

## はじめに

英語を身に付けるには、少しずつでも毎日継続することが大事です。本書では、少しのスキマ時間で最大の効果があげられるよう、体をフルに使って英語を学ぶ方法を提案します。つまり、「耳で聞き、手と口を動かし、そして目で見て学ぶ」というやり方です。そのためのわかりやすい方法として、ディクテーション方式があります。英文を聴いて、該当箇所に英語を書き込むというものです。この方式をうまく応用することで、リスニング力、スピーキング力、そして単語力などが身につきます。

毎日無理なく続けられるよう、30日分を Bronze フレーズ版として制作しました。3名のネイティブの先生が、自然な速度で英文を読み上げます。毎回のワークでは、20問の設問があります。Bronze フレーズ版をこなせば、600語以上の単語の学習にも繋がります。レベルに応じて、Bronze 単語版から Gold フレーズ版まで用意しており、それぞれ30日で1ラウンドは終了します。6冊を終えると、リスニング力がアップするだけでなく、2100の重要な語彙項目も身につけることができます。英語を話したり、書いたりする際にもここで学んだ表現が役に立つはずですよ。

## 使い方

以下の手順 1 から 4 をこなすようにしてください。

- ① 音声のみを聞いて、下線の上に聞こえたフレーズを書き込んでください。音声は2度流れます。日本語部分を隠して、見えないようにしましょう。ディクテーション1回分の設問を全部終えてください。
- ② 音声を再度聞いてください。今度は、特に聞き取れなかった部分に注目しましょう。日本語訳を見ながら音声を聞き、解答してみましょう。それでも聞き取れない設問は、解答欄で確認してください。
- ③ 三度目の音声を聞きます。一連の文を聞きながら、自分でも真似て、口にするようにしてください。口慣らしをすれば耳慣らしは一気に進みます。
- ④ 最後に、スペルがよくわからなかった語句は、スペル確認ボックスに書き入れ、時間があるときに練習しましょう。

毎日継続することが大切です。毎日作業日とスコアを記入するようにしてください。

|          |     |
|----------|-----|
| Check up |     |
| 日付       | スコア |



# サンプル教材

◆ エクササイズ 2 : フレーズディクテーショ ————— MP3: sampleexercise2.mp3

(日本語を隠して英語を聞き、下線の上に聞こえたフレーズを書き入れる。)

|     |   |                     |
|-----|---|---------------------|
| 1.  | Why don't we _____<br>_____ to school?              | 学校まで歩かない?           |
| 2.  | I _____<br>_____ my first bicycle.                  | 最初に乗った自転車を覚えている。    |
| 3.  | Do you _____<br>_____ to go out tonight?            | 今晚出かけたい?            |
| 4.  | I _____<br>_____ a big Christmas tree at the plaza. | 広場で大きなクリスマスツリーを見たよ。 |
| 5.  | I _____<br>_____ a model plane.                     | 私は模型飛行機を作った。        |
| 6.  | I _____<br>_____ the spring breeze.                 | 私は春の風を感じた。          |
| 7.  | He _____<br>_____ the capital of every country.     | 彼は各国の首都を知っている。      |
| 8.  | The teacher _____<br>_____ the new method.          | 教師は新しい方法を使った。       |
| 9.  | I _____<br>_____ he's brave.                        | 彼は勇敢な人だ。            |
| 10. | Don't _____<br>_____ such a stupid thing.           | そんなばかな事をするな。        |

