

最新版

LISTENING

ネイティブスピーカーの
早口英語が
一瞬で聞ける本

なぜ英語は早口なのか？

aとtheが聞こえない理由

単語がつながって聞こえる正体とは!?



著者:田邊 竜彦

|今だけ|

声に出して練習できる

特典音声付

映画, ドラマ, 日常会話
全ジャンル完全対応



はじめに

「ネイティブ・スピーカー（母語話者）の英語が早すぎて、まったく聞き取れない」

英語学習者なら、一度はこの壁にぶつかったことがあるはずです。

学校で習った英語は読めるのに、映画や海外ドラマ、ニュース番組、YouTubeなどを観た瞬間、「えっ、今なんて言ったの？」と一瞬で置いていかれてしまう——そんな経験、ありませんか？

でも、それはあなたのリスニング力が「足りない」からではありません。

英語が聞き取れないのは、ネイティブが発音を大きく変化させて話しているからです。

英語は、文字どおりに発音される言語ではありません。

ネイティブスピーカーは、文法的には正しくても、音の上では単語を縮め、弱くし、つなげて話します。

そういった「音の変化」が積み重なることで、私たちが習った“教科書どおりの英語”とはまったく違ったものに聞こえてしまうのです。

たとえば、以下のようなフレーズを見てください。

What are you going to do?

→ 音では「Whatcha gonna do?」に近い形で発音されます。

I have to go.

→ 実際には「I hafta go.」のように聞こえます。

こうした音の変化には一定のルールがあります。

そして、そのルールさえ知っていれば、ネイティブの早口英語も、ぐっと聞き取りやすくなります。

本書では、ネイティブの話す英語がどのように変化するのかを3つの章に分けて紹介していきます。

第1章：短縮（I'mのように音がつながる現象）

第2章：弱形（文法的に重要でない単語が弱く発音される）

第3章：リンキング（単語と単語がつながって聞こえる）

この本の目的は、英語の音の変化ルールを知り、「あ、こういうことか」と体感することです。

それによって、早口英語への苦手意識が消え、「英語の音って、こういう風に聞こえるんだ」とわかるようになります。

電子書籍という形を活かし、読みやすく・実践しやすい構成にしています。

会話の例や簡単なトレーニングも盛り込みますので、ぜひ音声をイメージしながら読み進めてください。

では、いよいよ本編に入っていきますよう。

トイグルEnglish
田邊竜彦

第1章

短縮

英語のリスニングで最初に戸惑うのは、文章の中の単語が「短く」発音されてしまうことです。

教科書ではきれいに1単語ずつ区切って習ったのに、実際には「全部つながって、しかも短くなる」ように聞こえる。

この章で扱う「短縮」とは、文法的に認められた省略形（contracted forms）のことを指します。

これは文字通りに短く表記され、話し言葉でも日常的に使われるものです。

たとえば、英語を習い始めたときから目にしている以下のような形です：

I am → I'm (アイム)

You are → You're (ユア / ヨー)

He is → He's (ヒーズ)

They are → They're (ゼア)

これらは単に早口だから崩れるのではなく、「正規の短縮形」として使われる文法項目です。

英語は効率よくリズムを保つため、こうした短縮をととても頻繁に使います。

この章では、そのルールをしっかりと理解し、聞き取れるようになることを目指します。

be動詞の短縮

be動詞は、日常会話で常に使われるため、ほぼ例外なく短縮されます。

- I am → I'm (アイム)
- You are → You're (ユア)
- He is → He's (ヒーズ)
- She is → She's (シーズ)
- It is → It's (イツツ)
- We are → We're (ウィア)
- They are → They're (ゼア)

会話ではこれらをフルで発音することはほとんどありません。

特に I'm や It's は非常に弱く短くなり、「アィム」「イツツ」どころか「アム」「ツツ」としか聞こえない場合もあります。

例:

I'm ready. → アィムレディ (/aɪm/
がほぼ1音節に収まる)

It's okay. → イツツオーケイ
(「t」が弱まってほぼ「ツ」に聞こえることも)

