### 本書の特徴・オススメの対象者

#### 特徴

- 1. 科学や第2言語習得論にできるだけ準拠した覚え方・戦略を提示
- 2. 単語暗記に限らず、全科目に適用できる学習法を紹介
  - e.g. 復習の最強のタイミング、モチベーションの維持法、計画の立て方、記録のつけ方
- 3. 語源一覧を掲載
- 4. 読み物として楽しんで読みながら、高校レベルの単語を200語以上覚えられる
- 5. 単語暗記にまつわるよくあるQ&Aへの回答
- 6. 学習者の性格にまで踏み込んで戦略を提示
- 7. TOEIC満点、英検1級を取得している海外じこみの大学受験予備校講師が執筆

#### 本書の対象者

- 1. 大学受験生
- 2. 高校生
- 3. 中学生で英検2級~準1級を目指す方
- 4. TOEICや英検などの受験者で大学受験レベルの単語暗記について知りたい方
- 5. 復習習慣がないため頑張っているのに成果が出ない方
- 6.復習の仕方に困っている方

### 本書の非対象者

- 1. 単語帳が1冊完成している
- 2. 単語の覚え方はある程度自分のやり方が確立できている
- 3. 語源一覧はだいたい頭に入っている
- 4. 復習習慣がある

### はじめに

Hi, guys! Neyo Okadaです。単語暗記と言うと、学校の授業において、良くも悪くも精神論や気合いが押し付けられ、効果的かつロジカルな手法があまり紹介されていません。「たくさん書いていればいつか覚えられる」という具体性が不足したアドバイスを受けたり、「覚えたことをすぐに忘れてしまうのは自分の頭が悪いせいだ」と自分を責めてしまった経験は多くの人があると思います。

英文法には4択を1つに絞るための解き方が、長文読解には1文1文の読み方や全体像や論理構成の捉え方、出題の意図に沿った解法が存在します。ならば、英単語の学習の仕方にも、 精神論や個人の経験則に依存しない適切な手法を採用できれば学習効率が高まるはずです。

そこで本書では語彙暗記にまつわる具体的な手法を,最新科学に基づいてご紹介していきます。私が学んだ海外仕込のTESOL(英語教授法)のノウハウを活かしつつ、最新の科学手法である第2言語習得論にできる限り沿う方法で、多くの受講生(映像を含めてのべ1万人以上)が成果を収めているものを中心に掲載しておりますので、ご安心ください。私自身、ご紹介した方法でTOE-IC満点や英検1級を取得するという結果も出せています。

また、ご紹介する内容は学習全般に当てはまりますので, 英単語暗記に関わらず, 全科目に応用ができます。

多くの受講生を見てきて、単語暗記に限らず、学習全般は才能によって決まるわけではないと 実感しています。伸びる人は正しい手法を知っているか知らないか、そしてその手法を継続し続け られるか、の差に過ぎないと思います。頭が悪いから… と自分を責める必要はありません。 本書で ご紹介する方法を1つひとつ実践してみてください。効果を実感できるはずです。

The NY Press, Inc. CEO

科学X英語のFukuoka English Gym / 大学受験予備校講師

Neyo Okada

### 2. 最新科学: 忘れた頃の復習が良い (最適な復習タイミング)

### オススメの復習タイミング(1)



記憶が薄れるタイミングが復習の絶好のタイミングです。忘れた頃に想起させることでより強 固な定着ができるような性質を脳が持っているからです。

実は最新の研究では、テストが1ヶ月後にあるのか、1年後にあるのかによって、復習タイミングは変化するというデータが出ています。その中でも今回は多くの学習者が最も活用しやすいタイミングをご紹介します。

#### 当日から計算して、

- ① 1-2日後
- ② ② 1週間後
- ③ 3 2週間弱後
- 4 4 5週間後

合計4回を基本にする

さらに⑤として「2ヶ月後」にメンテナンスするとPerfectですね。多くの学習では、毎日連続というよりも、わざと期間を空けてしまったほうが効率大です。忘れるかも!という不安は先行しますが、じらしたほうがいいんです。その方が定着率が高まるんですね。ただし、科目や暗記項目によっては感情的インパクトを残しつつ逆に短期集中で期間を空けず毎日同じものを反復することでの効果が上がるものもあります(後述します)。

