

イングリッシュ・ドクターの TOEIC[®]L&Rテスト 最強の根本対策 PART1&2

迷わず解ける一生モノのリスニング力が身につく!

イングリッシュ・ドクター

西澤ロイ 著



実務教育出版



はじめに

～スコアUPのための勉強はやめよう～

本書は「TOEIC スコアを上げる」ための本ではありません。TOEIC レベルの英語が難なく理解できるようになっていただくための本です。

書店を見ても、インターネットを検索しても、TOEIC に関する書籍や対策情報があふれています。その中に、以下の類の内容が多く、私は危機感を覚えています。

「文頭を絶対に聞き逃さないように…」

「Part ●の問題には●つのパターンがある…」

「こういう選択肢は引っかけの可能性が高い…」

それで「スコア」は上がるかもしれませんが、こういったテクニックをいくら身につけても「英語力」は上がりません。むしろ、覚えるべきことや気にすべきことがよけいに増えてしまって大変ではないかと思うのです。

あなたが本当にほしいのは「TOEIC スコア」でしょうか？ いいえ、あなたが求めているのは「スコアという数字」ではなく、そのスコアが意味する英語力、つまり「仕事で使える英語スキル」や「外国人を相手に堂々と渡り合える英語コミュニケーション能力」のはずです。

TOEIC 対策のために多くの模擬問題を解き、解説を暗記するほど読み込んでいる人も多いと思います。しかし、問題をただ解くだけでは「その問題を解ける力しかつかない」ことに注意しましょう。使える「英語力」を身につけるためには、もっと根本からアプローチする必要があります。

真面目な英語学習者の方から、このような質問をよくいただきます。

「ロイさんは、TOEIC 満点を取るまでにどんな対策をしたのですか？」

私は答えはいつも「ほとんどしていません」です。私は、**「試験形式を知っておく以上の TOEIC 対策は基本的に不要」**だと考えています。どんな問題が出てきても難なく正解できる…というのが本来目指すべき姿ではないでしょうか（さらに言えば、2006 年や 2016 年に行なわれたような試験形式の変更にも影響を受けないのが理想ですよ）。

TOEIC に出てくる 1 つひとつの問題は、決して難問ではありません。**ただし、圧倒的に時間のない試験なのです。**ですから「どっちが正解なんだろう…？」などと迷うたびに、時間切れで解けない問題が増えていきます。同じ英文を何度も読み返す余裕など、与えてはくれないのです。

ですから、みなさんに**ぜひ目指していただきたいのは「よけいな時間を掛けずに、自信を持って正しい答えを選べるレベル」**です。逆に言えば、ただ「問題を解いて解説を読む」という対策は、低すぎる目標設定をするようなもの。それでは、みなさん自身の才能を過小評価することになり、せっかくの上達度合いも低くなってしまいます。

このようにお話しすると、とても難しい本のように聞こえるかもしれませんが、どうかご安心を。**本書で取り上げているのはリスニングの基礎にあたる Part 1&2 ですから、学習者のレベルは問いません。**スコアが人には恥ずかしくて言えないレベルの方でも、TOEIC をまだ受けたことのない初心者の方でも大丈夫です。また、700 ～ 800 点以上をお持ちでも、Part 1&2 がまだパーフェクトには解けない…という方にも必ずお役に立てる内容になっています。

本書には小手先のテクニックは一切ありません。ぜひ、ナマの英語も自信を持って聞き取れる「本物の英語力」を身につけようではありませんか！

イングリッシュ・ドクター 西澤ロイ



本書の使いかた

～より効果的に学習するために～

本書では、スマホ1台でも学習できるよう、QRコードを用いた音声学習法を採用しています。QRコードを読み込んでいただくと、トレーニング用の音声を聴くことができます。毎日コツコツ聴き続けましょう！


また、音声は特設サイト (<https://roeic.jimdo.com/>) と実務教育出版の書籍ページ (<https://jitsumu.hondana.jp/book/b324800.html>) のどちらからでも聞くことができます。それぞれ、まとめてダウンロードしていただくことも可能です。





STEP 1


根本対策 トレーニングNo.1

Q それぞれの英語音声を真剣に聴き、書き取ってください。
なお、1つの音声につき、聞いて良いのは最大3回までとします。

(A) _____ 

(B) _____ 

(C) _____ 

(D) _____ 

第2章 リスニング Part 1 の根本対策 037

Part1 に 10 問、Part2 に 30 問、計 40 問の根本対策トレーニングを用意しています。問題をただ解いていただくのではありません。本物のリスニング力を身につけるために、ディクテーション（書き取り）方式のトレーニングを行なっていただきます。それぞれの英語音声を真剣に聴き、書き取ってください。

ルールとして1つの音声につき、聞き直しは最大3回までとします。

現状のスコアに関係なく、真の英語力の獲得を目指す上級者にも納得していただけるトレーニングになっています。信じてついてきてください！

●No.1 解説

以下に、発言の内容と解説を掲載します。しかし、解説をただ読んで、「ああ、こう言っていたのか」と分かった気になるだけでは、リスニング力はまったく上がりません。音声を何度も何度も真剣に聴いて、目で見える英文と、耳で聞こえる音声を一致させてください。「3回まで」という制限はもう関係ありませんから、何十回聴いていただいてもかまいません。そして、「この言葉／フレーズはこうやって聞こえるのか」という実感を積み重ねていきましょう。

難易度 ●●● (モニター正答率: 60%)



(A) The ...

! モニター誤答例

- The man is running in a backyard.
- The man is running (in the) backyard.
- The man is running in (the) backyard.



backyard が書けなかったという人もいるかもしれませんが。しかしここで空欄にしてしまうのではなく、せめて「バックヤード」や「back ヤード」のようにカタカナで書けるのが望ましいですね。

「in the」を抜かしてしまい、「running backyard」のように書いた人もいます。英語は強弱のリズムを持っていますので、前置詞や冠詞、be 動詞などは基本的に強く読めます。弱い箇所について、なんと言っているかが分からなかったとしても、最低限「何かを言っている(そこに何か語句が存在する)」ことが分かることが大事ですし、できればしっかりと聞き取れることを目指しましょう。

038

第2章 リスニング Part1 の基本

難易度 ●●● (モニター正答率: 15%)



(B) The ...

! モニター誤答例

- The man is morning alone.
- The man is moving alone.
- The man is モーニング alone.
- The man is moving along.
- The man is moring the loan.
- The man is waiting alone.



「mowing the lawn (芝生を刈っている)」の箇所が書けなかったという人が多いでしょう。特に「mow (刈る)」や「lawn (芝生)」という単語を知らなくて(バツと思いつけて)聞き慣れなかったと感じる人が多いのではないのでしょうか。

聞こえたままにカタカナで「モーニン (グ)」などと書けると良いのですが、そうするのではなく、つい推測をしてみたり、知っている単語に置き換えて(当てはめて)しまったりする人が少なくありません。morning や moving などと書いてしまった方は特にご注意ください。

また、alone (や loan) と書いた人も結構いると思います。発音記号で書くと [ə'ləʊn] (や [ləʊn]) であり、lawn ([lɔ:n]) とは母音が微妙に違います。英語では「オウ (ou)」と「オー (o)」の音は区別されるのです。

ぜひ以下の2つの音声を聴き比べ、違いをしっかりと区別してください。

STEP 2

前ページの問題の解答と解説を掲載しています。難易度に関しては、赤丸の多い順に難 (モニター正答率 30%未満)・中 (モニター正答率 30%以上 60%未満)・易 (モニター正答率60%以上) の3段階で示し、間違いやすい誤答例も掲載しました。今回、約70名のモニターの方々にご協力いただいています。

STEP 3

Part1 は、本来、写真を見ながら解く問題ですが、本書ではトレーニング効果を最大化するために、事前にはお見せしません。

よけいな推測をはたらかせず、英語の音だけと真剣に向き合った後に写真を確認することで、自分のリスニング力を正しく養成していくことが可能になるのです。

それでは、写真をご覧ください。



正解は (B) The ... ですね。

もし写真を見ながら聞いてしまうと、(B)の発言がよく分からなかったとしても、消去法で正解が選べてしまいます。(A)の running、(C)の soccer、(D)の dog はどれも明らかに違いますからね。

