

大人の 英語習得

完全攻略

バイブル

トイグルEnglish代表 田邊竜彦



英検準2級レベルから
TOEIC990点（満点）
を取得した

全勉強法・教材・やり方まとめ

はじめに

「英語をもう一度しっかり学び直したい。」

そう考える大人の方は、決して少なくありません。

仕事で必要になったり、旅行をもっと楽しみたかったり、資格試験に挑戦したり。理由はさまざまでも、「何から始めればいいのか」「どんな教材を選べばいいのか」で迷うことが多いのではないのでしょうか。

私自身も、社会人になってから英会話教室に通い、レベルチェックで「英検準2級程度ですね」と告げられたとき、非常に悔しく、恥ずかしい思いをしました。

そこから何とかしようと決意し、図書館や自宅で独学を重ね、音声を繰り返し聴き、問題集を解き続けました。

失敗も遠回りも多く経験しながら、最終的にはTOEIC990点を取得するまでに至りました。

本書は、私がそうして試行錯誤してきた全過程をまとめたものです。

特別な才能や長期留学が必要な方法ではなく、日本にしながら、社会人でも続けられる現実的な学習のステップをお伝えしたいと思っています。

「魔法のようにすぐ話せるようになる方法」を期待する方には向かないかもしれません。

しかし、地道に力を積み上げたい、もう一度基礎から見直したい、そんな方にはきっと役立つ内容をお届けできると信じています。

英検準2級レベルからTOEIC990点という
ゴールは、一見すると大きな飛躍に感じ
られるかもしれません。

ただ、正しい順序で学び、適切な教材を
選び、自分に合ったペースで進めれば、
誰でも着実にステップアップしていけま
す。本書が、その道のりを少しでも照ら
す道しるべとなれば幸いです。

トイグルEnglish
田邊竜彦

第1章

英検準2級レベルから
TOEIC990点（満点）
を取得するまでの
全プロセス

第1章:

英検準2級レベルからTOEIC990点 (満点) を取得するまでの全プロセス

英検準2級レベル（中学卒業程度）から、15年に渡ってTOEIC990点（満点）を取るまで、私の英語学習は迷いと試行錯誤の連続でした。

その道のりを正直に綴ることで、同じように悩んでいる人の助けになればと思います。

この章は、私自身の英語力を自慢したり、体験を美化したりするものではなく、むしろ失敗と試行錯誤の記録です。

英語学習に「正解」があるわけではありませんが、1つの道筋として、これからの学習のヒントや指針になれば幸いです。

段階1.

何をやればいいかわからないので、いきあたりばったりな方法を試してみた時期

20代中旬の頃、英語にはなんとなく興味があるけど、何から始めればいいのかはまったくわからない。

そんな手探りの状態で、とにかく目についたものを片っ端から試していた時期です。

英会話スクールに入会したのも、「駅から近いし、ちゃんとしてそうだから」という、かなりあいまいな理由でした。

その時レベルチェックで「英検準2級レベル（＝中学卒業程度）」と診断され、打ちのめされました。

しかし、この頃は学習の全体像も戦略もゼロ。とりあえず、学生時代に使っていた単語帳を開いてみたり、有名だからという理由でTOEIC®を受けてみたり…

今振り返れば、完全に“いきあたりばったり”の英語学習でした。

段階2.

英検, TOEIC, 英会話など,
一応の目標を持って学んで
いた時期

なんとなく英語学習を続けているうちに、

「TOEIC®は大人の英語力を測る試験らしい」

「英検にも挑戦してみようかな」

「TOEFL®ってのもあるらしいけど、
自分には関係なさそう」

…そんなふうに、小さな目標がいくつか
見えてくるようになりました。

英語を使って将来どうなりたいのかは、まだよくわかっていませんでした。しかし、とりあえず英検、TOEIC®、英会話には取り組んでみよう、という気持ちにはなっていたのです。

この頃は、書店で英検用の参考書やTOEIC®対策本、英会話フレーズ集などを買いあさっていました。しかし、モチベーションも低かったせいか、1冊読むのに数ヶ月かかることも。

目的が明確でないぶん、集中力も続かない。気分によって学習内容が変わったり、同じような本を何度も買い直したり…まだまだ“模索中”といった時期でした。

段階3.

学習の優先順位をつけて学びを進めた時期

しばらく英語学習を続けていると、だんだん自分の弱点が見えてくるようになりました。

「TOEIC®リーディングが苦手だ。知らない単語が多くて文章が読めない」

「英会話で、相手に質問されたあと会話が止まってしまう。自分から話を広げられない」

そんな場面に直面するたび、「このままじゃダメだ」と思うようになったのです。この頃から、ようやく「何を優先して学ぶか」を意識するようになりました。

TOEIC®であれば、単語力を強化する。英会話であれば、フレーズを暗記するだけでなく、自分の言葉で組み立てる練習をする…このように、課題に応じて勉強内容を選ぶようになったのです。

学習に優先順位が生まれると、取り組み方にも変化が出てきます。

とりあえずやっていた単語帳も、「この分野は今必要」「これは後でいい」と取捨選択できるようになり、勉強効率も格段に上がりました。

この頃には、TOEIC®で750点前後を取れるようになっていました。少しずつ、成果が形になって見え始めた時期でもあります。

段階4.

環境の変化に伴う、英語学習の見直しを求められた時期

ある日、思い切ってアメリカに留学することを決めました。

日本ではそれなりに英語を勉強していたし、「最初は少し大変かもしれないけど、すぐに慣れるだろう」と、正直どこか楽観的に考えていたのです。

ところが、現実とはまったく違いました。

まず、話しても伝わらない。ちょっと発音が悪かったり、「えー」と詰まったりしただけで、相手の顔が曇ります。

聞き取りも散々で、スーパーやカフェの店員が何を言っているのか、全く聞き取れません。

日本にいる時に「これは自分には必要ない」と軽視していたリスニングやライティングが、日常生活で急に重くのしかかってきたのです。

このとき、ようやく気づきました。

「今までの学習法を根本から見直さなければいけない」と。

たまたま日本から持って行っていた英文法の参考書を読み返すと、点のようにバラバラだった知識が、線でつながっていく感覚がありました。

単語、文法、リスニング、リーディング、発音…

これまで「できなくても仕方ない」と切り捨てていた部分にも、きちんと向き合おうと思ったのはこの時期です。

段階5.

英語とは“あらゆる技能が相互に補完的”と気がつく時期

「話せるようになりたいから、スピーキングだけやればいい」

「洋書を読む予定はないから、リーディングはいらない」

日本で英語学習していた頃の私は、4つの技能を“個別の力”として捉えていました。

でも実際は、そうではありませんでした。

英語は、すべてがつながっている…むしろ“補い合っている”と気づいたのです。

たとえば、英会話でとっさに言葉が出てこない時。

あらかじめライティングで練習しておく、伝えたいことをスムーズに言えるようになります。

リスニングでも、最初の数語は聞こえても、その先がまったく入ってこない。

その原因は、単に「リスニング能力が低い」のではなく、インプット処理のスピードが足りていないから。そんな時、リーディングを強化すると、音の理解力も飛躍的に伸びていきました。

文法の知識1つ取っても、「形容詞って、名詞の前にも使うし、be動詞の後ろにもくるな…」といった細かい理解が、語彙や表現力に直結していると感じるようになりました。

このように、英語はあらゆる項目がつながって存在しています。

だからこそ、得意不得意はあっても、最終的には全体をバランスよく学ぶことが、遠回りのようで1番の近道だと感じています。

段階6.