なお、当日すぐに解き直したり、見直したりするのを復習1回とカウントすると、1ヶ月5回ということになりますが、本書ではそれを含めていません。当日学習したことをその場で想起したり、見直したりするという方法は最近では当たり前になってきたためです(科学的には、学習当日はインプット時間7に対して、アウトプット時間3を設定するのが効果的と言われています。ですから、最近は多くの学校で授業最後に復習時間や簡単な小テスト、アクティブ・ラーニングでの問題の出し合いが増加してきました)。

### オススメの復習タイミング②

上述したように理想の復習回数は1ヶ月で4回程度ですが、全ての科目に適用するのは現実的ではないでしょう。

そこでオススメなのが、オススメなのが得意科目・得意分野は「①の簡略型」か「 2×2ルール」です。非常に有名な方法です。

#### ●①の簡略型

#### 【復習1】1週後→【復習2】2週弱後→【復習3】5週後

1-2日後をスキップする方法です。1度見聞きしたら1週間程度は記憶が残る人にもオススメ。

#### ●2×2ルール

#### 【復習1】2日後 → 【復習2】2週間後 → 【復習3】2ヶ月後

1週後、5週後をスキップする方法で、得意な項目のメンテナンスにオススメ。 この間隔に加えて、スキマ時間に気づいたときに反復すると効果的。 なお、一部医学部入試に登場する inauguration は、実は英検1級単語なのですが、「大統領などの就任式」を示します。大統領が就任式の時期になると、ニュースのタイトルが面白いほどにinaugurationだらけになるため、自然と記憶に残すことができます。私自身あやふやだったこの語の意味は、ニュースタイトルや大統領関係の映画の中でイメージが鮮明になりました。

●アメリカの人気ニュースサイト"The Conversation"では、2013年のObama大統領就任式のニュースを"Obama inauguration speech: a historic moment for gay and lesbian equality"というタイトルで報じています。



Source: <a href="https://theconversation.com/obama-inauguration-speech-a-historic-moment-for-gay-and-lesbian-equality-11736">https://theconversation.com/obama-inauguration-speech-a-historic-moment-for-gay-and-lesbian-equality-11736</a>

●なお、CNNでObama大統領の就任式の様子が放送されています。

"President Obama's full inaugural address"

https://www.cnn.com/videos/politics/2013/01/21/inaug2013-president-obama-inauguration-speech-full.cnn

リンクが有効ではない場合は、ニュースタイトルをGoogle 検索して下さい

# COLUMN 1 学習の敵「継続できない」の対処

学習の最大の敵は「続かないこと」です。これは10代であろうが、30代であろうが、ほとんどの学習者の永遠の課題でしょう。私たちは同じことの反復でマンネリ化する脳の性質を持っているため、「やる気が続かない」というのはごくごく当たり前のことです。ですから、3日続けて1日休んだ場合(=3日坊主)は、よい充電ができた!と前向きな気持でまた3日継続する、くらいの軽い気持ちで学習に臨むのがよいと思います。ただし、結果を出さなければならない状況ではそうも言っていられないケースもあるでしょう。そんな時のオススメの対処法をご紹介します。

#### 1. タイムプレッシャー (時間の制約)

人間は何らかの制約がかかるとエンジンがかかり、大きな集中力を生み出します。制約のかけ方の1つが、「タイムプレッシャー」です。簡単に言えば、学習する際に制限時間、または、目標時間を設定してあげるということです。「明日単語テストをするから覚えてきて〜」と言われるのと、「今から30分後に単語テストするから覚えて〜」と言われるのとでは、後者の方が圧倒的に集中して学習に取り組めるはずです。それは時間制約の負荷がよりかかっているからです。「OO時までに△△をする」といった制約をかけることで格段に集中力がUPします。

