



トイグルEnglish式 英語習得大全

第二言語習得理論に基づく
正しい英語勉強法

トイグルEnglish代表 田邊竜彦



SUCCESS

科学的根拠のある英語勉強法とは!?

- ✓ 学習効率が150%上がる単語勉強法
- ✓ “聞き流し”に効果がない理由
- ✓ 英語が話せるようになる意外な方法

はじめに

英語を勉強していても、なかなか思うように上達しないと感じることがあります。

「こんなに頑張っているのに、どうして話せるようにならないんだろう」と不安になったり、「自分には無理かもしれない」とあきらめたくなることもあるでしょう。

やり直そうと思っても、何から始めればいいのか分からずに戸惑ってしまう人もたくさんいます。

でも、英語は特別な才能や若さがないと身につかないものではありません。

正しいやり方を理解して、自分に合った方法で続ければ、誰でも少しずつ上達できます。

大事なのは、頑張る方向を間違えずに、続けられる形で学ぶことです。

そのヒントをくれるのが、「第二言語習得理論」という考え方です。

これは「母語ではない言葉を、どうやって人が身につけるのか」を研究してきた学問で、世界中の大学や研究機関で何十年も真剣に研究されています。

子どもから大人まで、さまざまな学習者を調べて「どんな勉強法が効果的なのか」「どんな順番で学ぶと身につくのか」を科学的に解き明かしてきました。

その成果は、英語教育の現場や教科書づくりにも活かされ、多くの国で英語を教えるときの大事な土台になっています。

つまり、この理論をうまく使うことで、私たちももっと合理的で成果の出る学び方ができるようになるのです。

私自身、イギリスの大学院で第二言語習得理論（英語教授法）を学び、修士号を取得しました。

その中で学んだ知識や実践例を、専門用語をできるだけ使わずに、わかりやすくまとめたのがこの本です。

難しい学術書ではなく、英語を学ぶあなた自身が使える「勉強の道しるべ」にしたいと思って書きました。

この本を読むことで、むだになりがちな勉強を減らし、役立つ勉強を増やすことができます。

「何をどんな順番でやればいいか」がはっきりすれば、迷わずに学習を続けやすくなるでしょう。

英語は一夜で身につくものではありませんが、正しい地図があれば、少しずつでも確実に前に進めます。

この本は、はじめから順番に読むことで、英語学習をどう進めるかを少しずつ整理しながら理解できるように作りました。

最初は考え方や基本を学び、そのあとで実際の勉強法や計画の立て方へ進む流れになっています。

ぜひ、最初から最後まで読んでみてください。

そうすることで、英語学習をただの苦しい努力ではなく、しっかり成果の出るものに変える手がかりをつかんでもらえたらうれしいです。

トイグルEnglish
田邊竜彦

第1章

英語学習を科学する —
第二言語習得理論の基本

第二言語習得理論とは？

「どうすれば英語が話せるようになるのか」

その問いに対して、世界中の研究者が長年取り組んできた分野があります。

それが「第二言語習得理論Second Language Acquisition）」と呼ばれる、言語の学び方を科学的に解き明かす研究です。

これは勘や経験に頼るのではなく、人が言語を習得する仕組みや、どんな学び方が効果的なのかをデータに基づいて探るものです。

学校での授業だけでは得られない、実践的な「話す・聞く」力の育て方も、少しずつわかってきています。

この理論をうまく取り入れることで、より自分に合った効率的な学習ができるようになりますよ。

「インプット仮説」 「アウトプット仮説」

英語を身につけるには、まず「理解できる英語」にたくさん触れることが大切です。

これを「インプット仮説」といい、第二言語習得理論の中でも中心的な考え方とされています。

ただし、インプットだけでは十分ではありません。

英語を実際に「使う」ことで、思うように言葉が出てこない経験を通して、自分の弱点に気づけるようになります。これが「アウトプット仮説」です。

つまり、「インプット（聞く・読む）」と「アウトプット（話す・書く）」は、どちらも英語習得に欠かせない、重要な柱です。

この2つをバランスよく取り入れることで、英語力はより確実に伸びていきますよ。

暗記と習得の違い

「英単語や文法をたくさん暗記しても、話すときにうまく使えない」「テストでは高得点なのに、全然話せるようにならない」そんな経験をしたことがある方も多いのではないのでしょうか。