“成長→停滞→発見→飛躍” を繰り返す時期

英語を学んでいると、伸びている手ごたえを感じる瞬間が確かにあります。

「聞き取れる言葉が増えた」

「会話のテンポについていけるようになった」など、“成長”を実感する場面です。

しかし、あるところで必ずと言っていいほど“停滞”する時期が訪れます。

たとえばスピーキング。意見を言えるようになっていても、いつも似たような表現ばかりで、発話が単調になってしまう。

リスニングも、ドラマや映画を字幕なしで観られるようにはなったものの、細かいニュアンスまでは拾えない。集中力も必要で、かなり疲れます。

単語もだいぶ覚えたつもりなのに、「まだまだ知らない語が多いな…」と落ち込むこともありました。

この頃、私は留学を終えて日本に帰国。TOEIC®を受けてみると915点という、ますますのスコアでした。

しかし同時に、「留学までしたのに990点（満点）じゃないのか…」というモヤモヤも。

そんな中、次の壁を越えるきっかけになったのが、“新しい発見”でした。

たとえば、単語学習。

これまでは「意味さえ覚えれば十分」
と思っていたのに、実際は「この動詞
はto不定詞を取るのか？それとも動名
詞か？」といった、語法の知識が運用
力を大きく左右することに気づいたの
です。

そうした発見をきっかけに、それを深
掘りして学習することで、理解が一気
に広がり、“飛躍”を感じられました。

もちろん、このプロセスは相当な時間
がかかります。

当時は今のようにChatGPTのような便利なツールもなく、語法を調べるにも辞書や言語学の本をめくっていました。

でも、その回り道の中で、1歩1歩、確実に前に進んでいる実感があったのです。

成長→停滞→発見→飛躍

このサイクルを何度も繰り返すことこそが、実力を積み上げる確かな道だと、今では実感しています。

段階7.

“選択と集中”によって英語力を完成させる時期

英語は、すべてのスキルがつながり合い、互いに補い合う言語です。だからこそ私は、すべての分野をバランスよく学んできました。

しかし、一定レベルに達してくると、どうしても伸び悩むスキルが出てきます。

私の場合は特に、発音がずっと苦手でした。発音に関する本を何冊も読み、プロの指導も受け、シャドーイングも繰り返したのに、思うように上達しなかったのです。

一方で、私の性格的には「人と英語でコミュニケーションを取る」よりも、「言語としての英語を深く掘り下げる」ほうが自分には合っていると感じていました。

そもそも、私たちはネイティブではありません。「ペラペラに話せて、発音も完璧で、文法も語彙もミスなしで、論理的に書ける」…そんな“完璧な英語力”を目指すのは、現実的ではないのです。

そこで私がたどり着いた答えは、「選択と集中」。

自分が得意で、興味を持てる分野に集中することで、英語力を一点突破で高める。

この戦略こそが、英語を“使える力”として、完成させる方法だと感じました。

私にとって、それはTOEIC® L&R Test でした。

日本にいた頃から何度も受験してきた試験ですし、ビジネスや日常生活を想定した「大人の英語力」を測れる実用的なテストでもあります。

他の試験（英検・TOEFL®・IELTS など）がアカデミック寄りなのに対し、TOEIC®は自分の方向性とマッチしていました。

帰国後、英語教師として独立したこともあり、TOEIC®990点はどうしても取りたい目標に。

何度も試験に挑戦しながら、対策本だけでなく、辞書を読み返し、文法書を読み込み、多読・多聴にも本格的に取り組みました。

その結果、TOEIC®915点から、約9年かけて990点満点を達成することができたのです。

もちろん、スコアだけがゴールではありません。その過程で積み重ねた知識と経験は、今でも英語を教える土台になっています。

英語を“全てまんべんなく完璧に”こなすことはできなくても、自分に合った分野で「深くやりきる」ことは実現可能だと、今では確信しています。

以上が、英検準2級レベルからTOEIC990点（満点）を取得するまでの全プロセスです。

次の章からは、私が実際に取り組んできた「科目別の勉強法」を具体的に紹介していきます。

第2章

単語勉強法

単語力とは何か？

単語力とは「どれだけ意味を覚えているか」だと思っているでしょう。

確かにそれも正解です。しかし、上級者にステップアップするには、それだけでは足りません。

多くの人が「〇万語知っている」と言うとき、たいていは日本語の意味（和訳）を記憶している状態を指します。

意味を覚えることは、語彙習得の大きな柱となります。しかし、英単語を本当に「使えるようにする」には、それ以上の・・・が必要です。

たとえば「because」という単語を考えてみましょう。

発音は /bɪkəʊz/、スペルは because、意味は「～なので」です。

この「音×形×意味」の3つがセットになって、ようやく“知っている”状態になります。

さらに言えば、実際に使える単語力にするには、「品詞」「使われる場面」「よく一緒に使われる単語」「カジュアルかフォーマルか」といった情報も必要です。

英語初級者のうちは、「意味＋発音＋スペル」だけでOKです。

しかし、そこから中級→上級へとステップアップするには、こうした多面的な知識を少しずつ広げていくことが求められます。

単語帳は学習の初期から中期 段階に使用する

英語学習を始めると、多くの人
がまず手に取るのは単語帳です。

「日常会話」「ビジネス英語」
「TOEIC対策」など、目的別に語
彙が整理されており、確かに使い
やすいですね。

良い単語帳であれば、意味だけで
なく、発音記号・例文・フレー
ズ・講師のコメントなども充実し
ています。

とはいえ、単語帳での学習は、語彙力を伸ばすための初期ステップにすぎません。

1冊に載っている単語数はせいぜい800～1,000語。すべて覚えたとしても、それだけでは語彙力としては不十分です。

しかも、単語帳で覚えた単語は「文脈」がないまま記憶されるため、忘れやすいという欠点があります。

試験対策には向いていますが、「英語を使えるようになる」ことが目的であれば、いつまでも単語帳に頼るのは逆効果です。

そのため、単語帳は英語学習の初期～中期に活用し、必要な語彙を効率よく蓄えるための“土台作り”として使うのが最適です。

1～2冊を繰り返し使い込んで基礎語彙をインプットできたら、それで卒業して大丈夫です。

SNSなどで見かける「同じ単語帳をボロボロになるまで使え」は、かえって遠回りになることもあるので注意しましょう。

単語にストレスを感じなくなるのはTOEIC800点程度から

英語初心者のうちは、英文を読むにも聞くにも、わからない単語が次から次へと現れて、そのたびに辞書を開くことになります。

そしてようやく調べて覚えたつもりでも、翌日にはきれいさっぱり忘れてしまう…この繰り返しに、嫌気が差してしまうのも無理はありません。

なぜこんなにもストレスを感じるのか？

それは、語彙の「土台」ができていないからです。

知らない単語が文章や音声の中にあまりに多すぎると、文脈自体が見えなくなってしまう、新しい語の意味もつかみにくくなってしまう。記憶にも残らず、学習効率は落ちるばかりです。

ところが、ある時点を境に、単語学習が一気に楽になります。

その目安が、TOEIC800点前後の語彙力です。

このレベルに達すると、「わかる単語」のほうが「わからない単語」より多くなります。

文章全体の意味をなんとなくつかめるようになり、新しい単語に出会っても、その場で文脈から意味を推測できるようになるのです。

その結果、覚えるスピードも上がり、学ぶこと自体が楽しくなってきます。

だからこそ、まずはこのTOEIC800点相当の語彙力を、1つの目標としてみてください。

英語に対するストレスが減ると、単語を覚えること自体が苦痛ではなくなり、学習がずっとスムーズになりますよ。

単語は文脈の中で 使いながら覚える

本当に使える単語力を身につけたいなら、「文脈の中で覚える」という視点は欠かせません。

人は単語単体よりも、「どう使われているか」とセットで覚えたほうが、記憶に残りやすいからです。

たとえば、「potential（潜在的な）」という単語を単語帳で見たときは、なんとなく意味はわかってピンとこなかったのに、問題集を解いていて a potential risk（潜在的なリスク）という表現に出会ったとたん、「あ、こういう場面で使うんだ」と腑に落ちた…そんな経験はありませんか？