◆ エクササイズ 2 : 日本語チェック ————— MP3: sampleexercise2.mp3

(エクササイズ 1 のページに戻って、同じ英文について以下のように取り組む。日本語を見ながら音声聞いて解答する。今回は、特に、聞き取りにくい単語に意識を向ける。それでも聞き取れない場合は、「解答欄」で確認。この段階で自己採点も行う。)



|     |   |                     |
|-----|---|---------------------|
| 1.  | Why don't we _____<br>_____ to school?              | 学校まで歩かない？           |
| 2.  | I _____<br>_____ my first bicycle.                  | 一番最初に乗った自転車を覚えている。  |
| 3.  | Do you _____<br>_____ to go out tonight?            | 今晚出かけたい？            |
| 4.  | I _____<br>_____ a big Christmas tree at the plaza. | 広場で大きなクリスマスツリーを見たよ。 |
| 5.  | I _____<br>_____ a model plane.                     | 私は模型飛行機を作った。        |
| 6.  | I _____<br>_____ the spring breeze.                 | 私は春のそよ風を感じた。        |
| 7.  | He _____<br>_____ the capital of every country.     | 彼は各国の首都を知っている。      |
| 8.  | The teacher _____<br>_____ the new method.          | 教師は新しい方法を使った。       |
| 9.  | I _____<br>_____ he's brave.                        | 彼は勇敢な人だと思う。         |
| 10. | Don't _____<br>_____ such a stupid thing.           | そんなばかな事をするな。        |

 解答欄

- |                              |                                       |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 1. walk to school            | 6. felt the spring breeze             |
| 2. remember my first bicycle | 7. knows the capital of every country |
| 3. want to go out            | 8. used the new method                |
| 4. saw a big Christmas tree  | 9. I think he's brave                 |
| 5. made a model plane        | 10. Don't do such a stupid thing      |



| 何回音読できた？ |        |        |
|----------|--------|--------|
| 1回できた！   | 2回できた！ | 3回できた！ |
|          |        |        |

◆ **エクササイズ3：口慣らし** ————— MP3: sampleexercise3.mp3

(聞えた通りに英語を口で再生する。)

1. Why don't we walk to school?
2. I remember my first bicycle.
3. Do you want to go out tonight?
4. I saw a big Christmas tree at the plaza.
5. I made a model plane.
6. I felt the spring breeze.
7. He knows the capital of every country.
8. The teacher used the new method.
9. I think he's brave.
10. Don't do such a stupid thing.

◆ **エクササイズ4：スペル確認ボックス**

(スペルに自信のない単語を以下のボックスに書き入れる。)

| 特に難しい         | 難しい            | 少し難しい       |
|---------------|----------------|-------------|
| <i>method</i> | <i>capital</i> | <i>felt</i> |
| ...           | <i>breeze</i>  | ...         |
| ...           | ...            | ...         |

繰り返し使うことで効果は確実なものになってきます。30日 で Bronze フレーズ版を終えたら、もう一度、音声を聞きながら、繰り返して反復するようにしてみてください。慣れてくれば、ネイティブの音声と重なるように、口に出してみてください。2回目まで進めば、英語の音に慣れ、自分でも英語が自然と口をついて出てくるようになることを実感することができるはずです。

*Good Luck with  
your Work!*

田中茂範  
PEN言語教育サービス代表  
慶応義塾大学名誉教授





Day2 エクササイズ 1 : フレーズディクテーション ————— MP3: day2exercise1.mp3

音声のみを聞いて、下線の上に聞こえた単語を書き込んでください。音声は 2 度流れます。日本語部分を隠して、見ないようにしましょう。ディクテーション 1 回分の設問を全部終わらせてください。

|     |                                |                     |
|-----|--------------------------------|---------------------|
| 1.  | We _____<br>_____.             | 私たちはすぐに友達になりました。    |
| 2.  | A bird _____<br>_____.         | 1羽の鳥がどこからともなく突然現れた。 |
| 3.  | Just _____!<br>_____!          | あの虹を見てごらんよ!         |
| 4.  | _____<br>_____.                | 映画は7時から始まる。         |
| 5.  | I _____<br>_____.              | 私は彼女に尋ねた。           |
| 6.  | He _____<br>_____ these days.  | 彼は最近働き過ぎだ。          |
| 7.  | _____<br>_____.                | どうぞ私の後について来ててください。  |
| 8.  | I'll _____<br>_____ forever.   | この贈り物をずっととっておきます。   |
| 9.  | The guards are _____<br>_____. | 警備員が門の前に立っている。      |
| 10. | _____<br>_____?                | スペアキーを何処に置いたの?      |
| 11. | I'm going to _____<br>_____.   | これからとても大切なことを話すよ。   |
| 12. | _____<br>_____.                | 父は自分の車を私に運転させてくれた。  |
| 13. | _____<br>_____ 123-4567.       | 123-4567 に電話してください。 |