このような「覚えたのに使えない」という状態は、暗記と習得の違いから生まれます。

暗記とは、テストのために単語やルールを一時的に頭に入れることです。

一方で、習得とは、それらを自然に使いこなせるようになること。

つまり、知っているだけでは不十分で、使えるようになってはじめて本当に身についたと言えるのです。

そのためには、学んだことを繰り返し使い、体にしみ込ませていく必要があります。

何度も口に出したり、実際に使う場面を体験したりすることで、記憶が強化されて、英語が自分の一部になっていきます。

年齢の壁は本当にあるのか？

「もう若くないから、英語の習得は難しいのでは……」

そんなふうに悩む方も多いと思います。

たしかに、子どもは音の聞き取りに優れ、環境に適応する力も高いため、言語の吸収が早い傾向があります。

だからといって「大人には英語が身につかない」と考える必要はまったくありません。

むしろ、大人には大人ならではの強みがあります。

これまでに培ってきた思考力、学習経験、そして人生で積み重ねてきた知識や判断力は、言語学習において大きな武器となります。

年齢によるハンデを気にするよりも、

- 自分に合ったやり方で学ぶこと
- 日々の生活の中で英語に触れ続けること

この2つを意識するほうが、英語力を伸ばすうえでずっと効果的なのです。

第2章

日本人が陥りがちな
誤解と間違った勉強法

「文法訳読」だけでは 話せない理由

中学・高校で習った英語学習といえば、「英文を日本語に訳す」というスタイルが中心だった方も多いのではないのでしょうか。

たしかに、文法の知識や語彙の理解は、英語力を支える大切な土台です。

しかし、文を一つひとつ日本語に訳す訓練だけでは、英語を「使える」ようにはなりません。

会話では、相手の言葉をすぐに理解し、自分の言いたいことをすぐに返す必要があります。

頭の中で一度日本語に変換していても、タイミングを逃してしまうのです。

英語を話せるようになるには「頭で理解する力」だけでなく、反射的に口から出す力が必要です。

そのためには、インプットだけで終わらせず、「実際に声に出す練習」や「使ってみる経験」を積み重ねることが欠かせません。

「ネイティブっぽく」を 目指しすぎる罠

「もっと発音をよくしたい」「ネイティブのように自然に話したい」英語を学び始めると、誰しも一度はそんな憧れを抱くものです。

たしかに、発音や言い回しを洗練させていくことは大切です。しかし、最初から“完璧な英語”を目指しすぎると、かえって話すことが怖くなってしまふことがあります。

「間違えるくらいなら黙っていた方がいい」と思ってしまい、せっかくの会話のチャンスを逃してしまいます。

しかし、本当に大切なのは「伝えること」と「続けること」です。

英語は練習を重ねることで、少しずつ自然な表現に近づいていきます。

最初からネイティブのように話そうとせず、「まずは通じればOK」という気持ちで取り組むほうが、結果的に上達への近道になりますよ。

単語帳の丸暗記の限界

単語帳を開いて単語をひたすら暗記するだけでは、実際の会話や文章の中でうまく使えるようにはなりません。

意味だけを覚えても、「どんな場面で使えるのか」「どんな言い回しと一緒に使うのか」がわからなければ、実践では役に立たないからです。

たとえば、“take”という単語ひとつをとっても、“take a break（ひと休みする）”や“take care（気をつけて）”など、使い方によって意味が大きく変わります。

単語だけをバラバラに覚えるよりも、こうした表現ごと覚えたほうが記憶にも残りやすく、実際に使える形で身につきます。

また、覚えた単語を「聞く・読む・話す・書く」といったさまざまな形で使ってみることも、定着を助ける大切なステップです。

英単語は頭で覚えるだけでなく、体に馴染ませることで、はじめて本当に「使える語彙」になります。

「聞き流し」で終わる人

かつて「聞き流すだけで英語が話せるようになる」とうたった教材が大ヒットした時期がありました。

しかし、「ただ聞いているだけ」で英語が自然に身につくほど、現実には甘くありません。音声がBGMのように流れているだけでは、内容が頭に入らず、記憶にも残りにくくなってしまいます。

