



拡大特集

NHK 英語講師
伊藤サム監修

究極の
"神ドリル"

最短で最大の効果!

4技能を一気に爆上げ! 夏の1カ月 集中講座

特別付録

あなたの英語を劇的に変える
「EE式ワークブック」付き

夏は夏季休暇を利用して、普段より英語の勉強の時間を取れる方も多いのではないのでしょうか。そこで、この夏の1カ月間、EEを使った英語集中トレーニングで英語力を鍛えてみましょう。今回の拡大特集では、リスニング力を高める「精聴トレーニング」、発信力を磨く「反訳トレーニング」の方法を紹介します。

本特集を読み終えた後、「精聴」と「反訳」トレーニングに特化した特別付録の「EE式ワークブック」を使い、リスニング力と発信力をトコトン鍛えてみましょう。本特集とワークブックを活用することで、英語の4技能が格段にレベルアップするはず。やり終えた後の「英語力の伸び」をぜひ、体感してください。

執筆：伊藤サム

NHK「高校生からはじめる『現代英語』」講師。ジャパンタイムズ元編集局長。一橋大学卒業後、(株)ジャパンタイムズに入社。『週刊ST』編集長、「ジャパンタイムズ」編集局長を務める。2008年9月に退職し、著述業に。『伊藤サムの英語のプロになる特訓』（ジャパンタイムズ）など著書多数。





精聴の意義と効果

英語力を高めるために何よりも最初に鍛えるべきは「耳」、リスニング力です。なぜならば、英語の4技能のうち「話す」「読む」「書く」については自分のペースで行うことが可能ですが、「聞く」については待たなしという状況が多いからです。たとえば留学した場合は、授業で講師や現地の学生が話すスピードについていかなければなりません。聞き取れなければ、留学初日から立往生することになります。

リスニング力を直接鍛えるには、「多聴」「精聴」の二通りがありますが、最終的にリスニング力をパーフェクトなレベルに引き上げるのが精聴です。精聴トレーニングでは全神経を集中して取り組み、すべての音声(単語)を一字一句正確に聞き取り、その構文も即座に、かつ完璧に分析してパーフェクトに理解する練習を繰り返します。やがて、精聴しているときの高いレベルでの理解度そのまま、多聴でもリスニングができるようになります。

最初は英文を見ずに、とにかく集中して音声を聴きましょう。普段は漫然と聞き流しがちな細部についても徹

底的に聞き取ろうとする意志が不可欠です。細部への注意力を高めてくれる具体的な方法が、音声を聴いて書き取ること、つまり「ディクテーション」です。書いてみることで、どこまでが聞き取れて、どの部分が聞き取れないかが明確になります。聞き取れないと思っても何度でも繰り返し聴き、自分の頭の中のデータベースをフル稼働して、そこで話されているはずの単語を推測しましょう。これをぎりぎりまで努力して行うことによって、これまでの限界を超えて力が伸びます。

このプロセスで、自分が聞き取れない部分についての問題意識が高まっているはずですよ。どうしても聞き取れなかった部分はテキストで確認しましょう。どの単語・表現がわからなかったのか、どのように音が崩れていたのか、きちんと把握することが大切です。聞き取れなかった音声についての聴覚イメージが形成されていきます。抑揚や、文法的要素(構文)についても、きっちり確認してください。

ステップを迫って精聴トレーニング

STEP1 英文を見ずに、ナチュラルスピードの音声を聴いてみよう

STEP2 穴埋めディクテーションにチャレンジ

ナチュラルスピードの音声を聴いて、これ以上聞き取れないというところまで何度も聴きましょう。

ナチュラル
33

Well, Canada, Mexico and the U.S. have () a three-way bid to () the 2026 men's football World Cup. () of the matches would () in the U.S., with () in Canada and Mexico. The only time () have hosted the World Cup was in (), by South Korea and Japan. FIFA will () for the 2026 tournament in May of ().

STEP3 英文を見ながら音声を聴き、聞き取れなかった箇所の音と文字を確認しよう。

必要なら「ゆっくりスピード^{ゆっくり}」も活用し、聞き取り練習をしよう。