これは、単語が「場面」や「文脈」と結びついたときに、理解と記憶が深まる典型的な例です。

そうした学び方をするには、「多読」や「多聴」が効果的です。

実際の文章や会話の中で単語に何度も出会うことで、意味だけでなく、使い方や語感まで自然に身につきます。

もちろん、読む・聞くことがまだ苦手なうちは、少しハードルが高く感じるかもしれません。

しかし、「ある程度理解できるようになったら、文脈で覚える学習に切り替える」という意識を持つことで、語彙力は大きく伸びていきます。

単語は「使われている場面ごと」まるごと覚える。

それが、忘れにくく実用的な語彙を身につける、もっとも効率の良い方法です。

多読や多聴の具体的な方法は、それぞれリーディング勉強法・リスニング勉強法の章で紹介します。

究極の単語学習は辞書

語彙力を伸ばすために、さまざまな勉強方法を試しましたが、最終的に「辞書」がもっとも優れていることに気がつきました。

辞書は単語の意味だけでなく、品詞や発音、例文、語法、コロケーション（語のつながり）など、語彙に関するあらゆる情報が凝縮されています。

意味だけ知っていても、使い方や文中での位置、相性のいい語がわからなければ、実際に使いこなすことはできません。

辞書を使えば、「この単語はこういう
場面で使う」「名詞としても動詞とし
ても使える」など、語の輪郭がくつき
り見えてくるのです。

そこで、最初の1冊として「学習英和辞
典」を持っておくことをおすすめしま
す。

中でも定番なのは『ジーニアス英和辞
典』です。語義の分かりやすさ、例文
の自然さ、そして語法情報の充実度は
群を抜いています。

他にも、『ウィズダム英和辞典』や
『オーレックス英和辞典』も使いやす
く、特に単語の使われ方に重点を置き
て学びたい人にはぴったりにです。

「情報が多すぎると疲れる…」という人には、『コンパスローズ英和辞典』のような初～中級者向けの辞書もおすすりめです。単語の意味も日常的な日本語が使われているため、納得しながら読み進められます。

そして、ある程度英語に慣れてきたら、英英辞典にもチャレンジしてみましょう。

たとえば『オックスフォード現代英英辞典』は、非母語話者向けに調整された例文が多く、語義の説明も平易なので、無理なく読み進められますよ。

辞書は“引く”だけでなく “読む”こともできる

辞書は、わからない単語を調べるもの…そう思っていないですか？

たしかにそれが一般的な使い方ですし、それだけでも十分役に立ちます。しかし、英語中級レベルから上級レベルになるには、辞書を「読む」という学習法も有効です。

辞書を読むとはどういうことか？

それは、これは文字通り、辞書を1ページ目から最後まで、全ページ読破するということです。

辞書を全ページ読むのには、途方もない時間がかかります。当然、読んだ単語をすべて覚えられないため、後になって英単語を調べてみたら、1度読んだ箇所だったなどということも多々あります。

しかし、大切なのは、脳のどこかにその単語がうっすら残ること。

たとえば数日後、その単語に別の場面で出会ったとき、「あれ、どこかで見た気がする…」という微かな記憶が、記憶を少しずつ確かなものへと変えていきます。

単語の記憶とは、「見かける → 忘れる → また出会う → なんとなく覚える → さらに出会って定着する」というサイクルの中で定着していくものです。

だからこそ、辞書を“読む”ことには意味があるのです。

筆者自身も、これまでに2冊の英和辞典を読破しました。

さらに現在は、英英辞典7冊分の例文をすべてコンピュータに打ち込むという作業を毎日進めており、5年かけてようやく7割ほどが完了しました。

もちろん、そこまでやる必要はありません。

しかし、辞書を読むという積み重ねが、語彙を「知っている」から「使える」へと変えてくれたのだと実感しています。

第3章

文法勉強法

「文法ばかり学ぶから 話せない」は本当か

「英語が話せないのは、文法ばかり勉強しているから」そんな言葉を聞いたことはありませんか？

たしかに、学校や受験で学ぶ“学校文法”は、英文法全体の中のごく一部にすぎません。そのため、それだけを学んでも英語を自由に話せるようにはなりにくいのです。

言い換えれば、英語という大きな言語の中の「一部分」しか扱っていない状態といえます。

ただ、だからといって「文法＝不要」かといえ、そうではないのです。

いくら文法を理解していても、それだけで自然に英語を話せるようにはなりません。

文法の知識と、話すスキルはまったく別の能力です。

英語を話せるようになりたいければ、「話す練習」が必要となります。

一方で、文法をまったく知らないままでは、語順や意味の組み立てができず、表現の幅はどうしても限られてしまいます。

つまり、文法は「話すための土台」です。土台を築いたうえで、それを「使う練習」を重ねていく。

この順番が、英語を話す力を育てるためには欠かせないのです。

文法力とは何か？

文法力とは、いったい何を指すのでしょうか？

文法力には、大きく分けて2つの側面があります。

1つは、明示的文法力（explicit grammar knowledge）です。

たとえば、「becauseは接続詞だから、文頭にも文中にも使える」といったように、ルールとして説明できる力のこと。

もう1つが、暗示的文法力（implicit grammar knowledge）です。

「この位置にbecauseはちょっと不自然だな」といったように、直感的に正しさや違和感を感じ取る力です。

英語を母語とする人は、主にこの暗示的文法力によって文を判断しています。私たち非母語話者にとって、この直感は、そう簡単に育つものではありません。

だからこそ、教科書や文法書を使いながら明示的な学びによって土台を築き、そこから少しずつ感覚を磨いていく必要があります。

文法を学んだからといって、英語がすぐ口から出てくるようにはなりません。それでも、文法を知らなければ、英単語がただ並んでいるだけに見えて、意味のある文として理解することができません。

英語を話すうえでも、聞くうえでも、文法は避けては通れないのです。

文法は文法書を読んで学ぶ

文法をどうやって学べばいいのか。

さまざまな教材がありますが、最も信頼できる方法はやはり、文法書を読むことです。

文法書とは、英語という言葉の「仕組み」を体系的にまとめた書物のこと。その内容を理解していくことが、結果として文法力の強化につながります。

日本では古くから文法に関心が高く、多くの優れた文法書が出版されています。

その中でも、しっかりとした土台を築くには、網羅的に文法を解説した「総合文法書」を1冊持ちましょう。

筆者がもっとも信賴しているのは、故・安藤貞雄博士による『現代英文法講義』です。

一見、分厚くて難しそうに見えますが、読んでみると驚くほどわかりやすく、文法で迷ったら必ず最初を開くのが本書です。

他にも、『英文法解説』『英文法総覧』『ロイヤル英文法』などは、いずれも高い網羅性を誇ります。

ただし、どれも例文が中心で、日本語の解説は必要最小限となっています。そのため、文法に慣れていない方には、やや難しく感じられるかもしれません。

そうした中で、ここ10年ほどで人気が高まっているのは、図解やイラストを取り入れた、日本語が多めの文法書です。

たとえば『一億人の英文法』は、視覚的にとてもわかりやすく、文法への苦手意識を取り除くにはぴったりの1冊となっています。

また、文法に興味を持ち始めると、「助動詞が苦手」「前置詞の違いを整理したい」「冠詞の感覚をつかみたい」といった、個別のテーマに自然と意識が向かうようになります。

そんなときは、特定の文法項目に特化した書籍を、興味をもったら片っ端から読んでいきましょう。

文法書は1冊だけで完結するものではなく、「芋づる式に読み進める」ことで、深い理解につながっていきますよ。

文法書の読み方

文法書を読んでいて、「わからないところで止まって、結局読まなくなってしまう」という経験、ありませんか。

たとえば、第1章に「文型」が出てきて、「第1文型はSV、第2文型はSVCで……」と続く。さらに、「Sは主語、Vは動詞、Cは補語。補語には名詞や形容詞が来る…」などと、細かい情報が次々に押し寄せてきます。

