

「中3レベルの英語力」と診断された私が

海外大学院をトツプ成績で卒業して

TOEIC® Listening and Reading Test

990点(満点)を取得した

逆転の

英語勉強法

－挫折から這い上がった10のメソッド－

プロ英語教師 **田邊竜彦**

英単語は「アウトプット」記憶する！

YouTubeは英語学習の宝庫！

海外映画は「字幕つきドキュメンタリー」

なら挫折しない

英語脳をつくるなら「シャドーイング」が最強



～英語で絶対に挫折しない方法～

英語を勉強する人なら誰でも、一度は「**挫折**」を経験します。

挫折とは、新しいことをはじめるものの、何らかの理由により、計画が途中で止まってしまいうことを指します。

本書をお読みのあなたは、次のような経験をお持ちではないでしょうか...？

「**英語を話せるようになりたい！**」と
思って英会話スクールに入学したものの、
途中で通うのをやめてしまった...

「**英語ができるようになればいい
な**」と思って教材を購入したものの、ほ
とんど手をつけず、本棚に置いたままに
なっている...

「**過去に何度も挫折しているけど、こ
れなら私でもできるかも...**」と高額英語
塾に入会するも、結局続かなかった...

挫折は決して、心地よいものではありません。英語を学ぶ上で、挫折ゼロで上達し続けられれば、どれほど快適でしょうか。

しかし、現実には、失敗の経験なく、右肩上がりで英語力が伸びることはありません。

リスクゼロを目指すと、小さな失敗に心を痛めてしまい、かえって挫折する原因になるのです。

それでは、私たちはどのように英語学習に向き合えばよいのでしょうか？

1つの考え方に「**失敗経験を経て成功した人の事例を知ること**」があります。

自分と似た悩みを抱えている人がいることを知り、その人が問題をどのように解決したか、具体的な方法を知れば、心のモヤモヤは一気に晴れていきます。

人が、自分の悩みを誰かに聞いてもらうと、気持ちが落ち着くのと一緒ですね。

この考え方は、私が過去に行い、その効果を実感しました。今でも、間違いのない方法ととして確信を持っておすすめしています。

～プロ英語教師、田邊竜彦です！～

ここまで読んで、「色々言うけど、ところで、あなたは誰...？」と思った方もいるはずです。

申し遅れました。私は**田邊竜彦（たなべ たつひこ）**と申します！

職業は英語教師です。**様々な講座を行っていますが、その中でも「半年で中級レベルの会話力を身につける講座」では、英語未経験の方が、たった半年で、見事な英会話力を習得しました。**

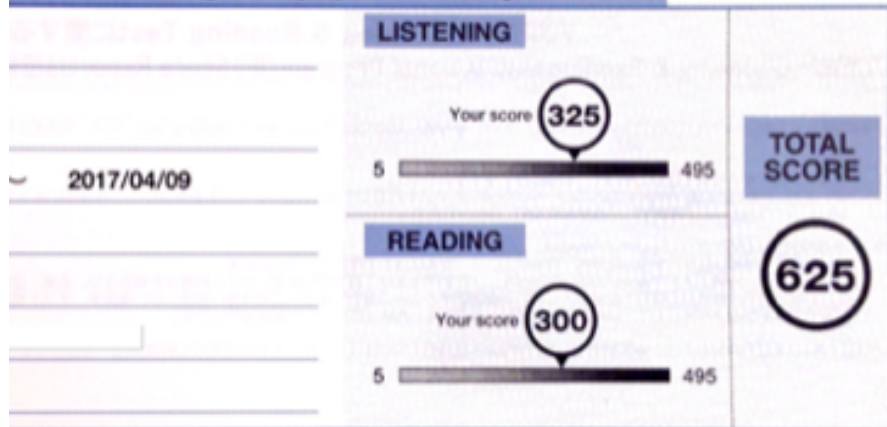
TOEIC® Listening and Reading Test の指導も行っています。私の学習指導で次のような実績を出しました。

- ・英語未経験の40代男性がわずか2ヶ月でTOEIC625点を取得！
- ・英語の伸び悩みを感じていた40代女性がTOEIC785点を取得！
- ・「英語嫌い」の20代男性がわずか3ヶ月でTOEIC830点を取得！
- ・わずか3ヶ月でリスニングがほぼ満点でTOEIC830点を取得！
- ・「目標不達なら給料10%ダウン」の中、目標を上回るTOEIC860点を取得！

生徒様のTOEIC®スコアの一部をお見せします！

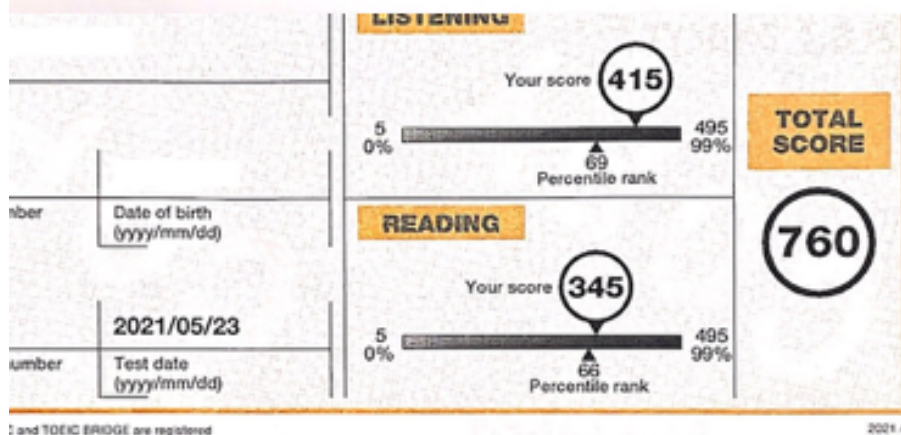
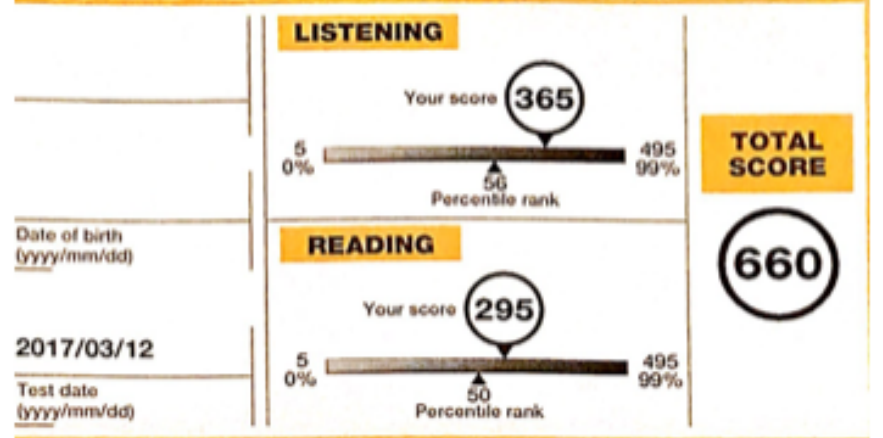
TOEIC® Listening & Reading Institutional Program (IP) Score Report

一般財団法人 国際ビジネスコミュニケーション協会
東京都千代田区永田町2-14-2 山王グランドビル 10F



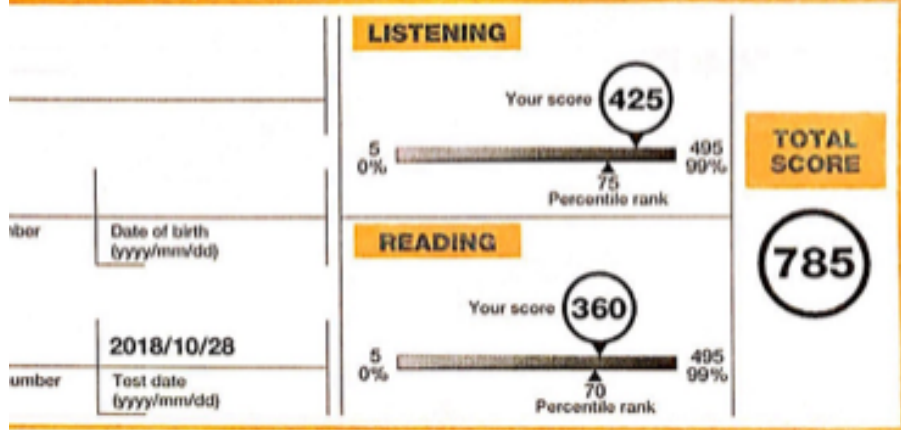
Listening & Reading L SCORE CERTIFICATE

一般財団法人 国際ビジネスコミュニケーション協会
東京都千代田区永田町2-14-2 山王グランドビル 10F



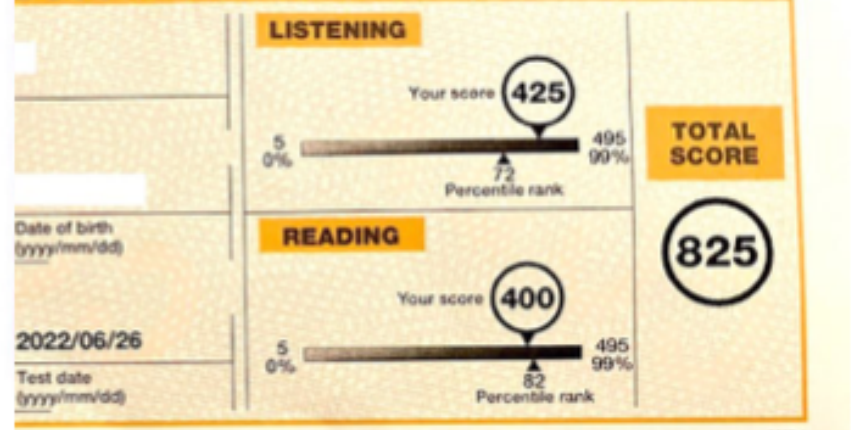
TOEIC® Listening & Reading OFFICIAL SCORE CERTIFICATE