|     |                              |                      |
|-----|------------------------------|----------------------|
| 14. | Do you _____ ?               | 私たちの助けを必要としますか。      |
| 15. | _____ you have to slow down. | この標識は「速度を落とせ」を意味します。 |
| 16. | I _____ yesterday.           | 昨日は母親の手伝いをした。        |
| 17. | _____.                       | 船がぐるっと向きを変えた。        |
| 18. | _____ the total amount.      | この数字を合計に足してください。     |
| 19. | _____.                       | 羊は羊毛を供給する。           |
| 20. | She's been _____.            | 彼女は一日中寝床で横になっている。    |



Day2 エクササイズ2 : 日本語チェック

MP3: day2exercise2.mp3

\*エクササイズ2の練習教材(英文)はエクササイズ1と同じです。もう一度エクササイズ1のページに戻って、日本語を見ながら音声を聞き、解答してみましょう。今回は特に聞き取りにくい単語に意識を向けてみましょう。それでも聞き取れない場合は、「解答欄」でチェックしてください。この段階で、自己採点も行ってみてください。

解答欄

- |                                     |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. became friends very quickly      | 11. tell you something very important |
| 2. suddenly appeared from nowhere   | 12. Father let me drive his car       |
| 3. look at that rainbow             | 13. Call me at                        |
| 4. The movie starts at seven        | 14. need our help                     |
| 5. asked her a question             | 15. This sign means                   |
| 6. works too much                   | 16. helped my mother                  |
| 7. Please follow me                 | 17. The ship turned about             |
| 8. keep this gift                   | 18. Add this number to                |
| 9. standing in front of the gate    | 19. Sheep provide wool                |
| 10. Where did you put the spare key | 20. lying in bed all day              |





| 何回音読できた？ |        |        |
|----------|--------|--------|
| 1回できた！   | 2回できた！ | 3回できた！ |
|          |        |        |

Day2 エクササイズ 3 : 口慣らし ----- MP3: day2exercise3.mp3

三度目の音声を聞きます。一連の文を聞きながら、自分でも真似て、口にするようにしてください。口慣らしをすれば耳慣らしは一気に進みます。

1. We became friends very quickly.
2. A bird suddenly appeared from nowhere.
3. Just look at that rainbow!
4. The movie starts at seven.
5. I asked her a question.
6. He works too much these days.
7. Please follow me.
8. I'll keep this gift forever.
9. The guards are standing in front of the gate.
10. Where did you put the spare key?
11. I'm going to tell you something very important.
12. Father let me drive his car.
13. Call me at 123-4567.
14. Do you need our help?
15. This sign means you have to slow down.
16. I helped my mother yesterday.
17. The ship turned about.
18. Add this number to the total amount.
19. Sheep provide wool.
20. She's been lying in bed all day.

Day2 エクササイズ 4 : スペル確認ボックス

最後に、スペルのわからなかった語は、スペル確認ボックスに書き入れ、時間がある時に練習しましょう。

| 特に難しい | 難しい | 少し難しい |
|-------|-----|-------|
|       |     |       |
|       |     |       |
|       |     |       |



ask after ~ (～の健康など) を気遣う  
 Mr. and Mrs. Brown asked after you and the children.  
 ブラウン夫妻が君と子供のことを心配していたよ。