ここでありがちなのが、「すべて理解してから次へ進みたい」と考えてしまうこと。

しかしこれは、文法学習がつまなく、典型パターンです。

たとえば「文型」を理解するためには、「名詞とは何か」「形容詞とは何か」といった別の知識が必要です。しかし、それらの説明はまだ後の章に出てきます。

つまり、「今はまだわからなくて当然」なことを、無理にわかろうとして立ち止まってしまうのです。

文法書は、前から順番に読んでいくと、途中でわからないことがあっても、後の章で自然とつながるようにできています。

いったん通り過ぎたテーマが、あとで別の角度から再登場する…そんな構造です。

そのため、英語の文法を学ぶ時は、「わからないところも一度は読み流す」勇気が必要です。

最初は気持ち悪くても、あとから
「あのとき出てきたSVCの意味が
ようやく腑に落ちた」と思える瞬
間がきます。

文法理解というのは、まっすぐ積
み上げる階段ではなく、何度も同
じ場所を回りながら少しずつ上に
上がっていく、らせん階段のよう
なもの。

この1種の「気持ち悪さを許容す
る」という感覚を身につけられる
かどうか、文法学習の大きな分
かれ道となります。

日本の文法書と海外の文法書

英文法を学ぶ時、多くの人が最初に手に取るのは、日本語で書かれた文法書です。

もちろん、それは自然な選択ですし、母語で丁寧に説明されているという点では大きなメリットがあります。

ただ、英語の本場はイギリスやアメリカです。英語圏にも文法書があり、その内容や構成、語感のリアリティは、やはり一味違います。

たとえば、世界中で使われているのが『English Grammar in Use』です。邦題では『マーフィーのケンブリッジ英文法』として知られています。

この本の特徴は、「実際に英語を使うための文法」に焦点を当てていること。

左ページに簡潔な解説、右ページに練習問題という見開き構成で、ひとつひとつの文法項目をしっかりと定着させる設計になっています。

英語母語話者が書いているため例文の質が高く、日本の文法書書にありがちな、「文法書のみに使われる英語」が存在しません。

もう少し上級向けには、『Practical English Usage』もおすすめです。

こちらは語法や用法に関する情報が非常に詳しく、「なぜこの表現になるのか」を納得したい人にぴったりです。

実際、多くの日本の文法書は、これらの海外文法書や辞書をもとに再構成されたものです。

英語の上級レベルを目指すなら、こうした一次情報に直接触れることが欠かせません。

さらに言えば、これらの海外文法書はやさしい英語で書かれていることが多く、読むこと自体が英語のトレーニングにもなります。

文法を本格的に学ぶなら、ぜひ一度は海外の文法書を手に取ってみてください。

第4章

発音勉強法

大人が発音を身につけることは可能なのか？

英語をやり直したい。でも、発音だけはもう手遅れなのではないか…そう思う人も多いでしょう。

言語学の世界では、発音は「あとから学んで身につける」のが最も難しいスキルだとされています。

実際、小説『闇の奥』を英語で執筆したポーランド生まれの作家ジョセフ・コンラッドは、ネイティブ顔負けの英語を書く一方、発音だけは最後まで上達しなかったことで有名です。

このように「読み書きはできても、発音はダメ」な状態は、「ジョセフ・コンラッド現象」として知られています。

日本人学習者の中にも、単語や文法に関して驚くほど詳しくあったり、英検やTOEICの点数は高かったりするのに、発音に関しては日本語のなまりが抜けない人も多くいます。

一方で、文法や単語には自信がなくても、なぜか発音だけはうまくて、英語をスムーズに話せる日本人もいるでしょう。

では、大人になってから発音を身につけることは、本当に無理なのでしょうか？

筆者の経験から言えば、発音は“運動神経”に似ています。

生まれつき音感や発声のセンスがある人は、少しの練習でもぐんぐん伸びていく。

残念ながら、音の違いを捉えるのが苦手で、英語の発音に慣れていない人にとっては、練習してもなかなか上達しにくいという現実があるのです。

「なまりがあって何が悪い」 と開き直れるのか

生まれつき音感や発声のセンスに恵まれた人や、幼少期に自然と発音を身につけた人には、どうしても敵わない…

そんな現実を前に「だったらもう、発音なんて気にしなくてもいいのでは？」と、あきらめに似た気持ちになることもあるかもしれません。

実際、よく聞くのが「英語はアメリカ英語やイギリス英語だけじゃない」「世界には訛りのある英語を話す人がたくさんいるから、日本人に日本語訛りがあって何が悪いのか」という声です。

たしかにこれは事実です。

今や英語を話す人の過半数は、ネイティブではなく、第二言語として使う非母語話者たち。

インド英語やシンガポール英語、フィリピン英語など、そのバリエーションは広がり続けており、「ネイティブ発音でなければいけない」という考え方は、すでに古いものになりつつあります。

とはいえ、「訛りがあるのは当然」と開き直ってしまうのは、少し極端です。

たとえば、英語で restaurant を発音する場合、本来は3拍で「res・tau・rant」と発音されますが、日本語の感覚で「レ・ス・ト・ラ・ン」と5拍で言ってしまうと、相手にまったく通じないこともあります。

これは単なる訛りではなく、言語のリズムが大きくズれてしまっている状態です。

完全なネイティブ発音を目指す必要はありません。

しかし、少なくとも「伝わる発音」や「相手に負担をかけない発音」は目指すべきではないでしょうか。

発音の上達とは、自分のためだけでなく、聞き手への思いやりでもあります。

そう考えると「なまりがあってもいい」かどうかという議論は、少し違った見え方をしてくるはずです。

母音と子音の練習

「発音が苦手」と言っても、その正体は案外シンプルだったりします。

まず向き合うべきは、英語の音の基本…「母音と子音」です。

英語の音は、日本語よりもはるかに種類が多く、似ているように聞こえても微妙な差があります。

たとえば、よく知られているのがRとLの違い。rice（ご飯）と lice（シラミ）を間違えてしまう例は、日本人学習者の定番エピソードです。

しかし、問題はそれだけではありません。

私たちが正しく発音しているつもりでも、母語話者にとっては違って聞こえることがよくあります。

例

- see (…を見る) を発音したつもりが、sの音が強すぎて「ジー」と聞こえる
- think (…を考える) の th の音が出せておらず、「ジंक」のように聞こえる

これは自分ではなかなか気づけないズレです。

だからこそ、最初は「発音のズレ」に気づく耳と、英語らしい音を出すための口の動かし方を、身につける必要があります。

リズムやイントネーションの 練習

発音というと、多くの方は「RとLの違い」や「thの発音」といった“音そのもの”に注目しがちです。

もちろんそれも大切ですが、実際の会話で伝わる発音を身につけたいなら、リズムとイントネーションにも目を向ける必要があります。

リズムが不自然な英語は、たとえ単語の発音が正しくても、相手にとって聞き取りづらくなってしまいます。

また、イントネーションがずれていると、意味のニュアンスが変わって伝わってしまうこともあります。

たとえば、I want to go to the store. という1文。

これを「アイ・ウォント・トゥー・ゴー・トゥー・ザ・ストアー」とすべての単語をはっきり発音してしまうと、まるで日本語のようにリズムが平坦になります。

本来の英語では、want to や to the のような弱く短く発音される部分があり、強弱のメリハリがあることで、英語らしいテンポが生まれるのです。

つまり、リズムとイントネーションが整っていないと、「発音が正しいのに伝わらない」状態に陥ってしまいます。

逆に言えば、リズムを意識するだけで、ぐっと“通じる発音”に近づくことができるということ。

そのため、英語のドラマやYouTubeなどを活用して、“耳でリズムを真似る”練習を取り入れると、自然な英語のテンポが身につきやすくなりますよ。

母語話者の発音矯正を受ける

発音練習は独学でもある程度までは進められます。

参考書を読み、音声を聞き、自分の声を録音して確認する…最近では、Google翻訳などのアプリに音声を吹き込んで、自動認識されるかをチェックする方法もあります。

ただし、ここに大きな落とし穴があります。

自分の発音が「正しいかどうか」、つまり相手に意図した通り伝わっているかどうかは、自分では判断できないのです。

発音とは「自分がどう発音したか」ではなく、「相手にどう聞こえたか」が全て。

だからこそ、ある段階で母語話者のフィードバックを受けることは、避けては通れないのです。

最初は、自分が正しいと思っていた音が「実は違う」と指摘されて、ショックを受けるかもしれません。

しかし、母語話者の直感こそが、発音の最終的な判断基準となるのです。

フィードバックを受けるといっても、ずっと指導を受け続ける必要はありません。

数回のセッションでも、「Sの音が強すぎる」「Zとの違いがあいまい」といった具体的な指摘を受けることで、自分の弱点が明確になり、ムダのない練習ができるようになります。