しかし、そうやって正解を選ぶことに、一体何の価値があるのでしょうか。「問題が解ける」というのはその程度のレベルかもしれないのです。ぜひ本書をお読みみなさんは、低いレベルで満足してしまうことなく、正確に聞き取れるリスニング力を身につけていきましょう。

042



CONTENTS

はじめに ～スコア UP のための 勉強はやめよう～	002
本書の使い方 ～より効果的に 学習するために～	004

第 1 章 「本物の英語力」を身に つけるための心構え

TOEIC は「英語力」を問う 試験ではない	010
---------------------------	-----

TOEIC 対策なんて ホントは必要ない	013
-------------------------	-----

COLUMN

ETS が勧める試験対策とは？ 「TOEIC 高得点」より 大切なことがある	015 016
--	------------

楽な方に流されないために、 目的を明確に	018
-------------------------	-----

「正解」だけを追い求めては いけない	020
-----------------------	-----

COLUMN

挫折する人に共通する悪いクセ	022
----------------	-----

絶対やってはいけない学習方法 <リスニング編>	023
----------------------------	-----

「推測力」を高めるのは逆効果!?	028
------------------	-----

第 2 章 リスニング Part 1 の 根本対策

Part 1 の試験形式を確認しよう	032
--------------------	-----

サンプル問題で力試し	033
------------	-----

本格的なトレーニングを 始めよう	036
---------------------	-----

根本対策トレーニング No.1	037
-----------------	-----

根本対策トレーニング No.2	043
-----------------	-----

COLUMN

be 動詞の進行形	048
-----------	-----

根本対策トレーニング No.3	049
-----------------	-----

COLUMN

なぜ英語では 音が変化するのか？	054
---------------------	-----

根本対策トレーニング No.4	055
-----------------	-----

COLUMN

音が変化する 3つの基本パターン	060
---------------------	-----

根本対策トレーニング No.5	061
-----------------	-----

COLUMN

日本語の「あ」に近い 発音のポイント① /æ/	066
----------------------------	-----

根本対策トレーニング No.6	067
-----------------	-----

根本対策トレーニング No.7	073
-----------------	-----

COLUMN

日本語の「あ」に近い 発音のポイント② /ʌ/	080
----------------------------	-----

根本対策トレーニング No.8	081
-----------------	-----

COLUMN

/r/ と /l/ の発音のポイント	086
--------------------	-----

根本対策トレーニング No.9	087
-----------------	-----

COLUMN	
リピージングのススメ	092
根本対策トレーニング No.10	093
Part 1 リスニングのまとめ	097
これからの トレーニング方法	098

第3章 リスニング Part 2 の 根本対策

Part 2 の試験形式を確認しよう	102
根本対策トレーニング No.11	103
根本対策トレーニング No.12	107
根本対策トレーニング No.13	113

COLUMN	
日本人にとって一番難しい音	118
根本対策トレーニング No.14	119

COLUMN	
イギリス系の発音について	124
根本対策トレーニング No.15	125
根本対策トレーニング No.16	131
根本対策トレーニング No.17	135
根本対策トレーニング No.18	140
根本対策トレーニング No.19	141

COLUMN	
母音の長さの違い	150
根本対策トレーニング No.20	151
根本対策トレーニング No.21	155

COLUMN	
アクセントが違くと 別の単語になる	159

根本対策トレーニング No.22	161
根本対策トレーニング No.23	166
根本対策トレーニング No.24	167

COLUMN	
意味を考えないのは トレーニングだから	176
根本対策トレーニング No.25	177
根本対策トレーニング No.26	181
根本対策トレーニング No.27	185
根本対策トレーニング No.28	189

COLUMN	
時間の「～後」を表す in の使い方	194
根本対策トレーニング No.29	195
根本対策トレーニング No.30	199
根本対策トレーニング No.31	203
根本対策トレーニング No.32	207
根本対策トレーニング No.33	211
根本対策トレーニング No.34	215
根本対策トレーニング No.35	221
根本対策トレーニング No.36	227
根本対策トレーニング No.37	232
根本対策トレーニング No.38	233
根本対策トレーニング No.39	241
根本対策トレーニング No.40	245

Part 2 リスニングのまとめ	249
あとがき	252
読者限定プレゼント	254

なお、私、西澤ロイの「頑張らない英語」シリーズ（あさ出版）をお読みの方はもしかしたら“頑張らない TOEIC 対策”の本を期待していたかもしれませんが、本書は違います。

本物のリスニング力をつけていただくために、骨太で、挑戦しがいのあるトレーニングをご用意しました。

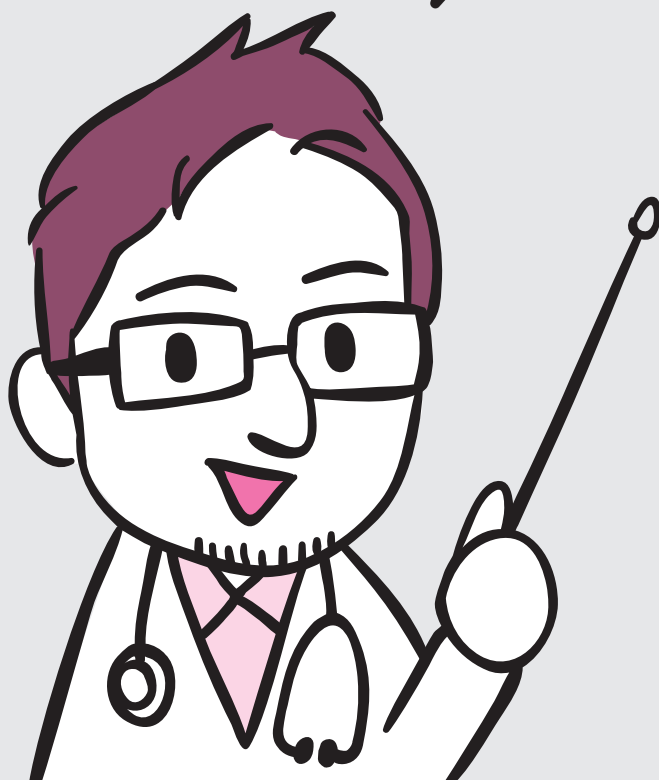
TOEIC 対策の勉強をしようとしている、ということは、英語を基礎から学び直す大きなチャンスです。今まで誰も教えてくれなかった、リスニングの本当の基礎力を今こそ身につけましょう。

TOEIC のリスニングセクションでは、アメリカ英語、イギリス英語、カナダ英語、オーストラリア英語の 4 種類の発音が各 25% ずつ採用されています。ただし、**カナダ英語はアメリカ英語に、オーストラリア英語はイギリス英語にそれぞれよく似ているため、本書では「アメリカ英語」と「イギリス英語」という 2 種類に大別して解説を行なっています。**



第 1 章

「本物の英語力」を
身につけるための
心構え





TOEICは「英語力」を問う試験ではない

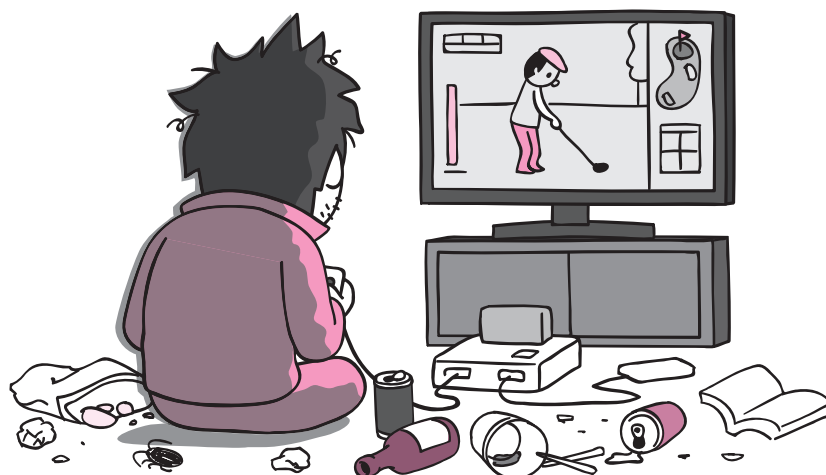
「TOEIC は英語力を測る試験であり、ハイスコアの人は英語力も高い」もしそのように考えているなら、今すぐに考え方を教えてください。なぜなら、TOEIC は“英語での情報処理能力を測る試験”だからです。つまり、クセのある試験であり、万人向けとは言えません。例えば、物事を一つひとつ時間をかけてきっちりこなしたい人や、おっとりした性格の人には向いていません。つまり、TOEIC スコアによって英語力を正確に測れているとは限らないのです。