短縮形を「正式な形」として覚え、むしろこちらがデフォルトだと思っくらいがリスニングには効果的です。

助動詞の短縮

助動詞も非常によく短縮されます。

英語では、助動詞は文法的な役割（時制、可能、推量など）を示す「機能語」であり、強調されない限り短縮して弱く発音されます。

- I will → I'll (アイル)
- You will → You'll (ユール)
- He will → He'll (ヒール)
- She will → She'll (シール)
- We will → We'll (ウィール)
- They will → They'll (ゼイル)

- I would → I'd (アイド)
- You would → You'd (ユード)
- He would → He'd (ヒード)
- She would → She'd (シード)
- They would → They'd (ゼイド)

例:

- I'll do it. → アイルドゥイット
(/aɪl/ は1音節で一気に)
- He'd go. → ヒードゥゴウ (/hi:d/ で「would」が埋め込まれる)

特に「I'll」「He'll」は、早口だとほとんど1つの音に潰れます。

この短縮を知らないと、「I will」「He will」と言っているとは思えない音になるでしょう。

現在完了形の 「have」の短縮

現在完了などで使われる
「have」も短縮されやすいポイントです。

- I have → I've (アイヴ)
- You have → You've (ユーヴ)
- We have → We've (ウィーヴ)
- They have → They've (ゼイヴ)
- He has → He's (ヒーズ)
- She has → She's (シーズ)

例：

- I've seen it. →
アイヴシーニット
- You've been there. →
ユーヴビンゼア

「have」や「has」が短縮されることで、動詞とくっついて1単語のように聞こえます。

とくに I've は /aiv/ という1音節で消えるように発音されるため、フルの「I have」を期待すると聞き取れません。

「短縮形は標準形」という意識を持つ

教科書や試験では、フルの形を重視して習います。

しかし実際の会話では、短縮形が基本形だと考えてください。

- ・ 書くときはフルでもいい
- ・ 話すときは短縮形を使う
- ・ 聞くときは短縮形が「当たり前」

この意識を持つだけで、リスニングは劇的に変わります。

短縮形を知らないままだと、相手の言っていることが「消えて」しまうように感じますが、実際には音が短く・弱くなっているだけです。

音に慣れるには 「聞いてマネする」

短縮表現をマスターする最も効果的な方法は、「実際の音を聞いて、マネする」ことです。

知識として短縮を理解するだけでは、リスニング力は上がりません。

逆に、短縮のルールを“体で覚える”と、不思議なことにスクリプトがなくても自然と意味がつかめるようになってきます。

おすすめは、以下のような手順です。

1. ネイティブ音声のある教材・動画・ポッドキャストなどを選ぶ
2. 短縮された表現に注目して聞く
3. 聞こえたとおりに何度もマネして声に出す
4. 実際に自分でも使ってみる

スマホのボイスメモで録音して、自分の発音と比べてみるのもおすすめです。

I'd などが自然に口から出てくるようになった頃、あなたの耳も確実に変わっています。

第2章

弱形

「聞こえない単語」 がある理由

英語を聞いていて、「何か言っているはずだけど、聞こえない」という経験はありませんか？

特に、前置詞や冠詞、助動詞などの文法的な単語が、まるで消えたように感じる場合があります。

たとえば、以下の例を見てください。

I went to the store.

実際の音：I wen(tə) the store.

He can do it.

実際の音：He kən do it.

太字の部分、“to” や “can” は、音が弱く発音されています。

これが 弱形（Weak Form）と呼ばれる現象です。

日本語にはこういった「文法語を弱く発音する」という感覚がないため、英語学習者にはとても聞き取りにくいポイントとなります。しかし、実はネイティブにとっては当たり前のことなのです。

強く読む単語

弱く読む単語

英語では、すべての単語を同じ強さで発音するのではなく、意味の中心になる単語だけをはっきり言い、それ以外は弱くするというルールがあります。

たとえば、次のような文を見てみましょう。

She is going to the park.

この文の中で、はっきり強く読まれるのは「going」と「park」です。

一方、「she」「is」「to」「the」などの機能語は、非常に弱く、あるいは曖昧な音で発音されます。

つまり、リズムで言うところになります：

GO-ing tə PARK

弱形とは、「文の中で重要でない単語が弱く・速く・曖昧に発音される」ことを意味します。

これは、英語特有のリズム（強弱アクセント）によって生まれる自然な現象です。

よく使われる 弱形一覧

以下のような単語は、弱形で
頻繁に使われます：

冠詞：a / an / the

前置詞：to / of / from / for /
at / in / on

代名詞：he / she / we / they

助動詞：can / should / must /
will / would / have

接続詞：and / but / or

be動詞：is / are / was / were

例文で確認してみましょう：

I can do it.