その結果、発音の改善スピードが大きく加速するのです。

「仮説 → 練習 → フィードバック → 再調整」このサイクルを繰り返すことで、「伝わる発音」へと確実に近づいていきます。

ある程度自信がつけば、「なまりがあっても伝わる」という状態になり、人前でも堂々と英語を話せるようになるはずです。

第5章

リスニング 勉強法

日本人が英語リスニングが 苦手な理由

英語のリスニングに苦手意識を持っている日本人は少なくありません。

たとえば、街で外国の方に話しかけられた時にまったく聞き取れなかった、接客中に英語が聞き取れず、うまく対応できなかった、そんな経験がある人も多いはず。

また、映画やドラマ、ニュース番組などを観た時に、英語の音声だけでは理解が追いつかず、結局字幕に頼ってしまう…これもよくある悩みです。

そもそもリスニングには、大きく分けて2つの要素があります。

1つ目は「音の識別」です。

相手の発音を正しく聞き分けられるか、つまり “sink” と “think” の違いを耳で判別できるかどうかというスキルです。

2つ目は「音の処理」です。

これは、連続する英語の音声をリアルタイムで理解し、話の流れについていく能力を指します。

この2つが両方そろって、はじめて英語を「聞き取って理解する」ことができるのです。

しかし、日本人の多くは1つ目の「音の識別」でつまずいてしまいます。

たとえば、聞こえてきた単語が“sink”だったのか“think”だったのかを脳内で考えているうちに、次の文が始まってしまい、どんどん置いていかれてしまう…

さらに、音の識別に集中しすぎて脳の処理能力が限界に達し、連続する音进行处理する余裕がなくなってしまう。

その結果、話を聞いているつもりでも、思考停止でフリーズ状態に。

あるいは、たまたま耳に残った単語だけから意味を推測してしまって、実際の内容とはズレた解釈をすることになります。

このように、英語の音そのものを「正しく聞く」という基礎ができていないと、どれだけ単語や文法の知識があっても、リスニング力はなかなか伸びていきかないのです。

ディクテーション

ディクテーションは、「英語が聞き取れない…」という悩みを根本から改善する、効果的なリスニングトレーニングです。

私たち日本人が英語を聞き取れない原因の多くは、「音が聞こえていない」ことにあります。

特に、冠詞（a, the）や前置詞（in, of）、助動詞（can, will）といった機能語は、音が弱くなるため聞き取りにくく、聞こえていないことすら自覚できていないケースも少なくありません。

ディクテーションは、こうした「聞こえていなかった音」をあぶり出すことで、リスニングの土台を鍛えてくれます。

ディクテーションの方法はシンプルです。

1文ずつ英語を再生し、その音声を一言一句、紙に書き取っていきます。

たとえば、"It's a piece of cake." というフレーズを聞いた時、「a」が聞こえず "It's piece of cake." と書いてしまった場合、自分の“聞こえていない部分”が明確になるのです。

また、"piece of cake" のような慣用表現は、文脈を知っていれば「of」のような聞き取りにくい音も、予測しやすくなります。

つまり、すべての音を完璧に聞き取れなくても、背景知識や語彙力を活用することで、意味を正しく補えるようになるのです。

ディクテーションの文字起こしは時間がかかる反面、リスニング力の土台を作るうえで非常に有効です。

特に初心者～中級者の段階では、「1分以内の短い音声＋スクリプトつき教材」から始めてみましょう。

精聴と多聴

リスニングの土台を築くには、まず「精聴」から始めるのが王道です。

精聴とは、30秒～数分程度の比較的短い音声をじっくり聴き、その内容を正確に理解するトレーニングのこと。

一つひとつの音や語句に集中することで、英語の聞き取り精度がぐっと高まっていきます。

実はこの精聴、学校英語でもおなじみです。

たとえば、英語の音声を聞いて設問に答えるといった形式のリスニング問題も、立派な精聴の一種です。

学習初期には、こうした「精聴」によって英語の音に耳を慣らすことがとても大切。

しかし、注意したいのは、精聴だけでは限界があるという点です。

実際の会話では、相手は1文話したらひと呼吸置いて…など、待ってはくれません。

発話量も多く、次から次へと情報が押し寄せる中で、頭が真っ白になってしまう…そんな経験がある人も多いはず。

そこで必要になるのが「多聴」です。

多聴とは、その名のとおり大量の英語音声に触れるトレーニングのこと。

多聴を続けるコツはたった1つ。

「自分が楽しめるもの」を選びましょう。名作映画に限らず、好きなアニメや海外YouTuberの雑談でも構いません。

学習に最適かどうかではなく、あなた自身がワクワクしながら観られるかが何より大事。楽しめるコンテンツであれば、自然と継続でき、集中力も続きます。

楽しみながら、英語を「意味のかたまり」として浴び続けること。それこそが、英語のスピードに慣れ、リアルな会話についていける耳を育てる近道となります。

聞き流しに効果はあるのか？

「聞き流すだけで英語がペラペラになる」

そんな夢のような学習法が、かつて大きな話題になった時期がありました。

家事をしながら、通勤しながら、
運転しながら…

つまり、“ながら作業”で英語を聞くだけで、自然と英語力がつくという売り文句でした。

筆者も、実際にそのブームに乗って試してみた1人です。

専用の聞き流し教材を購入し、毎日の通勤中に英語のポッドキャストを流したり、車の中で英語ラジオをかけたりしていました。

ところが、数ヶ月経っても「聞き取れるようになった！」という実感は、全くありませんでした。

なぜなら、英語を「聞き流す」状態では、音がまるでコンビニのBGMのように右から左へと抜けていくだけだからです。

内容が頭に残らず、脳が「意味を取ろう」とするモードにすら入っていないのです。

ブームから時間が経った今でも、
「聞き流しって効果ありますか？」と聞かれることがあります。

おそらく、「ラクして結果を出したい」という心理が、今も変わらず人々の心にあるのでしょう。

「腹筋ベルトを巻くだけで痩せる」「シワ取りクリームを塗るだけで若返る」そういった、魔法のような方法が、いつの時代も魅力的に映るのは当然です。

しかし、英語に関しては、残念ながらそういった近道は存在しません。地道な練習こそが、唯一の“最短ルート”となります。

ディクテーションや精聴、多聴といった“地に足のついた練習”こそが、英語の音を本当の意味で「聞き取れる耳」を育ててくれるのです。

第6章

リーディング 勉強法

リーディングが難しい理由

英語学習において、リーディングの位置づけは人によって驚くほど違います。

ある人は、英文解釈こそが英語の本質だと考えます。

古い英語文献を丁寧に読み解き、難解な表現をじっくり理解することに価値を見出す。そうした「リーディング至上主義」の考え方です。

一方で、「長文読解ばかりしているから、日本人は英語が話せないのだ」と考えたり、「自分は英語を話せるようになりたいから、リーディングはそれほど重要ではない」と思っている人もいます。

しかし、興味深いのは、「リーディングが得意」と思っている人でさえ、TOEIC®などの試験を受けると、リスニングよりリーディングの方がスコアが低い、という現象がしばしば起きることです。

