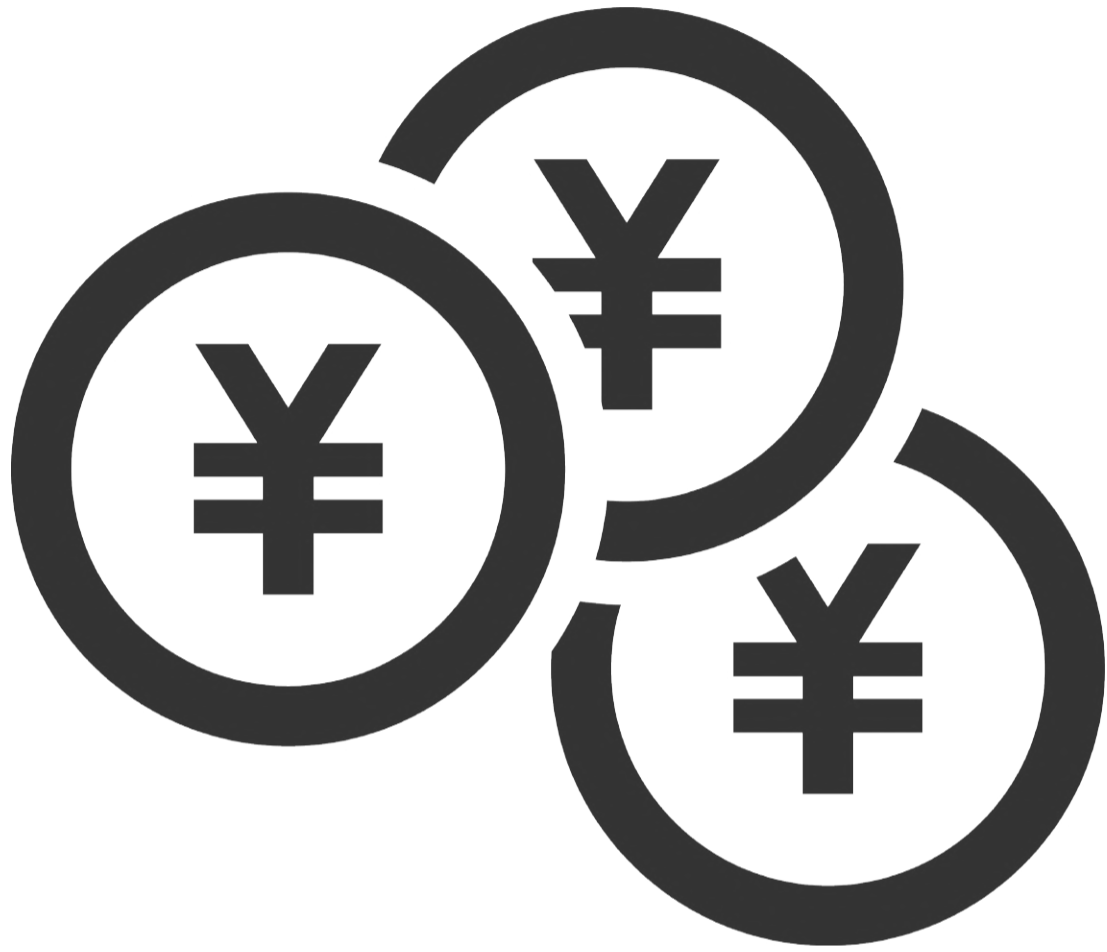


011

just

/dʒʌst/  
(ジャスト)

たった...



It is **just** 300 yen.  
(たった300円です)

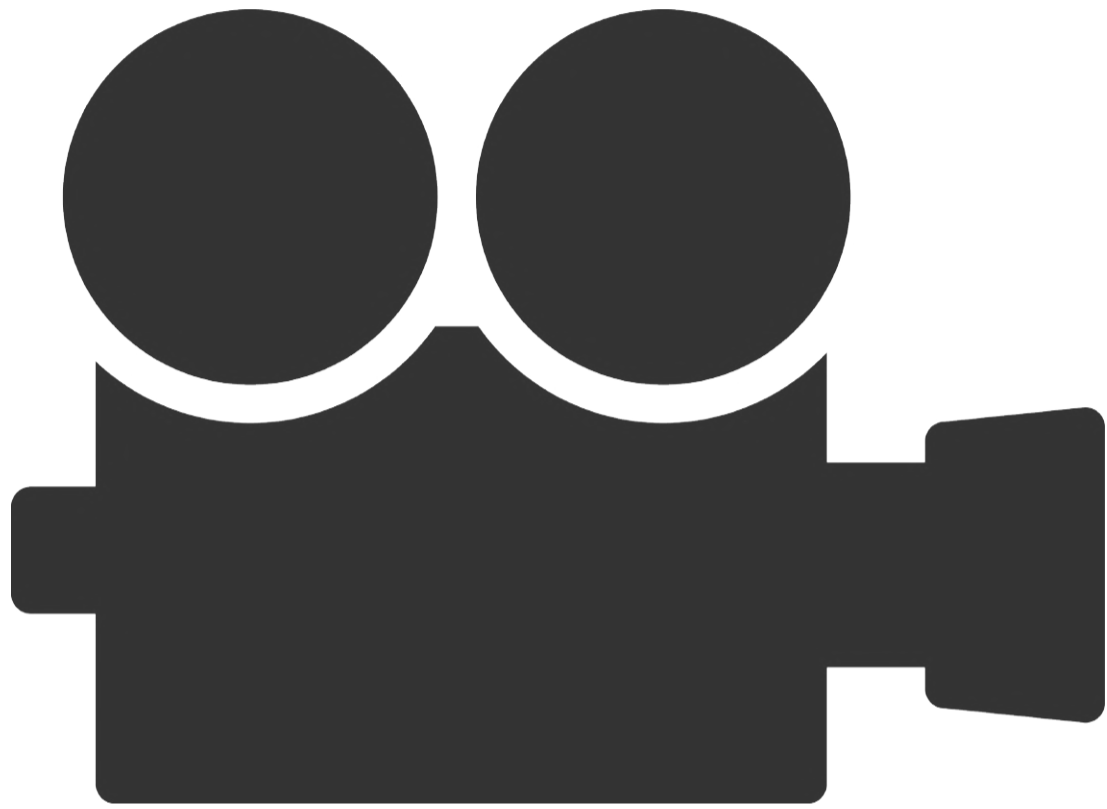
012

**watch**

/wɑ:tʃ/  
(ウォッチ)

...を注意して見る





Let's **watch** a movie tonight.  
(今夜は映画を観ましょう)

013

house

/haʊs/  
(ハウス)

家



This is my **house**.

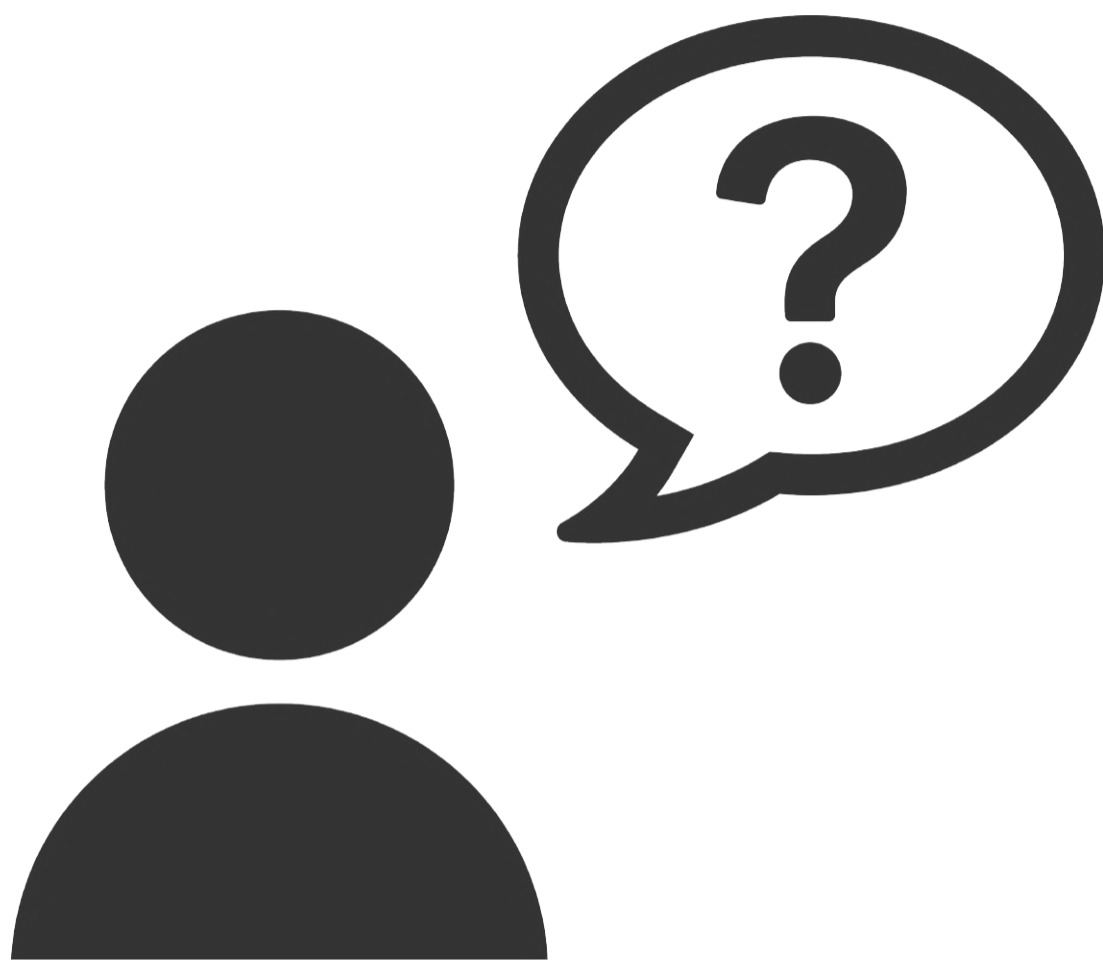
(これが私の住んでいる家です)

014

**ask**

/æsk/  
(アスク)

...か尋ねる



Can I **ask** a question?  
(質問してもよろしいですか)

015

**again**

/əˈɡeɪn/  
(アゲイン)

もう一度



Try it **again.**

(もう一度やってみてください)

016

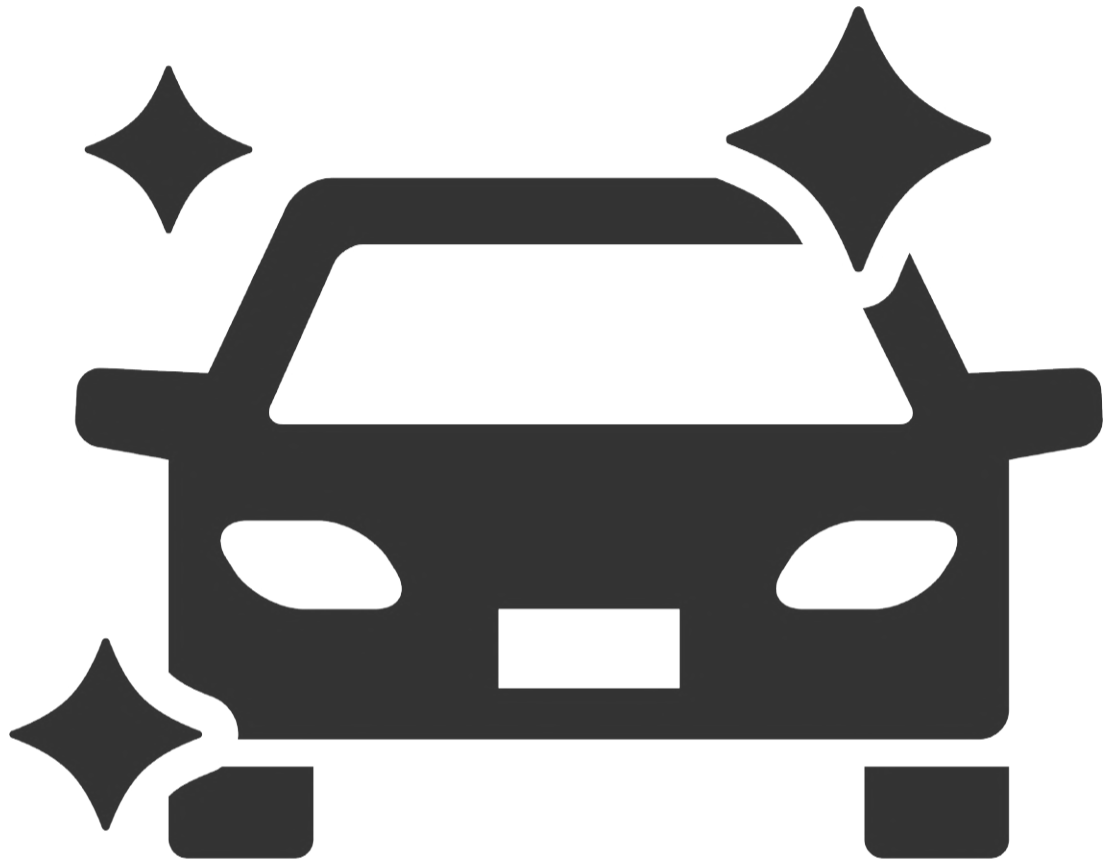
**want**

/wa:nt/

(ウォント)

...**が欲しい**





I **want** a new car.  
(新しい車がほしい)

017

wish

/wɪʃ/

(ウィッシュ)

...であればと思う



I **wish** I were a bird.  
(鳥であればいいのだが)

018

**street**

/stri:t/

(ストリート)

通り



There's a bank across the **street**.  
(通りの向かいに銀行があります)