一般財団法人 国際ビジネスコミュニケーション協会
東京都千代田区永田町2-14-2 山王グランドビル 10F



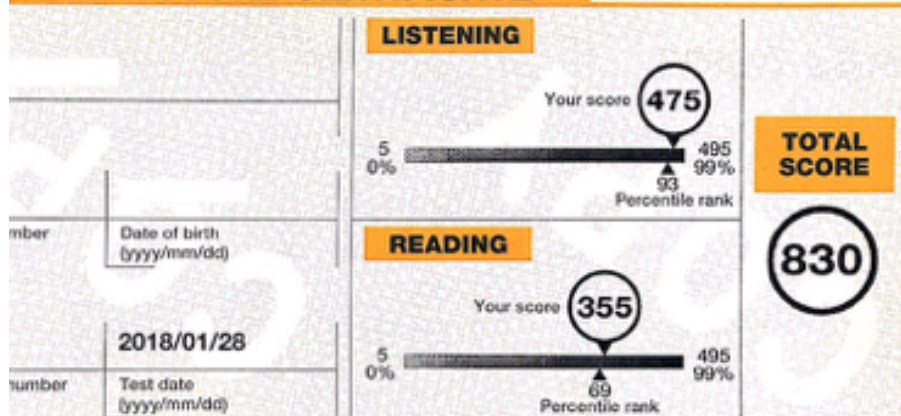
Listening & Reading L SCORE CERTIFICATE

一般財団法人 国際ビジネスコミュニケーション協会
東京都千代田区永田町2-14-2 山王グランドビル 10F



TOEIC® Listening & Reading OFFICIAL SCORE CERTIFICATE

一般財団法人 国際ビジネスコミュニケーション協会
東京都千代田区永田町2-14-2 山王グランドビル 10F



学習指導のかたわら、英語勉強法の情報も発信しています。

月間30万人以上に読まれる英語メディア「トイグル」を運営するほか、大手出版社の運営する英語メディアでの執筆、さらには YouTube チャンネルの運営もしています。

このように書くと、「昔から英語ができたんでしょ...（英語ができない人の苦労はわからないでしょうね...）」と思われる方もいるかもしれませんね。

たしかに、世の中には、バイリンガル
(= 2ヶ国語を話せる人) だったり、ある
いは幼少期に海外にいて、自然に英語を話
せる先生も多くいらっしゃいます。

ただ、**私の場合、日本生まれ、日本育
ち、社会人になるまでパスポートすら持っ
たことのない、生粋の日本語話者です。**

本書を読まれている方の多くと同じよう
に、はじめて英語に触れたのは中学生の時
です。

いわゆる学校英語を学び、「読めるけど書けない」、「聞けるけれど話せない」という状態を、長く経験してきました。

詳しくは後ほど話しますが、英語に触れていなかった時期もあるため、英語ばかりを学んできたわけではありません。

むしろ、**大人になってから英語をやり直し、本書で紹介する勉強法により、上達を実感できるようになりました。**

英語上達の楽しさを知ったことで、会社を退職し、海外に社会人留学しました。

アメリカでは、**カリフォルニア大学の語学のプログラム**を優秀成績で卒業して、現地企業でインターンシップをしました。

その後、イギリスに渡って大学院に進学し、**経営学の修士号（MBA）**を取得。

続いて、別の大学院に移り、**第二言語習得理論**という、外国語を教える専門分野にて、修士号を取得しました。

また、「英語を教えるなら、自分も学び続けなければならない」という信念のもと、日本に帰国してからも英語学習を続けています。

TOEIC® Listening and Reading Testは、ほぼ毎回受けており、これまでの受験経験は70回を超えました。最高スコアは990点（満点）です。

ETS TOEIC

TOEIC Listening & Reading OFFICIAL SCORE CERTIFICATE

一般財団法人 国際ビジネスコミュニケーション協会
東京都千代田区永田町2-14-2 山王ビル4F

	TANABE TATSUHIKO	
	Name	
	1180178-2	1985/09/16
	Registration number	Date of birth (yyyy/mm/dd)
383	2025/03/01	
Administration number	Test date (yyyy/mm/dd)	

LISTENING	
Your score	495
50%	495 99%
Percentile rank	

READING	
Your score	495
50%	495 99%
Percentile rank	

TOTAL SCORE
990

Scan the QR code to access the digital score certificate



以上の点をまとめます。手前味噌ではありますが、

- ・もともと英語が得意なわけではない
- ・大人になってから英語をやり直した
- ・国内・海外の両方で学習経験がある
- ・第二言語習得理論の学位を有している
- ・今は英語を教える仕事をしている

という点で、英語の学び方について、一定の知見を有しているのではないかと自負しています。

本書は、英語学習をこれから始める方、あるいは既に英語の学習を行っている方のために、英語上達に役立つ具体的な10のポイントを示すものです。

テーマはまさしく「挫折から成功へ」です。私自身、かつて英語に関して、大きな挫折をしたものの、それを乗り越えてきた経験があります。

だからこそ、過去に挫折してしまった、あるいはいま挫折しそう... という方に役立つ内容に仕上がったのではないかと考えています。

～本書の構成～

本書は第1章から第4章までで構成されています。

第1章は「**日本人なら誰もが経験する『英語の挫折』**」がテーマです。

私の挫折経験から始まり、本格的に英語の道に入ろうと思ったきっかけについてお話しします。

私の話が多くなりますが、決して、
「自分語り」をしたいというわけではあ
りませんからね（笑）

本書をお読みのあなたに、「そうなん
だ！挫折するのは私だけじゃないん
だ！」と感じてもらい、希望をもってもら
うことが目的です。

第2章は「**アメリカ生活で経験した『第二の挫折』**」、第3章は「**イギリス生活でわかった『独学力』の重要性**」です。

「英語を習得するには、仕事をやめ、大金をはたいて海外に留学するしかない...」 このように思う方が多くいますが、これは決して正しくありません。

上述のように、私は米英に留学しましたが、現地で長く生活していても、英語ができず困っている人を多く見てきました。

また、海外経験がなくても、驚くほど語学力が上達し、今や実務で英語を使っている人を見えています。

英語上達のポイントを申し上げるなら、それは「**独学力**」です。独学力があれば、英語上達の手度は2倍にも、3倍にも上がります。

第2章と第3章では、独学力とはどのようなものであり、またなぜ独学が重要なのか、私の経験を踏まえてお話しします。

第4章はお待ちかね、「**あなたの英語力がみるみるうちに上達する10のポイント**」です！

これまでの議論を踏まえて、私が思う最良の英語勉強法を10項目、紹介します。

ここで取り上げる方法は、いずれも日本国内でできるものであり、特別な道具や環境を必要としません。

とりわけ、英語未経験から初学者の方に向けた内容にしたので、「過去の経験をリセットして、ゼロからやり直したい」という方に最適です。

本書は約3万字のミニ書籍です。スマートフォンでも読みやすいよう、字は大きめに設定しました。

通勤、通学の最中。あるいは、仕事の休憩時間、家事の合間、お休み前など、ご都合の良い時に読んでいただけると幸いです。

本書が何らかのヒントになり、あなたの英語の夢を叶えられる助けになることを期待しています。

トイグルEnglish
田邊竜彦

第1章

日本人なら誰もが経験する
「英語の挫折」

～学校教育ではじめて英語に触れた 平凡な日本人男性～

私は日本人の両親の元、日本で生まれ、日本で育ちました。

英語にはじめて触れたのは中学1年生のとき。本書をご覧いただいている多くの方と同様、SVOやSVOCなど、もっぱら文法を中心に英語を学びました。

高校時代は物理や生物など理系科目が苦手だったため、消去法で文系を選ぶも成績は可もなく不可もなくといったところ。

付属校だったこともあり、エスカレーター式で受験せずにそのまま大学へ進学しました。

このことをお話すると、私に気を使って、「**でも、付属高校って偏差値が高くて、在学中も試験が厳しいんでしょ？**」と言ってくれる方もいます。

お気持ちはとても嬉しいのですが、私の通っていた付属校は特別優秀なわけではなく、よほどのことがない限り、ほぼ誰でも大学に進学できる学校でした。

大学は英文科に入学しました。当時は学校の先生になりたいと思っており、苦手科目から消去していった結果、英語だけがまあまあマシかなと思って選んだ程度の理由です。

入学してからは、まともに勉強せずサークル活動、ゲーム、アルバイト漬けの生活で大学1年生の時の必修科目の単位が取れなかったこともありました。

4年生にもなって、1年生と一緒に授業を受けたという、苦い記憶もあります。

～アパレルメーカーに就職するも 暇すぎて通い始めた英会話教室～

大学を卒業してからは某アパレルメーカーに就職。私が大学生の時、そのメーカーの服が好きで、よく買っていたからというだけの理由です。

職種は販売で、東京近郊の某百貨店の店舗に配属されました。毎日、接客をして、洋服を売る仕事です。

配属先の某百貨店は、入社当時から経営が厳しく、毎月、売上高が前年割れの状況でした。

特に、私の勤めていたブランドは、かつてブームになったものの、その後は時代に取り遅れたファッションになっていました。

新規のお客様はほとんどいなく、かつてのファンの方が、時々買いに来てくれる程度。当然、売上も上がらず、フロア内では常に最下位の状態に。

お客様が来店せず、売上も上がらない状況で毎日がとても暇でした。残業もないため、閉店と同時にタイムカードを切り、フロア内で一番早く帰宅する日々を送っていました。

はじめはとても楽でしたが、何もしない毎日はとても退屈です。少しずつ何か新しいことをやらなければスキルが身につかないと焦りを感じてきました。

そのようなことを考えながら帰宅していた時、**某ターミナル駅でとある広告を見つけました**。その広告には、次のようなことが書いてあったと思います。

英会話 + TOEIC®試験対策！

普段、広告を見て何かを買うことは滅多にない私ですが、この広告には妙な興味をひかれました。

「英語かぁ。そう言えば、自分は大学は英文科だったなぁ。」

「英会話だけでなく、資格を取得できるのはいいかもしれない！」

直感的に何かを感じた私は、その英会話教室の無料相談会を受けることにしました。

～ はじめて海外の人と 英語で会話する衝撃 ～

電話で申込みをした数日後、無料相談会を受けるため、教室に足を運びました。

カウンセラーという日本人女性から、スクールについての話を聞きました。

マンツーマンレッスンとグループレッスンがあり、日常英会話、ビジネス英語、TOEIC®対策など、様々なクラスがあるようです。

話を聞いた後、「それでは、先生と実際に英会話してみましよう」と突然言われ、カウンセラーの方は席を外し、ネイティブ・スピーカーの先生がやってきました。

今でも覚えているのですが、彼の名前は **Tim (ティム)** で、身長が2メートル近くある米国人男性です。

Tim はとにかく早口で、何を言っているのかよくわかりません。

ただ、なんとなく私に自己紹介をさせたいようだったので、たどたどしい感じで、My name is Tatsuhiko Tanabe. と話してみました。

Tim はとにかくオーバーリアクションで、私のつたない英語に、いちいちFantastic! などと言ってくれます。

10分程度話したところで英会話は終わり、Tim は退席しました。

少し待った後、カウンセラーが戻ってきて、「**Tim は田邊さんの英語にとっても良い印象を持っています！ 特に、発音が良いてほめてました！**」と、大げさに話してくれました。

