



Jump-Start !

英語は 39 日で
うまくなる !

この本は、「**短期間で英語初級者レベルから抜け出したい**」、もしくは、「**過去に失敗したのとは異なる方法で中学レベルから英語をやり直したい**」という方のための学習書です。

本書は、**中学校の教科書で習う表現や文法事項をベース**にしていますが、私の目から見て不要だと思われる表現や文法は省き、逆に、英語学習の初期に学んでおくべきだと思ふことを、教科書英語の枠に囚われずに載せています。また、学習の順序や進め方についても、英語の読み・書き・聞く・話すを総合的に考えた結果、従来の英語テキストや参考書、学校や塾での指導とはかなり異なるものになっています。

私自身は、普通の公立中学、高校を経て、大学に入り、それから本格的に英語の勉強を始め、大学時代以降は中学生、高校生、社会人、そして帰国子女まで、さまざまな学習者に英語を教えてきました。二十代半ばからは、プロとして、英語の通訳や翻訳の仕事を行ってきましたが、海外で暮らした経験はなく、配偶者がネイティブというわけでもありません。

自分自身の英語上達の経験から、また、英語がよく出来る（帰国子女ではない）日本人との出会いを通じて、私には、確固たる「英語上達の方法論」があります。また、ネイティブとの英語でのコミュニケーションを通じて、どんな知識（文法や表現）が大切で、どんな知識や学習方法が不要・無駄かも、よくわかっているつもりです。

それをできるだけ多くの人に、特に、**英語学習のやり直しの「最初の段階」**で伝えたいと思い、この本を作りました。

本書のトレーニングを通じて、「そうか！この順序と方法で学べば英語が楽に身につくのか！」「英語が少し話せるようになった！」「英語がかなり聞き取れるようになってきた！」という体験をたくさんして頂けるはずですよ。

- **中学レベルから英語をきちんとやり直したい方**
- **英会話学習を何から始めていいのかわからない方**
- **簡単な英語でも、早口で言われると聞き取れない方**
- **頭の中で英作文をしてからでないで英語が話せない方**
- **英語がどんどん上達する子供を育てたい親御さんや先生**


あなたが、上記のいずれかなら、次の頁からの「**英語上達5箇条**」を読んでみてください。そして、その内容に納得したら、今日から1, 2ヶ月、本書の学習だけに集中してください（親御さんは、ご自身も一緒に勉強された方が、良い結果をもたらします。英語の先生は、ご自身が本書の学習方法と文法知識を習得されていることが、生徒指導における説得力を増します）。

本書は、あなたの英語学習（英語指導）において、最も大きな飛躍（Jump）をもたらすことでしょう。

高山英士

1. 「基本例文」を「完全」に暗記する

英語学習の最初に行うべきことは、**英語の基本例文を暗記し、パッとと言える程度まで「自動化」**することです。これをしておくと、その後の英語学習が随分と楽になります。私は、家庭教師や塾で中学生や高校生に、中学の教科書3年分を音読させて丸覚えさせていましたが、その後、英語の成績が急伸するのを何度も目にしました。これは、「**英語のひな型**」を身につけて、それを足がかりに関連知識や技能を積み上げていくのが、いかに効果的であるかを物語っています。

 本書では、**359の基本例文の自動化をPart1**で行います。この359例文は、音声にすると、わずか**20分**程度で、「中学の教科書3年分の英文」よりも遙かに少ない分量ですが、「**中学3年以上の文法と表現**」を含んでいます。


2. 最初から「正しい英語」を学ぶ

先に、「基本例文の暗記が重要」と述べましたが、同じだけ大事なのが「**例文の内容**」です。

「基礎英語の例文」や「やり直しの英語本」の中には、たいてい、ネイティブが日常、使わないような「表現」や「文法」がたくさん含まれています。例えば、どの参考書にも出てくる Shall I ...? (…しましょうか?) をネイティブ (特に米国人) はほとんど使いません (彼らがよく使うのは、Do you want

me to ...? です (P156 ②を参照))。感嘆文では、How kind she is! (彼女って何てやさしいんでしょう!) といった例文が標準になっていますが、ネイティブはふつう、感嘆文に「主語+動詞」(ここでは she is) を付けません (P175 ⑨を参照)。関係副詞の when は省略することが多いのに、その言及すらなしに、I'll never forget the day when I first met him. (彼に初めて会った日のことを決して忘れない) といった文だけを平然と載せています (P207 ④を参照)。

よく、「日本人が教わる英語は、ネイティブの英語と異なる」と言われますが、「ネイティブが使わない英語」をいくら覚えても、「**ネイティブのふつうの英語**」は理解できません。

 不自然な表現や、間違った文法知識が身につかないよう、**Part2**では、表現と文法の解説を詳しく行っています。


3. 最初から「ネイティブ式の発音」に慣れる

「聞き取り」は日本人の英語学習者が最も苦手とする分野です。苦手を作り出している大きな原因の一つは、学校での発音指導にあります。

日本の英語の授業では、辞書の発音記号に従って「**1単語ずつ別々**」に発音練習をさせます。しかし、ネイティブは、発音を日常の会話を通して身に付けていくため、「**複数の単語のかたまり**」で覚えていきます。