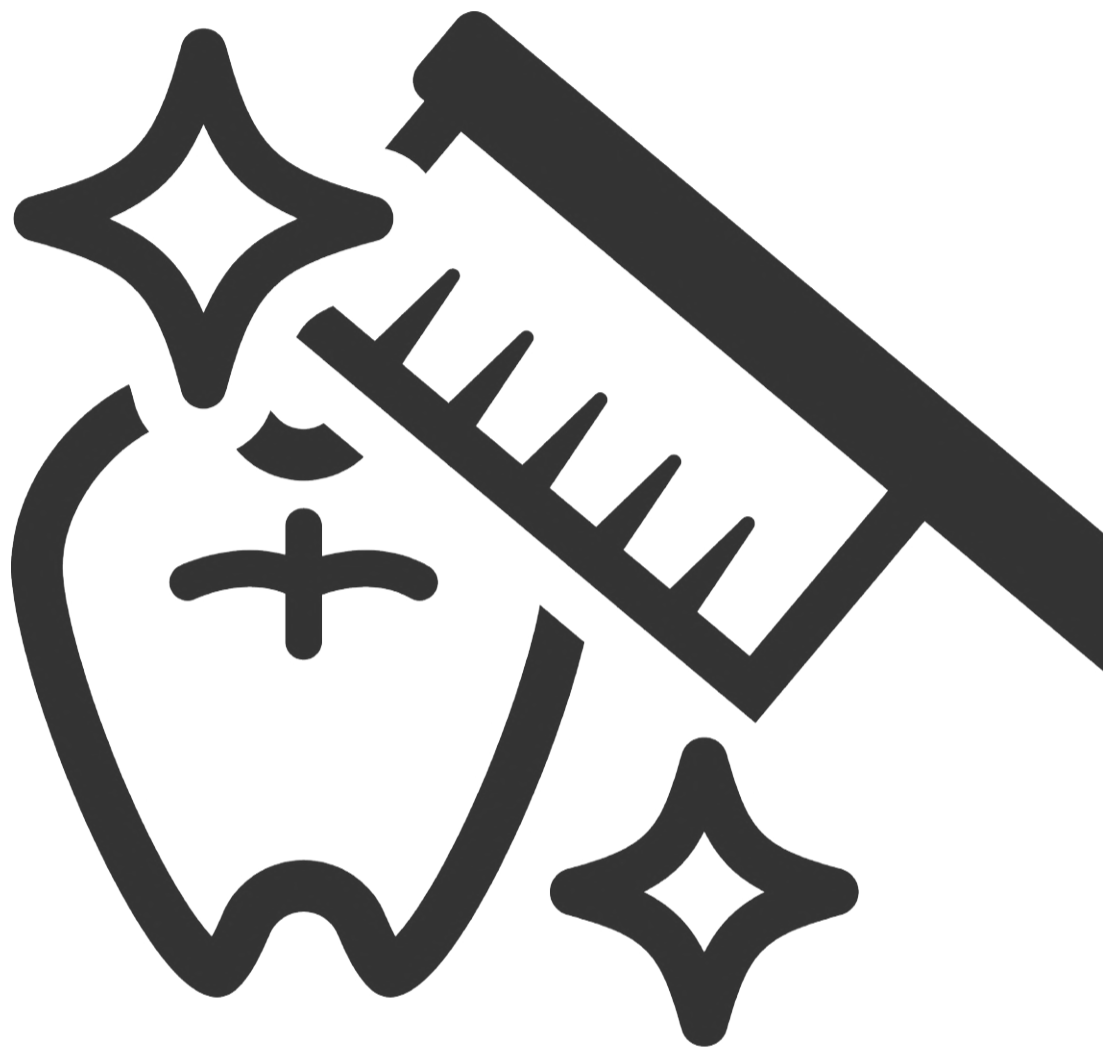
019

keep

/ki:p/

(キープ)

...を保つ



**Keep** your teeth clean.

(歯をきれいに保ってください)

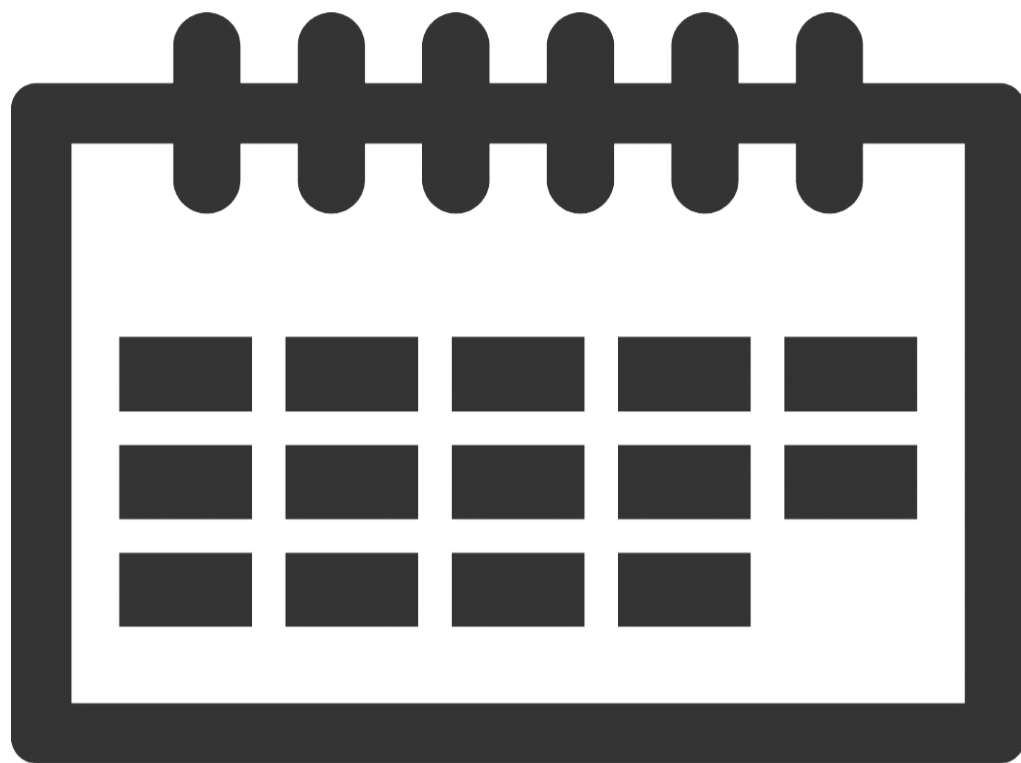
020

**schedule**

/skédʒu:l/  
(スケジュール)

予定





What's the **schedule** for today?  
(今日のご予定は何ですか)

# 確認問題

wish ( )

keep ( )

watch ( )

just ( )

want ( )

house ( )

street ( )

ask ( )

schedule ( )

again ( )

もう一度,...か尋ねる,家,通り,たった...,  
...を注意して見る,予定,...を保つ,  
...が欲しい,...であればと思う

正解

wish

(...であればと思う)

keep

(...を保つ)

watch

(...を注意して見る)

just

(たった...)

want

(...が欲しい)

house

(家)

street

(通り)

ask

(...か尋ねる)

schedule

(予定)

again

(もう一度)



# Day3

021-035



021

believe

/bɪlɪˈv/

(ヴェリリーブ)

...を信じる



I **believe** you.

(あなたのことを信じています)

022

people

/ˈpiːpəl/  
(ピィプル)

人々



There were a lot of **people** at the party.  
(パーティーにはたくさんの人々がいた)



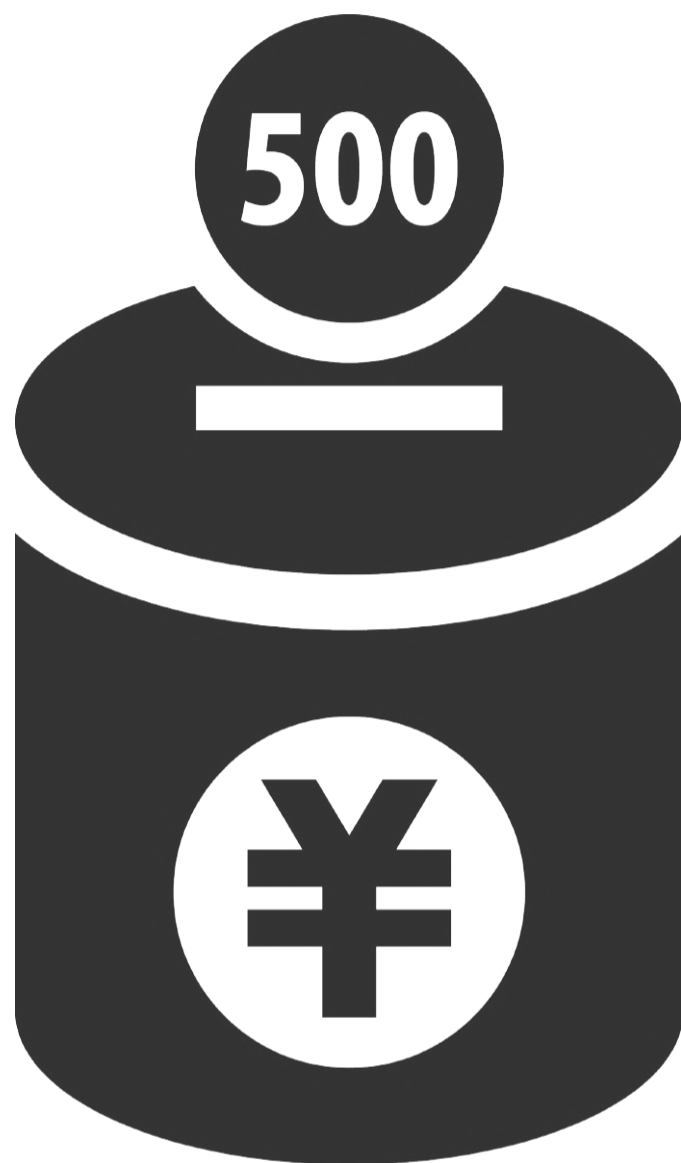
023

**save**

/seɪv/

(セイブ)

...を蓄える



I'm **saving** money  
to buy a new dress.

(新しいドレスを買うために  
お金を蓄えています)

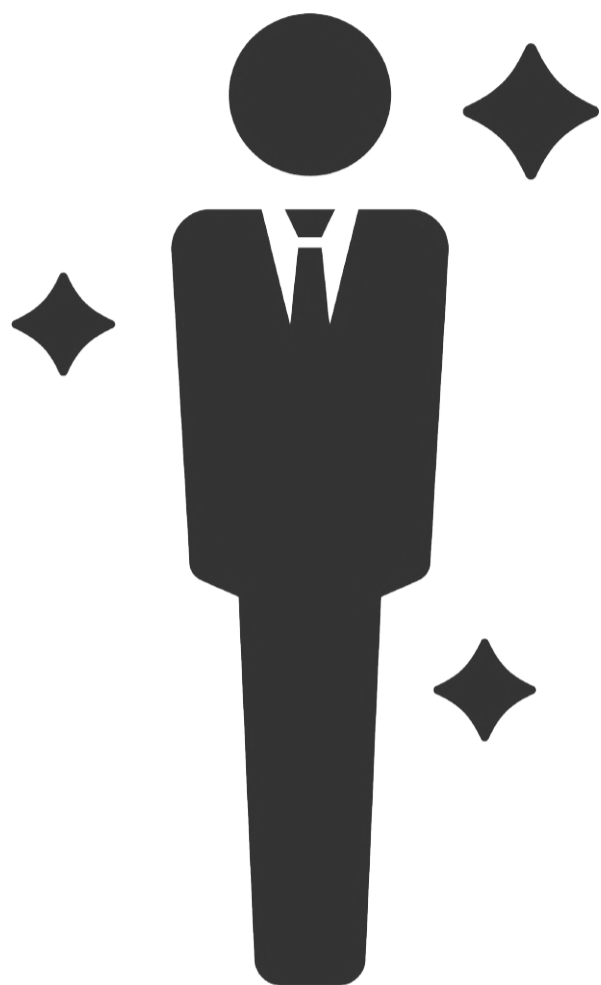
024

job

/dʒɑːb/

(ジヨブ)

仕事



He has just got a new **job**.  
(彼は新しい仕事に就いたばかりです)

025

**borrow**

/bɔːrɒ/ (ボロウ)

...を借りる



Can I **borrow** your dictionary?  
(辞書をお借りできますか)

026

sell

/sel/  
(セル)

...を売る



We **sell** only fresh local produce.  
(地元の新鮮な野菜のみを販売しています)

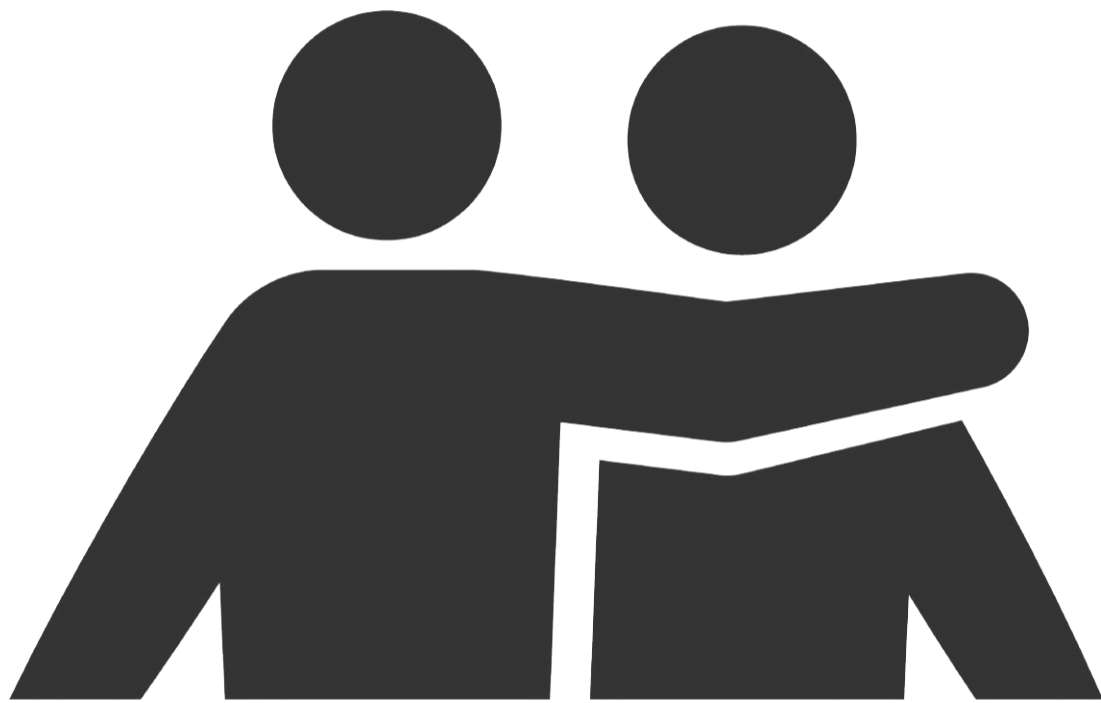


027

friend

/frend/  
(フレンド)

友だち



John is a **friend** of mine.  
(ジョンは私の友人です)

028

teach

/ti:tʃ/

(ティーチ)

...を教える



She **teaches** English.  
(彼女は英語を教えています)

029

**best**

/best/  
(ベスト)

最も良い



That's the **best** coffee.  
(これは最も良いコーヒーです)

030

push

/pʊʃ/  
(プッシュユ)

...を押す



**Push** the button to open the doors.

(ドアを開けるために  
そのボタンを押してください)



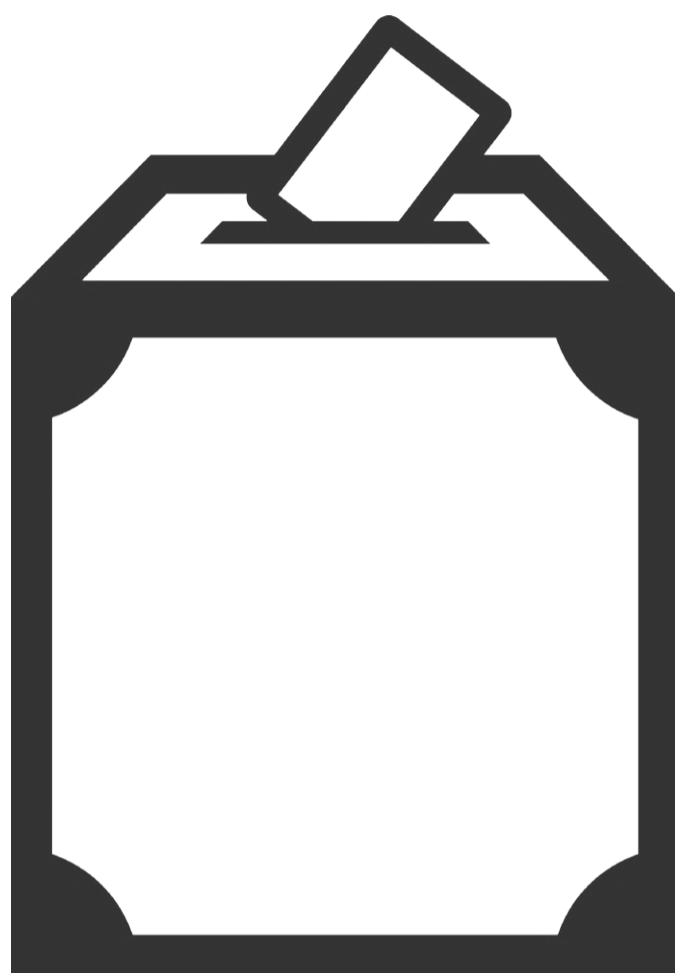
031

**event**

/ivént/

(イヴェント)

**出来事**



The election was the main **event** of the year.