私は今まで、英語の練習などほとんどしたことがなかったので、私の発音の何が良いのかさっぱりわかりません。

ただ、外国の方と英語で話す体験はとても新鮮だったので、それはそれで楽しかったです。

カウンセラーはこう続けます。

「田邊さんは語学の才能があるので、ぜひ英語を学んでみてはいかがですか!？」

「**本来、コースの価格は××円なのですが、今日の体験レッスンで契約を決めた方に限り、特別割引で、こちらの価格にいたします！」**

費用はかなり高額で、私の給料ではとても払えるものではありません。

ただ、何か新しいことをはじめなきゃという焦りもあったタイミングで、コースを受講することに決めました。

～診断テストの結果は...

「中3レベルの英語力」～

受講を決めると、諸々の手続きの他、
「**英語力診断テスト**」なるものを受ける
よう言われました。

今でもはっきり覚えているのですが、
**その診断テストは、英検2級の過去問を
コピーしたものです。**

あまり馴染みのない方もいらっしゃる
と思うので、説明すると、英検2級は
「**高校卒業レベル**」の難易度と言われて
います。

超がつくような進学校にいと、中学3年生くらいで取れる人もいるのですが、普通は高校2年生から3年生くらいの時に取得できれば、十分優秀なレベルです。

ただ、英検2級はなかなかの難易度で、私は満足にできないまま時間切れになり、解答用紙をカウンセラーに提出しました。

後日、採点が返ってきました。結果にはこう書かれています。

「田邊さんの英語力は、英検準2級レベルです。基礎からやり直しましょう。」

準2級は2級よりも下で「中学卒業レベル」と言われるものです。

この結果には、少々ショックを受けました。

「中学3年間→高校3年間→大学4年間」と進んできたのに、英語力は中学卒業レベルに戻ってしまったわけです。

今までの計10年間は、いったい何だったのでしょうか。

もちろん、英語力が落ちた最大の理由は、私が勉強をサボっていたからに他なりません。教育システムが悪いなどと言うつもりは毛頭、ありません。

私が衝撃だったのは、たかだか数年間勉強していかないだけで、人はここまで英語を忘れてしまうものなのか、という点です。

英語学習において、本格的な挫折を味わう、最初の瞬間でした。

～ 労働環境が一変、忙しくて 英語が勉強できない日々 ～

挫折体験からはじまった英会話レッスンですが、「**せっかくお金を払ったなら、やらないと損だ**」という気持ちもあり、どうにか続けることはできました。

ただ、学習が順調かと言えば、決してそのようなことはありません。

会話のクラスで満足いく成果が出せず、「同じクラスをもう一度受講してみましよう」と言われたこともありました。

大学だけでなく、民間の英会話スクールでも「再履修」するのは、何とも言えない気持ちです。

仕事はというと、私が勤務していたアパレルメーカーが業績不振ゆえ、なんと倒産してしまったのです。

あれだけ暇だったら、むしろ経営が続いているほうが不思議です。「残念だけれど、仕方ないか」と。

当時の私は、いわゆる「第二新卒」の年齢だったこともあり、次の職探しはあまり苦労はしなかったのが不幸中の幸いでした。

と言っても、アパレルはもうこりごりなので、次は社会人としてスキルアップできる仕事をしたいと思い、人材紹介会社に紹介された零細IT企業に入ることになりました。

ところが、そのIT企業がいわゆる「**ブラック企業**」です。

平日は毎日、終電まで残業する日々。定時に帰れたアパレル時代とは、全く逆の生活です。

生活が変わってから英会話のレッスンを平日に受けることはできなくなったので、土日だけ受講することにしました。しかし、平日の疲れが残っていてレッスンに集中することができません。

あまりの疲労感から、英会話スクール近くのネットカフェで、仮眠したことがあります。

約1年半後、IT企業での工作中、会議室で倒れて、救急車で運ばれました。その時、これ以上は続けられないと思い、退職することに決めました。

～無職になって色々な資格試験 に手を出しては挫折～

2つ目の会社を退職した当時は社会人5年目くらいの年齢でした。

本来であれば、3社目を探すべきだったのですが、その時は労働意欲がある状況ではありません。

当時、実家暮らしだったこともあり、しばらく仕事はせず、「**自分のやりたいこと**」を見つけるため、リフレッシュ期間にしようと決めました。

時が過ぎると家にこもっていても仕方ないなと感じて、何かしなくてはと興味を持ったのが資格試験です。

日商簿記試験、税理士、公認会計士、中小企業診断士など、ビジネス系の資格を狙いました。例の英会話スクールにも継続して通いました。

勉強の結果、日商簿記は2級を取れました。ただ、1級となると科目数がぐっと増えるので、面倒になってやめてしまいました。

簿記1級が取れなければ、公認会計士の取得は当然、不可能です。簿記2級では就職のアピールにはなりません。

他には中小企業診断士にも興味がありましたが、科目数が多いことに加えて、試験が年に1度しかないので、「この年齢で資格浪人するのは嫌だな」と思い、結局勉強するのをやめてしまいました。

キャリア的に行き詰まった状況です。

～ きっかけは友人の結婚式 での「ある一言」～

そんな折、ブラックIT企業時代の先輩の**結婚式**があるということで、二次会に出席することになりました。

社内恋愛なので、新郎新婦はいずれも私の先輩です。出席者も、当然、当時の会社関係の人たちが多数を占めていました。

「久しぶりだね、何やってるの？」と尋ねられるので、「仕事辞めた後、勉強ばかりしているんだよね…」といった話になります。

そのうち、偶然一人の後輩と話すことになりました。彼は、当時、インターンシップとして働いていた大学生で、その後は大学院に進学し、研究の道を歩んでいると言います。

彼にも私の境遇を伝えたところ、一切のためらいなく、このようなアドバイスをくれました。

「田邊さん、英語が好きでしたよね。だったら、留学とかしてみたらいかがですか？　日本でちまちま勉強しているより、環境を変えたほうが、よっぽど効果が出ますよ。」

この発言は、私にとって衝撃的でした。

それまで、アパレル時代に旅行で1週間アメリカに行ったくらいの私にとって、留学をしようと考えたことすらありませんでした。

ただ、彼のアドバイスは私にとって、まさにドンピシャりのものであり、結婚式の最中、いてもたってもいられない気持ちになりました。

帰宅後、すぐにインターネットで海外留学の情報を調べ始めました。その後、留学代理店が開催する説明会にも参加しました。

英語圏の国は、カナダ、オーストラリア、ニュージーランド、イギリスなど、色々あります。

とても迷いましたが、「英語の本場といえはこの国だろう」と思い、アメリカに行くことに決めました。

後輩の彼からのアドバイスを聞いてからここまで来るのにあっという間でした。

後で知ったのですが、私に留学のアドバイスをくれた後輩の彼は、心理学を専門としているそうです。

私の表情から、すべてを見通して、アドバイスしてくれたのかもしれませんが。

第2章

アメリカ生活で経験した
「第二の挫折」

～ホストファミリーの英語が まったく聞き取れない～

留学先は、アメリカ合衆国カリフォルニア州にある、カリフォルニア大学アーバイン校に決めました。

この学校に決めたのはたまたま検索で見つけて良さそうだなと思った、という程度の理由です。

ここでは、Accelerated Certificate Program といって、主に社会人向けに、ビジネス系の科目を履修し、さらには現地企業のインターンシップを経験することで、修了書が取得できます。

留学へ出発する日、学生時代の友人が成田空港まで見送りに来てくれたのですが、途中で搭乗ゲートが閉まる時間を搭乗ロビーに行く時間だと勘違いしていることがわかりました。

無事間に合ったのですが、この程度の経験しかない状態で海外に行くことを決めた自分のことを今ではある意味すごいなと感じています。

成田空港からロサンゼルス国際空港までは約10時間ほどかかりました。長旅のなか、飛行機の窓から見たアメリカの風景は今でも忘れられません。

ロサンゼルス国際空港から、ホームステイ先の家までは、約1時間ほどで留学代理店の方が車で送迎してくれます。日本語が分かる方だったので、安心でとても助かりました。

期待と緊張の気持ちが入り混じったなか、ホームステイ先に到着。見た目は映画の『バック・トゥ・ザ・フューチャー』に出てきそうな広々とした一軒家です。

代理店の人に、「あとは、君自身で挨拶してごらん」と言われ、おそろおそろ家に入ると、初老の白人夫婦が迎え入れてくれました。

彼らは**ヘンドリックス夫妻**で、旦那さんは**リチャード**、奥さんは**ブレンダ**と言います。物腰柔らかな印象で典型的なアメリカ人といった感じの二人です。

代理店の方とお別れした後は、私一人でヘンドリックス夫妻とやり取りすることになります。いよいよホームステイのはじまりです。

何を話せばいいかわからず緊張しましたが、まずは日本からのお土産をお渡しするとブレンダはたいそう喜んだ様子を見せてくれました。

ホッとしたのもつかぬ間、ここから事件が発生します。なんとブレンダはとにかく早口で話す人で、何を言っているのか、さっぱり理解できません。

これまで、TOEIC®や英検、日本の英会話学校など、英語学習は色々体験してきましたが、ブレンダの発話はまさに異次元といった感じで、ほとんど聞き取ることができないのです。