ここを勘違いしてしまい、本当は「英語力が欲しい」はずなのに「TOEIC スコアの獲得」を目指してしまう人が後を絶ちません。英語力の代わりに、TOEIC スコアを得るためのテクニックばかりを身につけてしまう——。そのような間違いを減らすためにも、ちょっと例え話を聞いてください。

編集者の小谷くんはある時、大学時代の友人から言われました。「人脈づくりのためにも、ゴルフをやっておいた方がいいよ」

もっとヒットを飛ばせる編集者になりたい小谷くんは、ゴルフについて調べてみました。「スコアが 100 を切れるようになりたい」と思いましたが、クラブなどを揃えたりするのにいろいろとお金がかかりそうです。そこで、まずはゴルフのテレビゲームでルールを理解し、慣れてみようと思い立ちました。

実際にやってみたところ、小谷くんはゴルフゲームにすっかりハマってしまいました。独自に研究を重ねることで、じきにプロ顔負けのゴルフゲームの腕前を身につけることができましたとき。



このお話は、残念ながら「めでたし、めでたし」とはなりませんよね。なぜなら、小谷くんが上達したのはゲームでの腕前に過ぎず、実際にゴルフを体験しているわけではないからです。

もうお気づきかもしれませんが、このお話は、英語と TOEIC の関係を例えたものです。

あなたはある時、会社の上司からこう言われました。
「これからは英語の時代だ。英語力を高めなさい」

もっと会社の役に立つ人材になりたいと考えたあなたは、英語について調べてみました。社内公用語にする企業が増えているということはわかりましたが、教材を揃えたり、スクールに通ったりするのいろいろとお金がかかりそうです。そこで、まずは TOEIC を受けることで、英語に慣れ、実力を測ってみようと思立ちました。

実際に受けてみたところ、あなたは TOEIC 試験にすっかりハマってしまいました。独自の研究を重ねることで、じきにネイティブ顔負けの高得点を獲得することができましたとさ。

実際のゴルフでは、ボールを打つために「クラブを振る」わけですが、ゲームの場合にはそのための「ボタンを押す」だけ——。話がかなり単純化されているのがお分かりでしょう。

英語でも同様です。実際の国際コミュニケーションにおいては、相手の言っている英語を理解した上で、それに対して自分で言うべきことを考え、意味が伝わる英文を組み立てて、自分で発音しなければなりません。しかし TOEIC(L&R) では、4 択の中から正解を選ぶだけ……。

ネイティブが普通に TOEIC を受験した場合のスコアは 950 点前後だと聞いたことがあります。しかし、「**ネイティブ顔負けの英語力**」と「**ネイティブ顔負けの高得点**」とでは雲泥の差があるのです。

4 択で正解を選べるためのテスト対策は、ゲームにおける攻略テクニックに近いものがあります。そういう小手先のテクニックはぜひ手離し、「使える英語力」を身につけるための学習をこれからやっていきましょう。



TOEIC対策なんて ホントは必要ない

もちろん、実際に高い英語力を身につけていて、TOEIC スコアも高い人もいます。それが理想的な状態でしょう。しかし問題なのは、ある程度のTOEIC スコアは持っていても、それに見合った英語力がない…というケースです。以前はスコアの目安として、以下のように言われていました。

• A ランク (860 以上)

Non-Native として十分なコミュニケーション能力を備えている。

• B ランク (730 ~ 855)

どんな状況でも適切なコミュニケーションができる素地を備えている。

• C ランク (470 ~ 725)

日常生活のニーズを充足し、限定された範囲内では業務上のコミュニケーションができる。

• D ランク (220 ~ 465)

通常会話で最低限のコミュニケーションができる。

• E ランク (220 未満)

コミュニケーションができるまでに至っていない。

しかし、600 点に満たなくても、仕事で英語をバリバリ使っている人もいますし、800 点~ 900 点以上でもほとんど英語がしゃべれない人もいるのが現実です。

先日、とある雑誌で「TOEIC 対策本の良し悪しの見極め方をプロが伝授する」という触れ込みのコーナーがあったのですが、私はそれを読んで絶句しました。もちろん、まともな指摘もいくつかはありました。しかし次の項目に少しでも当てはまる本はダメだということです。

- ・ Part 1 で写真に文字が含まれている／子どもの写真が載っている
- ・ cancer（ガン）などの病名が出てくる
- ・ 穴埋めの空欄のハイフンが ----- の 7 個でない
- ・ 著者の TOEIC 受験回数が少なすぎる（カリスマ著者は毎回受験する）

もちろん、「TOEIC 試験の研究が足りない」と言われればその通りなのかもしれません。ですが、TOEIC の研究を熱心に行っている講師であれば、本当に「英語力を高める」手伝いをしてくれるのでしょうか？

「木を見て森を見ず」という言葉がありますが、私には重箱の隅をつついていくようにしか思えませんでした。

ですから、本書ではあえて Part 1 に子どもの写真が出てくるかもしれません。また、私の TOEIC 受験回数は 5 回です。「根本対策」などどうした本を書く人間の英語力が気になる方もいらっしゃるでしょうから、具体的にカミングアウトしておきましょう。なお、前書きにも書きました通り、試験形式を知っておく以上の TOEIC 対策は行なっておりません。

私が初めて TOEIC を受験したのは、大学 3 年生の時です（1998 年）。翌年に 1 年間のアメリカ留学を控えていたため、実力を試しておきたくて受験した結果、865 点でした。帰国して、大学を卒業後（2000 年）に受験したところ、手ごたえとしては満点のはずだったのですが 945 点。2002 年にも受験したら、手ごたえはあったのですが、再び 945 点でした。

2006 年に TOEIC の試験形式が変更になりました。英語を教える身としては受験しないとまずいだらうと思い、受けてみたところ満点（990 点）でした。これでもう TOEIC は受けなくて良い……と書いていたのですが、2016 年にふたたび試験形式が変更になりました。仕方がないので 10 年ぶりに受験したところ、985 点という結果でした。

ETSが勧める試験対策とは？

ご参考までに、TOEIC 試験の実施元である ETS が「試験対策」についてどのような考えを持っているかをご紹介します。公式サイトの記事を引用します（下線は著者）。

Q (中略) 再受験や事前準備等で著しく有利になることはあるのでしょうか？よく英会話学校や出版物等で、TOEIC 対策と銘打ったものが目立つのですがいかがでしょうか？

A (中略) 開発した ETS は、すべての受験者に事前によく出題の形式に慣れておいて欲しいとっています。これは、形式に慣れることでスコアが高くなるのではなく、形式に不慣れなため十分に実力を発揮できないことが考えられるからです。(中略) 自分の実力を正確に測るためにも形式には事前に慣れておくことが望ましいのです。

(中略)

「受験指導による得点効果」は予想問題が当ることによる得点上の有利さを意味します。しかしこれは、ある程度出題範囲が決まっている場合には可能でしょうが、TOEIC L&R は出題範囲が限定されておらず、いいかえればすべての範囲から出題されるものです。ですから、同じ問題を予想することは不可能ですし、いくつか同じ単語や熟語、構文といったものを当てることができたとしても、全体のスコアにあたる影響は微々たるものです。

TOEIC Program はあらゆる点で、実力以外の要因によって評価基準にゆがみが生じないよう、細心の注意を払って設計されています。付け焼き刃的受験対策は TOEIC Program には通用しないとご理解ください。