(選挙はその年の  
最大の出来事だった)

032

look

/lʊk/

(ルック)

見る



**Look** at page eleven.  
(11ページを御覧ください)

033

help

/help/  
(ヘルプ)

助け



Do you need **help**?  
(助けが必要ですか)

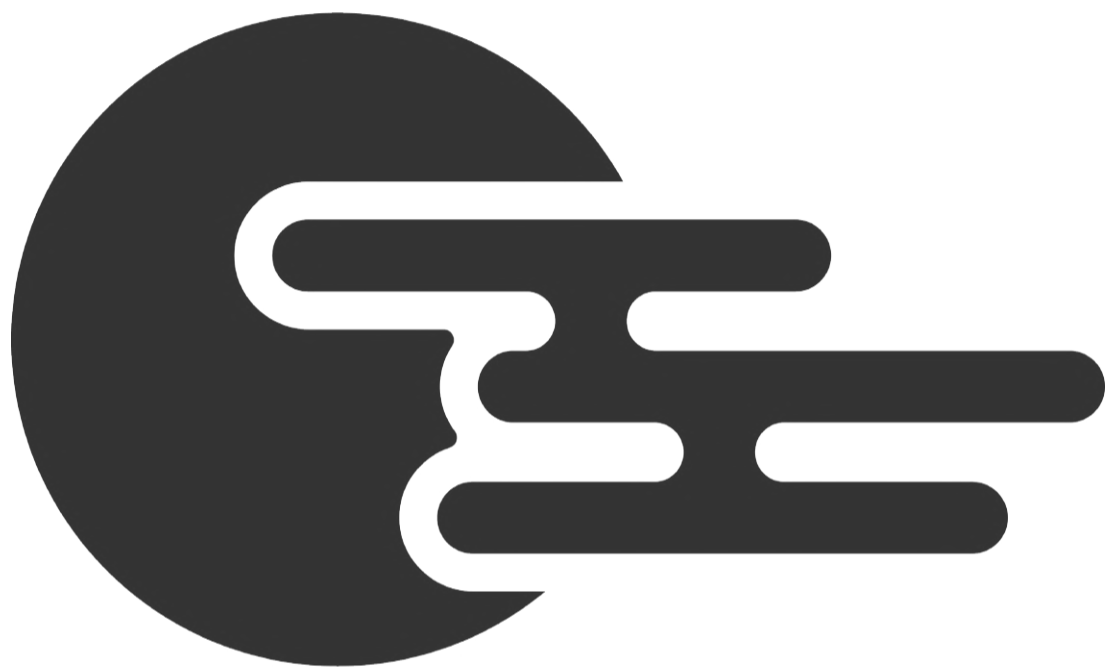
034

beautiful

/bjú:təfəl/

(ビューティフル)

美しい



What a **beautiful** moonlight night.  
(なんて美しい月夜だ)



035

**start**

/stɑːrt/

(スタート)

始める



Let's **start** with a simple example.  
(簡単な例からはじめましょう)

# 確認問題

teach ( )

help ( )

start ( )

friend ( )

sell ( )

event ( )

save ( )

borrow ( )

push ( )

best ( )

people ( )

believe ( )

look ( )

beautiful ( )

job ( )

-

助け,...を押す,仕事,...を教える,見る,友だち  
,...を借りる,...を信じる,...を売る,美しい,  
...を蓄える,出来事,人々,最も良い,始める

# 正解

teach (...を教える)

help (...を手伝う)

start (始める)

friend (友だち)

sell (...を売る)

event (出来事)

save (...を蓄える)

borrow (...を借りる)

push (...を押す)

best (最も良い)

people (人々)

believe (...を信じる)

look (見る)

beautiful (美しい)

job (仕事)

-



# Day4

036-050



036

change

/tʃeɪndʒ/  
(チェンジ)

...を変える



There's still time to **change** your mind.  
(気持ちを切り替える時間はまだあります)

037

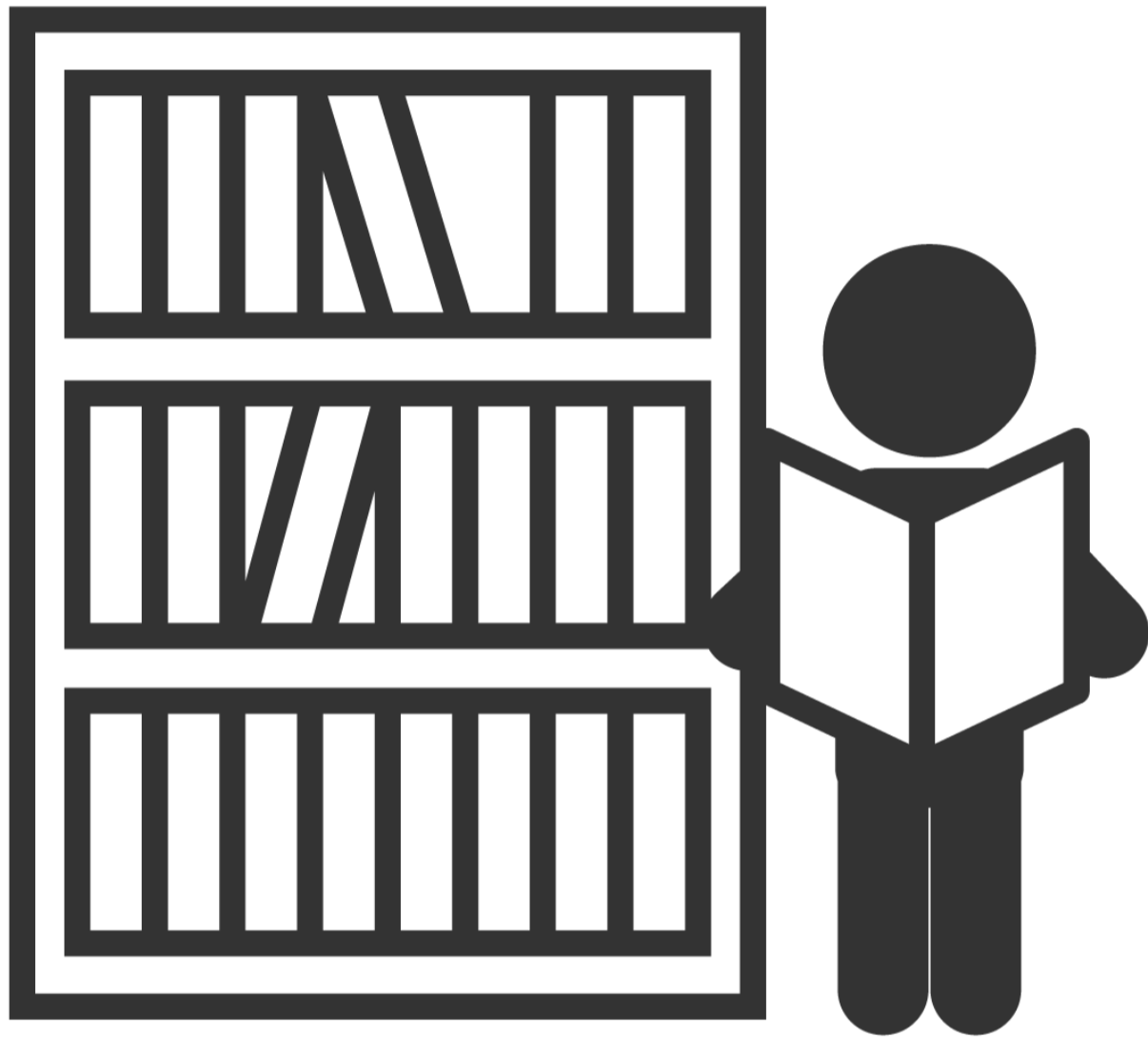
**library**

/láibrèri/

(ライブラリィ)

図書





How often do you go to the **library**?  
(どのくらい図書館に行きますか)

038

**bring**

/brɪŋ/  
(ブリング)

...を持ってくる



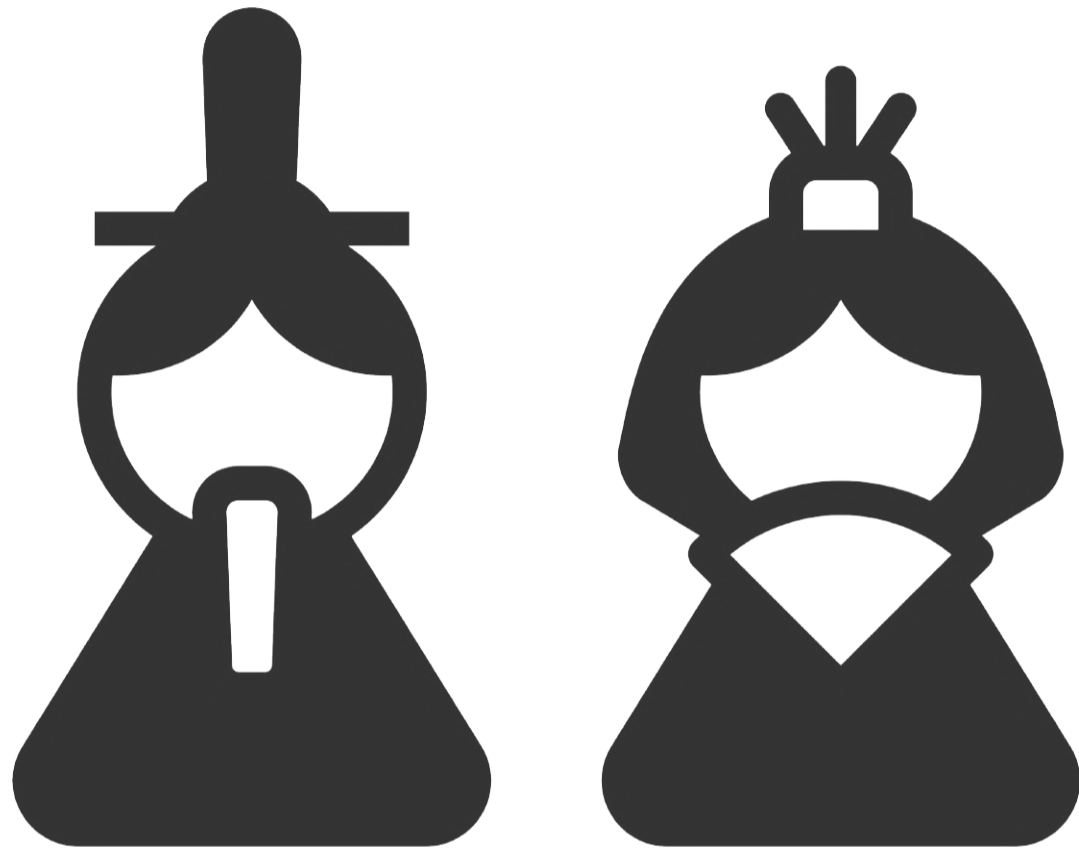
Don't forget to **bring** an umbrella.  
(傘を持ってくるのを忘れなく)

039

**age**

/eɪdʒ/  
(エイジ)

年齢



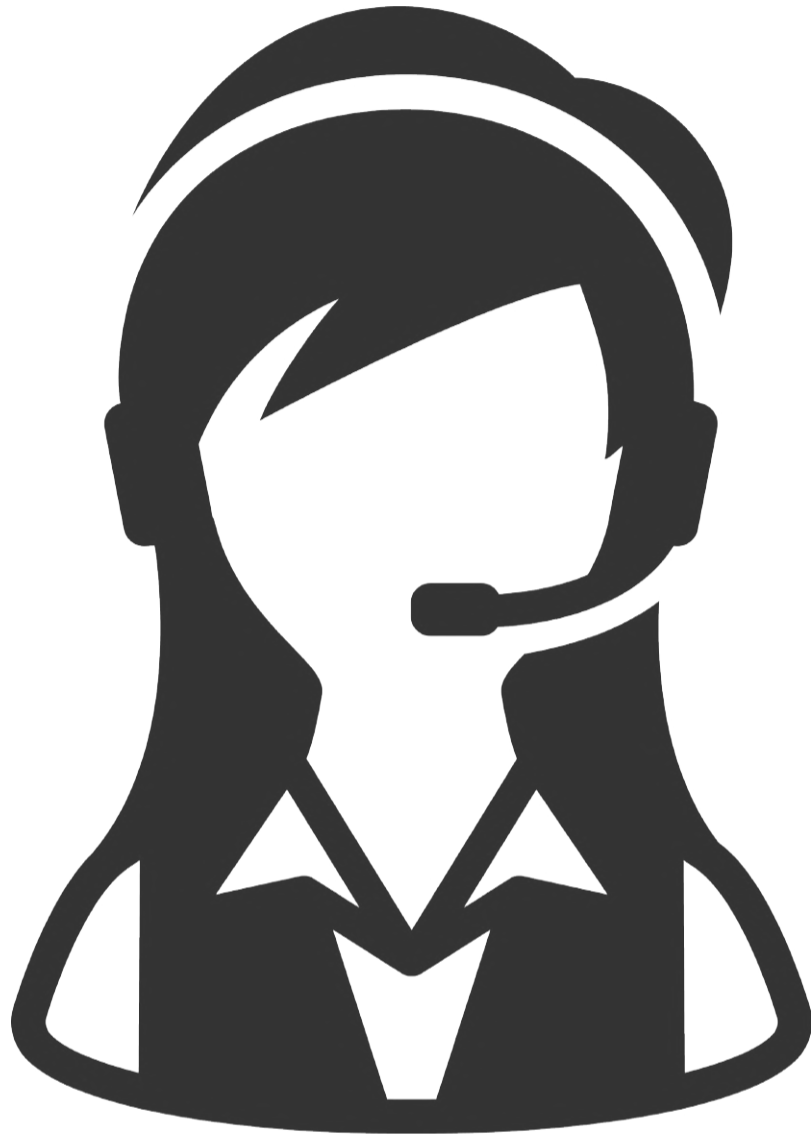
We are the same **age**.  
(私たちは同じ年です)

040

**thank**

/θæŋk/  
(サンク)

...に感謝する



**Thank** you very much for your call.  
(お電話誠にありがとうございます)

041

**win**

/win/  
(ウィン)