私はアメリカに来るまで、「英語が話せなかったらどうしよう」と心配していましたが、その悩みは良くも悪くも勘違いであることがわかりました。

英語を話すどころか英語を聞き取れないのです。聞き取りができないと当然会話は止まってしまいます。

相手は楽しそうに話してくれたのに、私が止めてしまうせいで、何とも言えない気まずい雰囲気だけが残ります。

「**ブレンダの英語が聞き取れない**」これは、後々アメリカ生活で直面する大きな苦難の入口となりました。



(ホームステイ先の風景)

～スターバックスのコーヒーが 注文できない～

アメリカで生活を始めると、まず目につくのが、日本でも見かけるチェーン店がたくさんあることです。

マクドナルド、セブンイレブン、デニーズなどの看板を見ると、少しホッとした気分になります。

私の住んでいたカリフォルニアで、とりわけ多く見かけたのは、スターバックス。スターバックスはコーヒーチェーン店で、おしゃれな外装が特徴です。

スターバックスにはWi-Fiがあるのと、ホームステイ先での緊張感が和らぐという理由から、アメリカ生活の間、通うことになりました。

ただ、スターバックスでコーヒーを注文するのも、一苦勞です。

今は仕組みが異なるかもしれませんが、**当時のアメリカのスターバックスには、カウンターにメニューがありません。**

そのため、店員さんの背後にある、大きな看板のようなメニューの中から、注文したいものを声に出して伝えないといけません。

発音に自信のない私にとって、「指差し」で注文できないのは、大きな試練です。

コーヒーを1つ注文するにも、様々なことを聞かれます。店内で飲むのか持ち帰りなのか、サイズは何か、支払い方法はどのようなのか。

もっとも理解できなかったのは、“Your name?” と聞かれることです。皆さんは、これが何を意味するかわかりますか？

アメリカのスターバックスでは、商品を誤って別のお客様に渡さないよう、注文の際に相手の名前を聞き、それをマジックペンでコーヒーカップに書く、という習慣があるのです。

日本ではそのようなことはせず、受け渡し時に「アイスコーヒーを注文のお客様、お待たせしました！」と言うでしょう。

それが、アメリカでは "John!" のように、名前で呼ぶのです。

そういった事情を知らない私は、”Your name?”の「意味」は理解できても、「意図」がわかりません。結果、しどろもどろの返答になってしまい、恥ずかしい経験をしました。

「日本にいる時、中学校から社会人まで10年以上勉強してきたのに、コーヒー1杯の注文もできないなんて…」と、ショックを受けたことを覚えています。

この「リスニングができない問題」は、日本の英会話学校で「中学3年生レベル」と宣告されて以来、2度目となる大きな挫折経験になりました。



(某コーヒーチェーンの写真)

～英語を自然に聞き取れるドイツ人～

ここで1つ、日本人に必要な英語学習のヒントになる体験をお話したいと思います。

私がヘンドリックス家にホームステイしてから数日経った頃、ドイツ人の青年も同家で一緒にホームステイをはじめることになりました。

彼の名前は**フィリップ**で、休暇を利用してアメリカに短期滞在するために来ました。

ヘンドリックス夫妻、フィリップ、そして私の4人で食事をするが多かったのですが、私は何も英語で話せないの
で、ただ聞いている（ふりをしている）
しかありません。

フィリップの驚くべき点は、ヘンド
リックス夫妻の英語をほとんど聞き取れ
ていて、たどたどしいながらも会話がで
きているところです。

「こんなに英語ができるなんて、よほ
ど勉強してきたか、あるいは英語圏の滞
在経験があるに違いない。うらやましい
な。」と感じました。

フィリップと私は大学に行く前、英語に慣れるという目的で語学学校に行くことになりました。

ここで、**奇妙な事態**が発生します。

語学学校ではクラス分けテストがあり、文法の穴埋め問題を解答することになりました。

解答の結果、なんと、私がレベル5、フィリップがレベル4という結果になったのです。

数字が高いほうがレベルも高いので、その学校の基準では、私のほうがフィリップより、英語力があることになります。

これは嬉しいというより、違和感を覚えました。ヘンドリックス家での様子を見れば、誰が見ても私よりフィリップのほうが英語に長けています。

一方、フィリップは文法問題を全然解けず、クラス分けでは下のスコアが出てしまうのです。

フィリップは特段、気にしている様子はありませんでしたが、英語で色々と苦勞している私としては、なんとかしてこの謎を解きたい気持ちでいっぱいでした。

そこで、フィリップに思い切って聞いてみました。

「あなたは、ヘンドリックス夫妻とても流暢に会話している。羨ましい。ところが、文法はあまり得意でないように見える。どんな勉強をしてきてきたのか。」

するとフィリップは、次のように言いました。

「英語の勉強はあまりしていない。文法があまりできなかったのは、実力を反映していると思う。

でも、ヘンドリックス夫妻の会話はもちろん、アメリカのテレビ番組を見ても、言っていることはだいたいわかる。

知らない単語はあるけれど、リスニングで困ることないね。」

これも私にとって、衝撃的な発言でした。さほど英語の練習をしていないのに、直感的に英語が聞き取れ、そして理解できるというのですから。

何年も座学で勉強しても、英語に手も足もでない私からすれば、不思議極まりません。

後々調べてわかったのですが、このような事態が起きた一つの重大な原因は、**母語との関係にあります。**

日本語は英語と言葉の仕組みが異なる言語です。文字、単語、文法、そして音の仕組みが、英語とまったく異なります。

一方、ドイツ語は、日本語と比べると、英語と諸々の構造に共通点があります。とりわけ、発声の仕組みなどが、英語に比較的似ているようです。

そのため、特段の訓練をしていなくても、英語の音は聞き取れるというわけなんですね。

フィリップのことは羨ましいと思いつつ、日本語母語話者として育った以上、現実を受け入れるしかありません。

「日本の英語教育は果たして正しいのか？ 日本人にとって必要な学習とはなにか。完璧レベルを目指すのは無理としても、どうすれば英語に太刀打ちできるようになるのか。」

これが、私の新たな課題となりました。

～図書館でひたすら英語の 勉強をする生活～

日本人が英語ができない理由について、次のように言う人がいます。

「日本人が英語を話せない原因は間違いを恐れるから。ネイティブだって、多少の文法ミスはある。どんどん話さないからダメなんだ！」

たしかに、間違いを恐れて口ごもってしまうのはよくありません。たくさん話すことで、経験を積めるのは間違いありません。

ただ、これまで述べたように、リスニングができないという状況では、会話を始めても、話を続けることは困難です。

英会話スクールの先生のように、日本人の拙い英語を聞いてくれる人は、現地にはいません。

少しでも発話に詰まり、「あー」などと言おうものなら、途端に怪訝な顔をされます。

そんな状況で「間違いを恐れず話す」のは、強靱なメンタルの人以外、無理でしょう。

そこで、私のとった戦略は「**自分でできる勉強をちゃんとやり直し、満を持した状態で英会話に臨むこと**」です。**基礎英語のやり直し**と言い換えることもできます。

まず、会話中に知らない英単語があれば、当然意味を理解できません。そこで、単語帳を使い、英単語をやり直すことにしました。

他には、文法も重要です。単語だけ聞き取れても、文法がわからないと解釈できず、「？」となってしまいます。

そして、発音もやり直さなければなりません。かつて、日本の英会話スクールで、Timに「発音が素晴らしい」と言われたのは、単なるセールストークということが、アメリカに来てよくわかりました。

その他、やりたいことはたくさんありますが、「実際の会話に入る以前に、自分でできることはもっとちゃんと習得しよう」と考えたわけです。

私が利用したのは、大学の図書館、そして自習室です。私の在籍していたカリフォルニア大学には、立派な図書館がいくつもあります。

そこに通い、日本から持ってきた本と現地で購入した本を使い、勉強漬けの毎日が始まりました。

日本にいる際、「もうこれ以上勉強しなくてもいいだろう」と考えたのは誤りで、実際は学習のスタート地点にも立っていなかったのです。

その後、一生懸命勉強した甲斐もあって、カリフォルニア大学の所属クラスで、成績一位になることができました。

卒業式の日、私の名前を呼ばれた時の喜びは、今でも忘れません。



**(毎日、一所懸命
図書館で勉強しました)**

～イギリスに移って英語学習を 続けることに～

苦勞して始めた英語学習ですが、上達を実感できると、苦しさが楽しさに変わります。

まだまだ十分とはいえないものの、少しずつ英語ができるようになると、もっと勉強を続けたいと思うようになってきたのです。

アメリカ生活はカリフォルニア大学での講座が終わり、現地企業でのインターンシップも終わり、その後について考える時期になっていました。

このままアメリカに残るのもよいかと思い、現地企業での求人を探してみましたが、良い仕事は見つかりません。

そこで、大学院への進学を検討しました。英語圏の大学院なら英語を使った授業が受けられて、学位も取れるので経歴に箔が付きそうです。

当時の私は、専門分野があるわけではなかったので、ビジネス系の大学院が候補に上がりました。経営学の修士号、いわゆるMBAです。

アメリカには優れた大学院がたくさんありますが、修士課程に進むと修了まで2年間必要です。

「2年は長いなあ」と思ったところで、色々調べていたら、イギリスなら1年間で修士課程を終えられるという情報を得ました。

英語学習の観点から言っても、イギリスは魅力的です。英語の発祥は、まぎれもなくイギリスですからね。

このような経緯から、イギリスの大学院に進学することを決めました。

必要な書類を準備し、IELTSという英語のテストで所定のスコアを取り、進学先を決め、アメリカを後にすることにしたのです。

第3章

イギリス生活でわかった
「独学力」の重要性

～アメリカ英語とイギリス英語の違い～

英語を教えていると、よく次のような質問を受けます。

「アメリカ英語とイギリス英語の違いはなんですか？」

前提として、アメリカ英語とイギリス英語はいずれも、「英語」という点で同じですので、共通点は多いです。

ただ、これら2つの英語は、単語、文法、表現、発音などの点で若干の違いがあります。

例えば、「中央」を意味する center は、イギリス英語では centre とつづります。一見すると「セントレ」のようですが「センター」と読みます。

また、「予定」を意味する schedule は、アメリカ英語では「スケジュール」のように発音しますが、イギリス英語では「シェジュール」のように発音します。

イギリスは、大きく分けるとイングランド、ウェールズ、スコットランド、北アイルランドの4つの地域にわかれ、地域ごとに異なる話し方をします。

そんな中、私が留学先に選んだのは、スコットランドの都市、グラスゴーにある大学院です。

スコットランドは、イギリスの中でも特に訛りが強く、聞き取りが困難であると言われています。

アメリカに留学していた時はリスニングに散々苦勞しましたが、あえて困難な環境に身を置くことで成長の機会を得ようとグラスゴーにある大学院に決めました。



(スコットランドの伝統的な衣装)

