

最速で結果を出す！  
海外ドラマ・CNNインタビューで

特別付録

あなたのスピーキング力を  
劇的に変える！  
「反訳ワークブック」  
付き

スピーキング力爆上げ

# 1か月集中 反訳トレーニング

今回の拡大特集は、1か月集中で英会話力を鍛える「反訳トレーニング」です。まずは発信力を磨くのに最適な反訳トレーニングの方法をご紹介します。また、今回はCNNのインタビューに加えて、世界で大人気の海外ドラマのセリフを素材にトレーニングを行います。話題のドラマ作品で、日常生活や職場で使える実用的な会話フレーズをより楽しく学びましょう。まだドラマを見たことがない

方にも楽しんでいただけるよう、作品それぞれの魅力についてもご紹介します。本特集を読み終えた後は、反訳トレーニングに特化した特別付録「反訳ワークブック」で、発信力をとことん鍛えてみましょう。本特集とワークブックを併用することで、独習の難しいスピーキング力も格段にレベルアップできるはず。やり終えた後の「英語力の伸び」をぜひ、体感してください。

監修：伊藤サム (pp.54-55)

NHK「高校生からはじめる『現代英語』」講師。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。

編集：栄谷真菜

## 反訳トレーニングの効果とは？

### ＝ 単語や表現を覚えて、文章を組み立てる力を伸ばす

英語で話したり書いたりするためには、いろいろな表現をきちんと覚え、それらを**文章として組み立てる力**をつける必要があります。その特訓が「**反訳トレーニング**」で、即効性があります。私は英字新聞社ジャパンタイムズ在職時に、新人記者たちをこの特訓メニューでガンガン鍛えました。

ここでの反訳とは「反対方向に訳す」ことです。EEをはじめ英語学習教材の多くには日本語対訳が付いていますが、その対訳を見て、元の英語に戻す（元の英文を思い出して言う）ことができますか？ シンプルですがハードな学習です。スポーツの筋力トレーニングでは、強い負荷をかけなければ筋肉はつきません。同じように、**英語も強い負荷をかけなければ身に付きません。**

反訳は脳に強い負荷をかける英語筋力トレーニングで、このトレーニングを提案すると、最初は「とてもムリムリ！」と反応する学習者の方が多いのですが、ステップを追ってやっていけば徐々に慣れていきます。

反訳では、構文・文脈・表現のニュアンス・単語連結といった情報を含んだ文章を丸ごと覚えることになるので、**ネイティブに近い表現力がつきます**。スラスラと反訳できるまで繰り返すと、**頭の中に表現のデータベースが出来上がり**、英語を話す・書くときにサッと出てくるようになります。日本人学習者が発信を苦手とする最大の理由は構文力不足（きちんとした文章が作れないこと）だと私は考えていますが、反訳によってたくさんの文章を生成することで、それが克服できるのです。

#### 英文

To be a full-grown man meant taking on some responsibilities, not just for yourself but also for the world around you.

#### 語注

full-grown man: 一人前の男 / not just A but also B: AだけでなくBも

#### 解説

To be a full-grown man は to 不定詞の名詞句で、この文全体の主語。  
 (EE2021年9月号「アンダーソン・クーパー360° オバマ元大統領の知られざる青少年支援活動」p.111)

#### 和訳

一人前の男になるとは、自分自身だけでなく周りの世界についても責任を負うことを意味した。

### STEP1 まず英文の単語や表現を理解しよう

このステップは通常の学習です。語注を参考に、単語や表現を正確に理解しましょう。

### STEP2 文の構造を把握しよう

反訳できるようになるには、構文をきちんと把握することがカギです。文章をパーツに区切ってみると、構造がよく見えるようになります。構造を意識し、意味されている情景を思い浮かべながら、何度も読みましょう。

### STEP3 「穴埋め問題」なら取り組みやすい

英文がなかなか口から出てこない場合は、まずは一部の語句だけを穴埋め問題にすると難易度が下がります。

一人前の男になるとは、自分自身だけでなく周りの世界についても責任を負うことを意味した。



To ( ) meant taking on some ( ), not just for yourself ( ) the world around you.