勝つ





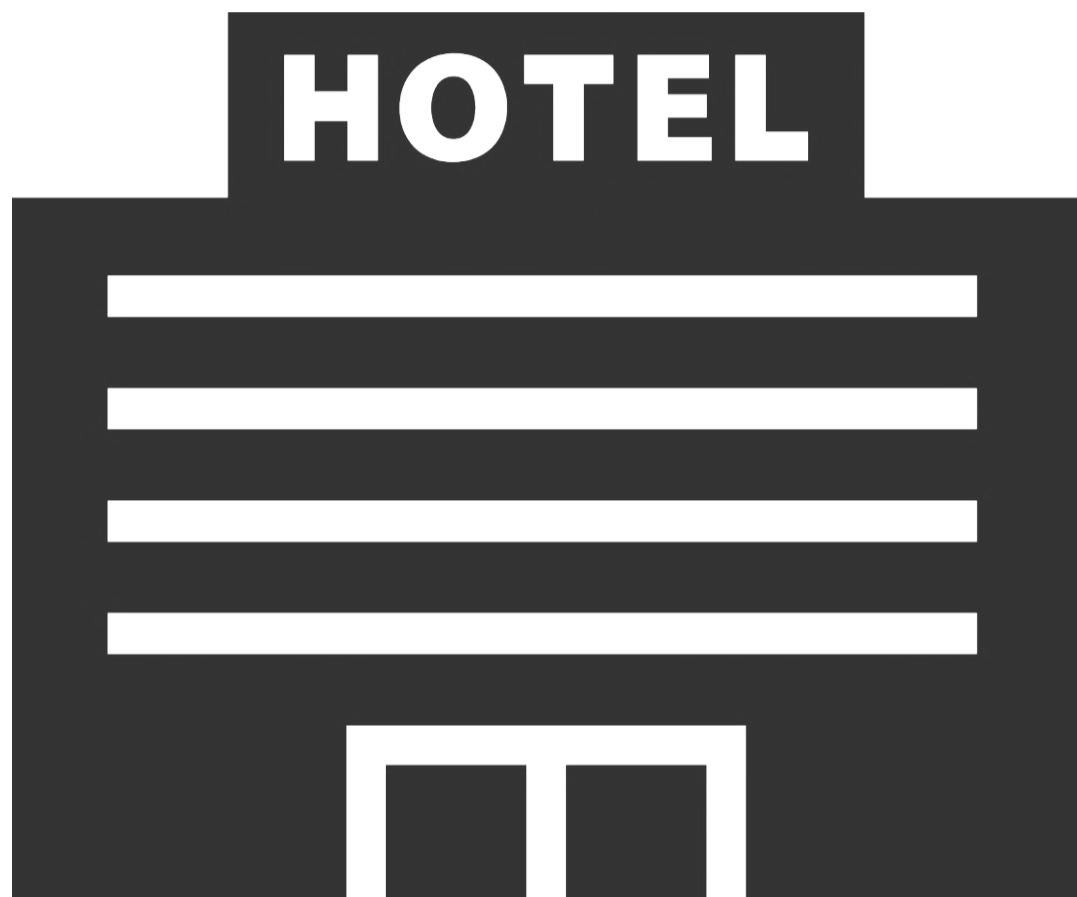
Everyone has a chance to **win**.  
(誰でも勝つチャンスがある)

042

reach

/ri:tʃ/  
(リイチ)

...に着く



We **reached** the hotel.  
(我々はホテルに着いた)

043

**run**

/rʌn/

(ラン)

走る



I had to **run** to catch the train.  
(電車に乗るために走らなければならなかった)

044

**build**

/bɪld/

(ビルド)

...を建てる



They're **building** a new hospital.  
(彼らは新しい病院を建てている)

045

long

/lɔːŋ/  
(ロング)

長い





She has **long** hair.  
(彼女は長髪です)

046

**note**

/noʊt/  
(ノウト)

メモ



Make a **note** of credit card numbers.  
(クレジットカードの番号をメモしておいてください)

047

**catch**

/kætʃ/  
(キャッチ)

...をつかむ



He tried to **catch** the ball.  
(彼はボールをとろうとした)

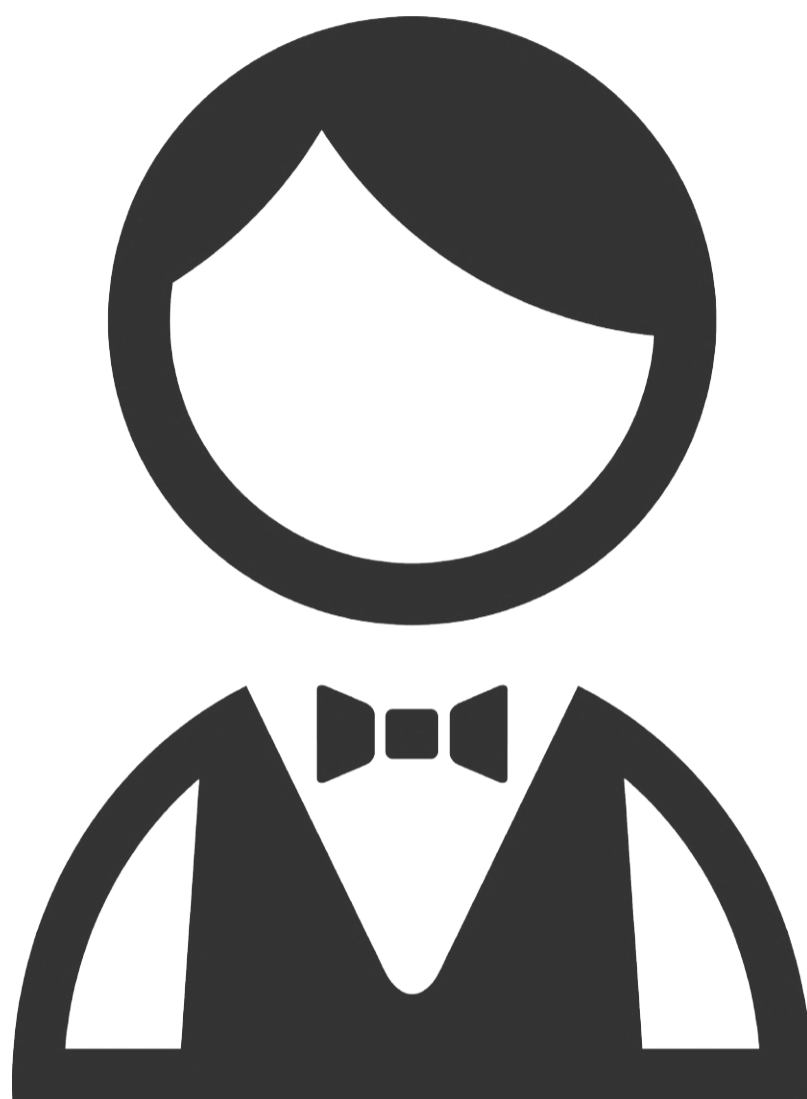
048

**face**

/feɪs/

(フェイス)

顔



Smith has a round **face**.  
(スミスは丸い顔をしている)

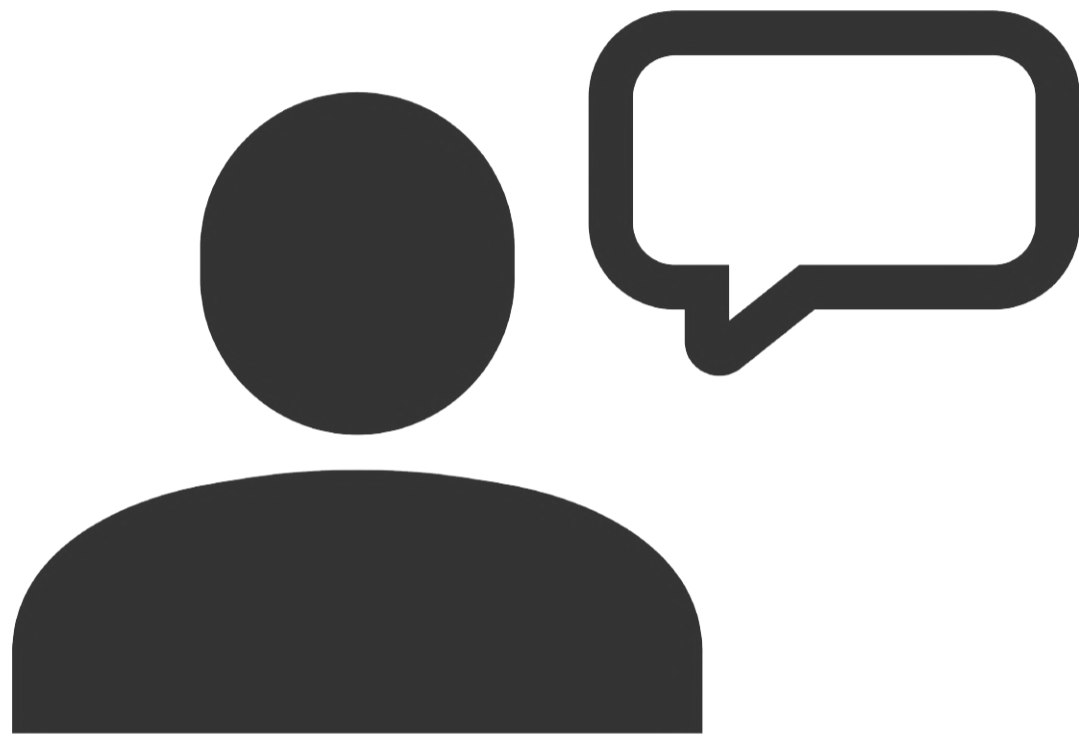
049

**tell**

/tel/  
(テル)

...を伝える





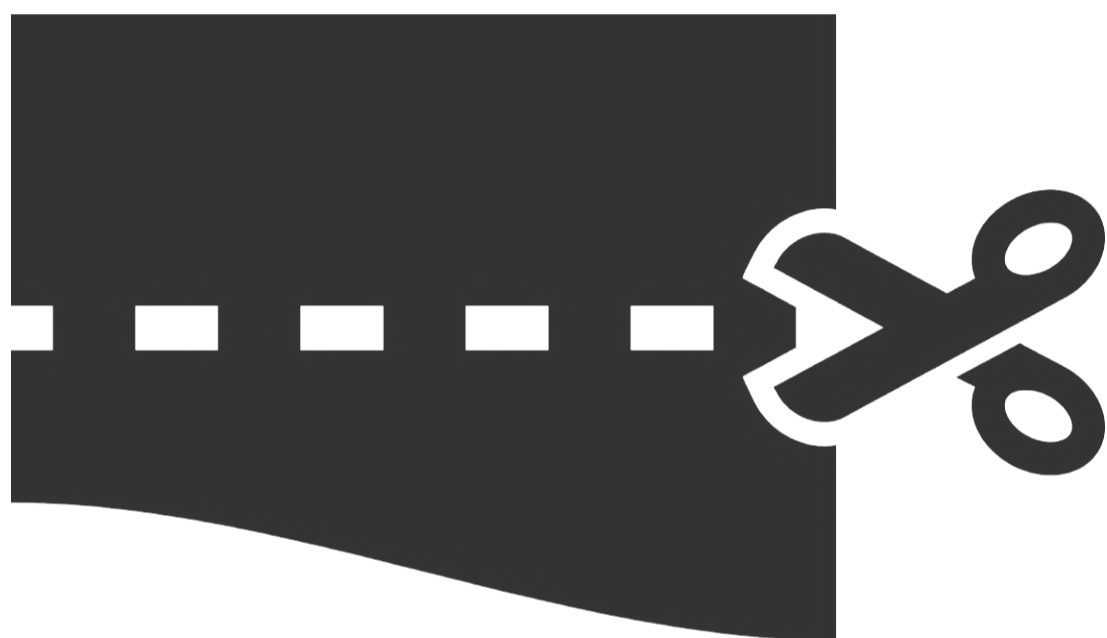
I have something to **tell** you.  
(私はあなたに伝えたいことがあります)

050

**make**

/meɪk/  
(メイク)

...を作る



I **make** my own clothes.  
(私は自分の服を作っています)

# 確認問題

win ( )

library ( )

thank ( )

face ( )

tell ( )

change ( )

run ( )

catch ( )

reach ( )

build ( )

note ( )

bring ( )

make ( )

age ( )

long ( )

-

...を持ってくる,顔,勝つ,...に着く,走る,  
...をつかむ,...に感謝する,長い,メモ,年齢,  
...を作る,...を建てる,...を変える,図書館,  
...を伝える

# 正解

win (勝つ)

library (図書館)

thank (...に感謝する)

face (顔)

tell (...を伝える)

change (...を変える)

run (走る)

catch (...をつかむ)

reach (...に着く)

build (...を建てる)

note (メモ)

bring (...を持って来る)

make (...を作る)

age (年齢)

long (長い)

-



# Day5

051-065



051

high

/haɪ/

(ハイ)

高い



Everest is the **highest** mountain in the world.  
(エベレスト山は世界最高峰です)



052

use

/juːz/  
(ユーズ)

...を使う



Can I **use** the toilet?

(トイレを借りてもいいですか)

053

**row**

/roʊ/  
(ロウ)

列



Set the chairs in a **row**.  
(椅子を1列に並べてください)

054

**mind**

/maɪnd/

(マインド)

...を気にする



**Mind** the gap.

(すき間にご注意ください)

055

**soon**

/su:n/  
(スーン)

もうすぐ



I'll see you **soon**.  
(それではまた)

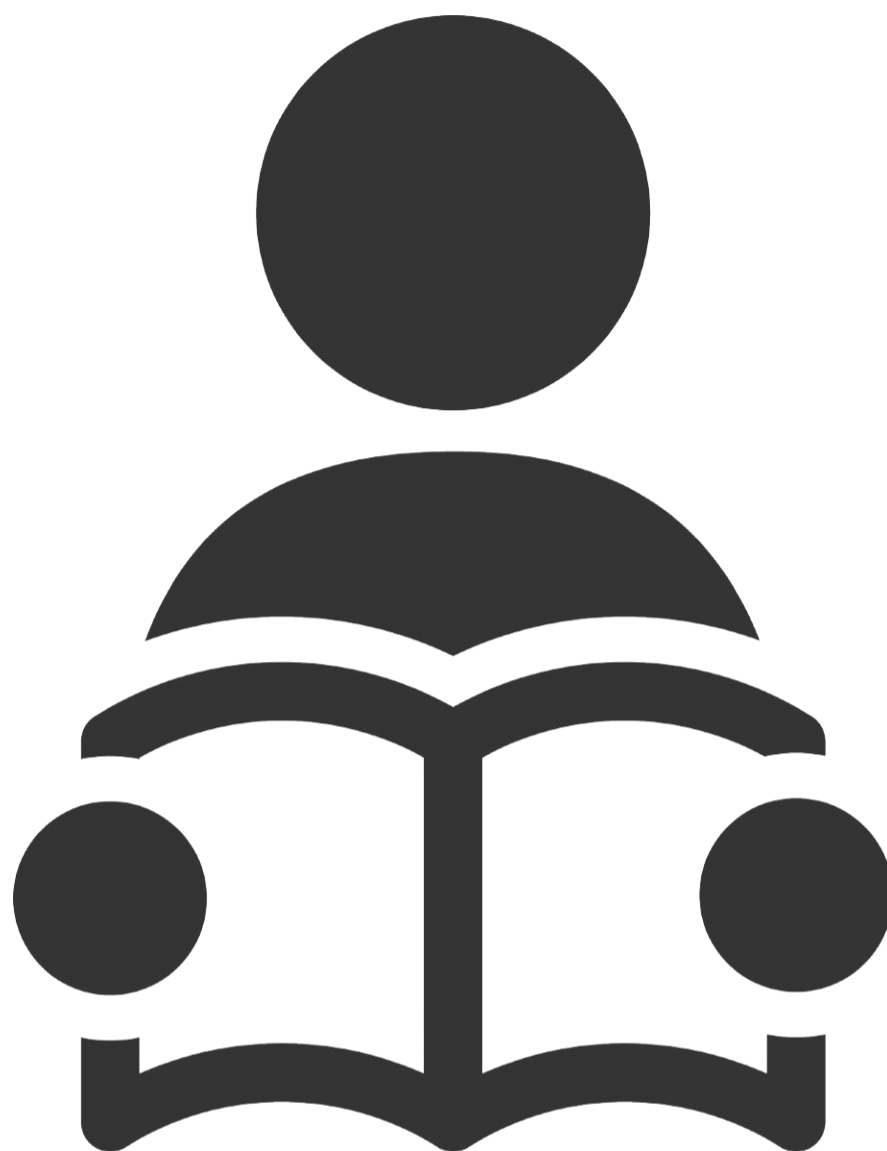


056

**interesting**

*/ˈɪntərəstɪŋ/*  
(インタレストィング)