例えば、**Can I** という2語の単語を、日本人は、[キャン] [アイ] と2語で発音しますが、ネイティブは、連結させて [キャナイ] と発音します。**want you to** なら、[ウォンチュール] と発音します。このような「音のかたまり」が文中の随所に出てくるので、簡単な英語でも聞き取れないのです。

しかし、このような音のかたまりは、ごく少数のルールを覚えるだけでよく、誰でもネイティブの発音が聞き取れて、自分でも言えるようになります。これは、英語学習の初期に知っておいた方が、「聞き取り」が早く上達します。

 本書の **Part 3** では、ネイティブ発音を4つの規則に分け、その発音が自分でもできるようにトレーニングします。

4. 「英語の語順」で読む習慣をつける

英語と日本語では、語順が異なります。大半の学習者は、慣れ親しんだ日本語の語順で英語を理解しようとするため、途中で「戻り読み」をしてしまいます。例えば、「Hank は Sandy のために指輪を買った」という英文を読む時、

Hank bought a ring for Sandy.

Hank は 買った 指輪を Sandy のために



と、左向きの矢印 (←) のように、目線が逆戻りします。

「Fred は築50年の家を買った」という次の英文も同じです。

Fred bought a house that was 50 years old.

Fred は 買った 家を 50年の歳月を経た



このような「戻り読み」の習慣がつくと、次の2つ弊害が生じ、英語の上達を妨げます。

1. (目線が右往左往するので) **英語を速く読めない。**
2. (左から右に) **話される英語が瞬時に理解できない。**

ですから、次のように、**読み下して理解する**習慣をつけることが大切です。「読む」と「聞く」とは思想的には同じで、**英語の「読み方」を変えれば、「聞き取り」も上達します。**

Hank bought a ring for Sandy.


Hank は 買った 指輪を Sandy のために



Fred bought a house that was 50 years old.

Fred は 買った 家を すなわちそれは50年の歳月を経た



 本書の **Part 1** の左頁では、通常の和訳の他に「読み下し」の和訳を示しています。例文音声の吹き込みも、「Hank は 買った・Hank bought / 指輪を・a ring / Sandy のために・for Sandy」のように「読み下し」の和英音声にして、**聞いているだけで、英語の語順(すなわち文法)が学べる**ようにしています。

5. 「トレーニング」をたくさん行う

英語学習には、二つの側面があります。一つは、英単語や文法を覚える、という「**暗記や理解**」。もう一つは、英語を「読む・聞く・話す・書く」という「**トレーニング**」です。

日本人の英語学習は、「暗記と理解」に偏っており、特に「聞く」「話す」という「**瞬発力を養うトレーニング**」が不足しています。英語を「聞き取れる」「話せる」ようにするためには、知識を瞬時に使えるようにするトレーニングが不可欠です。また、**瞬時に使える知識が増えれば、単語の暗記や文法の理解も、よりスムーズになります。**

「単語を暗記して、文法を理解し、最後に問題集で確認して学習終了」とするのではなく、「**英語を聞いて、それを真似て口に出す**」という「**トレーニング**」をたくさん行ってください。

「**瞬発力を養うトレーニング**」は、たくさんの英文やフレーズで行うほど良く、ネイティブは、日常生活の中でそれを行っているから英語が自由に話せるのです。しかし、私達日本人もまた、同じことが行えるので、まず初めの一步として、本書の 395 例文でそれを実行してください。

トレーニング方法は、簡単に言うと、次のようになります：

1. 英語語順の和英音声（聞き流しの音声）を繰り返し聞く
2. 慣れてきたら、その音声を真似て口に出す練習を行う
3. 完全に覚えられたかどうかを英訳テストで確認する
4. 必要に応じて文法や表現の説明を読む

具体的には、次の①～⑦の手順で行います。

① P13 の「**音声ダウンロード（無料）の方法**」に従い、下記の音声をダウンロードする。1 と 6 は必須。2～5 は必要になったらダウンロードする。

1. **聞き流し** ←
2. **シャドーイング**
3. **瞬時英訳**
4. **和訳+英語例文**
5. **英語例文**
6. **音の変化** ←

…… 最初はこの2つだけ



② まずは、「**聞き流し**」の音声を聞く。慣れるまでは短い範囲、例えば、1 日分だけにして何度も聞く。長い範囲を漠然と聞き流しても効果はないので、集中力が続く範囲にする。「**本書の Part 1**」で、（左頁の赤字の和訳と）右頁の英語を見ながら聞くと、より効果的。