→ 発音：I kən do it

（「can」が曖昧な“kən”）

She has a cat.

→ 発音：She həz ə cat

（「has」や「a」が弱く）

「can」と「can't」 の聞き分け

弱形の中でも、英語学習者が
つまずきやすいのが、「can」
と「can't」の聞き分けです。

I can help you. (手伝えるよ)

I can't help you. (手伝わえないよ)

実際の会話では、「can」は弱
く曖昧に、“kən”のように発音
されるため、「can't」のほう
が強く・はっきり聞こえると
いう逆転現象が起きます。

つまり、ネイティブが「I can help you.」と言った場合、音としては「I kən help you.」であり、「can't」とはまったく違うリズムで聞こえるのです。

英語では、意味のある単語は強く、意味の補助的な単語は弱く——この原則を理解しておくのと、リスニングのストレスは大きく軽減されます。

弱形の音に慣れる方法

弱形を聞き取るためには、以下のようなステップで練習すると効果的です。

1. ネイティブ音声のある短いスクリプトを用意する
2. 冠詞・助動詞・前置詞などが、どう発音されているかを確認する
3. 実際の音をよく聞いて、弱形に合わせてシャドーイングする

4. 自分の音声を録音し、強弱が合っているかチェックする

とくに、シャドーイングは非常に効果的です。

目で見れば「ある」はずの単語が、耳では「聞こえない」ことを体感し、それが自然に補えるようになるのが理想です。

第3章

リンキング

単語と単語がつながって「別の音」に聞こえる

ネイティブの英語を聞いたとき、「え？ そんな単語、あった？」と思ったことはありませんか？

それは、隣り合う単語がつながって、まったく別の音に聞こえているからかもしれません。

この現象を「リンキング (Linking)」と呼びます。

リンキングとは、文中の複数の単語がつながって、切れ目なく発音されることを指します。

英語はそもそも「単語の区切り」を意識せずに話される言語なので、文字の区切りで聞こうとすると置いていかれてしまうのです。

たとえば次のような文をご覧ください。

Turn off the light.

実際の音：tur-noff the light

“turn”と“off”がなめらかにつながって、1つの音のようになっています。

このような音の連結が起こると、「英語っぽい響き」になりますが、同時に初心者にとっては非常に聞き取りづらい壁にもなります。

リンキングには、いくつか代表的なパターンがあります。ここでは、特に重要な3つの型を紹介します。

1. 子音 + 母音

最も基本的で頻繁に起こるリンキングが、子音で終わる単語と、母音で始まる単語がつながるパターンです。

例：

Got it.

→ 実際の音：go-dit

Take it easy.

→ 実際の音：tay-ki-dee-zee

Put it on.

→ 実際の音：pu-di-don

“t”や“k”などの子音が、次の単語の冒頭の母音にくっついて、「別の単語のような音」に聞こえます。

とくに「it」「on」「off」などの短い語が続くと、音の連結が目立ちやすくなります。

2. 母音 + 母音

2つの単語が母音で終わり、次も母音で始まる場合、間に"/w/"や"/j/"などの音が挿入されることがあります。

例：

Go out.

→ 実際の音：go-wout

I agree.

→ 実際の音：I-yagree

このとき挿入される音は「滑らせる」ためのもので、自然なつながりを生み出しています。

意識して練習することで、聞き取りだけでなく発音の自然さも上がります。

3. 子音+子音

もう一つ重要なリンキングのパターンが、子音で終わる単語と子音で始まる単語が並んだときのつながり方です。

これは「脱落」や「変化」というよりも、音をなめらかにつなぐために、境界が曖昧になる現象です。

Last time

→ 実際の音：

las-time / lass-time

(/t/ が弱まり、音が続けて滑らかになる)

Big game

→ 実際の音：bigame

(/g/ が続く部分を1回分でまとめて発音)

Bad dog

→ 実際の音： baddog

(/d/ の連続を1回のように滑らかに)

単語の末尾の子音と、次の単語の先頭の子音が続けて発音されると、発音しづらい部分を滑らかにするために：

- ・ 一方の子音が弱まる
- ・ 同じ子音なら連続を簡略化する
- ・ 音が同化して変化する

こうした変化が起きやすくなります。

リンキングのある・なしで こうも違う

同じ文でも、リンキングがあるかどうかで、印象も聞き取りやすさもまったく違ってきます。

I have an idea.