おもしろい



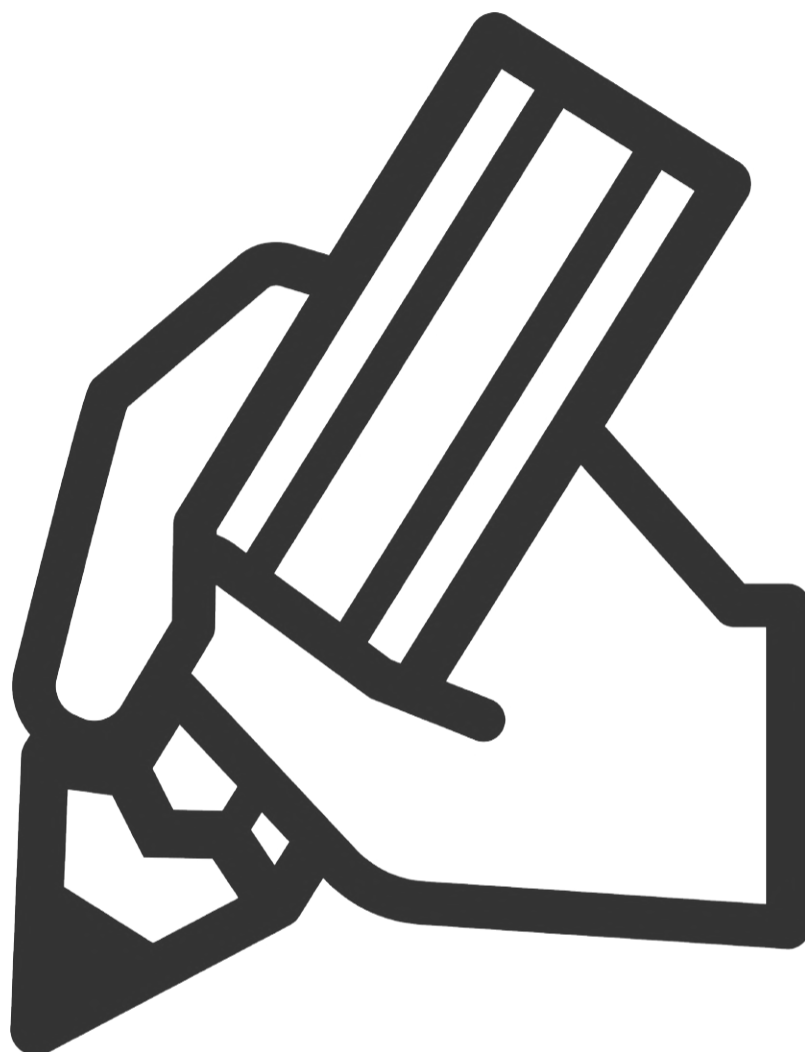
This book is **interesting**.  
(この本はおもしろい)

057

**hold**

/hoʊld/  
(ホウルド)

...を持っている



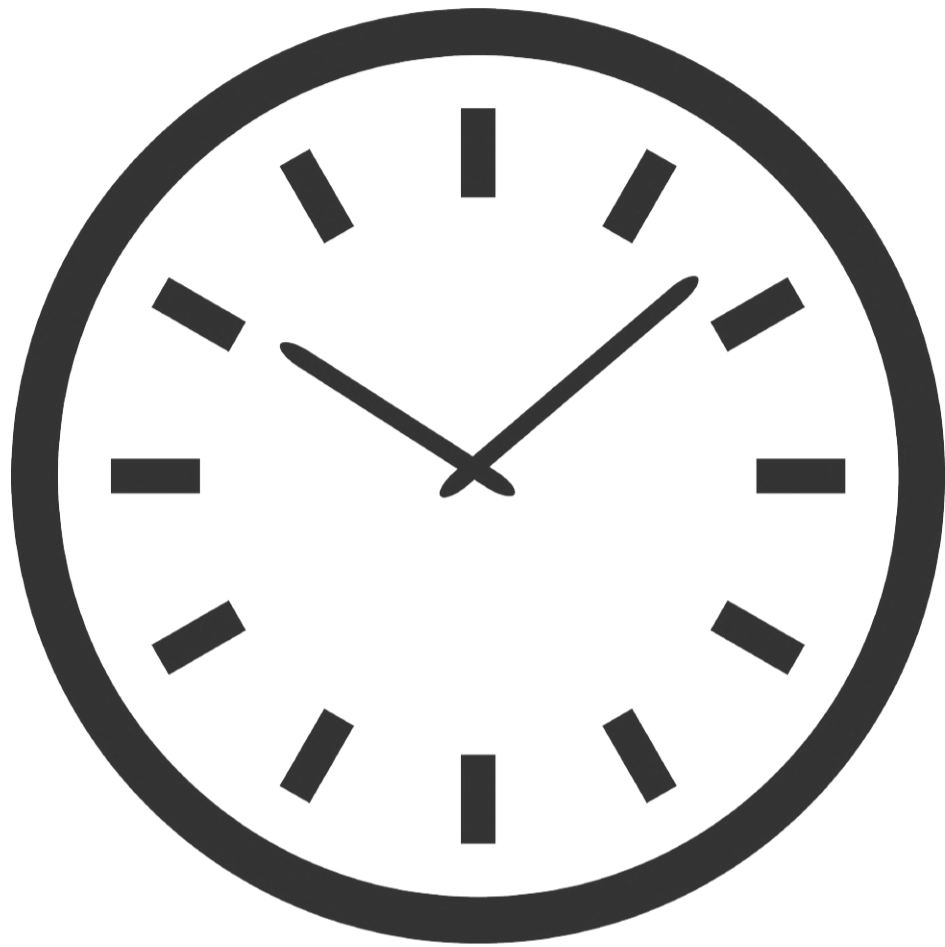
A man is **holding** a pen.  
(男性はペンを持っている)

058

**begin**

/bɪɡɪn/  
(ビギン)

始まる



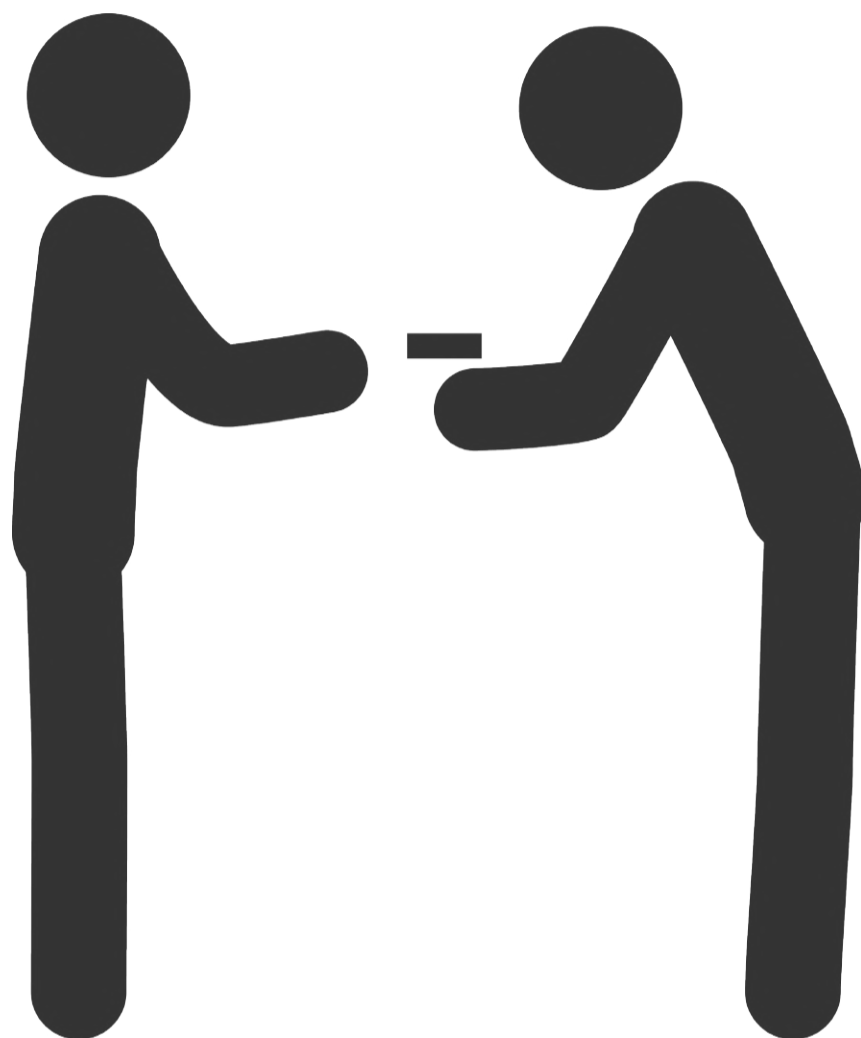
Classes **begin** at 10 a.m.  
(授業開始は午前10時です)

059

**name**

/neɪm/  
(ネイム)

名前



My **name** is John Smith.  
(私の名前はジョン・スミスです)

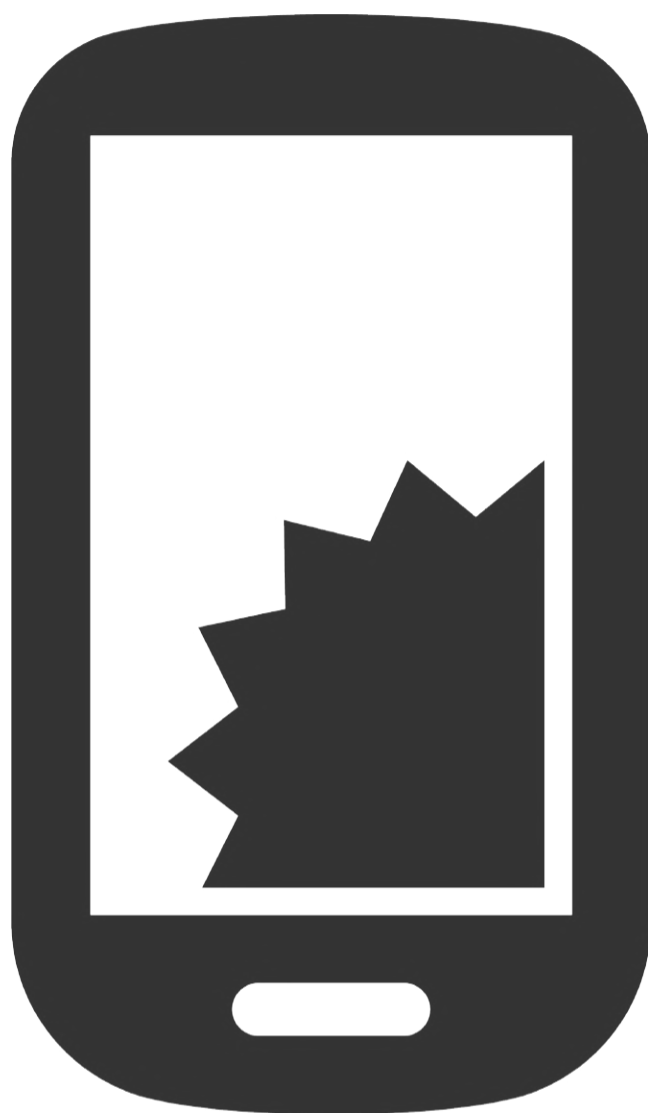


060

**break**

/breɪk/  
(ブレイク)

...を壊す



Did you **break** my phone?  
(君が私の電話機を壊したのかい)

061

touch

/tʌtʃ/  
(タッチ)

...にさわる



Don't **touch** it.  
(さわらないでください)

062

**world**

/wɜːrld/  
(ワールド)

世界



English is spoken in many parts of the **world**.  
(英語は世界の多くの地域で話されている)

063

**send**

/send/  
(センド)

...を送る



I'll **send** you an email.  
(メールを送りますね)



064

**big**

/big/  
(ビッグ)

大きい



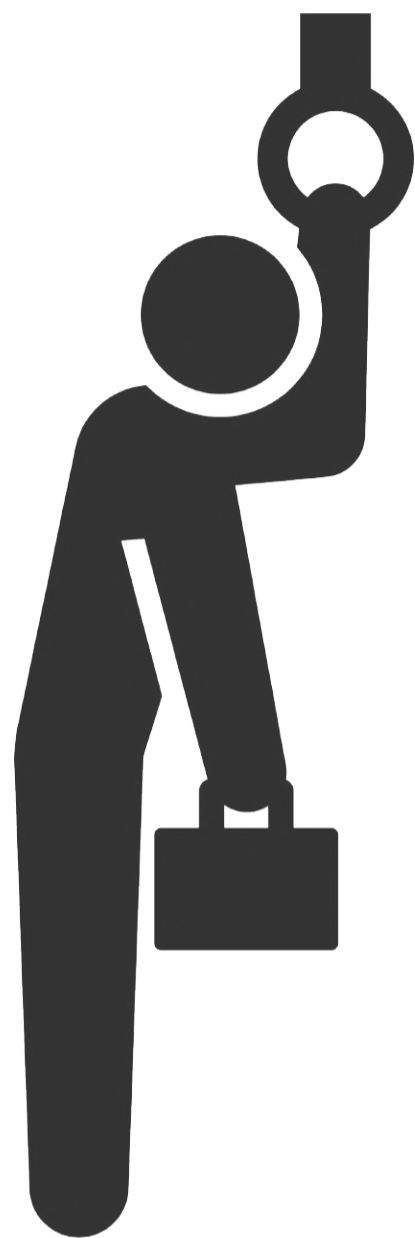
He lives in a very **big** house.  
(彼は非常に大きな家に住んでいる)

065

lose

/lu:z/  
(ルーズ)

...を失う



I don't want to **lose** my job.  
(仕事を失いたくありません)

# 確認問題

world ( )

lose ( )

use ( )

interesting ( )

touch ( )

hold ( )

soon ( )

high ( )

send ( )

break ( )

row ( )

big ( )

name ( )

begin ( )

mind ( )

-

...を気にする,...を送る,おもしろい,大きい,  
...を持っている,名前,高い,世界,...を失う,列,  
...を壊す,もうすぐ,...にさわる,始まる,  
...を使う

# 正解

world (世界)

lose (...を失う)

use (...を使う)

interesting (おもしろい)

touch (...にさわる)

hold (...を持っている)

soon (もうすぐ)

high (高い)

send (...を送る)

break (...を壊す)

row (列)

big (大きい)

name (名前)

begin (始まる)

mind (...を気にする)

-



# Day6

066-080



066

**cut**

/kʌt/

(カット)

...を切る





**Cut** the meat into small slices.  
(肉を薄く切り分けてください)

067

here

/hɪər/

(ヒィア)