「TOEIC高得点」より大切なことがある

私が TOEIC の試験対策を特にやらなかった理由——。それは、大学受験での試験問題の方がずっと難しかったからであり、海外ドラマやニュースでリスニングをしていたからです。TOEIC の試験問題は、1 問 1 問としては決して難しくはないのです（難しく見えるようなカモフラージュがされてはいますが）。

「満点」というと、すごそうに聞こえます。もちろん、TOEIC で満点を持っている人はすごいです。みな、ものすごい努力の結果としてそれだけのスコアを獲得しています。

しかし同時に、TOEIC 満点がゴールではありません。**TOEIC 満点を持っている私の友人らはみな「自分の英語力はまだまだ」と思っており、さらに上のレベルを目指して、英語力を磨き続けています。**

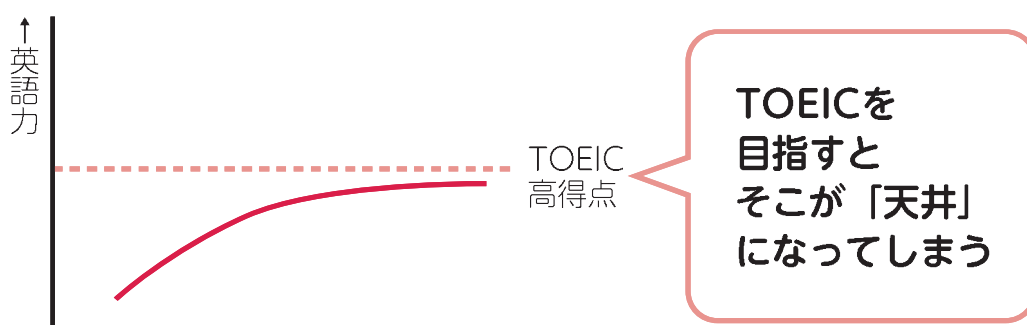
ある英語の研究所では、英語力に関して独自に 20 段階のレベルを設定しています。全くの初心者がレベル 1。一番上のレベル 20 は、ハーバードのロースクール（法科大学院）でネイティブ相手に一步も引かずに議論できるレベルだそうです。

その 20 段階に当てはめた時に、TOEIC 満点はせいぜいレベル 8～9。実際、TOEIC のリスニング問題が分かって、海外ドラマが字幕なしで理解できる人は多くありません。リーディングセクションが満点でも、英語のニュース記事がすらすら読めるとは限らないのです。**その程度のレベルを「満点」と定義してありがたがるのは、正直言ってやめた方が良いでしょう。**「TOEIC 高得点を目指す」というのは分かりやすい目標ではありますが、残念ながら目標レベルとしては中途半端だと言わざるを得ません。

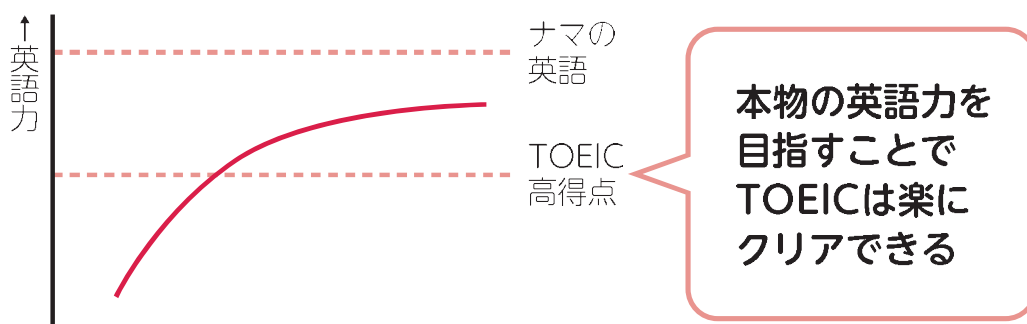
ですから、ぜひ意識を高く持ってください。あなたの潜在能力を過小評価しないでいただきたいのです。TOEIC のスコアをゴールに設定してしまうと、教材レベルの英語しか理解できるようになりません。それも、できるようになったとしても…という話です。そこまでたどり着けない方も現実にはいらっしゃるわけです。

ですからネイティブ同士の会話。英語ニュース。海外ドラマや映画。そういったものがきちんと理解できるレベル（もしくは、それ以上）を目指してください。そうすれば、ナマの英語が分かるところまで仮にたどり着けなかったとしても、その途中にある TOEIC レベルは比較的楽にクリアできますから。

目標が中途半端な場合



目標がきちんとしている場合





楽な方に流されない ために、目的を明確に

学習を始める前の心構えとして、もう1つ理解しておくの良いのは「**人間は楽な方に流されやすい**」という事実です。

階段とエスカレーターがあれば、ついエスカレーターを使ってしまうもの。あえて階段を上る人は、「運動をしよう」などといった何らかの意識を持っているのです。

TOEIC に当てはめるならば、“**問題を解けば良い**” と思ってしまうと、**問題しか解かなくなる**——ということです。しかし、あなたが目指しているのは、TOEIC の問題がただ解けることでは決してないはずですよ。

あなたが TOEIC を受験する、もしくは TOEIC 試験のための勉強をする目的は一体なんなのでしょう？ 後で見失ってしまうことのないように、今のうちにぜひ明確にしておきましょう。

Q. あなたが TOEIC 試験のための勉強をする目的は何ですか？

<目的の例>

- ・ 仕事で英語をバリバリ使えるようになりたい
- ・ 英語が不自由なく使えるようになりたい
- ・ 英語をきちんと学び直し、知識を整理したい
- ・ 字幕なしで映画やドラマが分かるようになりたい

ただし、「TOEIC のハイスコアを目指す」ことだけはオススメしません。なぜならそれは、富士山に例えるなら八合目（3,000 メートル程度）を目指すようなもの。それは通過点に過ぎませんよね。目指すべきは、あくまでも「頂上（3,776 メートル）」なのです。もちろん、富士山はあくまでも例えなので、実際にはあなたが登りたい高さの山で大丈夫です。

そして、あなたにとっての頂上が明確になったら、それを見失わないようにしましょう。「ミイラ取りがミイラになる」ということわざの通り、目的がいつのまにかすり替わってしまったり、本来の目的を見失ってしまったり…というのは誰にでもよくあることです。

例えば、より健康的な体型を目指してダイエットを始めたはずなのに、体重を減らすことに躍起になってしまう…というのはよくあること。食事を抜いたり、偏った食べ物ばかりを摂ったりした結果、栄養バランスが悪くなり健康を損ねてしまっは、元も子もありませんよね。

ですから、TOEIC の問題を解き始める前に、次のような質問をしてみてください。

「一体何のために問題を解くのか？」 「一体何の力をつけたいのか？」

ただ問題を解くだけでは、ダメなのです。





「正解」だけを 追い求めてはいけない

TOEIC は、基本的に4択形式になっています（Part 2 のみ3択）。人は誰でも、正解できると嬉しくなるもの。不正解よりも、正解が良いと誰だって考えるでしょう。

しかし、「正解」というものは、目指すべきゴールではありません。実力であっても偶然であっても、問われていることにうまく回答できた時には○が、そうでなければ×が与えられるだけの単なる結果論に過ぎないのです。

根本対策に興味をお持ちのみなさんには、ぜひ「結果」ではなく「プロセス」を重視していただきたいと思います。

結果、つまり正解を求めてしまうと、TOEIC では素早い情報処理が求められますから、関係のない選択肢には見向きもしなくなるでしょう。よけいな時間をかけてしまわないように、省エネで読み飛ばすようになるかもしれません。

しかし、本当の英語力をつけたいならば、大事なのはプロセス。つまり「すべて」です。TOEIC の問題として登場する英語がすべて理解できるのが、本当に英語力がある状態です（そうすれば満点も狙えることでしょう）。

もちろん本番のテストでは、すべて理解しようとする必要はありませんが、トレーニング・学習中にはそういう意識を持つことが大切なのです。

勘で正解できた。正解の選択肢に含まれる単語をたまたま知っていたから問題が解けた……。

そんなことで浮かれているのはダメです。むしろ、偶然でしか解くことのできなかつた実力のなさを反省すべきでしょう。

プロセスを重視するということは、TOEIC に出てくるすべての英語を理解できるところを目指す、ということです。リスニングセクションであれば、すべての英文が聞き取れる状態を目指すということです。