～ファストフード店でパンを 投げ捨てられる事件～

予想していた通り、スコットランド英語の聞き取りは大変でした。

発音はもちろんのこと、イントネーションがあまりに独特なので、英語というよりまったく別の言語に聞こえます。

ただ、スコットランド英語を聞き取れるようになれば、更にリスニングが身につくと考え、逆にやる気がわきました。

イギリスに到着して間もない頃、滞在先が見つからないため、やむを得ずホテル暮らしをしていました。

そのホテルは朝食のみ用意があったので、昼食と夕食は自分で食べに行かなければなりません。

海外生活を経験された方ならわかると思うのですが、慣れない環境で地元のお店に行くのはなかなか勇気がいります。

そんな中、ある事件が発生しました。

どこかでご飯を買わなくてはと外出し、日本でもおなじみの某ファストフード店を見つけたので、入ることにしました。好みの具材を選んで、オリジナルサンドイッチが作れるアノお店です。

お店に入ったはいいものの、日本と比べると注文方法の仕組みが少々異なるらしく、望み通りの注文ができずにいました。

注文に苦戦しているなか、女性店員さんがまくし立てるように話しかけてくるのですが、訛りが強すぎて何を言っているのかわかりません。

色々聞き返したり、慌てふためいて
いると店員さんは明らかに怒った様子
を見せて次の瞬間、持っていたパンをゴミ
箱に投げ捨てたのです。

あまりの出来事に啞然としてしまいました。
スムーズに注文できなかった私にも
一定の非があります。

ただ、単に注文方法がわからないだけ
で商品を目の前で捨てられたことがとて
も悲しかったのです。

その後、なんとか注文することができ
て商品を持ち帰り、一安心。

イギリスに来て数日、さっそくの洗礼
を受けました。

～試験のスコアが悪くても 英語が話せるインド人～

私の進学先は、MBAと呼ばれる、経営学の大学院です。

所属したフルタイムのクラスは、全員が留学生でした。

中国、タイ、インド、マレーシア、シンガポールなどのアジア圏の国の人が多いなか、アメリカ、カナダなどの北米、ペルーなどの南米、スペインなどのヨーロッパ圏の学生もいました。

語学という観点から言うと、皆さんの語学力は素晴らしいものがあります。

アメリカ人とカナダ人は、ネイティブ・スピーカーなので言うまでもありませんが、他の国の方々も、準ネイティブ・スピーカーと言って良いくらい、自然な英語で会話をしていました。

そのなかでも特に印象的だったのは、インド人の留学生です。ご存知のように、インドは人口がとても多い国で、宗教、社会階級、言語も様々です。

多くのインド人がヒンディー語を共通して話そうのですが、イギリスの学歴がある人たちは、英語も流暢に話します。

同じクラスのインド人留学生は約10名いましたが、アメリカ人留学生を英語で論破できるくらい高い語学力でした。

英語学習に関心のある私としては、この現象を見逃さないわけにはいきません。

そこで、修士論文のテーマを「**英語力とビジネス**」に設定して、留学生たちの英語力を測定しようと試みたのです。

イギリスの大学院は、純粋な英語圏出身の人を除いて、全員、**IELTS（アイエルツ）**という英語の試験を受けるよう求められます。

IELTSはリーディング、リスニング、ライティング、スピーキングの「四技能」が中心となっている内容です。

私はアメリカ留学時、IELTSで所定のスコアを取得したため、イギリス留学が実現しました。

修士論文を書くにあたり、クラスの皆にIELTSのスコアを聞きに回りましたが、案の定、高いスコアの人が多数でした。

一方で意外な結果も得られました。クラスの中で、人一倍話す方が、私と同じくらいのスコアだったり、リーダー役を務めていたような方が、さほど高いスコアではなかったのです。

また、IELTSで所定のスコアが出ず、大学院に入学できない状態でしたが、英語圏の企業で働いていた経験をアピールして、どうにか免除してもらえた、と言う方もいます。

その方は、見たところ私より英語がうまく話せますし、ネイティブ・スピーカーとも何ら苦労することなくやり取りしています。

もちろん、IELTSはペーパーテストですので、実際の英語力だけでなく、試験対策力が重要なことは言うまでもありません。

もともと英語ができて、あまり勉強せずに試験を受けたことで、思ったよりもスコアが出なかった、ということもあるでしょう。

ただ、さほど高いスコアでなくても、英語を使った日常生活、さらにはビジネスができているという事実は、私にとって大変驚きでした。

アメリカで出会った、文法はできないのに英語が聞き取れるフィリップと同じ現象です。

このことは、私の英語学習への興味関心をより一層高める出来事となりました。

英語ができるとは、要するに何ができるということなのか？ 日本人は一所懸命勉強しているのに、なぜ英語が苦手なのか？ 他の国の人はずなぜ、あんなに英語ができるのか？

これらの謎を解くため、調べていたところ、一冊の本に出会いました。その本のタイトルは “**How Languages Are Learned**”、日本語にすれば『**言語はどのように学ばれるか**』です。

本の内容は、年齢、性格、動機づけ、学習意欲などの要素が、外国語の習得にどのような影響を与えるのか、わかりやすく書いてあります。

本を読んでではじめて知ったのですが、世の中にはどうやら、「**第二言語習得理論**」と呼ばれる、外国語を学ぶメカニズムを研究する学問があるようなのです。

それは世界中の大学で研究されているのですが、イギリスにも著名な大学が多数あると言われています。

私は本を読んで刺激を受けたこともあり、経営学の学習が終わった後には別の大学院による、第二言語習得理論の修士課程に進むことを決めました。



(クラスメイトと共に)

～第二言語習得理論による科学的に 正しい英語勉強法～

新しい大学は、イングランドの都市の近く、コヴェントリーという所がありました。

スコットランドのような強い訛りはないため、この頃になると聞き取りで苦勞することはなくなっていました。

私が履修したのは、外国語教授法（および隣接する分野としての「第二言語習得理論」）の修士課程です。

このコースを履修するには、学校で英語を教えた経験があること、言語学の分野で学士号を持っている必要があります。

私は英語の指導経験はないのですが、日本の大学は英文科なので、どうにか入学が認められました。振り返ると英文科に進んだことがここに繋がるとは想像もしていませんでした。運が良かったと思います。

コースには様々なクラスがあり、それらを履修することで、英語学習に関するたくさんの知見を得られました。

特に印象深かったことは、**私たちが語学習得の上で「常識」と思っていることについて、それが必ずしも正しいとは限らない、という新事実が判明したことです。**

少し長くなりますが、外国語習得における10の事実を紹介しましょう。

1.子供は外国語習得において、必ずしも大人より有利とは断定できない。なぜなら、子供より大人のほうが効果的に英語を身に着けたエビデンスがたくさんあるから。ある一定の年齢を過ぎても、外国語習得に成功する人はいるため、大人でも外国語を身につけられる。

2.大人は子供と同じようには言語を学ばない。対象言語を使用する環境にいても、子供のように自然に身につけられるわけではない。逆に言えば、英語圏に行かなくても、言語習得のチャンスがある。

3.言語習得にはインプットが重要。 インプットなしにアウトプット力は身につかないため、大量のインプットと少量のアウトプットが良いとされる。

4.聞き流しだけでは外国語はうまくならない。 外国語習得は注意・関心をいかに正しく向けられるかが鍵。

5.単語をたくさん知っているとか、発音が上手などの「言語能力」は、外国語力の一部である。 外国語ができるとは、言語能力に加えて、その状況での目的を達成する力、適切な表現を選ぶ力、注意を払うなどの認知能力を含む。

6.外国語習得において、母語の影響は大きい。 米国国務省のリサーチは、日本語は英語ともっとも距離が離れた言語としている。この事実は、「日本語母語話者は英語が苦手である」という通説と一致する。

7.外国語習得のゴールは必ずしも「ネイティブ並」でなくてもよい。例えば、英語の場合、母語話者より非母語話者のほうが人口が多い。目標レベルを正しく設定すること。

8.外国語習得には正しいフィードバックを受けることが重要。適切なフィードバックを受けることで、「気づき」が促される。

9.外国語習得は動機づけが大切。 動機づけとは、学習のモチベーションのこと。外国語学習を続けられる人は「意志の強さ」ではなく、適切な動機づけがある。

10.大人はメタ言語能力を生かして学ぶと良い。 メタ言語能力とは、言語の特徴や仕組みに気づき、それを他の言語能力に応用すること。

これらの研究に基づけば、「日本人は失敗を恥ずかしがるから話せないんだ」という言説は、必ずしも正しいとは言えなくなります。

失敗を恥ずかしがるのは、インプット量が不足しているのにいきなりアウトプットを強要されるからかもしれません。

動機づけが十分でなければ、失敗を前向きに捉えようという気持ちもなくなります。失敗から学べないのは、メタ認知能力が不足しているかもしれません。

他にも、学習法におけるコツやノウハウなど、たくさんのことを学びました。

時間もあつたので、授業で指定されていた教科書以外の本もたくさん読みました。

それまで私の関心は、もっぱら「自分の英語力をいかにして向上させるか」にありました。

しかし、こうした経験を経て「**英語学習に困っている人たちに対して、いかにして自分の経験を伝え、そして日本人の語学力の向上に貢献できるか**」に変わっていきました。