ここに



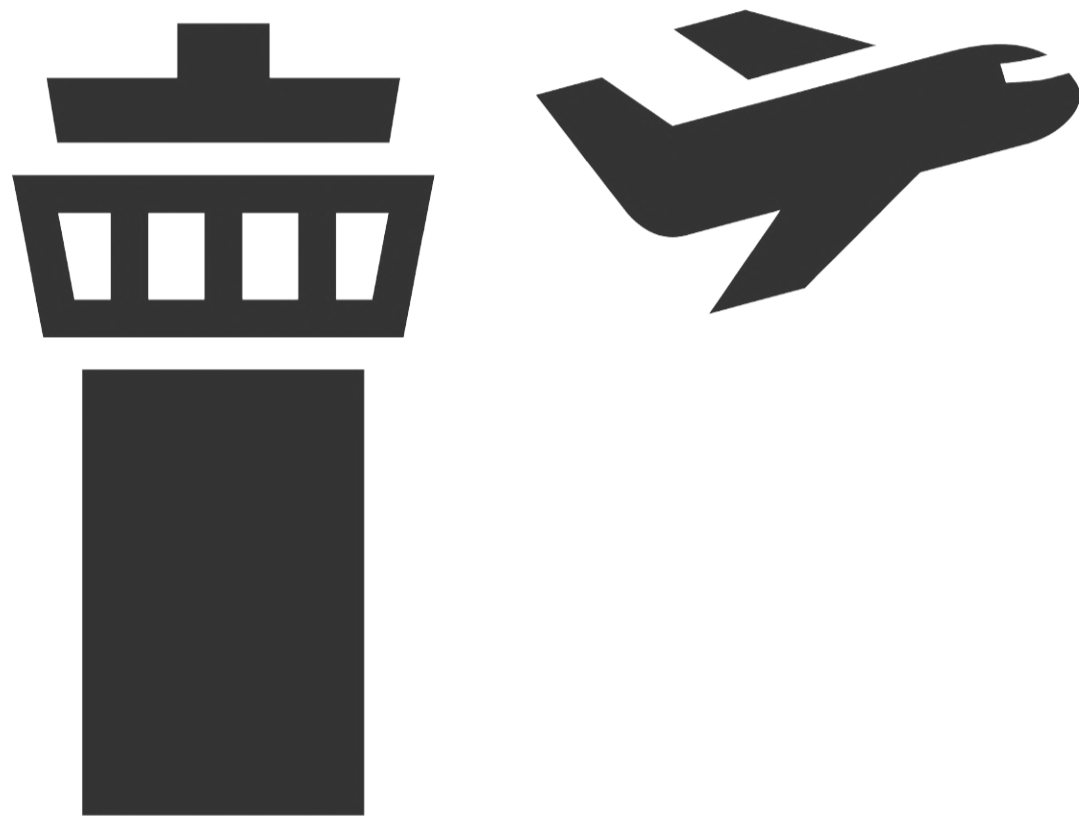
I'll be **here** until 8:00.  
(8時までここにいます)

068

meet

/mi:t/  
(ミイト)

...と会う



I'll **meet** you at the airport.  
(空港に迎えに行きますよ)

069

hope

/hoʊp/  
(ホウプ)

...と...ということをも望む



I **hope** you're okay.  
(無事でいてほしい)

070

**area**

/éəriə/  
(エリア)

**場所**





The lobby is a nonsmoking **area**.  
(ロビーは禁煙エリアです)

071

**ride**

/raɪd/  
(ライド)

...に乗る



I often **ride** a mountain bike.  
(しばしばマウンテンバイクに乗ります)

072

**try**

/traɪ/

(トライ)

...しようとする



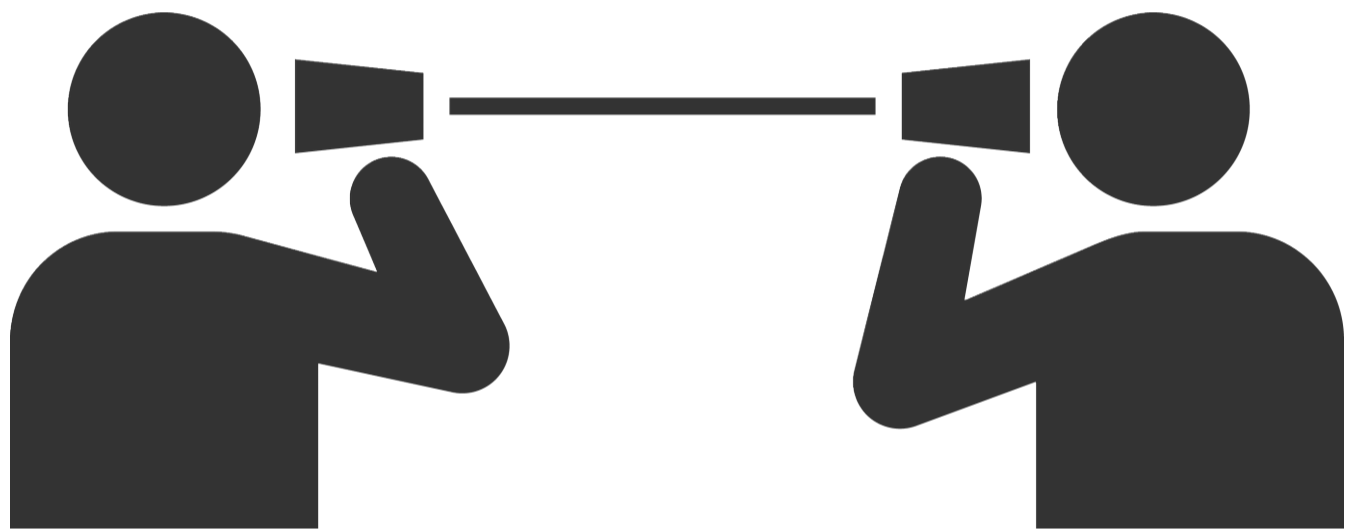
I **tried** my best.  
(ベストを尽くしました)

073

**bad**

/bæd/  
(バッド)

悪い



**Bad** news travels fast.

(悪いニュースはすぐに伝わる)

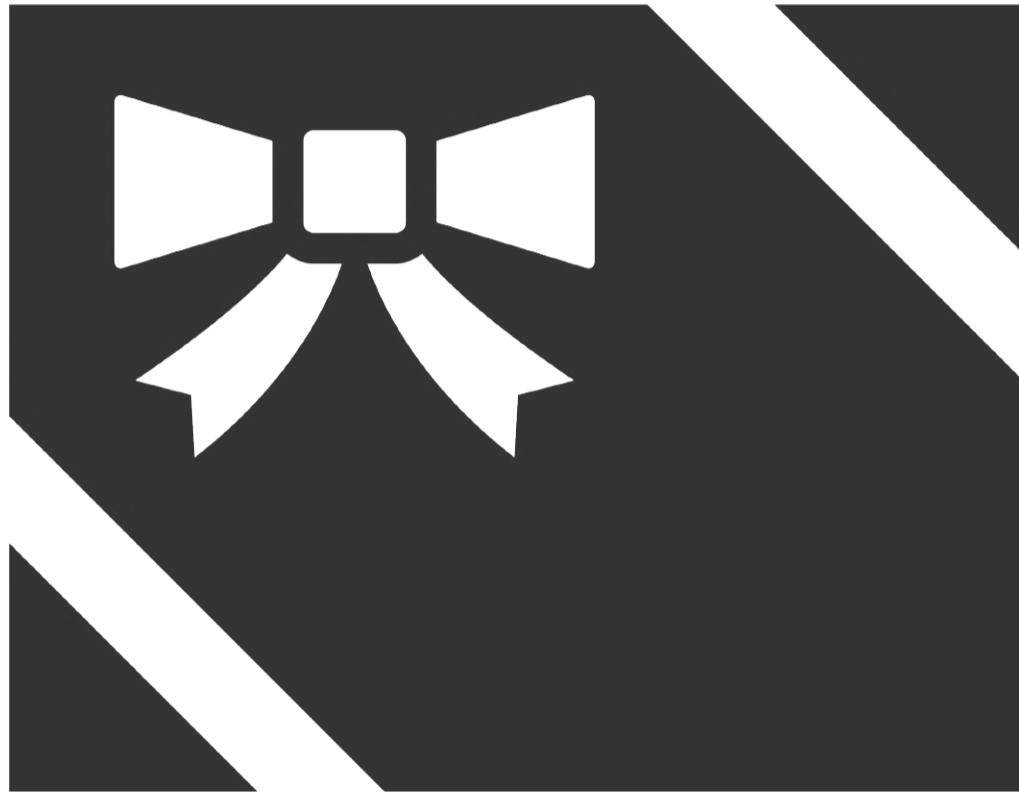
074

get

/get/  
(ゲット)

...を手に入れる





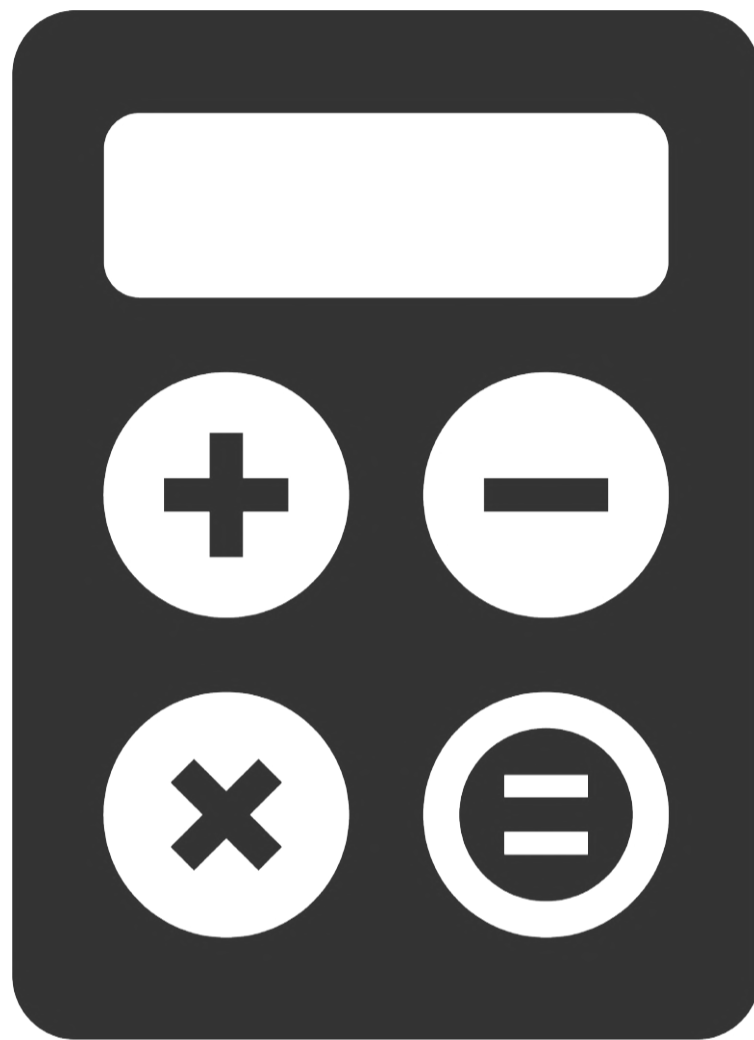
What did you **get** for your birthday?  
(誕生日に何をもらいましたか)

075

plus

/plʌs/  
(プラス)

...を足して



One **plus** two is three.  
(1足す2は3です)

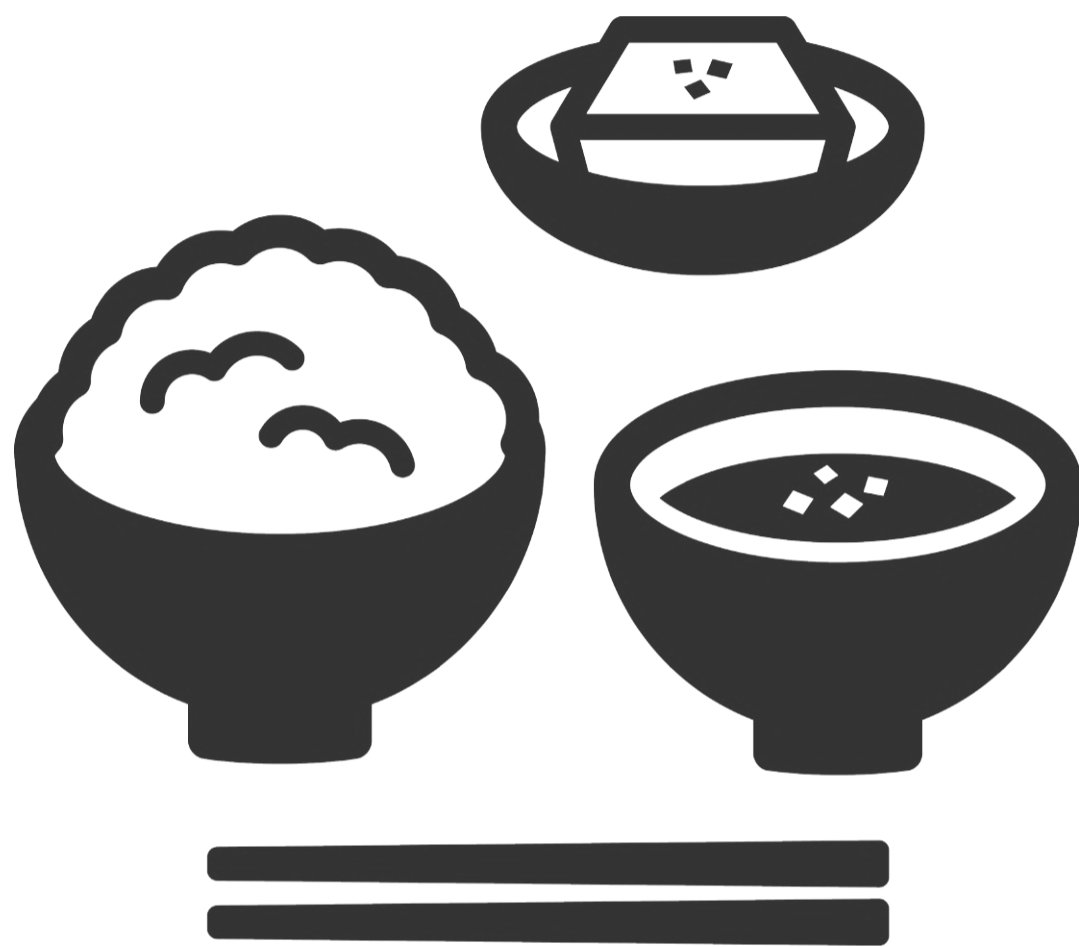
076

**already**

/ɔːlˈrɛdi/

(オールレディー)

すでに



I have **already** finished dinner.  
(すでに夕食は済ませました)

077

**miss**

/mis/

(ミス)

...を寂しく思う



I'll **miss** you.  
(さみしくなるね)

078

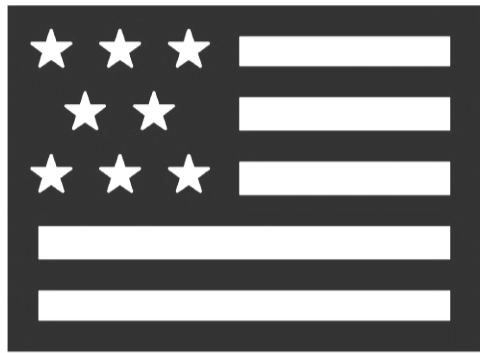
live

/lɪv/

(リーブ)

住む





She **lives** in New York.