もちろん、いきなりできるようにはなりません。また、これはとても重要なことなのですが、**できない自分を責める／否定する必要はまったくありません**。単に“まだ”できないだけであり、これからできるようになれば良いだけですから。

挫折する人に共通する悪いクセ

英語で挫折してしまう人や、うまく上達できない人の多くに共通するのは「できないことを否定する」「できない自分を責める」というクセです。

「自分はこんなことも分からないのか…」

「何年も学んでいるのに、こんな問題さえ解けないなんて…」

真面目な人ほど、このように思ってしまうがちです。これを向上心の表れだと考える人も少なくありません。しかし、自分に厳しすぎることも時には考えものなのです。

先ほど「目的を見失わないようにしましょう」とお伝えしましたね。**実は、こうやって自分を責めたりした瞬間に、目的を見失ってしまっています。**

あなたが本当にほしいものは上達ですよね。自分を責めたところで、英語力は1ミリもアップしません。また、やる気が失われてしまうことが多いので、それこそ挫折の原因になります。

できないものは仕方ありません。正しいやり方で学べば絶対にできるようになりますから、これから一步一步上達していきましょう。ぜひ、英語学習を楽しみ、そして上達を喜んでください。



絶対やってはいけない 学習方法 <リスニング編>

英語学習の効果を台なしにしてしまいかねない、絶対にやってはいけないリスニングの学習方法を7つお伝えします。

× 聞き流す

英語をシャワーのように聞き流せば、自然と聞き取れるようになる……
ということは、特に大人の場合には、基本的にありません。

子どもの場合には、そもそも全ての言語音を聞き取れる耳を持って生まれてきますし、楽に言語が身についていくように見えます。しかし実際には、子どもであっても「ただ聞き流すだけ」では絶対にダメ。彼らも（生きていくために）真剣に聞き、真似をし、使っているのです。

ましてや大人の場合には、母国語（日本語）にない音がもはや聞き取れなくなっているため、耳や口のトレーニングが必要なのです。**自分で発音できない音を聞き流した場合には、脳が「雑音」として処理してしまうことが分かっています。**だから、聞き流しは良くないのです。

ただし、聞き流すことが全くのムダというわけではありません。英語をBGMのように流しておくことは（全く聞き流すよりは、少しでも英語に意識を向ける方がもちろん良いですが）、英語漬けの環境を作るのに役立ちます。また、特に中～上級者の場合には、多聴による学習効果も期待できるでしょう。

全くもってダメなのは、初心者～初級者の方が、ただ英語を聞き流すことしかない場合だと考えてください。

× 先にスクリプトを見てしまう

聞き取れないからと言って、リスニングをする前にスクリプト（その内

容が書かれたテキスト)を見てしまう——。これは、リスニングへの苦手意識が強い人がやりがちなことかもしれません。

しかし、スクリプトを読んだ上で英語を聞くと、英語の音に慣れることはできても、耳のトレーニングにはなりませんのでご注意ください。

本当の「耳のトレーニング」を行なうためには、初見（初耳）が重要です。リスニング力がある人は、初めて聞いた英語でもちゃんと聞き取れます。ですから、ぜひそこを目指しましょう。

✕ キーワードを探す／聞き逃さないようにする

「キーワードを聞き逃さないようにしよう」というアドバイスがありますが、私には全くもって意味が分かりません。なぜなら、聞いた時点でそれがキーワードかどうかなんて、判断のしようがないからです。

また、Part 2 での「文頭を聞き逃さないようにしろ」というアドバイスも似たようなもの。本当に、文頭だけでいいのでしょうか……？

このようなアドバイスを真に受けた人は、**知っている単語を拾う聞き方**をしてしまいます。これは**残念ながら、リスニング力が伸びなくなる、絶対にやってはいけない聞き方**です。

自分の耳を過小評価するのはやめてください。今は聞き取れなくても、正しい方法で訓練すれば、きちんと聞き取れるようになります。「きちんと聞き取れる」とは、すべてが聞き取れるということです。

ですので、**今からすべてを聞き取るつもりで聞いてください。**もちろん、いきなりはできませんが、それでいいのです。「すべてを聞き取ろう」という意識だけは常に持っていてください。

✕ スクリプトのない音声を聞く

リスニング学習の効率を大きく下げってしまうのが、スクリプトのない題材を使うことです。何回も繰り返し聞いたところで、結局いつまでも答え

が分からず、時間のムダになってしまいやすいことが問題なのです。

同じ音声を3回聞いて分からなければ、それ以上繰り返してもまず分かりません。ですから、さっさとスクリプトを見て、確認しましょう。そして、答えを理解した上で、改めて何回も繰り返しリスニングをし、耳をチューニングしていくべきなのです。

✕ 次々と新たな音声を聞く

「多聴が良い」と耳にした人や、映画や海外ドラマなどが好きな人がつい陥ってしまいやすい落とし穴が「次々と新たな音声を聞く」リスニング方法です。

この聞き方の問題は、「たくさん聞きすぎ」というところです。そもそも、**1時間の海外ドラマや2時間の映画などは、英語教材としては長すぎます。**私がオススメしているのは、長くても20～30秒。どんなに長くても1シーンで区切るべきです。この後のトレーニングで実感していただけたと思いますが、2～3秒程度、つまり1文でさえなかなか正確に聞き取れないものです。

短い音声でさえちゃんと聞き取れないのに、長いものを聞けば学習効果が上がる……とはちょっと考えられませんよね。**重要なのは「聞き取れない音を含む短い音声」を何度も繰り返し聞くことです。**聞き取れなかった音声を何度も何度も復習し、耳に慣れさせましょう。

どれだけ繰り返せばいいのか、と疑問に思われることでしょう。ぜひ聞き取れるようになるまで徹底的に聞いてください。もし、脳が先回りをしてしまうようになったら、その音声に関しては、2週間や1か月くらい間をおいてから、再度聞いてみると良いでしょう。

✕「意味」を考えながら聞く

ビックリされる方が多いのが「リスニング中に意味は考えない」というアドバイスです。「意味を考えながら聞く」という行為はそのくらい自然にやっており、クセになってしまっている人が少なくありません。

これは言語学的にも脳科学的にもきちんとした根拠があり、意味を考えながら聞いてしまうと、ほとんど耳のトレーニングにならなくなってしまふ——という重大なお話です。

端的にご説明しますと、英語を耳で聞いて理解する（意味が分かる）ためには3つのステップを踏んでいます。

例えば「チェケラウ！」と聞こえてきたとします。まず「音」として聞き取るのが第1ステップです。次に、その音を「Check it out!」という「文字」に変換するのが第2ステップ。そして最後のステップとして、その「意味」が「それをチェックしよう！」だと理解できるのです。

リスニングの3ステップ

音を聞き取る：チェケラウ！



文字に変換する：Check it out!



意味を理解する：それをチェックしよう！

さて、この3つのステップ全体は「広義のリスニング」だと言えます。なお、第3のステップは「Check it out!」の意味を理解するわけですから、リーディングに相当します。

きちんとスキルを高めるためには、1つ1つのステップに分けて鍛える必要があり、特に日本人が弱い（盲点となっている）のが第1ステップの「音を聞き取る」ところなのです（ここが「狭義のリスニング」）。

音を聞き取れるようになるためには、当然ですが「音」に集中してリスニングをしなければなりません。しかし多くの方が、クセや思い込みが原因で、「意味」に意識を向けながら聞いてしまうのです。

私たちの脳は、1つのことにしか集中できません。ですから、意味を考えてしまった瞬間に、音への集中が甘くなってしまい、耳のトレーニングにならなくなってしまいます（広義のリスニングで捉えれば、音に慣れる効果はありますが……）。

ですから、意味を考えないようにし、音だけに集中して聴く——。その意識が大切なのです。

（※本書では、正しい意識をもって、音だけに集中してリスニングすることを、漢字で「聴く」と表記します。それ以外はすべて「聞く」で統一）

✕ ゆっくりした英語を聞く

最後にもう1つ、聞き流す教材のほかに買ってはいけないのが、「ゆっくりした音声の教材」です。これも、あなたのポテンシャルを過小評価することになり、よけいな遠回りをするハメになりますので注意しましょう。

ネイティブがゆっくりと話してくれることは、普通ありません。ある程度のスピードに乗って音をつなげないと、彼らは「しゃべれない」のです。

そもそも、スピードの早い英語についていけない理由は、意味を考えてしまっているから——。つまり訳してしまっているから、処理が追いつかないだけなのです。

正しい聴き方では、意味を考えてはいけません。ぜひ音だけに集中して、早いスピードについていてください。郷に入っては郷に従え。大切なのは、スピードに慣れることです。

ちなみに、時々1.5倍速や2倍速などの速さでリスニングすることも、早いスピードに対応するためにオススメできる方法です。



「推測力」を高めるのは逆効果!?