大切なのは、「意味を意識しながら、集中して聞くこと」です。

たとえば、スクリプトを見ながら聞いたり、聞こえた音を真似して口に出してみたりするだけでも、理解力や発音がぐっと高まります。

同じ音声を繰り返し聞くことで、「最初は聞き取れなかったけれど、だんだんわかるようになってきた」という実感も得られるでしょう。

聞き流しを“なんとなく”で終わらせず、「聞き取れる感覚を育てる時間」に変えていく。

この意識の違いが、リスニング力に大きな差を生み出します。

大人が陥る完璧主義

「文法を間違えたらどうしよう」
「変な発音だと思われたら恥ずかしい」

英語を話す時、大人の学習者の多くは、そのような不安を感じる傾向にあります。

しかし、言葉は本来、間違いながら身につけていくものです。

どんなに優秀な英語話者でも、初めから完璧に話せたわけではありません。むしろ、たくさん間違えて、そこから学んできたからこそ、今の力があります。

英語学習では、完璧を目指すことよりも、「まず使ってみること」が大切です。

実際に話してみることで、思うように言えなかった部分や間違えた表現に気づき、次に生かすことができます。

英語が話せるようになるためには、「正しさ」よりも「使ってみること」を重視する姿勢が大切です。

完璧でなくて大丈夫です。少しずつでも、実際に使ってみることが上達への1番の近道となりますよ。

第3章

技能別

科学的トレーニング法

【リスニング】 ディクテーション

「いつも英語を聞いているつもりなのに、なぜか聞き取れない」
そんな経験はありませんか？

その原因の1つは、音を「なんとなく聞いているだけ」になっていることです。

そのようなリスニング力の穴を埋めてくれるトレーニングが「ディクテーション」です。英語の音声を1文ずつ止めて、聞こえたとおりに書いていきます。

たとえば、“Did you eat it?” という文が “Didju eatit?” のように発音されることに、自分の耳で気づけるようになります。

聞く → 止める → 書く → 答え合わせ
この地道なプロセスは、たしかに少し面倒に感じるかもしれません。

しかし、やってみると「こんなに聞こえていなかったのか」と驚く発見があり、聞こえる音がどんどんクリアになっていきます。

続けるほど、英語の音が「意味ある言葉」として耳に入ってくるようになり、海外ドラマや会話のスピードにも自信が持てるようになりますよ。

【リーディング】

多読と精読

リーディングで読むスピードが遅く、すぐに意味が取れなくなること
に悩んでいる人も多いでしょう。

この悩みを解決するには、2つの異なる読み方「多読と精読」を組み合わせることが効果的です。

まず「多読」は、やさしい英語をたくさん読むことに重点を置いた読み方です。

わからない単語があっても立ち止まらず、とにかく読み進めることで、語彙力と読解スピードが自然と伸びていきます。

一方の「精読」は、難しい文章を丁寧に読み解く方法です。

構文や文法、単語の細かい意味までじっくり確認することで、英語の構造に対する理解が深まります。

この2つの読み方は、まったく逆のアプローチのように見えて、実はどちらもリーディング力の土台をつくる大切な要素です。

「ざっくり読む多読」と「じっくり読む精読」

正反対に思えるこの2つの方法を組み合わせることで、読むスピードと理解の深さ、両方をバランスよく鍛えられます。

最初は、1日1ページから。

「読めた！」という小さな成功体験が、やがて大きな自信につながっていきますよ。

【ライティング】

英語日記

書く力を高めたい人は、その日にあった出来事やふと思ったことを数行書く「英語日記」をおすすめします。

たとえば、「今日は雨だった」「カフェで友達に会った」そんな簡単な1文でもOKです。

書く内容はどんなに小さなことでもよく、自分の言葉で書こうとすることで、「話す」ときにも自然と英語が出やすくなっていきます。

誰かに見せるわけではないので、
「完璧に書こう」と思わなくてもいいのです。

むしろ、書きながら間違いに気づく
プロセスこそが、学習の大きな収穫
となります。

あとで見返すことで、自分の成長や
苦手な表現にも気づけます。

「前よりスムーズに書けるようになった」
「あの単語が自然に使えるようになった」
と実感できる瞬間が、
モチベーションにもつながるでしょう。

書くことが習慣になれば、英語が少
しずつ“自分の言葉”として使えるよ
うになりますよ。

【スピーキング】 シャドーイング

スピーキングの苦手意識を克服したい方におすすめなのが、シャドーイングというトレーニングです。

シャドーイングとは、英語の音声を聞いて、ほぼ同時にそのままマネして声に出す練習法です。

この練習では、意味を考えながら発音・リズム・イントネーションすべてをマネするため、「聞く力」と「話す力」を同時に鍛えられます。

特に効果を感じるのは、「英語を話す反応の速さ」や「自然な発音」が身についてくるところです。

繰り返すうちに、英語のフレーズが口に馴染み、会話の時にはスムーズに言葉が出てくるようになります。

さらにうれしいのは、一人で・好きな時間に・好きな音声で練習できるという手軽さです。

通勤する車内や家事の合間など、生活の中に組み込みやすいため、忙しい大人にもぴったりのトレーニングです。

「知っている単語を並べて話す」が「自信をもって話せる」に変わっていく感覚を、ぜひ味わってみてください。

おわりに

「今さら英語を身につけるなんて、もう無理かもしれない」

そう感じながらも、今度こそ、英語を上達させてみせるという想いで、ここまで読み進めてくださったのではないのでしょうか。

実は私も、社会人になってから英語をやり直した1人です。

英会話スクールで「英検準2級（中学卒業レベル）」と診断され、心の底から悔しい思いをしたことが全ての始まりでした。

そこから試行錯誤の日々が続きました。効率の悪い勉強法に手を出したり、成果が出ずに落ち込んだりしながらも、英語学習を手放すことはありませんでした。

15年かけて、ようやく TOEIC990点（満点）を達成しました。

しかし、これは何も私に特別な才能があったからではありません。そうではなく、正しいやり方による学習成果を少しずつ積み重ねてきた結果です。

英語は、何歳からでも、どんなレベルからでも、やり直せます。

そして、本書で紹介したような地に足のついた学習法を続ければ、あなたも必ず前に進めます。

かつての私がそうだったように、「英語を使えるようになりたい」と願うすべての人に、希望と道しるべを届けられたなら、これ以上うれしいことはありません。

一歩ずつ、あなたのペースで、英語を“自分の言葉”にしていってください。応援しています。

トイグルEnglish
田邊竜彦