(彼女はニューヨークに住んでいます)

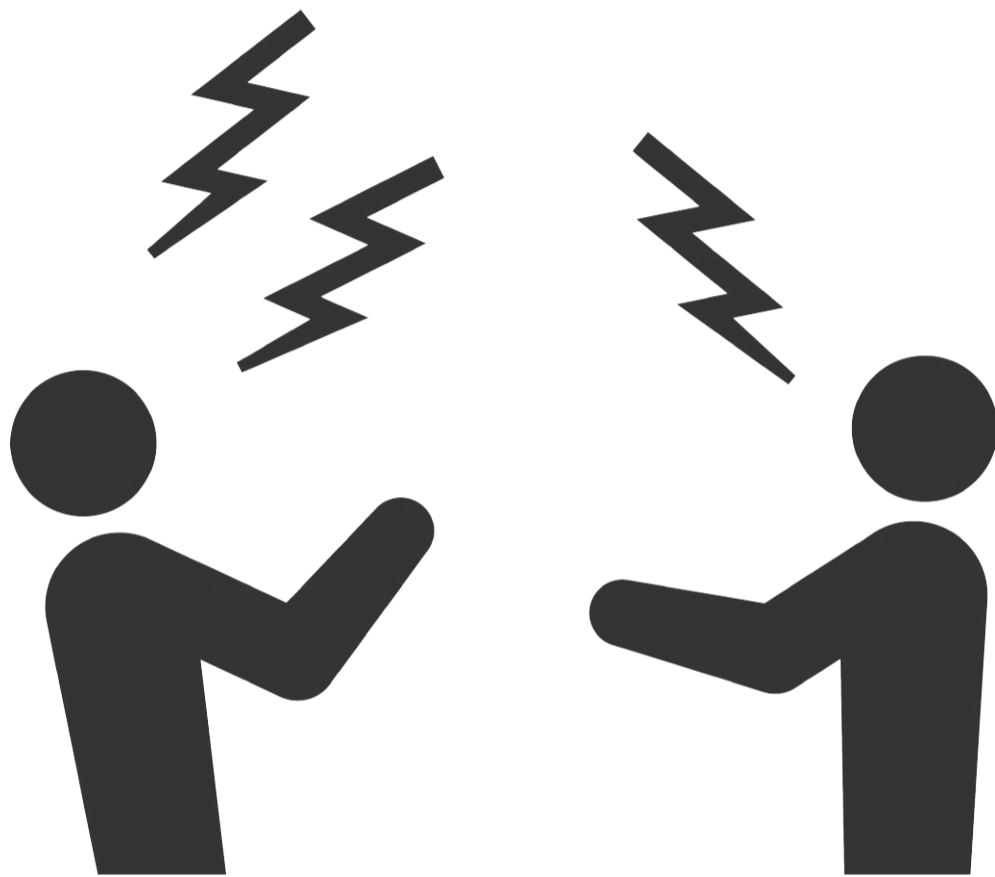
079

**talk**

/tɔ:k/

(トーク)

...**について話す**



They never stopped **talking**.  
(彼らは話すのをやめなかった)

080

**become**

/bɪkʌm/  
(ビカム)

...になる



George **became** a doctor.  
(ジヨージは医者になった)

# 確認問題

try ( )

here ( )

talk ( )

get ( )

ride ( )

cut ( )

plus ( )

become ( )

miss ( )

bad ( )

meet ( )

area ( )

live ( )

already ( )

hope ( )

-

... ということを目指す, ... を手に入れる, 場所,  
... と会う, ... を寂しく思う, ここに, を足して,  
... しようとする, 住む, ... について話す, 悪い,  
... すでに, ... に乗る, ... になる, ... を切る

# 正解

try (...しようとする)

here (ここに)

talk (...について話す)

get (...を手に入れる)

ride (...に乗る)

cut (...を切る)

plus (...を足して)

become (...になる)

miss (...を寂しく思う)

bad (悪い)

meet (...と会う)

area (場所)

live (住む)

already (すでに)

hope (...ということを望む)

-



# Day7

081-100





081

**busy**

/bɪzi/

(ビィズィ)

忙しい



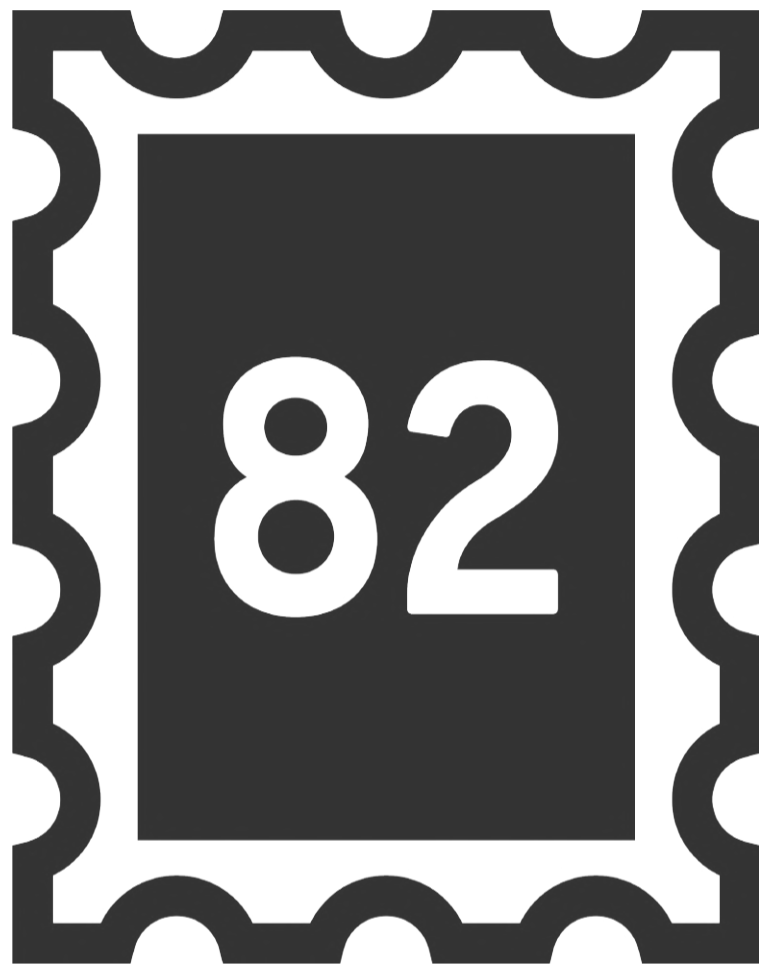
She is very **busy**.  
(彼女はとっても忙しい)

082

need

/ni:d/  
(ニード)

...を必要とする



We **need** a stamp.  
(切手が1枚必要です)

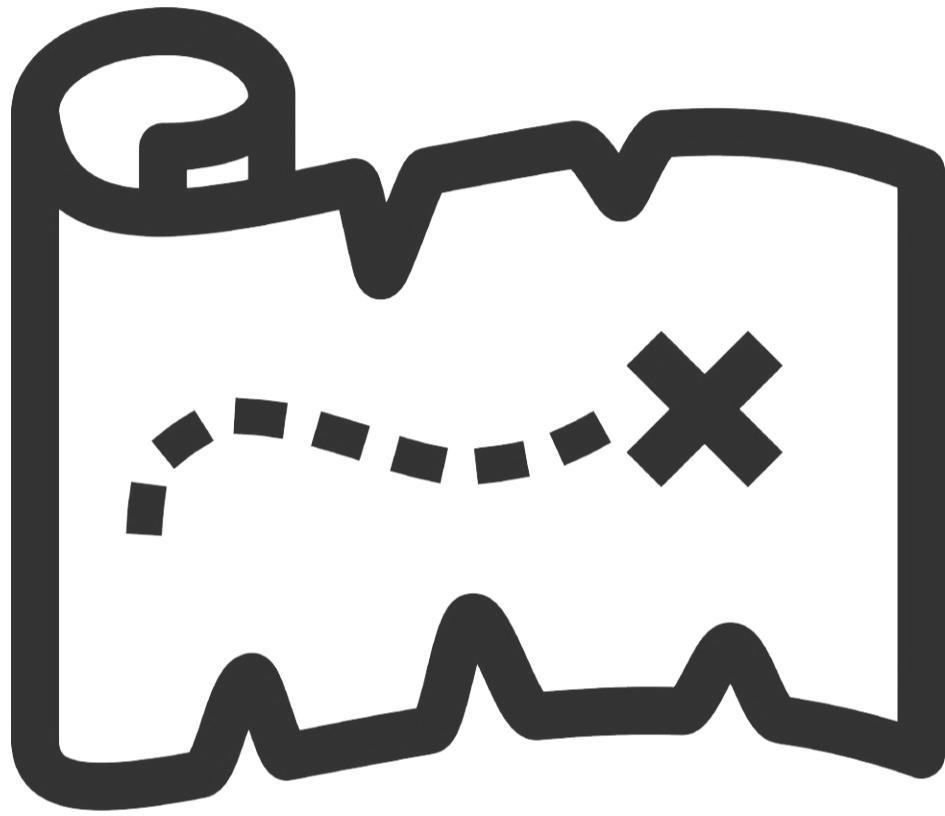
083

map

/mæp/

(マップ)

地図



We bought a tourist **map**.  
(旅行地図を買いしました)

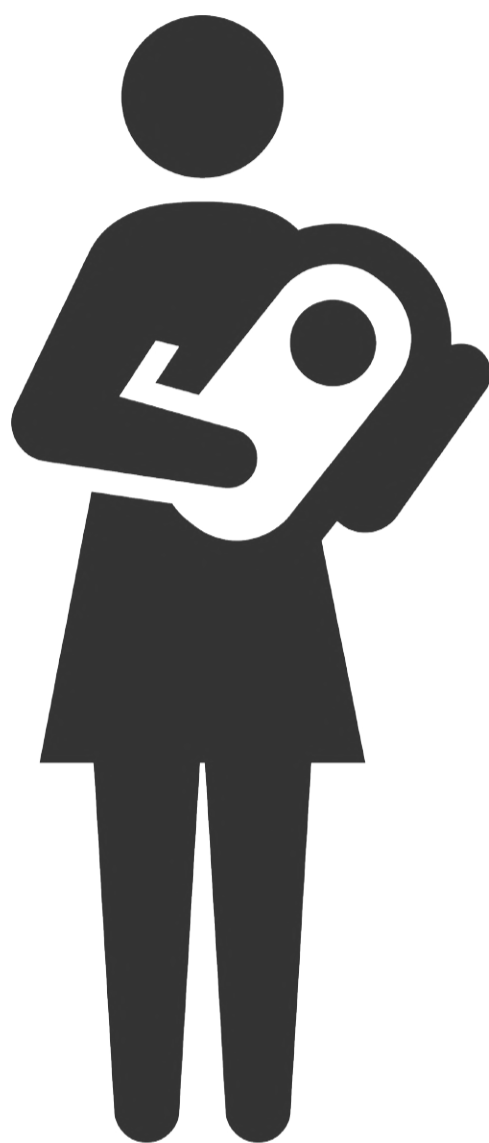
084

**life**

/laɪf/

(ライフ)

命



Where there is **life** there is hope.  
(命ある限り希望もある)



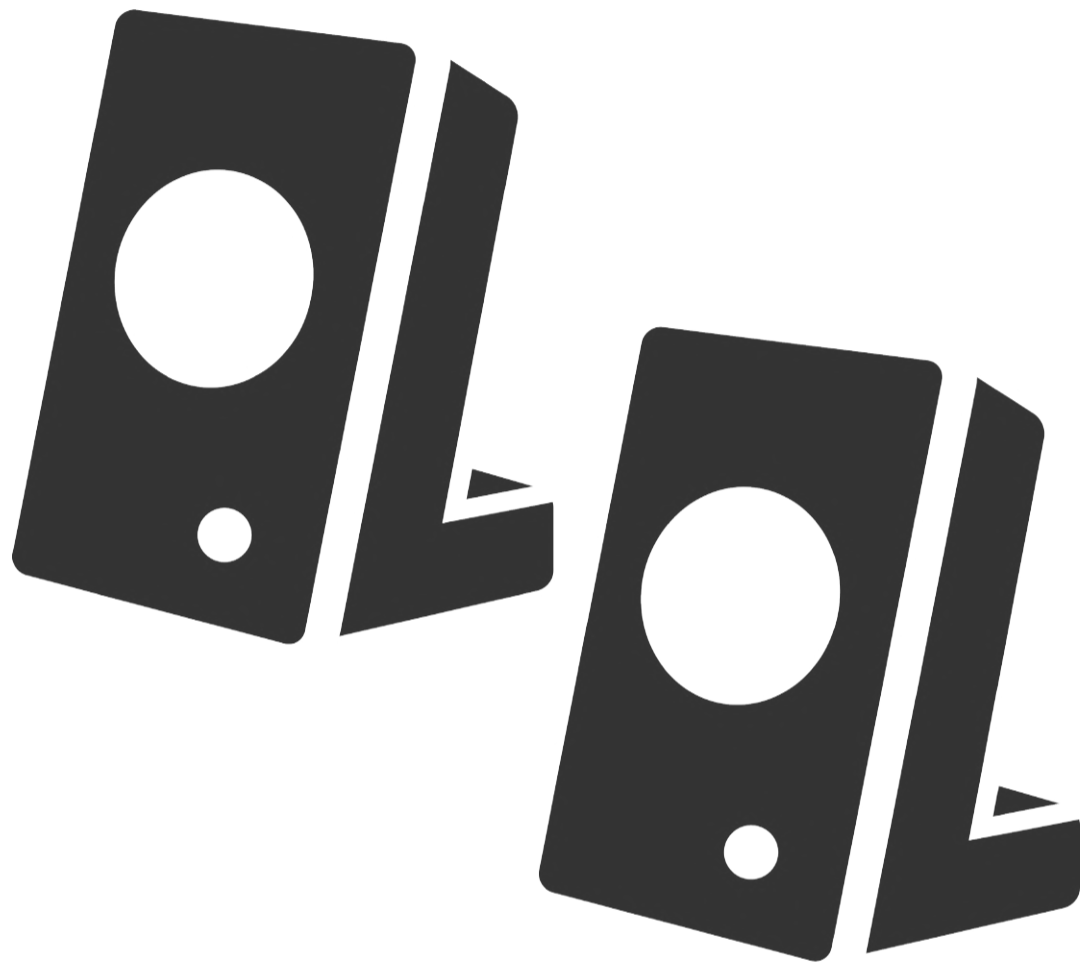
085

**small**

/smɔ:l/

(スモール)

小さい



These speakers are very **small**.  
(これらのスピーカーはとても小さい)

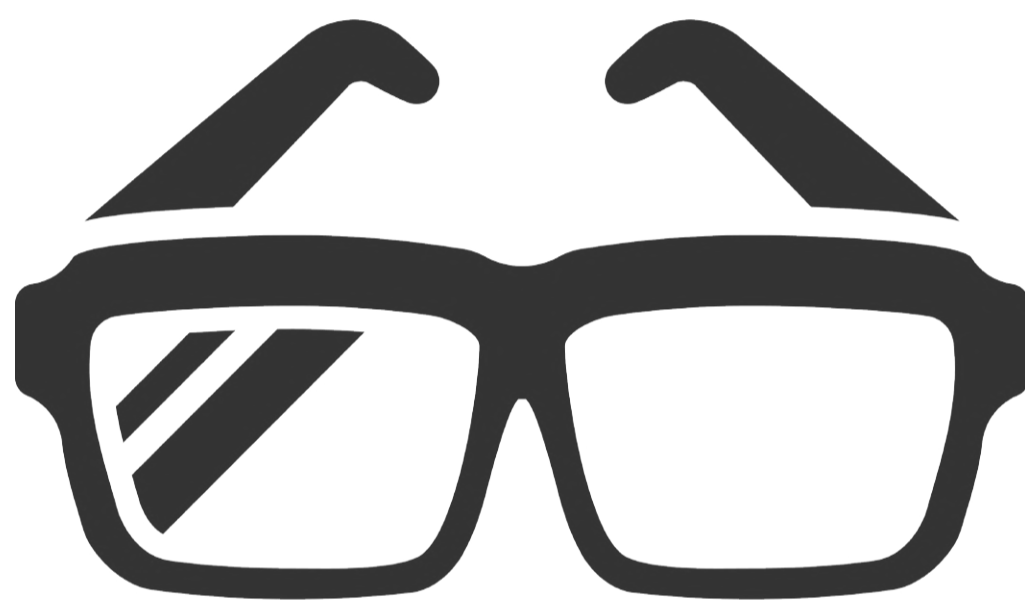
086

**find**

/faɪnd/

(ファインド)

...を見つける



I can't **find** my glasses.  
(眼鏡が見当たりません)

087

**know**

/noʊ/  
(ノウ)

...を知っている



Do you **know** the name of this?  
(これの名前を知っていますか)

088

**sad**

/sæd/  
(サッド)

悲しい



She looks **sad**.