なぜ、そのようなことが起こるのでしょうか。

それは、書き言葉としての英語が、そもそも話し言葉よりも難しいからです。

書き言葉では、語彙も文法もより複雑で、1文あたりの情報量が増えます。読み手の読解力がなければ、正確に意味をつかむことができません。

しかも、私たちは中学・高校と、リーディング中心の英語教育を受けてきたはずです。

実際には、試験や実践の場を通して、「読めているつもりだった」ことに気づかされる人も少なくありません。

逆に言えば、リーディングをしつかりと学び直すことで、語彙力や文法理解、英語全体に対する知識が飛躍的に伸びていきます。

筆者自身、決して「リーディングだけが大事」と考えているわけではありません。

しかし、英語でのコミュニケーションを深めていくうえで、リーディングは決して、無視できない存在なのです。

音読

英語学習といえば「音読」と連想する人も多いでしょう。

英文を声に出して読むという、シンプルながら定番のトレーニングで、リーディング力の向上だけでなく、スピーキングの助けにもなると言われています。

この音読、特に英語学習の初期段階では効果を発揮します。

英語に慣れていないうちは、ただ文章を読むだけでも頭を使います。

文字を目で追うだけで精一杯で、文の意味をとる余裕すらないこともあるでしょう。

そんな時、音読を取り入れることで「読むこと」に少しずつ慣れ、処理を自動化しやすくなっていくのです。

音読が人気なのは、「やってる感」が強いからでもあります。声に出すと、目で読むだけの黙読よりも勉強している手応えが感じられやすく、気持ちのうえでも安心できます。

英語の学習を始めたばかりの人にとっては、リーディング力を伸ばすだけでなく、学習中の不安やモヤモヤを落ち着かせてくれる役割も果たします。

ただし、音読には限界があります。日本語でも英語でも、人は黙読のほうがはるかに速く読み進められます。

たとえば、この文章を実際に音読している人はおそらくいないでしょう。

黙読なら、意味をとりながらテンポよく読める。

だからこそ、一定レベルまでリーディング力が上がってきたら、音読ばかりに頼らず、より読解力を鍛えられる精読や多読といったトレーニングへ移行していきましょう。

音読は、英語のリーディング学習に入る最初の入口として、とても心強い味方です。ただ、その入り口の先には、より広い読解の世界が待っていますよ。

精読

英語の長文をしっかりと読み取るために欠かせないのが、精読というトレーニングです。

試験でよく出てくる「長文読解」も、この精読の力が問われていると言えます。

たとえば英文を読みながら、筆者の意図をつかんだり、細かいニュアンスの違いを見抜いたりする…こうした力は、すべて精読を通じて鍛えられていくものです。

このとき「設問」があると、文章への理解をより深めやすくなります。

なぜなら精読用の英文は、ストーリーとして読むには短すぎることも多く、内容理解の指針があったほうが、集中して読む助けになるからです。

精読に取り組む中で、よくある疑問が「音読とどちらを先にやるべきか？」というもの。

これは、どちらが正解というよりも、自分の学習目的に合わせればOKです。

- 意味をしっかりと取りたいなら精読から
- 英語を声に出すこと自体に価値を感じているなら音読から

どちらから始めても、英文の理解が深まればそれで十分です。

ところで、精読＝日本語に訳すこと（翻訳）と思っていませんか。

翻訳では、英文を正しい日本語に変換することが目的になります。一方で精読は、読み手である自分が英文の意味をじかに受け取り、書き手の意図と向き合うプロセスが重要です。

精読の最中、頭の中で英文を日本語に置き換えている感覚があるかもしれません。

しかし、英語力が上がってくると、だんだんその変換のプロセスが必要なくなっていくます。

英文をそのまま「英語のまま」理解できるようになった時は、リーディング力が一段階上がった、と自信を持っていいタイミングです。

多読

音読や精読に取り組んでいると、ある時ふと限界を感じることもあります。

どれだけ頑張っても、知らない単語は次々に現れるし、どうしても解釈できない文も出てくる。そんな壁にぶつかった時に必要なのが、「多読」というステップです。

多読とは、その名の通り、大量の英語を読むトレーニング。ここでいう「大量」とは、数百語の英文ではなく、洋書1冊や英語の教科書1冊といったボリュームを指します。

筆者自身、音読や精読はそれなりに行ったのですが、ある程度できるようになると、伸び悩みを痛感します。

そこで試しに多読を取り入れたところ、語彙力が一気に伸び、文法の理解も深まるなど、リーディング力に明確な変化が表れました。なにより、英語を読むこと自体がだんだん楽しくなったのです。

さらに意外だったのが、リスニング力まで上がったことです。

以前は、リスニング中に頭が真っ白になることもありましたが、ある時から英文の流れを最後まで自然に追えるようになっていました。おそらく、英語を文字で大量に処理したことで、脳の“言語処理能力”が鍛えられたのだと思います。

リーディングとリスニングは形式こそ違いますが、どちらも「英語をインプットする力」を求められるという点では共通しています。

だからこそ、多読による「読む力」は、そのまま「聞き取る力」にもつながるのです。

ただし、多読は、あまり人気がありません。筆者が「多読が効果的ですよ」と伝えても、学習に取り入れる人はごくわずかでした。

その一方で、効果が薄いとされる「聞き流し」は実践している人が非常に多いのが現状です。英語学習は、思い込みを修正するプロセスでもあると、改めて感じています。

たしかに、中級者には「多読はハードルが高い」と感じられるかもしれません。長い英文を読むには語彙力と集中力が必要ですし、「最後まで続けられるか不安…」という声もよく耳にします。

そんな時は、まず辞書なしでもスラスラ読める、やさしめの本から始めてみましょう。

興味のあるジャンルで、黙読でテンポよく読み進められるくらい、簡単な内容が理想です。辞書を引いたり音読したりすると、テンポが崩れ多読の効果が薄れてしまいます。

余計な作業はせず、ストーリーに没入して読むこと。それが、多読を成功させるカギです。

本気で英語力を伸ばしたい人にこそ、多読という手法に一度じっくり取り組んでみてほしいと思います。

第7章

ライティング 勉強法

日本人と英語ライティング

「話せるようになりたい」「聞けるようになりたい」と言う人は多くても、「書けるようになりたいです」と目標に掲げる人は、正直なところかなりレアな存在です。

その証拠に、実際に英語を使って仕事をしているという人に英文メールを見せてもらっても、構文が成立していなかったり、意味がうまく通っていなかったりすることが珍しくありません。

しかも多くの場合、本人はそれに気づいておらず、「相手が理解してくれないのは、相手の読解力が低いから」と考えてしまっているのです。

ライティングは、英語4技能の中でも特に「後回し」にされがちなスキルです。読む・聞く・話すに比べて、どうにも地味に見えるからかもしれません。

でも実は、現代においてライティングが活躍する場面は、驚くほど多いのです。

ビジネスメールやチャット、SNSの投稿、海外の知人とのやりとり…。口に出す英語よりも、書き言葉としての英語を求められる機会は、日常の中に確実に存在しています。

論文やレポートのような難しい文章を書く必要はありません。

ただ、「伝わる英語」が書けるようになれば、言いたいことを自分の言葉で届けられるようになり、日常生活が豊かになりますよ。

英語日記

ライティング力を伸ばす上で、特に取り組みやすい方法が「英語日記」を書くことです。日記は、特別なテーマや長文を書こうと構えなくても、自分の1日や思ったことを自由に書けるので、継続しやすい練習になります。

私も、英語学習を本格的に始めたころ、毎晩寝る前に短い英語日記を書いていました。たとえば、

「Today was busy. I went to the office early.」「I met my friend and had coffee.」といったシンプルな内容から始めました。

最初は本当に短い文で十分です。むしろ「書くことがない」と感じるくらいのシンプルな日常を、どう表現するかを考えることで、基本的な単語や文型を繰り返し使う練習になります。

慣れてくると、少しずつ詳細を加えたり、感想や理由を入れてみました。たとえば「I felt tired because I worked late.」「It was fun talking with my friend about our future plans.」など、接続詞や理由説明を意識して書きます。

英語日記の良いところは、アウトプットの練習になるだけでなく、自分の考えを英語で組み立てる力がつくことです。実際の会話でも、相手に何かを説明したり、気持ちを伝えたりする際に、この「自分の中で文を作る力」が役立ちます。

また、私は書いた日記をあとで見返し、文法ミスや不自然な表現に気づいたら、参考書や辞書で調べて直すようにしていました。完璧を目指すというより、「間違いに気づく」→「修正する」→「次は正しく使う」というサイクルを大切にしていました。

さらに、オンライン添削サービスや英語の先生に見てもらうのもおすすめです。自分では気づかないクセや間違いを指摘してもらえます。

英語日記は特別な教材がなくても、ノートやスマホのメモアプリがあればすぐに始められるシンプルな勉強法です。日々の生活を英語で表現する習慣をつけることで、自然と使える語彙や文型が増えていきます。ぜひ、気軽に続けてみてください。

英文メール

ライティングの練習として、もう1つおすすめるのが「英文メール」を書くことです。仕事やプライベートで実際に使う場面を想定して練習することで、より実用的な表現を身につけることができます。

私自身も、海外の友人や留学先の先生にメールを書く機会がありました。最初はとても緊張しましたし、「この言い回しで失礼にならないか」「変に思われないか」と不安でした。

それでも何度も書いて送るうちに、だんだんと自然な表現が使えるようになりました。

英文メールの練習では、まず「シンプルで失礼のない言い方」を身につけることが大切です。例えば、依頼なら「Could you〜?」「I would appreciate it if you could〜」など、丁寧で柔らかい表現を覚えておくと便利です。お礼なら「Thank you for your email.」「I really appreciate your help.」など、決まり文句をストックしておくともスムーズに書けます。