私の過去の学習を総括し、次のステップに進む段階に来たのです。

～大人の英語習得は「独学力」 で決まる～

これまでの話をまとめると、次のよう
になります。

英語に触れたのは日本の学校教育がは
じめて



大人になって何気なく英会話をはじめ
たが、中3レベルと診断される... その後、
国内で英語をそれなりに勉強



アメリカに社会人留学をするも英語で
苦勞



イギリスにて経営学と第二言語習得理
論の大学院を修了

環境、やり方、手順など、様々な点に
ついて、ほぼ1年ごとに大きな変化をしな
がら、英語を学んできました。

このうち、英語のノウハウを誰かに教
えてもらい、その枠組みの中で学習する
といった経験は、ほとんど行っていませ
ん。

厳密に言えば、「中3レベル」と診断された英会話教室と、ホームステイ先のドイツ人と一緒に通ったアメリカの語学学校の1ヶ月間になります。

ただ、そうした限られた期間を除けば、学習の中心はもっぱら独学でした。

もちろん、ここまでの話を聞いて、次のように思った方もいるでしょう。

「アメリカやイギリスなど、英語を使う環境にいたから、自然に英語が身についたのではないか」

たしかに、英語圏に暮らすことで、英語は日常的に使うので、その経験によって英語を習得できた点は否定できません。

ただ、前述のように、私は「習うより慣れよ方式」があまり得意ではなく、図書館ばかりにこもって勉強していた身です。

海外経験のある方ならピンとくるかもしれませんが、英語圏に住んでいるからと言って、四六時中、英語で話すわけではないんですね。

これは、日本に住んでいても、毎日家と図書館の往復であれば、人と言葉を交わすことがないということを考えても、おわかりいただけると思います。

私が英語学習において、中3レベルと宣告されてから、今のような一定の水準に到達できたのは、独学力を高められたからだと思っています。

リスニング、単語、文法など、その時々で学習テーマをつくり、それに対して適切な教材を準備し、独力で学ぶことで英語力の向上が実現したのです。

言い換えれば、**独学力を高めれば、日本国内にいても、英語学習で一定の成果を出すことは可能です。**

地球上どの場所においても、勉強するという行為自体は同じなわけなので、海外でできることを日本で行えば、英語力は高められるということです。

このことから、「**大人の英語習得は独学力で決まる**」と断言して、差し支えないでしょう。

それでは、独学とはいったい何をする
ことでしょうか？ どのような学習法が
効果を出すのでしょうか？

次の章では、「**あなたの英語力がみる
みるうちに上達する！10のポイント**」と
題して、具体的なトレーニング方法をお
伝えしていきます。

第4章

あなたの英語力が
みるみるうちに上達する！
10のポイント

～ 英語は正しいやり方で 一気に成長する ～

英語学習でもっともよくある悩みに
「**やり方がわからない**」があります。

この悩みには2つの意味があります。

**1つ目の意味は、リスニング、英単語、
スピーキングなど、伸ばしたい能力に対
して、何をどう練習すればいいか知らな
いということです。**

例えば、リスニング能力を伸ばすには、等倍速で聞けばいいのか、あるいは2倍速で聞いた方がいいのか。

他には、映画を観るのがいいのか、それともテキストを音読する方がいいのか、といったものです。

そもそもの学習方法を知らないという点は、未経験者、あるいは初学者の方がぶつかる悩みの一つです。

2つ目の意味は、何らかの方法を試してみたが、上達が実感できなくて困ってしまうことです。

例えば、リスニングを上達させる方法として、ある教材を2倍速で10回聞くことが推奨されているとしましょう。

その方法に沿ってがんばってやってみたにも関わらず、リスニング力があまり高まらなかったとします。

その後、やり方そのものは知っていても、その先どうすればよいかわからず、学習が止まってしまいます。

この悩みは、自分も経験があるという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

それでは、「やり方がわからない」の悩みは、どのように解決するのか。

その答えは、**英語学習に効果のある正しい勉強法を知り、その目的を理解した上で、自分に合ったものを選択すること**です。

つまり、レベルや目的に合ったトレーニングを行うことで、あなたに必要な英語力をピンポイントで伸ばし、上達を実現させます。

そこで、本章ではあなたの英語力がみるみるうちに上達する、**10のトレーニング法**を紹介します。

これから紹介する方法は、私が幾度となく経験した英語学習の挫折を乗り越え、成果を実感したものです。

いずれの方法も、第二言語習得理論の知見を取り入れているため、その正しさは科学的にも証明されています。

各トレーニングでは、やり方だけでなく、それがなぜ必要で、どのような方に効果があるのかを詳しく説明します。

本章を読めば、「**英語の勉強法がわからない**」という悩みはたちまち消えるでしょう。お楽しみください！

ポイント1: 英語初学者は「パラレルリーディング」で音読する

英語学習にはじめて挑戦する方におすすめの勉強法が「**音読**」です。音読とは、文字通り英語の文章を声に出して読む練習法です。

音読が英語習得に役立つ第一の理由は、英語の文字体系に慣れることができるからです。

日本語は、主にひらがな、カタカナ、漢字の3つの文字を使うのに対し、英語はローマン・アルファベット（いわゆるアルファベット）のみ使います。

日常生活で英語をよく見かけるようになったとは言え、私たちは英語の文字に慣れていません。

そのため、**英語を読み、そして声に出すことで私たちの脳に英語の文字体系を作ることができる、これが音読の狙いです。**

しかし、音読というと、ただ闇雲に英文を読むだけで効果が感じられない... という方もいるのではないのでしょうか。

実は、私もかつて同じ状態に陥りました。いくら声に出しても、ただ字面を声にしているだけのようになってしまい、成果を実感できなかったのです。

そこで、おすすめしたい方法が**パラレルリーディング**です！

これは英文を見ながら、音声を聞き、音と同時並行で声に出して読んでいく練習法になります。

例を見てみましょう。次の例文が用意されているとします。

When I was younger I spent a lot of time chasing shadows.

(若い頃には夢のような話を追ってたくさんの時間を費やしたものだ)

パラレルリーディングでは、この英文の音を聞きながら、英文を見て、それを声に出して読んでいきます。

単に文字を声に出すだけの従来型音読より、音を聞くという作業が加わる分、より脳への刺激が強くなります。結果、高い学習成果を得られるのです。

パラレルリーディングは独特の練習法ですので、専用の教材はほとんど発売されていません。パラレルリーディングをする場合、書店などで売られている音読用教材を利用しましょう。

音読教材には、英文のほか、音声のCD（あるいはダウンロード用リンク）がついているので、それらを活用すればパラレルリーディングを実施できます。

目安として、1日15分～30分程度の学習を、週に3回～4回続けられると効果を実感できるでしょう。

これから英語に挑戦する方だけでなく、音読で成果が上がらなかった方は、ぜひともパラレルリーディングを試してみてください！

ポイント2: 英語学習を習慣化させる最高の方法は「アプリ」

私たち、大人世代にとって、独学で英語を学ぶ方法は「本」と「CD（あるいはカセットテープ）」の2つでした。

最近では技術の発展と共に、英語学習に第3の媒体が加わりつつあります。それが何かというと... **アプリ**です！

アプリとは、スマートフォン用のアプリケーションを指します。例えば、皆さんのスマートフォン内にあるLINEなどが該当します。

英語においても、市販の教材と同じか、それを上回る品質のあるアプリが次々と登場しています。

そんな中、私が個人的におすすめする3つの英語学習アプリを紹介します。

おすすめアプリ1: Duolingo

→ 2023年現在、全世界で1億人以上が登録している、語学学習アプリです。ゲーム感覚で楽しく英語を学べます！

おすすめアプリ2: 英語アプリ mikan

→ 英単語を中心に学べるアプリです。市販の有名参考書の内容を学べるので、品質はピカイチ！

おすすめアプリ3: 英会話フレーズ1600

→ 英会話に役立つフレーズを場面ごとに練習できるアプリです。音声も流れるので、声に出して練習できます！

アプリで英語を学ぶ最大のメリットは、英語学習を習慣化できる点です。

スマートフォン一台あれば、ご自宅はもちろん、電車の中、カフェ、ちょっとした待ち時間などでさっと学習を開始できます。

従来のように、本を開いて、音声を準備して、机に向かって...といった手間が省けるので、心理的な抵抗感がぐっと下がります。英語が習慣化できるので、上達していくんですね！

中には有料のアプリもありますが、多くは無料、あるいは低価格で利用可能です。ぜひ試してみてください！

ポイント3: 英単語は「アウトプット」で記憶する！自作英単語帳のススメ

英語学習において、もっともよく聞くお悩みに、「**英単語が覚えられない**」があります。

- ・単語帳で新しい語を学んでもすぐに忘れてしまう...

- ・辞書を使って調べても覚えられない...

- ・なんとなく見たことはあるけど思い出せない、という単語が多い...

このように感じていらっしゃる方は、多いのではないのでしょうか？

私もかつて、単語学習に苦勞しました。いくら勉強しても覚えられないので、巷でよく聞く「暗記術」のようなものも試しました。

私が試した方法は、ざっと思い出すだけでも、以下のようなものがあります。

1. 寝る前に学んだことは記憶に残りやすいと聞いたので、単語を勉強してから就寝
2. 人には「忘却曲線」とあると聞いたので、同じ単語を数日開けて何度も繰り返す
3. 音に出すと覚えやすいと聞いたので、音声を聞いたり、声に出して練習する

厳密な測定をしたわけではないので、先ほどの学習法がどれほどの効果を出したのかはわかりません。

ただ、私の体感として、これらの方法で英単語を覚えられませんでした。

その後、紆余曲折を経た後、現時点で私が最高と思う単語勉強法、それが「**自作英単語帳**」です！

その名の通り、英単語帳を自分で作ってしまおうというものです。**私が実際に作った単語帳の一部をご覧ください！**

語彙	品詞	意味	例文
negotiate	動詞	<難所・悪路など>をうまく通り抜ける	negotiate a steep path
network	動詞	<仲間で>情報網を作る	Attending a fair is a terrific way for your members to network with others in the industry and learn about opportunities at our twelve clinics throughout the state.
next to	-	...に接して	A staircase has been positioned next to an airplane.
nicely	副詞	入念に	His novels nicely describe life in Britain between the wars.
note	動詞	...を覚えておく	Please note that there are a few requirements that must be met before we can release these funds to you.
note	名詞	注目, 著名, 重要性	a scholar of note
notice	名詞	通知, 予告	There is no charge for cancelled reservations, provided you have given at least two weeks' notice.
notice	名詞	<新刊・音楽などの>短評	His performance got good notices from the critics.
number	名詞	衣服	She is wearing a very elegant number.
occur	動詞	...という考えが思い浮かぶ	It then occurred to me that your company is a only 10-minute drive from our campus.