さまざまな TOEIC 対策の中で、「推測力を高めよう」というアドバイスがなされることがあります。私は、これは非常に危険だと思っています。なぜなら、特に初～中級者が推測力を高めてしまうと、英語力がそこから上がりづらくなる可能性が高いからです。

「推測」という作業を私たちは、もともと無意識に行なっています。例えば「昨夜、銀座でお寿司を……」と言われたら、「食べた」のだろうと思いますよね。これは次に、文法的には「動詞」が来るであろう、そして意味的には「食べた」のだろう、という二重の推測がはたらいているのです。

また、「古池や～」と言われたならどうでしょうか。池のある庭を思い浮かべるかもしれませんが、カエルまで想像する人も少なくないでしょう。

英語のリスニングを行なう際にも、多くの方が意味を考えながら聞き、前後関係などから類推しながらリスニングしています。

しかし、このような推測を行なうということは、裏を返せば、耳から聞こえてくる音に 100% 集中できてはいないのです。「推測力を高めよう」、つまり「推測しよう」と意識することは、なおさら英語音ではないものに意識を向けることになります。

ここで質問です。耳に 100% 集中して聴けば英語が聞き取れますか？

いいえ、それでも聞き取れないという方が多いでしょう。真剣に聴いて聞き取れないのに、他のことを考えながらリスニングすれば聞き取れるようになる——そんなはずはありませんよね。英語の音声に 100% 意識を向け、耳を鍛えることが大切なのです。

そもそも、推測力がなぜ必要になるのでしょうか？

それは「分からないところがある」からですよ。もし、完璧に理解できているならば、推測の入り込む余地はありません。



みなさんが必要としているのは、英語力を高めるためのトレーニングです。そして、**英語力を高めるために重要なのは、「推測を極力しない」という心がけ**。なぜなら、私たちの脳は、放っておくと勝手に推測を行なってしまうから。推測に逃げずに英語と向き合わない限り、英語力は高まらないのです（これは、リスニングもリーディングも同じです）。

ですからまずは「推測はしないぞ」と心に決めてください。そして、英語と向き合っていきましょう。

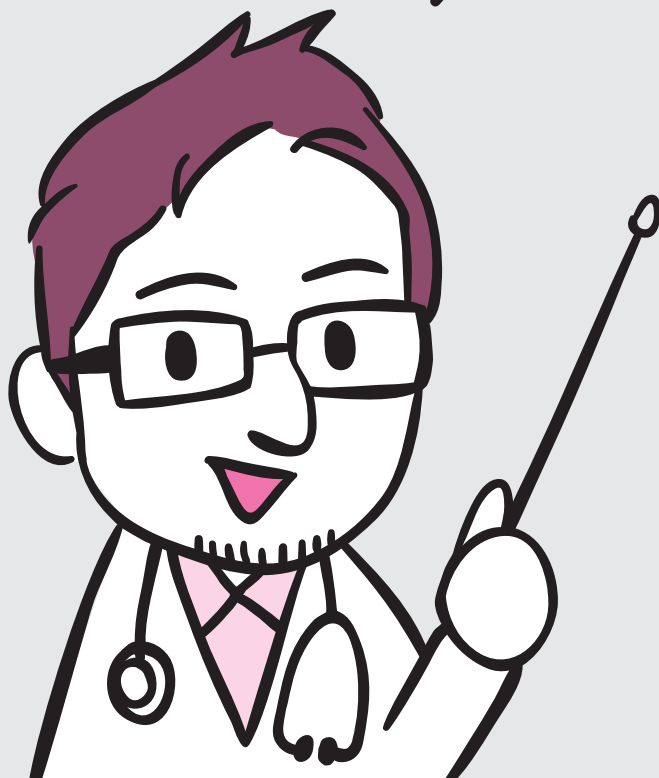
なお、これからやっていただく根本対策問題は、基本的に推測で解くことができないように工夫がしてあります。ぜひ本書でのトレーニングを通じて、推測せずしっかり聴き取ることの重要性和、それによる学習効果を実感してください。

(※本書では、英語の発音が分かりやすいように敢えてカタカナ表記をしている箇所があります。また、トレーニングの中でスペルが分からない場合には、カタカナでも構わ

ないのでとにかく書き取ることをお勧めしています。しかし、英語学習のやり方として、英語の発音をカタカナで書くことを推奨しているわけではまったくありませんので、ご注意ください。しっかりと英語音を確認するようにお願いします)

第2章

リスニング Part 1 の根本対策





Part1の試験形式を確認しよう

TOEIC 試験の実施元である ETS のアドバイスに従い、まずは Part1 の試験形式から確認してみましょう。

(※模擬試験 (Mock Exam) のため、指示文が本番の TOEIC 試験とは少し違うことをご了承ください)

TOEIC Mock Exam

In the listening section, you are expected to demonstrate how well you understand spoken English. There are four parts in the section. You will hear a direction before each part. Please mark your answer on the separate answer sheet. You must not write the answers on the test book.



(リスニングセクションでは、会話で話される英語をどれだけ理解できるかが試されます。このセクションには4つのパートがあります。それぞれのパートでは最初に指示が流れます。別に配布された回答用紙に答えをマークしてください。問題用紙に書き込んではいけません。)

Part 1.

In part 1, you will see a picture and hear four statements about it. After hearing the statements, choose a statement that best describes the picture and mark it on your answer sheet. The statements will be played only once, so you must listen carefully.



(パート1では1枚の写真に対して4つの発言が聞こえてきます。それらを聞いた後で、写真を最もよく描写するものを選び、回答用紙にマークしてください。それぞれの発言は一度しか流れませんので、注意してお聞きください。)



サンプル問題で 力試し

それでは、Part1 のサンプル問題を解いてみましょう。

Example



Sample Answer

- (A) (B) (C) (D)

さて、答えが分かりましたか？

答えは「A」。おそらく多くの方が正解を選べたのではないのでしょうか。しかし、**正解かどうかは結果論に過ぎないことを思い出していただきたいのです。大事なものは「プロセス」でしたね。**

先ほどあなたが一体何を考え、どんな意識を持って、問題を解いたかを振り返ってみていただきたいのです。

まず、写真がありますので、そこに目に行くはずで。そして「男性と女性がいること」「2人がノートパソコンか何かを見ていること」「男性が指を差していること」…といった状況をパッと把握することでしょう。

そして、次に音声を流し、どんな聞き方をしましたか？

例えば、部分的に

(A) They are looking... computer screen.

というのが聞こえて「これが正解っぽいな」と思い、(B) は walking や park、(C) は sitting、window、(D) は phone と言っているから違う——と判断した人もいるでしょう。

そのような聞き方をしているのは、どれだけたくさん問題を解いたところで、英語力は大して上がりません。

正しい答えを選べるかどうかは結果論に過ぎず、その前に、流れてくる英語がすべて正しく聞き取れるようになる必要があります。ですから**「正確にすべてを聞き取ろう」という意識で聞くことが大切です。「問題を解こう」として聞いてはいけないのです。**

また、TOEIC 対策の勉強したことのある方は、今まで一体どのように問題を解いていたか、また解説を読んだ後に何をしていたかを振り返ってみてください。

サンプル問題の正解と解説

- (A) They are looking at a computer screen.
- (B) They are walking in the park.
- (C) Both of them are sitting by the window.
- (D) One of them is talking on the phone.