私がやっていた練習法は、日本語で書きたい内容をまずメモし、それを自分なりに英訳するというものです。たとえば「来週の会議に参加できますか」「資料を送っていただけますか」といった実際に使いそうな文をリストアップして、何パターンか言い換えを考えました。

また、実際に書いたメールは保存しておき、あとで見返すようにしていました。自分の表現のクセや、もっと良い言い回しを見つけたときに書き直すことで、少しずつ表現の幅が広がります。

最近はAIの翻訳や添削ツールもあるので、それを活用して自然な英文に直してもらうのもおすすめです。実際のやり取りを想定して練習することで、メールだけでなく、他のライティングやスピーキングの場面でも役立つ表現が増えていきます。

英文メールの練習は、特別な教材がなくても身近なテーマから始められるのが魅力です。ぜひ、自分の生活や仕事に合わせて、使えるフレーズを少しずつ増やしてみてください。

AIはライティング学習に向いている

かつて、英語ライティングを本格的に学ぼうとすれば、ネイティブの講師に添削してもらったり、英文エッセイの講座を受講したりと、敷居も金額もそれなりに高かったものです。

実際、筆者もそうした学び方を経験し、得られた気づきは今でも大きな財産になっています。

けれど今は、状況がまったく違います。

生成AIの登場により、英文ライティングは、独学でも十分に組みめるスキルになりつつあります。

たとえば、あるテーマに沿って英文を書き、それをAIに添削してもらう。そんな学習法が、ごく自然に行えるようになってきました。

AIはスピーディーで、何よりコストがかかりません。

身も蓋もない言い方になりますが、日常的な英文であれば、AIに文章を作ってもらうのも一つの手です。

英語でのメールや、海外の友人へのメッセージなど、内容がシンプルなものであれば、AIを気軽に活用して問題ありません。

また「この敷地内では飲食できません」といった案内文も、AIを使えば自然で伝わりやすい英文がすぐに作れます。無理に自分で書こうとするより、スムーズに伝えられることが多いです。

つまり、「とりあえず自分で書いてみて、それをAIに直してもらおう」「AIに文案を作ってもらい、自分で取捨選択して整える」といった新しい学びの形が、すでに始まっているのです。

ライティングにおいても、AIはもはや他人ではありません。うまく活用すれば、学習の強力なパートナーになってくれますよ。

第8章

スピーキング 勉強法

1人でスピーキングを練習 できるのか？

英語学習の文脈において、英会話とスピーキングは分けて考えられます。

英会話とは、自分と相手が対になって、英語の音を使ったコミュニケーションをすることです。あなたが海外の方と英語で話すのは、文字通り、英会話と言えるでしょう。

スピーキングとは、英語を話すことです。この際、相手の有無は問題ではありません。

たとえひとり言であっても、英語で何かを発話できれば、スピーキング能力があると言えます。

このような定義から、スピーキングを1人で練習することは可能です。話したいメッセージを思い浮かべて、それを意味ある英語の文にして、口で音を作り、それを発話すれば、スピーキングになります。

シャドーイング

スピーキング練習法として知名度があるのはシャドーイングです。シャドーイングは英語を聞き、それを1テンポ遅れで復唱する練習です。もともと、通訳を養成するために開発されましたが、スピーキングに効果があるとして、多くの学習者が練習しています。

ただ、シャドーイングは決して難易度が低いわけではありません。聞いた英語を記憶しつつ、発話するわけですから、高い英語の処理能力が求められます。

また、多くの学習者が海外ドラマや映画など、難しい題材をはじめから使ってしまうため、挫折の原因になります。

かつて、私がシャドーイングを行った際、はじめは初心者向けのやさしい英語教材を使用しました。徐々に慣れていく中で、スピードを変えたり、題材を変えたりして、負荷を調整しました。

ある程度シャドーイングができるようになると、より高い負荷を求めて、YouTubeを使った生の英語によるシャドーイングを行いました。

YouTube動画は30分以内に終わるものが多く、テロップも表示されるので、シャドーイングの練習にうってつけです。

シャドーイングをやり込むと、場合によっては動画の内容を覚えてしまうくらいになります。実は、そこにシャドーイングの狙いがあります。

覚えるくらい把握した状態で、聞こえる音をきちんと拾ってシャドーイングすることで、手に取るように英語が理解できるようになります。

結果、スピーキング力はもちろん、リスニング力の向上にも役立ちました。

瞬間英作文

もうひとつ、1人でスピーキング力を鍛える方法として知られているのが「瞬間英作文」です。これは、日本語で与えられた短い文を、すぐに英語に訳して口に出す練習です。「瞬間」という言葉の通り、考え込まずに即座に英文を作ることを目指します。

瞬間英作文の目的は、頭の中にある文法知識を、実際の会話で使える形にすることです。中学レベルの基本文型を反射的に口から出せるようになると、その土台の上にさまざまな表現を乗せられるようになります。

つまり、英語を「書くように考えて話す」のではなく、「反射的に話す」感覚を身につけるためのトレーニングです。

私自身、瞬間英作文を練習する際は、あえて簡単な文から始めました。たとえば「私は本を読みます」「彼は忙しいです」といった中学英語の基本文です。最初は「こんな簡単な文をやる意味があるのか」と思うかもしれませんが、実際に口に出してみると、意外と言葉が詰まったり、単語がすぐに出てこなかったりします。

慣れてくると、徐々に複雑な文や、自分が実際に話したい場面を想定した日本語文に挑戦しました。たとえば「明日までにこの仕事を終わらせなければなりません」「お手数ですが、もう一度説明していただけますか」など、仕事や旅行の場面を想定して練習しました。

瞬間英作文は、どこでも気軽に取り組めるのも利点です。

通勤中に心の中で練習したり、家で小声でつぶやいたり、ノートに日本語文を書いて自分で英訳を声に出して答え合わせするなど、さまざまなやり方ができます。

このトレーニングを繰り返すことで、英語を話す際に「日本語で考えてから訳す」というタイムラグを減らし、よりスムーズに英語が口から出るようになりました。実際の会話でも、瞬発力がついたと感じています。

独り言トレーニング

1人でも気軽にできるスピーキング練習として「独り言トレーニング」があります。これはその名の通り、誰かと会話をするのではなく、自分1人で英語を話す練習です。特別な教材も相手も必要なく、思い立ったときにすぐ始められるのが大きな魅力です。

独り言トレーニングの基本は、「今、目の前にあること」「頭に浮かんだこと」を英語で説明することです。

たとえば、「I'm drinking coffee.」「It's raining today.」「I have to finish this by tomorrow.」など、自分の行動や予定、感想を声に出して表現します。

私も、最初は本当に短いフレーズから始めました。通勤中や家事をしながら、「I'm going to work.」「I'm washing the dishes.」など、本当に簡単な文です。それでも、いざ声に出そうとすると、意外に単語や文型が出てこないことに気づきます。

この「言えそうで言えない」を
その場で解決することが、独り
言トレーニングのポイントで
す。

慣れてくると、少し長い説明や
理由を加える練習もしました。
たとえば、「I'm taking the
train because it's faster than
the bus.」「I want to go
abroad next year to improve
my English.」など、接続詞や理
由を入れて、より自然な文を作
るように意識しました。

独り言トレーニングの良いところは、間違いを気にせず、何度でもやり直せることです。誰にも聞かれないので恥ずかしさもなく、好きなタイミングで練習できます。言いたいことをすぐ英語にする癖をつけることで、実際の会話でも「日本語で考えてから訳す」という時間を短くできるようになりました。

海外の友人づくり

スピーキング力を伸ばす上で、やはり大きな助けになるのが「実際に人と話す機会」を作ることです。特に、海外の友人を作って会話する経験は、教室や教材だけでは得られない実践的な学びを与えてくれます。

私の場合、社会人になってから短期ではありますが、アメリカやイギリスに留学する機会がありました。そこで何よりも大きかったのは、たくさんの友人を作り、日常的に英語で会話をしたことです。

授業の合間や放課後、カフェで話したり、一緒に観光に出かけたり。最初は緊張して、言いたいこともうまく出てこず、相手に「もう一度言って」と聞き返されることも多々ありました。それでも、毎日のように英語を使う環境に身を置くことで、少しずつ「間違いを恐れずに話す」姿勢が身につきました。