こちらの単語帳はパソコンに入っている表計算ソフトで作っています。パソコンが苦手な方は、手書きでも良いでしょう。

単語帳には英単語、品詞、意味、例文の4項目を記載しています。英単語は学習中に出会った新規語彙に加えて、既に知っているものの、理解が浅かったと思われる語彙も含めています。

私の場合、単語帳は1冊ではなく、ジャンル別に分けて作成しています。表示しているのは「多義語」の例ですが、他にも「超基礎語彙」、「イディオム・フレーズ集」、「名詞」、「形容詞・副詞」、「動詞」、「TOEIC®990点単語」などがあります。

単語帳づくりでもっとも実感したのは、英単語は「**アウトプット**」することで覚えられるという点です。**アウトプットすることで、インプットした英単語に関する情報を整理できるので、その過程において記憶に定着するというわけです。**

冒頭に申し上げたようないわゆる「暗記術」は、いずれも学習法がインプットに偏っていました。インプットの方法をいくら工夫しても、単に丸暗記しているに過ぎないので、すぐに忘れてしまいます。

英単語を定着させるにはアウトプットが第一です。単語に悩まれている場合、ぜひ一度、自作英単語帳を試してみてください。単語学習の世界観が変わるに違いありません。

ポイント4: 「ディクテーション」で英語の正確な聞き取り能力が身につく

英語で重要な能力に「リスニング」があります。かつては「ヒアリング」とも言われましたが、わかりやすく言えば「相手の発言を聞き取り、そして理解する力」を指します。

実は、私たちが英語を実践で使おうとすれば、聞く力は話す力と同じか、それ以上に重要になります。

例えば、英会話をする場面を想像してみましよう。会話とは、私たちが自分の考えることを一方的に話すものではありません。

**自分が話せば、相手も話してきます。
この時、相手の言うことを適確に聞き取れることで、次の発話につながります。**

英会話以外でも、聞き取りをする機会は多くあります。映画や海外ドラマはもちろん、最近では YouTube などの動画コンテンツも人気です。日本にいても、英語を聞き取れるようになれば、世界は広がります。

ところが、いざ英語をリスニングしようとする、壁になるのが英文聞き取り能力です。あなたは、次のような経験をしたことはないでしょうか？

- ・ネイティブ・スピーカーの発話が早口で聞き取れない...

- ・何を言っているのかわからず、頭が真っ白になってしまう...

- ・たまたま聞き取れた単語をつなぎあわせるだけのリスニングになっている...

これらの問題の根本原因は、音の識別能力が不足していることにあります。

英語と日本語は音の仕組みが異なる言語なので、日本語脳のまま英語を聞いていても、音をきちんと識別できないのです。

例えば、apple（りんご）は /æpl/ と発音します。冒頭の /æ/ は、「ア」と「エ」の中間のような音を出すのですが、日本語で正確に相当する音はありません。

もし、英語の音の仕組みを知らないと、「今の音は何だ？ アかな、それともエかな？」と考えながら英語を聞くことになるので、結果、発話に追いつけなくなってしまいうんですね。

そこで、英語の音の仕組みを理解する勉強法の一つに「**ディクテーション**」があります。

ディクテーションは **dictate**（書き取らせる）から作られた語で、英語の文を聞いて、書き取る練習法です。

例えば、次の英文（ことわざ）を聞くとしましょう。

An apple a day keeps the doctor away.
(1日にリンゴ1つで医者いらず)

ディクテーションをするにあたって、まずは紙とペンを用意しましょう。そして、英文を見ずに音声を聞きます。音声を聞いたら、文を冒頭から書き取っていきます。

一度聞いただけですべて書きとるのは難しいので、音声は複数回流しても構いません。

自分が書き取りやすいように音声の再生速度を下げたり、聞いている途中で音声を止めてある程度書けたら再生しても構いません。

英文を書き取るためには、英語の音を正確に把握している必要があります。
ディクテーションをするほど、英文を聞く力が上がっていきます。

ディクテーションは人気の練習法なので、本屋さんなどに行けば、専用の教材が売られています。

ある程度慣れてきたら、YouTubeなどで生の英語の発話を聞き、それをディクテーションしていくのも良いでしょう。

私もかつて、重点的にディクテーションを行った時期がありましたが、聞き取り向上を実感できました。初心者の方にもおすすめです。

ポイント5: YouTubeは英語学習の宝庫！ 無料で生英語をリスニングしよう

リスニング力向上において、音の識別と同時に欠かせないのが「**文脈を理解する力**」です。

私たちが実際に英語を使う場面では、試験問題のように、英文を単体で発話して終わり、ということはありません。

友だち同士であれば、10分、15分と話すのは当たり前です。何かの説明を聞くといった場面では、もっと長い時間、英語を聞いている必要があるでしょう。

将来、英語を使って何かをするには、リスニングに対する「**持久力**」を身につけることが求められます。

そこで、私がおすすめしたいのが **YouTube を使った英語学習**です。英語による発信を観ることで、文脈から英語を理解する力がつき、ひいては長文英語のリスニング能力が向上するのです。

YouTube を使った英語学習の具体的な方法を説明しましょう。

(ここでは、YouTubeのアプリをお持ちのものとして、英語動画のを見つけ方をお話します。)

手順1: YouTubeのアプリを開いたら、興味のあるキーワードを英語で入れてみてください。例えば、Trip to Japan（日本旅行）などが良いでしょう。

手順2: キーワードに関連する動画が、検索結果に複数表示されます。どれでもいいので、その中から良さそうな動画を1つ開いてください。

手順3: 冒頭の数十秒を見て、直感的に自分に合っているか、判断しましょう。楽しそうと思えば問題ありません。

手順4: 動画を選んだら、まずは動画を最後まで、通しで見てください。「お勉強」ではなく、あくまでコンテンツとして楽しむことが目的です。聞き取れない箇所が多くても大丈夫です。

手順5: 全体像を把握したら、字幕をオンにして動画をもう一度見ます。字幕は画面内のボタンから表示できます。

このような手順で、字幕の助けを得つつ、動画を楽しんで観ることで、リスニング能力はぐんぐん上がります。

YouTube には動画が無数にありますから、この方法を使えば、半永久的に学ぶことができるでしょう。

尚、YouTube 動画がどうしても早口でわからない... という場合、「チュートリアル系」の動画を選ぶと良いでしょう。

チュートリアル系とは、「折りたたみベッドの組み立て方」とか、「○○アプリの使い方」など、説明を目的としたジャンルです。

チュートリアル系は理路整然と話すので、日常会話よりも理解しやすく、題材として適していると言えます。

例えば、"how to make airplane"（飛行機の作り方）などで検索すると、紙飛行機やプラモデルの飛行機など、いろいろな動画が出てきます。

YouTube、おすすめです！

ポイント6: 日本国内で英語使用環境をつくる「独り言英会話」

私たちの多くが、英語を学ぶ最終目的として、英語を話せるようになりたいと考えます。

英語が話せれば、私たちが外国に行く際はもちろん、海外の方が日本にいらっしゃる時、おもてなしすることができるでしょう。

ただ、日本国内で英語を学んでいると、英語で話す機会がなかなかありません。

英会話教室に通うか、あるいはオンライン英会話のレッスンを受けることもできますが、いずれにしても十分な時間を取れるわけではありません。

そこで、ひとりでできるトレーニングとしておすすめなのが「**独り言英会話**」です！ 文字通り、独り言を英語でつぶやいてみるという練習法です。

例えば、私たちが今、どこか大きな駅にいるとしましょう。すると、そこには次のような風景があるはずです。

- ・ お店に人がたくさんいる
- ・ 若い女性が話をしている
- ・ 看板がずらりと見える
- ・ バスが停留所を出発している

こうした風景を見かけたら、それを独り言で英語にしてみましょう！

お店に人がいる様子であれば、以下の
ように言えます。

There are many people in the store.
(お店にはたくさんの方がいます)

もし、人々が列に並んでいたら、違う
言い方もできるでしょう。

People are lining up in front of the
store.