- (A) 彼らはパソコンの画面を見ている。
- (B) 彼らは公園を歩いている。
- (C) 二人とも窓際に座っている。
- (D) 一人は電話で話をしている。

正解 (A)

look at ~ 「~を見る」、computer screen 「パソコンの画面」

- (B) park 「公園」を歩いてはいない。
- (C) by the window 「窓のそば」にいるのではない。
- (D) one of them 「彼らのうちの一人」、talk on the phone 「電話で話す」

例えばですが、上記のような解説を確認した後、しっかりと聞き取れるようになるために、音声を何度も聞き返していたでしょうか？ 解説をただ読むだけであれば、リスニング力は上がりませんよね。

何と言っていたのかを、文字を見てきちんと確認する。何度も何度も聞き、今まで聞き取れなかった箇所を、聞き取れるようにする——。そういう地道なプロセスなしには、リスニング力は上がらないのです。そのことをぜひ肝に銘じておいてください。



本格的なトレーニングを始めよう

それでは、これから Part 1 の問題を使って、本格的なトレーニングを始めていきましょう。まずは、4つの発言を全て書き取ってください（このような「書き取り」を「ディクテーション」といいます）。

書き取っていただく目的は、英語の音と真剣に向き合っていただくこと。正しく書くことではありません。ですから、正しく書けなくても全く問題はありません。特に最初はなかなか書けないかもしれませんが、くれぐれもできない自分を否定しないでくださいね。

また、スペル（つづり）が分からない場合は、カタカナでOKです。とにかく、聞き取れた範囲で書いてみてください。

また「何度も聞けばいいや……」などと思ってしまうのはダメです。「一度ですべてを聞き取る」つもりで真剣に聴いてください。また、一つの音声につき、（書き取るために）聞いて良い回数は「3回まで」とします。

3回聞いても分からないところは、それ以上何度聞いても分かりません。時間の無駄になりますので、諦めて解答を確認してください。そして、答えを確認した後で、また何度も繰り返し聴きましょう（今度は回数制限はありません）。

書き取るのは意外と時間がかかり、結構大変な作業です。張り切ってやりすぎると、すぐに息切れしてしまいます。1日1問くらいのペースで大丈夫なので、ぜひ少しずつ挑戦してみてください。

それでは、トレーニングを始めましょう。なお、よけいな推測をすることなく英語と向き合っていただくために、写真は後からお見せします。



根本対策 トレーニングNo.1

Q それぞれの英語音声を真剣に聴き、書き取ってください。
なお、1つの音声につき、聞いて良いのは最大3回までとします。

(A) _____



(B) _____



(C) _____



(D) _____





Part 1

リスニングのまとめ

お疲れさまでした！ さて、ここまでのトレーニングを終えて、どのような感想をお持ちになりましたか。書き取るという作業を、かなり大変だと感じたかもしれません。中には「英語をこんなに真剣に聴くのは初めて」という感想を持った人もいることでしょう。

ディクテーションは、時間もかかりますし、ごまかしの利かないトレーニング方法です。だからこそ、自分の実力がはっきりと感じられることでしょう。**今まで、どれだけ推測で聞いていたか。どれだけちゃんと聴いていなかったか……。**

ここで、英語が聞き取れない自分を否定する人がいますが、無意味なことですからやめてください。これまで気づけていなかった「元々聞き取れていなかった」という事実に気づけたのですから、むしろ喜ぶべきことです。

そこに気づけたということは、これから耳をしっかりと鍛えるチャンスです。英語の音に正しい意識を持ち、そして正しい聴き方をしっかりと身につけていきましょう。

注：2016年5月以降の新形式では、Part 1の問題は10問から6問に減りました。しかし本書では、試験形式に左右されない実力を、トレーニングを通じて養うことを目的としていますので、敢えて10問の旧形式にしたがった内容になっております。



これからの トレーニング方法

Part 1 が終わり、「次は Part 2 だ！」とがぜんやる気が出てきているところかもしれません。そこに水を差すわけではありませんが、より効果的な学習をしていただくために、お伝えしておきたいことがあります。

実際の TOEIC 試験においては、Part 1 はウォーミングアップ的な位置付けになっています。Part 1 で体（耳？）を温めて、調子が出てきたところで Part 2 の 30 問に続きます。

本書においても、確かに今まではウォーミングアップだったと言えます。次に来るのは、もちろん Part 2——。しかし、「**ディクテーションのトレーニングをどんどん進めよう!**」と思っているのなら、ちょっと待っていただきたいのです。

○ディクテーションは決して「万能薬」ではない

ディクテーションは確かに、効果の上がりやすいトレーニング方法です。なかなかハードなトレーニングですから、勉強している実感が得られやすい（勉強した気になりやすい）のは事実です。しかし、ディクテーションだけをしていたらリスニング力がメキメキ上がる……などということは決してないのです。

私がまず、みなさんにディクテーションをしていただいた意図（目的）は、リスニングに対する意識を変えていただきたかったからです。意味を考えずに、音だけに集中して聴く——という「正しい聴き方」を身につけていただくためでした。

正しい聴き方をするために、ディクテーションをしなければいけないわけではありません。必要なのは「意識」です。後はみなさんに、意識して正しい聴き方を実践していただきたいのです。

○「復習の鬼」になってください

みなさんにこれからやっていただきたいことは、Part 1の復習です。10問×4本で40本の英語音声がありました。全てを聞き取れる自信がありますか？

おそらく、無理ですね。それが普通です。ですから後は、何度も何度も繰り返し、真剣に聴く。それしかないのです。

答えを確認した直後には「英語が聞こえた」と思っても、しばらく時間を置くと、また聞き取れない状態に戻るかもしれません。本当の意味で聞き取れていたわけではないのですから、当然のことです。

ですから、本当の意味で聞き取れるようになるために、ぜひ何度も聴いてください。ただし、ただ聴けば良い…というわけでもありません。大切なのは、「目」と「耳」を一致させることです。

○「目」と「耳」を一致させよう

「目」というのは「目で見る英文」であり、「耳」というのは「実際に耳から聞こえてくる英語音声」のことです。英語が聞き取れない場合には、それらが一致していないのです。

一致しない場合には、いくつかの原因が考えられます。

1つは、日本語に存在しない音がそもそも聞き取れていなかったり、日本語とは違う響き（周波数が異なるため）に対応できていなかったりするケース。これは、発音練習をしながら、耳を慣らしていく作業が必要です。

そしてもう1つは目で見る英文に対し、「こう発音されるはずだ」と頭の中で思っているイメージが、思い込みによって、実際とはズレてしまっているケースです。

英語における音の変化が理解できていないと、これは頻繁に起こります。

しかしそれだけでなく、カタカナ読みなどの影響で、私たちは英語の音に対してたくさんの思い込みを持っているのです。

こういったズレは、1つ1つ確認して、修正・対応していくことが重要です。だからこそ、スクリプトをしっかりと確認し、目で見える英文と、耳から聞こえる音声とを一致させていってください。

「何度聞いてもそのように聞こえない」

「どうしてそのような音になるのかが分からない」

という場合には、その疑問はしっかりと解消すべきです。英語の先生や、聞き取れる人にぜひ質問・相談してみましよう。

そして、目と耳を一致させた上で、また何度も何度も真剣に音声を聴いてください。そういう濃いトレーニングをすれば、リスニング力の向上をきっと感じることはできるはずです。