また、友人との会話はテキスト通りには進みません。相手が思いがけない話題を振ってきたり、スラングやジョークが飛び出したりすることもあります。

そうした「予定外」のやり取りが、自分の引き出しを広げ、柔軟な応用力を鍛えてくれました。

何より、友人たちとの会話は「伝えたい」という気持ちを強く生みます。英語を勉強の対象としてではなく、「コミュニケーションの手段」として実感する瞬間でもありました。この感覚は、モチベーションを維持する大きな原動力になりました。

もちろん、必ずしも留学をしなければ友達を作れないわけではありません。

今はSNSやオンライン英会話、言語交換アプリなど、海外の人とつながる手段が豊富にあります。ただ、私にとっては、実際に現地で友達を作り、毎日一緒に話す中で学んだ経験が、スピーキング力を大きく伸ばすきっかけになったと思っています。

英語を話す相手を持つことは、間違いなく大きな支えになります。間違っても大丈夫だと思わせてくれる相手、聞き返してくれる相手、励ましてくれる相手。そんな友人を作ることで、学びはより深く、楽しいものになりました。

おまけ

TOEIC®

Listening and
Reading Test
対策

TOEIC®スコアアップに 必要な3つの力

TOEIC® Listening and Reading Test で高得点を取るためには、ただ英語ができればいいわけではありません。必要なのは、次の3つの力の掛け算です。

1. **英語力**：単語力・文法力・リスニング力・読解力など、英語そのものの基礎体力
2. **試験対策力**：TOEIC®という試験特有のルールや傾向への慣れ
3. **本番力**：約2時間200問という長丁場で、集中力と持久力を維持する力

この3つのうち、どれかが欠けてもスコアは頭打ちになります。TOEIC®は、英語力と試験慣れ、そして試験当日の立ち回りがすべてスコアに現れる、ある意味とても「公平な」試験なのです。

最新の公式データによれば、TOEIC®（990点満点）における日本人の平均スコアは、約600点となっています。

市販のTOEIC®対策本の限界

日本国内でTOEIC®を受験する多くの人は、初級～中級レベル（500～700点台前半）に集中しています。

そのため、市販されているTOEIC®対策本のほとんどは、初心者向けに作られています。

確かに、中にはやや難易度の高い教材も存在しますが、それらをいくつか組み合わせたとしても、スコアの限界はせいぜい850点前後です。

つまり、850点を超えて990点満点を目指すとなると、市販の教材だけでは対応しきれません。このレベルから先は、自力で「英語力そのもの」を鍛えていく必要があります。

試験対策としてのTOEIC®は、ある程度のスコアまでは効率よくスコアアップできますが、それ以上を目指すには、土台となる英語力の底上げが不可欠なのです。

公式問題集を全文、 表計算ソフトに書き写す

TOEIC®で本気のスコアアップを目指すなら、まず取り組むべきは『公式 TOEIC® Listening and Reading 問題集』の徹底的な分析です。

単に問題を解くだけでなく、出題される英語のパターンや語彙、設問の傾向まで「腑に落ちるレベル」で理解することが必要です。

筆者自身、この作業を実践するために、公式問題集のすべての英文（本文・設問・選択肢まで）すべてを、表計算ソフトに手入力しました。

対象にしたのは、当時発売されていた全12冊。Part1からPart7まで、全てです。

もちろん、これには相当な時間がかかりました。数年単位で地道に進めていく作業でしたが、それでも得られた学びは非常に大きなものでした。

この作業によって、単なる「知識の断片」が自分の中で整理されて、「使える知識」として根付いていったのです。

全パターンの 出題パターンを作成する

すべての英文を書き写したあとは、各パートにどんなパターンの問題があるのかを徹底的に洗い出していきます。

たとえばPart1（写真描写）では、以下の分類が一般的です。

- 1人の人物写真
- 複数の人物写真
- 風景写真

しかし、さらに深掘りすると次のような特徴が見えてきます。

- 風景写真では、写っていない人物や物が主語の選択肢がよく不正解になる
- The door to a house has been left open. のような受動態 + SVOCの構文が出題されることがある

こうしたパターンをあらかじめ知っておくだけでも、本番でひっかけに強くなれます。

Part7（長文読解）でも、同様に
出題傾向を細かく分類します。

たとえば「本文全体のテーマを問う問題」には、以下の2パターンがあります。

- 冒頭の一文にヒントがあるタイプ
- 本文全体を読んだうえで抽象化するタイプ

後者の場合、全文を読まないで正解が選べません。したがって、最初にこの設問だけを解こうとすると、かえって時間をロスすることがあります。

このようなパターンを理解していないと、「読めていたのに間違える」「時間が足りなくなる」といったことが起こりがちです。

そのため筆者は、Part 7 においてはまず「設問の種類ごとに順番を変えて解く」ことを意識しつつ、全選択肢について「なぜ正解か・なぜ不正解か」を分析するようにしました。

これは990点満点を目指すうえで欠かせないトレーニングです。

限られた時間の中で、正解の根拠と不正解の理由まで判断するには、出題パターンを深く理解しておく必要があるのです。

この作業にも、数年単位の時間をかけました。それだけの価値がある工程だったと今でも感じています。

自作問題を作る

TOEIC®のスコアを極限まで伸ばしたいなら、インプットだけでなくアウトプットが欠かせません。

そして、アウトプットの最高の形の1つが「自作問題を作る」ことです。

これは、単に練習問題をこなすだけでは得られない効果があります。なぜなら、問題を作るには「出題者の視点」に立ち、英文の構造、文脈、選択肢の罠まで理解する必要があるからです。

たとえば、Part 5（短文穴埋め問題）であれば、以下のように分類して問題を作ります。

- 【品詞問題】名詞・動詞・形容詞・副詞のどれを選ぶか
- 【語彙問題】似た意味の単語の中から文脈に合う語を選ぶ
- 【文法問題】動詞の形、時制、一致などを判断する

問題の種類を細かく分類して、自分で英文を作成します。AIを活用して文を生成しても良いのですが、そのままでは「TOEICっぽさ」が足りないこともあります。

たとえば、単語数のバランスが悪かったり、文の構造が不自然だったり…筆者も何十個と英文を作ってはボツにし、ようやく1問仕上げるという作業を繰り返しました。

このプロセスを通じて、市販の問題集では気づけなかったことがいくつも見えてきたのです。

たとえば、ベストセラーのPart 5 対策本に「語彙問題」が全く載っていないとか、「動詞の形」を扱う問題は、実際の試験ではあまり出ないのに練習では頻出になっている…などです。

また、Part 3（会話問題）や Part 4（説明文問題）では、選択肢が本文中の言い換えで出ることもあります。そのままの語句が使われる場合も意外と多いのです。

問題を作るという行為は、TOEIC制作者の意図を追体験することでもあります。

こうした徹底的な分析、出題形式への理解、そして日々の単語・文法力の蓄積に加え、筆者は実際にTOEIC®を70回以上受験しました。

その結果、ようやく990点（満点）に到達することができたのです。

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した。

この本は、「魔法のようにすぐ話せるようになる方法」を教えるものではありません。

代わりに、私自身が何年もかけて失敗し、試行錯誤しながらたどり着いた「現実的な学習の道筋」を、できる限り正直にお伝えするつもりで書きました。

英語学習は、決して一夜にして身につくものではありません。

どんなに効率的な方法でも、時間と手間をかけて積み重ねることが必要です。

けれど、その積み重ねは、やった分だけ確実に自分の中に残ります。

私自身、途中でやめようと思ったことも、伸び悩んで焦ったことも、一度やったことをゼロからやり直したことも、数えきれません。

それでも続けられたのは、「英語を学ぶことそのものが、自分にとって意味のあることだったから」だと思っています。

学びを続ける中で、必ず壁や停滞期が訪れます。

それを「才能がないから」と諦めてしまうのではなく、「次に進むための発見が待っている」と信じて、一歩でも進んでみてください。

そのたびに少しずつ視界が開け、使える英語力が自分のものになっていくはずです。

この本が、あなたの英語学習の道のりにおいて、少しでも役立つ道しるべになれば、これ以上の喜びはありません。

これからも、一緒に英語を学び続けていきましょう。

心からの感謝を込めて。

トイグルEnglish
田邊竜彦