明確に区切ると：

I / have / an / idea

(不自然でぶつ切り)

実際の音：I havən-aideeya

こうして見ると、ネイティブの英語が「なめらか」に聞こえるのは、文法ではなく音の運び方の違いであることがわかります。

音のまとまりで 聞くクセをつける

ここまでくると、「単語ごとに聞き取る」という発想は捨てたほうがよいと感じられるかもしれません。

英語のリスニングでは、音のかたまりごとに意味をとらえるのが基本です。

Get it now. → ge-di-now (3音)

Can I ask you? → ka-nai-ask-yu

(1音ずつではなく、流れで)

聞き取れない音は、単語ではなく「音のまとまり」に意識を向けると、ぐっと理解しやすくなります。

練習方法

リンキングを習得するには、やはり実際の音声を聞き、なぞるように発音してみる練習が効果的です。

1. 短めのフレーズを選ぶ
(映画やYouTubeでもOK)
2. 何度も聞いて、どこがつながっているか確認する
3. 口パクでもいいので、リズムごと真似する
4. 録音して、自分の発音を聞き直す

慣れてくると、音の変化を予測できるようになります。

すると、「あっ、今こうつながったな」と瞬時に理解できるようになるのです。

おわりに

ここまでお読みいただき、本当にありがとうございます。

この本では、ネイティブスピーカーの話す英語がなぜ「早く」聞こえるのか、そしてそれをどうすれば聞き取れるようになるのかを、「短縮」「弱形」「リンキング」という3つの視点から解説してきました。

実は、ネイティブの英語が速く感じるのは、そのスピードそのものよりも、「音が変わっている」ことに気づいていないからです。

言い換えれば、「何が変わっているのか」を知っていれば、英語は驚くほどスムーズに聞こえるようになります。

本書で紹介した内容は、どれも学校ではなかなか教えてもらえなかったことかもしれません。

しかし、英語を「聞いて理解する」「話して通じる」ためには、このような音の変化のルールを知ることが、何よりの近道です。

ここで得た知識を活かすには、繰り返し音声に触れ、実際に口に出して試みるのが重要です。

最初は聞き取れなかったフレーズも、ある日ふと「なんだ、こう言ってたのか」とわかる瞬間が訪れます。

その感覚を大切に、焦らず、でも継続的に耳と口を慣らして行ってください。

英語の音がクリアに聞こえるようになると、ニュースや映画、海外の人との会話も、これまでとはまったく違って感じられるはずです。

この本が、あなたにとってその第一歩となれば、著者としてこれ以上嬉しいことはありません。

トイグルEnglish
田邊竜彦

特典音声

本書を最後までお読みいただき、誠にありがとうございます。

ネイティブの早口英語を聞き取れるようになるためには、音の変化を知るだけでなく、実際に耳で聞き、口で真似する練習が欠かせません。

そこで、本書の内容をさらに実践的に身につけていただくために、特典音声をご用意しました。

本書で学んだルールを、実際の音で確認しながら、何度も繰り返し練習することで、あなたのリスニング力と発音は大きく変わります。

以下のリンクから、ページを見ることができます。

<https://toiguru.jp/haykuchi-audio>

耳を使い、口を動かし、本書で学んだ「音の変化」を自分のものにしてください。

この特典音声で、あなたの英語力を次のステージへ引き上げるお手伝いになれば幸いです。

免責事項

本書は、英語学習に関する知識や情報を提供することを目的としたものであり、特定の成果や上達を保証するものではありません。学習効果には個人差があります。

また、英語の発音をわかりやすく伝えるために、一部でカタカナ表記を用いていますが、これは正確な音声を完全に再現するものではありません。

本書の内容は執筆時点での情報に基づいており、予告なく変更される場合があります。著者は本書の利用によって生じたいかなる損害についても責任を負いかねます。

本書の文章・図表・画像などの無断転載・複製・配布を禁じます。