③

英語の音に耳が慣れてきたら、細かく区切られた日本語訳の後で、英語の音声にかぶせるようにして英語を言う（これをシャドーイングと言う）。音声と同じ速度で言えるまで繰り返し行う。声に出せない時は、つぶやくだけでよい。最後に読まれる「例文全体」は早口（ネイティブにとっては普通）なので、うまく発音できなくても、こだわらなくてよい。

慣れてきて、日本語訳の音声なしで英語の発話練習をする場合は、「**シャドーイング**」の音声を使うと便利。



④

③で英語が言えるようになってきたら、「**本書の Part 1**」でテストを行う。左頁の日本語訳を見て、右頁の英語を言う。各例文の和訳の下には「**細かく区切られた和訳（赤字）**」が載っているので、慣れるまでは、これを見て英語を言う。何度かテストして、うまく言えなかった箇所には下線を引き、そこだけを集中的に繰り返す。最終的に、左頁の一番上の●が示す制限時間内に言えるまでテストを行う。制限時間内に言えれば、例文の「自動化」ができたと思わせる。

本を開けられない時は、「**瞬時英訳**」の音声を使うと便利。この音声の無音部分で英語をつぶやく。



⑤

例文に含まれる**文法**や**表現**について興味や疑問が湧いたら、「**本書の Part 2**」で各例文の説明を読む（②～④のどこで Part 2 の説明を読んでもかまわない）。

先に Part 2 の文法説明を読んでから、②の音声トレーニングを開始するという方法もあるが、本書のねらいは、あくまで、文法や表現を反射的に使えるようにすることであり、また、基礎力がない学習者は、理屈よりも基本英文の暗記の方が先決である。さらに、本書の「**聞き流し**」の音声は、英語の語順で吹き込んでいるので、**聞いているだけで、英文の組み立て方、すなわち、文法がある程度身につく**。だから、Part 2 から始めてもよいが、必ず Part 1 は行うようにしたい。



⑥

「**本書の Part 1**」で、制限時間内に言えるようになったら、それを、ネイティブのような早口の発音で言えるようにする。「**本書の Part 3**」で、音の変化の決まりを確認したら、「**音の変化**」の音声を聞いて、自分でも同じように言えるまで練習する（②～④のどこかで、この練習を並行して行ってもかまわない）。この練習をすると、ネイティブの早口の英語がよく「聞き取れる」ようになる。



⑦

制限時間内に例文が言えるようになっても、それは、完全には定着していない短期記憶かもしれないので、それを「長期記憶」に変えるために、反復を行う。

この反復は、「和訳+英語例文」(より習熟度の高い人は「英語例文」)の音声を使うと効果的。和訳で全体の意味を確認した後、英語が読み上げられる時に、(声に出して)シャドーイングをするか、つぶやく。英語の速度についていくためには、音の変化や省略を用いなければならないので、このシャドーイング [つぶやき] は、⑥の「音の変化」のトレーニングにもなる。

以上が、本書を使ったトレーニングの手順ですが、トレーニングを進めていく中で、より自分に合った効率的なやり方があると感じた場合は、その方法で進めてください。

本書の Part1 は、39日間のプログラムになっていますが、日数に固執せず、自分のペースで、楽しみながら、取り組んでください。例文数は、どの日もほぼ同じにしてありますが、例文の難易度は日によって異なるので、簡単な場合は、1日に2日分進んでもかまいません。

反復練習や確認テストについては、いつも同じ例文で始めて同じ例文で終わることを繰り返していると、最初と最後だけが記憶に残り、途中の部分が記憶から抜け落ちますので、開始と終了の範囲を変えたり、アットランダムにやったりしてください。

音声ダウンロード（無料）の方法

1. スマホかパソコンで、インターネット・ブラウザを起動し、下記の音声ダウンロード用のサイトにアクセスするか、

<http://febe.jp/linkageclub>

もしくは、スマホで、右のQRコードをスキャンして、同サイトにアクセスします。



2. 表示されたページから、「FeBe」への登録ページに進みます。
3. 登録後、シリアルコードの入力欄に「47266」を入力して「送信」をクリックします。
4. 「音声を本棚に追加する」のボタンを押します。
5. スマホの場合は、アプリ「FeBe」の案内が出ますので、アプリでご利用ください。パソコンの場合は、「本棚」から音声ファイルをパソコンにダウンロードしてご利用ください。

<ご注意>

- ・ダウンロードには、オーディオブック配信サービス「FeBe」への会員登録（無料）が必要です。
- ・パソコンからでも、スマホ（iPhone や Android）からでも音声を再生できます。
- ・音声は何度でもダウンロード・再生ができます。
- ・ダウンロードについてのお問い合わせ先は下記になります：
info@febe.jp（受付時間：平日の10～20時）



Part 1

基本例文を自動化する P15

◇ コラム 「単語や文が覚えられない理由」 P94



Part 2

文法と表現を理解する P95



Part 3

ネイティブ式発音を身につける P223

◇ コラム 「次に何をしたらよいか」 P244

◇ あとがき P248

● さくいん

単語・熟語 P251

文法・語法 P274