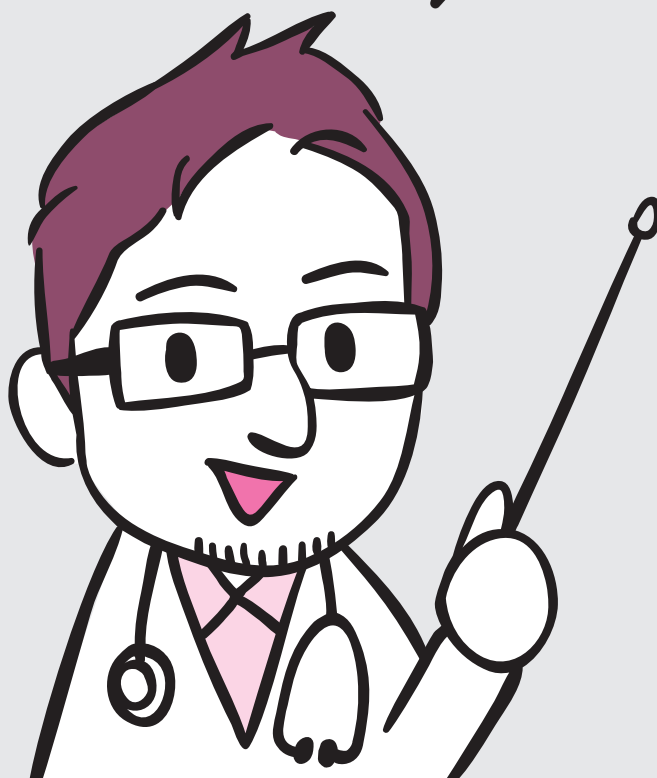
○ぜひ目的を見失わないでください

この先のページをめくると、Part 2 を題材にしたディクテーションのトレーニング題材（30 問分、120 本の音声）があなたを待っています。しかし、ディクテーションばかりをやって先に進むことに躍起になってしまうことなく、ぜひそれ以上にたくさん復習を行なってほしいと思います。

19 ページでお伝えした通り、人は本来の目的を見失いやすいもの。ぜひ「上達」という目的を見失ってしまわないようにご注意ください。

第 3 章

リスニング Part 2 の根本対策





Part2の試験形式を確認しよう

次に、Part 2 の試験形式を確認してみましょう。

(※模擬試験 (Mock Exam) のため、指示文が本物とは一部異なっています)

Part 2.

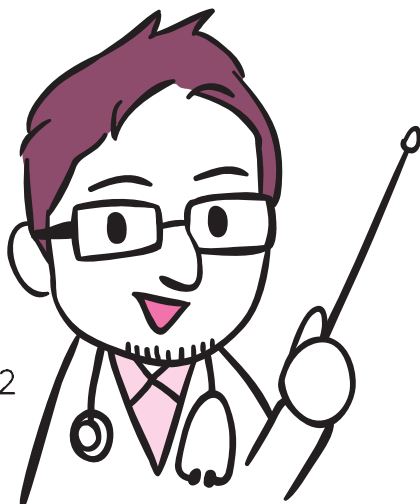
In part 2, you will hear a question or a statement, and then hear three alternatives. They will be played only once, so listen carefully. Choose the best response, and mark it on your answer sheet.



(パート2では質問文または発言文と、その後に3つの選択肢が聞こえてきます。一度しか流れませんので、注意してお聞きください。最もふさわしい受け答えを選び、回答紙にマークしてください。)

Part 2 では、設問も答えの文も印刷されていないため、Part 1 よりも耳に集中しやすいでしょう。しかし、「ふさわしい受け答えはどれか…?」と考えてしまうと、やっぱり耳への集中が甘くなりがちです。

ですから、Part 2 のトレーニングは、よけいな推測をしないように、「設問と答えの順番を逆にして、問題文よりも先に選択肢を聞く」形で行ないます。





根本対策 トレーニングNo.11

Q それぞれの英語音声を真剣に聴き、書き取ってください。
なお、1つの音声につき、聞いて良いのは最大3回までとします。

(A) _____



(B) _____



(C) _____



問 _____





Part 2

リスニングのまとめ

多くの学習者が、一度に英語をたくさん聞きすぎなのです。そもそも1文だけでもちゃんと聞き取れていないのですから、長文になったらなおさら聞き取れるはずがありません。ですから、まずは短い英文で、しっかりと正確に聴くトレーニングを行なうことから始めるべきなのです。

…ということで、リスニングのトレーニングとして Part 1 と Part 2 を合わせて 40 問、合計 160 の英文についてディクテーションを行なってもらいました。本当にお疲れ様でした。

きっと、ご自分のリスニングのクセや弱点などが掴めたことでしょう。また、正しい聴き方をしなければ、本当の意味で「英語が聞き取れる耳」は身につかないことがお分かりいただけたのではないのでしょうか。

そして、意味を考えたりしてしまうクセから脱出して、英語の正しいリスニング方法が身につけていきますよう、心から願っています。

●今後のトレーニング方法について

本書でのトレーニングを一通り終えた方には、今後について3種類のやり方をお勧めします。

1. 本書の復習

一通りやっただけでは、リスニングへの意識は変わっても、力が大幅にUPするところまではいかないでしょう。ぜひ何度も何度も音声を読み返して耳を慣らしていきましょう。

また、160の英文でのディクテーションも、少し時間をおくことで再び良いトレーニングになります。Part 1・2レベルの英語音声パーフェクトに聞き取れるようになることを目指して、本書のトレーニングを何周

あとがき

当初、本書の企画の方向性は「できるだけ読者に頑張らせない」でした。私が『頑張らない英語学習法』（あさ出版）などの「頑張らない英語」シリーズを出していることから、そのようなコンテンツを期待していただいていたのでしょう。

しかし私は、それとは真逆の、頑張る内容をご提案させていただきました。なぜなら、資格試験を受けようとするということは、英語を学び直し、基礎を固める絶好のチャンスだからです。

もちろん中には、会社の命令で仕方なく……という人もいるでしょう。ですが、試験のためにしっかりと英語を勉強したいと思っている方々に向けて、真っ向から「本当はこれが大事なんだよ」とお伝えする本が作れたのではないかと自負しています。

本書でお伝えした内容は、非常に根本的なところですから、すぐに結果が出るとは限りません（すぐに結果が出る人は、今までにかなりの努力をされてきた方でしょう）。

ですが、正しい聴き方を体得していただくことで、これからの実力の伸び方が確実に変わってきます。洋画や海外ドラマ、ニュースなどを聴いている時に「意味は分からないけど、単語が耳から飛び込んできた」という経験をする人も少なくないはずですよ。

ぜひリスニングや発音練習などを継続的に行なうことで、英語がしっかりと聞き取れるように耳を鍛えていってください。

最後に、本書の執筆にあたって、原稿を辛抱強くお待ちくださった編集担当の小谷俊介さん、多大なご支援をいただきました阿部大地郎さん、ナレーションにご協力くださった Romy さんに、心より御礼申し上げます。

イングリッシュ・ドクター

西澤 〇イ



[著者紹介]

西澤ロイ (にしざわ・ろい)

イングリッシュ・ドクター

「英語ができない人の気持ちがわかる英語学習のお医者さん」として、上達しない原因になっている「日本人の英語の病気」を根本から治療する。企業研修、英語講座、学習相談、独自教材などを通じて、5000人を超える英語学習者に劇的な効果を促している。

大切なのは「資格対策」ではなく「本物の英語力」という信念のもと、TOEIC 満点を取るまでに、試験形式に慣れる以上の TOEIC 対策は一切行なわなかった。

TOEIC990点（満点）、TOEFL（PBT）613点、英検4級。獨協大学英語学科卒、言語学専攻。1年間のアメリカ留学経験あり。

著書に累計10万部を突破した「頑張らない英語」シリーズ<『頑張らない英語学習法』『頑張らない英文法』『頑張らない基礎英語』『頑張らない英会話フレーズ』『頑張らない英単語記憶法』>（以上、すべてあさ出版）をはじめ、『英語を「続ける」技術』（かんき出版）ほか多数。

ラジオで「頑張らない英語」「めざせ！スキ度UP」ほか、4本のレギュラーを持ち、雑誌・新聞・TVなど、メディア出演多数。「日本人が英語をできない時代を終わらせる」をモットーに、日本人が英語を使い、国内外でさらに活躍することを応援し続けている。

・公式サイト

<https://english-doctor.co.jp>

・公式 Youtube チャンネル

<https://www.youtube.com/user/990english/>