(人々がお店の前で列を作っている)

角度を変えれば、お店が繁盛しているとも言えます。

The store is doing a good business.
(お店は商売がうまくいっている)

このように、ある情景を見た時、それを独り言で英語にする練習をすれば、日本にいながら、英語で文を作る能力が上がります。

「独り言英会話」でアウトプット能力を磨きましょう！

ポイント7: 英語脳をつくるなら「シャドーイング」が最強

英語の発話能力を上げる上で、大変効果的な練習法に「**シャドーイング**」があります。

シャドーイングとは、英文音声を聞きながら、それをワンテンポ遅れで復唱していくトレーニングです。

もともと、同時通訳の養成のために開発されたものですが、今では英語学習全般で広く採用されています。

シャドーイングは音を聞き、それを
いったん記憶し、新しい音を聞きなが
ら、記憶した前の音を声に出して復唱し
ます。

この過程において、母語（日本語）は
一切、登場しません。英語で考え、英語
で理解し、英語で発信することが求めら
れます。

つまり、**シャドーイングの上達に合わ
せて、いわゆる「英語脳」と呼ばれるよ
うな、高度な英語処理能力が身につくわ
けですね。**

それでは、シャドーイングの具体的な手順を説明しましょう。

（ここでは、ある1つの音声をシャドーイングするため、必要な5つの手順に分解しています。）

手順1: リスニング

- ・まずは音声をリスニングしましょう
- ・ここでは耳を慣らすことが目的です
- ・そのため、細部まで英文を聞き取れなくても大丈夫です

手順2: 意味の理解

- ・ 英文の文字起こしを見て、文の意味を理解します
- ・ 知らない単語があれば、辞書等で意味を調べましょう

手順3: 音読

- ・ 英文を見ながら音読しましょう
- ・ 読み方のわからない語は、辞書等で発音を調べましょう

手順4: 音の再現を目的としたシャドーイング

- ・まずは音の再現を目的としたシャドーイングをします
- ・音声に遅れずついていくこと、また音を正確に復唱することが目的です
- ・意味を考える必要はありません

手順5: 意味の理解を目的としたシャドーイング

- ・最後に、意味の理解を目的としたシャドーイングをします
- ・シャドーイングしながら、英文の内容を思い浮かべましょう
- ・日本語に訳すのではなく、英文が自然に頭に入ってくる感覚を身に着けます

私の経験上、シャドーイングは気に入った音声を何度もやり込むと効果的です。

1つの音声を1週間、あるいはそれ以上行くと、シャドーイングの感覚がつかめてくるので、成果が出ます。

シャドーイングは集中力を要するので、1日の学習時間の目安は30分から1時間程度にしましょう。週に3～4回のペースで2ヶ月間続けると、効果を実感できます。

初学者の方は、市販のシャドーイング専用の問題集を使うと良いでしょう。

慣れてきたら、YouTubeなどでネイティブ・スピーカーの生の音声を使用するのも効果的です。

私はシャドーイングを実践したことで、英語で考え、英語で発信する能力の向上を体感できました。

ワンランク上の英語力を身に着けたい方は、ぜひシャドーイングを試してみてください。

ポイント8: 海外映画は「字幕つきドキュメンタリー」なら挫折しない

英語学習の目標として、海外映画を観られるようになりたいと思う方は多いのではないのでしょうか。

名作と呼ばれる海外映画を、日本語吹き替えなし、あるいは字幕なしで観られたら、よりいっそう、楽しめるに違いありません。

ただ、映画で使われる英語は、使われる単語、文法、表現の難易度が高く、私たち非母語話者にとって、決して容易に理解できるものではありません。

それでは、映画を観る夢を諦めなければならぬかと言われれば、そのようなことは決してありません。

私の経験上、海外映画の中には、英語学習の観点から言って、理解しやすいものと、そうでないものがあります。

理解しやすいジャンルを選び、そこにある工夫をすれば、英語初学者の方であっても、海外映画を楽しめるようになるのです。

その方法は何かと言えば、「**ドキュメンタリー映画を字幕つきで観ること**」です。

ドキュメンタリー映画とは、著名人の人生、文化、社会問題などを描くジャンルを指します。有名なもので言えば、マイケル・ジャクソンの "THIS IS IT" です。

ドキュメンタリー映画が英語学習に優れているのは、他のジャンルに比べて、理路整然と話しているため、内容を理解しやすい点です。

内容の特性上、「説明」が中心なので、文体が整っているほか、発話の速度も比較的ゆっくりで、わかりやすいんです。

ドキュメンタリー映画は「**英語字幕つき**」で観ると良いでしょう。**英語字幕をつけることで、発音で聞き取りにくい点があっても、文を見ることで理解を補えます。**

日本語字幕の使用はできる限り避けましょう。日本語が表示されると、私たちはついつい日本語を読んでしまうので、英語の学習効果は薄れます。

ドキュメンタリー映画を見れば、教養も高まります。海外の方と実際にお話する際、英語の勉強ばかりしていて、海外の文化や考え方を知らなかったといった失敗も避けられるでしょう。

英語に慣れてきたら、ドキュメンタリー映画にぜひ挑戦してみてください。

ポイント9: 英文法はネイティブ感覚をイメージで捉える

私たち学習者にとって、英文法はあまり評判の良いものではありません。

英文法と聞いて、次のように感じる方もいるでしょう。

- 「英文法なんて会話には役立たないよ...」
- 「受験英語みたいな暗記はしたくない...」
- 「文法なしで英語を話せるようになりたい...」

気持ちはわかります。私もかつて、英文法は嫌いな科目の1つでした。

ただ、**大人が英語をやり直すにあたって、直感だけでは、上達に限界が来ます。英文法を知ることで、かえって上達が早くなる**ことがあるんです。

それでは、かつての学校英語のような、用例の暗記型で文法を学び直すのでしょうか？ 実はそうではないんです。

一般学習者に対する教育文法はここ10年ほどで進化しており、かつてのように暗記で学ぶ方法は、もう時代遅れになっています。

現在、とりわけ英語初学者の方におすすめなのが、ネイティブ・スピーカーの感覚を直感的に捉えられる文法学習です。

例えば、前置詞at であれば、次のようにイラストで学べます。



at は「点」のイメージです。左上のように、地図のいち地点を指すものが、atの根本的な使い方です。

atは、右上のように、より具体的な場所を示すこともできます。

また、左下のように「学校にいる」や、右下のように「(本の) ○○ページにいる」のような意味でも使われます。

このように、英文法はネイティブ感覚を学べば、暗記せず、かんたんに理解できます。

私のサイトでは、これら新感覚の英文法を無料で公開しているので、ぜひご覧になってみてください。

↓ここをタップでページが開きます↓
[トイグル式英文法 | 英語文法の学習に必要な知識と情報のすべて](#)

ポイント10: 「多読」は英語の全技能を上達させる最高のトレーニング法

これまで、英語力を上達させる9つの勉強法を紹介してきました。

最後に、これらの勉強法を実践して、中級レベルの英語力を身につけた方のために、ワンランク上の英語力を習得する最高の方法「**多読**」を紹介します。

多読とは、文字通り、「たくさん読む」という学習法です。具体的には、英語の本を読んでいきます。

多読のメリットは、大量の英文に触れる過程を通じて、単語力、文法力、そして読解能力が上がる点です。

英文を理解する力が上がるので、リーディング力だけでなく、リスニング力も身につきます。また、スピーキングやライティングといった、アウトプット系をする基礎にもなります。

私もかつて、重点的に多読をしていた時期がありますが、読めば読むほど、英語の世界観が構築されていくような気がしました。

多読をするには、「**ラダーシリーズ**」などの多読教材がおすすめです。慣れてきたら、英語圏で売られている洋書を読んでも良いでしょう。

多読は「お勉強」というより、楽しんで行うことで効果を発揮します。興味を持って読み進められる本を見つけ、楽しみながら読んでみましょう。

気がついたら、英語力が上がっていた！という体験が得られますよ。

おまけ： TOEIC®は「1冊の問題集を2回転」を複数冊組み合わせで行う

おまけとして、TOEIC® Listening and Reading Test のポイントをお話しましょう。

TOEIC学習でよく聞かれる悩みに、「1冊の本をやり込むべきなのか、それとも複数冊をやったほうがいいのか」があります。

レベルや目標スコアによっても異なりますが、私は「**1冊の問題集を2周行い、その上で新しい問題集に進む。それを複数冊の本で行っていく**」という方法を行っています。

まず、1冊の問題集を1度だけ行うのは、理解度を上げるという点で、少々もったいないと言えます。

2回行うことで、1回目に気が付かなかった点がわかったり、知らなかった単語の記憶が定着します。

一方、3回、4回と行くと、答えを記憶してしまうので、あまり高い学習効果は得られません。

また、特定の参考書を繰り返し行っても、そこで得られるのはその本に載っている知識だけなので、新しい知識を得るには、別の本が必要です。

そこで、1冊を2回転やり込んだら、次は別の参考書に移ります。

同じ用にその本を2回行ったら、次は別の本に進む... といった手順で行うと良いでしょう。

私はこれまで、たくさんの方にTOEIC試験指導を行ってきましたが、スコアを上げる学習者は皆、結果的に5冊、10冊といった分量をこなしています。

TOEICは人気の資格試験なので、良質な参考書が日々発売されています。

インターネットで「TOEIC おすすめ」と検索すれば、最新の情報が得られますので、その時に合った本を見つけて、挑戦してみてください！

終わりに

一生モノの英語力を
身に着けよう

最後までご覧いただき、誠にありがとうございます！

最後に、英語を身につける価値について、お話ししたいと思います。

いま、世界で英語を話す人口は、約11億人と言われています。

約11億人のうち、英語の母語話者は3億8,000万人程度です。

残りの7億2,000万人は、非母語話者、つまり英語を第二言語（あるいは外国語）を話す人々ということになります。

英語はもはや、「アメリカ語」や「イギリス語」ではありません。英語を話すことで、世界の人々とコミュニケーションできるのです。

このことは、私たちの実体験とも合致します。

いま、日本には海外からの観光客がたくさん来ていますが、彼らは英語圏出身の人ばかりではありません。

フランス、イタリア、ドイツなどのヨーロッパの国々、あるいは中南米、アジアなど、様々な地域の方々が日本を訪れます。

彼らが日本観光の間、私たちに向かって話す言葉は英語です。

彼らの多くは、英語を自然に習得して話せるので、私たちに対しても当然英語で語りかけてきます。

もしあなたが都会に住んでいるなら、外国人観光客の方に道を聞かれた経験は、おそらく1度はあることでしょう。

しかし、日本人の多くが、これだけ勉強しても英語が話せません。

道案内一つとっても、日本語なら簡単にできますが、英語が話せないゆえにできないため、大変悔しい思いになります。

しかし、逆に言えば英語を話せることは、人生の機会を広げる大きなチャンスになります。私はココに英語を身につける価値があると感じています。

ボランティアはもちろん、海外の友人を増やしたり、日本の文化を世界に発信することができます。

また、留学したり、世界でビジネスをしたり、キャリアアップの機会も得られます。

英語スキルは、まさしく一生モノです。損をすることは1つありません。

私個人の経験としても、英語ができることで人生が変わったので、英語を本格的に学んで本当に良かったと思っています。

本書の内容が、この先あなたの英語学習に少しでも参考になれば幸いです。応援しております。

トイグルEnglish

田邊竜彦