(彼女は悲しそうに見える)



089

happy

/hæpi/  
(ハッピー)

うれしい



I'm **happy** to hear that.

(それをうかがってうれしいです)

090

**eat**

/i:t/

(イート)

...を食べる



I didn't **eat** much dinner.

(私は夕食をあまり食べなかった)

091

**easy**

/i:zi/

(イージー)

簡単な



This is not an **easy** task at all.  
(これは簡単な仕事ではありません)

092

**drink**

/drɪŋk/  
(ドリンク)

...を飲む



Do you **drink** tea?  
(紅茶を飲みますか)



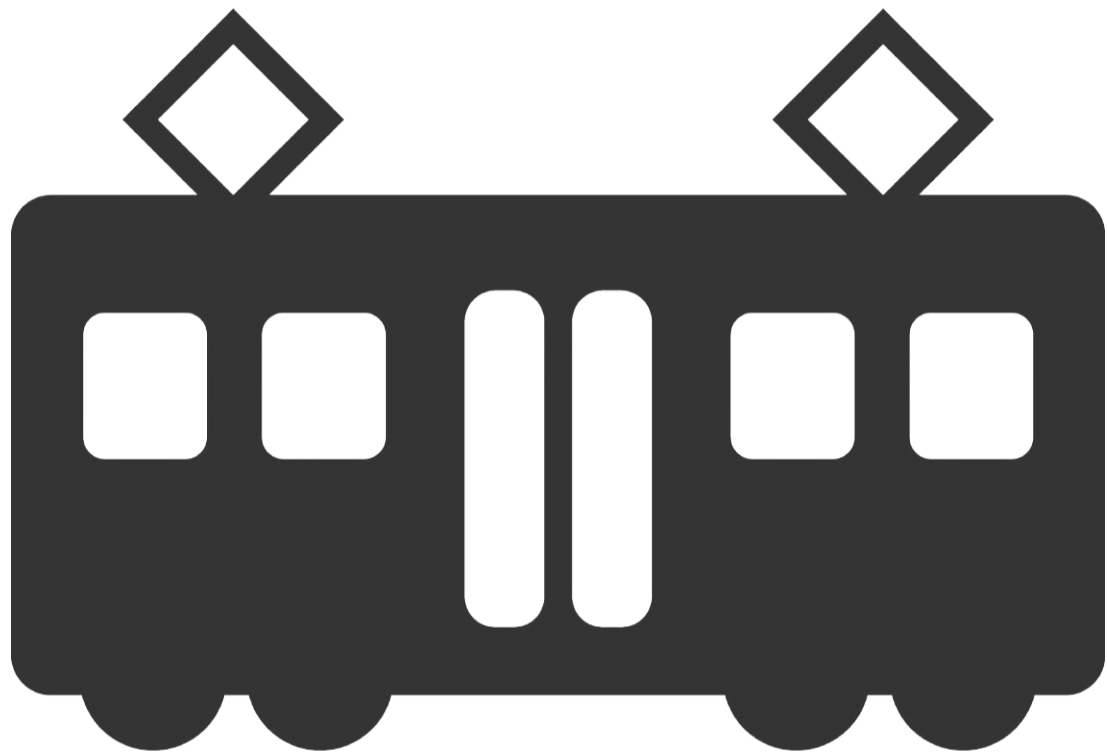
093

often

/ˈɔːfən/

(オツフン)

しばしば



The trains are **often** late.  
(電車はしょっちゅう遅れる)

094

buy

/baɪ/

(バイ)

...を買う



What did you **buy** at the store?  
(そのお店では何を買いましたか)

095

**write**

/raɪt/  
(ライト)

...を書く



Please **write** your full name below.  
(下にあなたのフルネームを書いてください)

096

**family**

/fæməli/

(ファミリー)

家族



We are a **family** of four.  
(うちは4人家族です)



097

**enjoy**

/ɪndʒɔɪ/  
(エンジョイ)

...を楽しむ



**Enjoy** your meal!

(どうぞお召し上がりください)

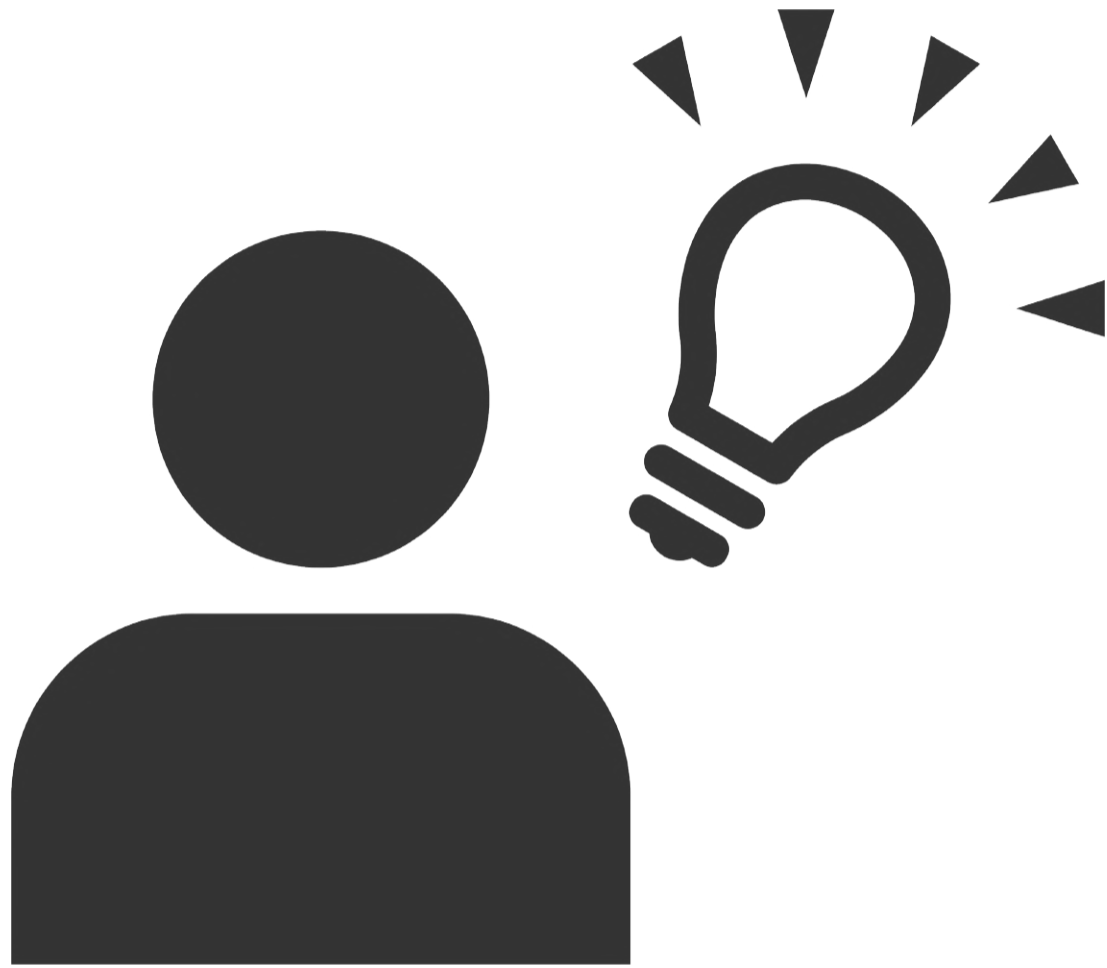
098

**clear**

/kliə/

(クリア)

わかりやすい



This explanation is very **clear** to me.  
(その説明は私にとってとてもわかりやすい)

099

**advise**

/ədvaɪz/

(アドヴァイス)

...するよう強く勧める



I **advise** you not to do this.  
(これをしないよう強く勧めます)

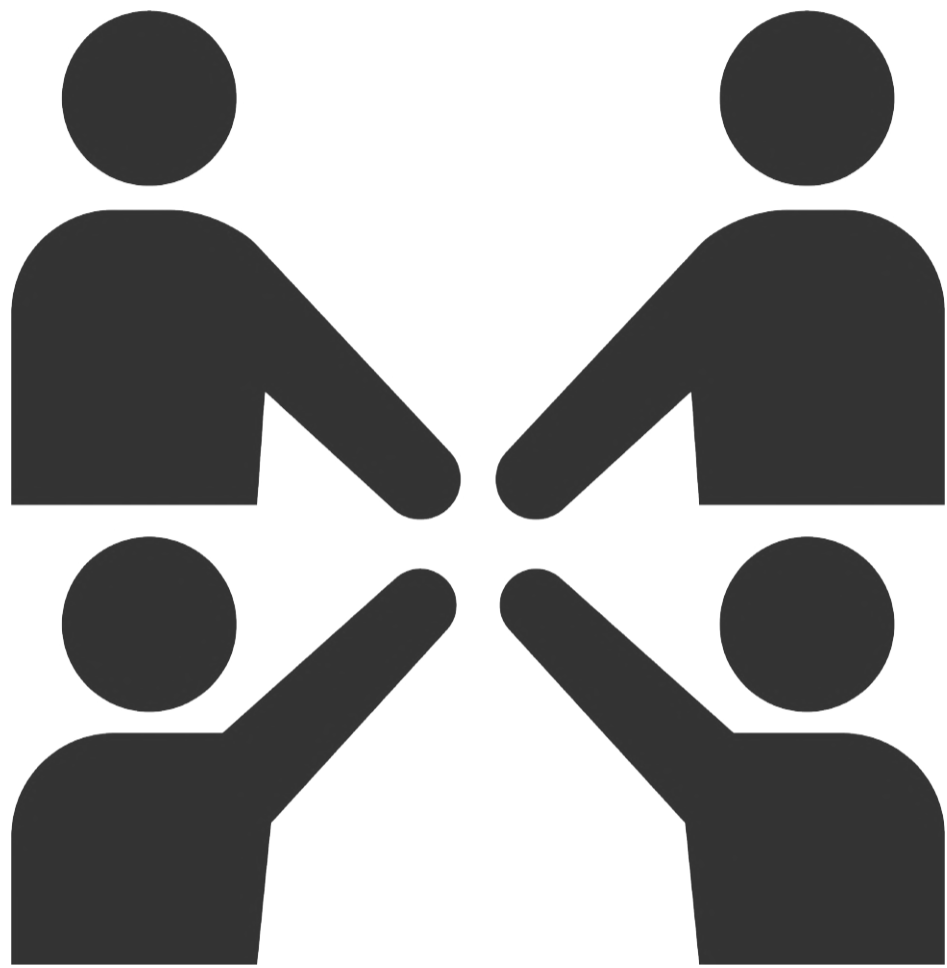
100

together

/təˈɡeɪðər/

(トウギヤザー)

一緒に



We work well **together.**

(私たちは一緒に仕事しています)



# 確認問題

write ( )

find ( )

together ( )

family ( )

small ( )

enjoy ( )

sad ( )

eat ( )

often ( )

easy ( )

need ( )

drink ( )

map ( )

clear ( )

life ( )

buy ( )

know ( )

busy ( )

happy ( )

advise ( )

...わかりやすい,...を買う,...するよう強く勧める,  
悲しい,地図,...を飲む,忙しい,...を食べる,簡単な,  
...を見つける,うれしい,...を楽しむ,家族,...を書く,  
命,しばしば,小さい,一緒に,...を知っている,  
...を必要とする

正解

write  
(...を書く)

find  
(...を見つける)

together  
(一緒に)

family  
(家族)

small  
(小さい)

enjoy  
(...を楽しむ)

sad  
(悲しい)

eat  
(...を食べる)

often  
(しばしば)

easy  
(わかりやすい)

正解

need  
(...を必要とする)

drink  
(...を飲む)

map  
(地図)

clear  
(簡単な)

life  
(命)

buy  
(...を買う)

know  
(...を知っている)

busy  
(忙しい)

happy  
(うれしい)

advise  
(...するよう強く勧める)



# おまけ1

超基礎語彙100語



the (その)

a (an) (1つの)

this (これ)

that (あれ)

be (...である)

I (私は)

you

(あなたは, あなたたちは)

me (私に)

him (彼に)

her

(彼女に, 彼女の)

us (私たちに)

them

(彼らに, 彼女らに, それらに)

my (私の)

your

(あなたの, あなたたちの)

his  
(彼の, 彼のものの)

on (...の上に)

in (...の中に)

of (...の)

from (...から)

to (...へ)

at (...に)

by (...のそばに)

for (...のために)

and (...と)

but (しかし)

those (あれら)

or (または)

now (今は)

not (...でない)

only (ほんの...だけ)

with (...と一緒に)

also (...もまた)

there (そこに)

very (非常に)

these (これら)

good (良い)

well (上手に)

about (...について)

too (...もまた)

time (時間)

man (男性)

book (本)

woman (女性)

next (次の)

new (新しい)

beach (浜辺)

old (古い)

adult (大人)



child (子供)

sun (太陽)

town (町)

typhoon (台風)

movie (映画)

hair (髪の毛)

flower (花)

size (大きさ)

bridge (橋)

store (店)

river (川)

supermarket (スーパーマーケット)

ticket (チケット)

group (集団)

tent (テント)

music (音楽)

plastic (プラス  
チック)

hotel (ホテル)

restaurant (飲食店)

bag (かばん)

park (公園)

rice (米)

box (箱)

pizza (ピザ)

egg (卵)

vegetable (野菜)

salt (塩)

chicken (鶏肉)

fruit (果物)

guitar (ギター)

milk (牛乳)

golf (ゴルフ)

beef (牛肉)

soccer (サッカー)

tea (茶)

jazz (ジャズ)

marathon (マラソン)

password (パスワード)

yoga (ヨガ)

app (アプリ)

rugby (ラグビー)

message (メッセージ)

piano (ピアノ)

telephone (電話)

email (Eメール)

printer (プリンター)

Internet (インターネット)

-



# おまけ2

時刻・曜日・月名・季節



January (1月)

February (2月)

March (3月)

April (4月)

May (5月)

June (6月)

July (7月)

August (8月)

September (9月)

October (10月)

November (11月)

December (12月)

Monday (月曜日)

Tuesday (火曜日)

Wednesday (水曜日)

Thursday (木曜日)

Friday (金曜日)

Saturday (土曜日)

Sunday (日曜日)

-

spring (春)

summer (夏)

autumn (秋)

fall (秋)

winter (冬)

season (季節)



today (今日)

tomorrow (明日)

tonight (今夜)

yesterday (昨日)

second (秒)

minute (分)

hour (1時間)

day (日)

week (週)

month (月)

year (年)

century (世紀)

morning (午前)

afternoon (午後)

noon (正午)

evening (夕方)

night (夜)

midnight (真夜中)

sunrise (日の出)

sunset (日没)

weekday (平日)

holiday (休日)