### 2. TO-DO LISTによる負荷(すべきことの制限)

1と併せて、すべきなのが、TO-DO LISTの作成です。例えば、今日が休日で学習にあてられるのが、午前9時から午後17時までとします。まず、1日の中でしたいことをざっと「書き出し」ます。 裏紙にでも、手帳でも、ノートでも何でも構いません。人間は90パーセント近くの情報を視覚から得ているため、書き出すことで「見える化(ヴィジュアル化)」され、よりやるべきことに対する意識と記憶が明確になり、効率が格段に上がります。単に頭の中でOOをしようと考えるよりも効率性はまるで変わります(TO-DOと関係ないですが、何か悩みや不安がある場合も書き出してみてください。 漠然としたもやもやが書くことで晴れるというのは科学的に有名です)。次に、午前中はAとB、午後はCとDとEという風にざっくりと、「いつ何を終わらせたいのか」を書き込み、整理をします。学習を始める前に、さらに細分化してもよいでしょう。午前9時にAを始めるとすると、まずは60分間、Aの△~◇までは終わらせる、というような感じにします。

### Sample ② stable (語根のsta)

stable「安定した」はableが接尾辞「①~できる ②~される」、staは語根(=それ以上分解できない語の最小単位のこと、一般的にこれが「語源」と言われる部分)です。実は、staがstand「立つ」の語源です。sta+able →「立つことができる」→「自立できる」→「安定した」。他にも、staを語源とした語は、station「駅」をはじめとしてたくさんあります。

#### sta を語源とした単語

・constant「絶え間ない」 ・distance「距離」 ・establish「確立する」

・estate「所有地」・・stay「とどまる」・・standard「標準的な」

・stage「舞台」・・statue「像」・・status「地位」

なお、istもstaと同語源です。exist「存在する」やinsist「主張する」が有名なところです。

個人的な意見ですが、stableならsをとって「table(テーブル)」と考えて四本脚で「安定」って覚えるほうが楽かなと思います(し、私の受講生の多くはそうしています)。語源は深入りしすぎると逆に暗記量が増えてしまうという欠点もあるので活用時は気をつけてください。

# CHAPTER 3 英単語帳の進め方

このChapterでは具体的な英単語帳の進め方の実例をご紹介します。一般的に人気のある進め方が2つあります。これは昔も今も変わらないため普遍的な手法、つまり、相性があえば効果が爆上がりする方法と言えます。とその前に、「分散型学習」と「集中型学習」という考えをご紹介します。

### 0. 分散型と集中型

#### 分散型学習

大学受験など長期戦に向いた学習方法です。1日の中でのスキマ時間を活用する方法として最も有名ですが、Chapter 1で述べたように、感覚を徐々に広げていく復習方法も分散学習の1つです。記憶定着の原理に最も合致しています。



### 集中型学習

定期テストなどの短期戦、苦手項目の理解を深めたい。1週間程度で集中的に反復すると脳が 超重要情報!と自動判断し、長期記憶の貯蔵庫に情報を移行。



このように学習スタイルは2つに分かれます。当然、得意不得意や割ける時間等の要因によってどちらを選択するかは変わります。進学校では、中学時代は成績優秀、ところが高校になると成績が急降下という生徒が増加します。中学レベルなら易しく理解がしやすいため、集中型学習、つまり、短期集中でインプットをすることができましたし、テストも乗り切ることができました。ところが、高校になると、レベルに加えて、覚える量も一気に増えます。単純暗記だけではなく、思考力が求められる問題も要求されます。ですから、分散型学習の習慣がない生徒には結構厳しい。結果的に、成績が落ちるというケースがあるんです(だから、是非分散型学習を習得してください)

さて、英単語暗記については、本人の性格にも左右されるものの、どちらのパターンでも成果が上がりますが、最終的には分散型が必要になります。それでは早速具体的な手順を見ていきましょう。

## **FER**

#### fer = 運ぶ

ferが理解できると非常に多くの英単語を見る視点が変わります。 fer = ferry (フェリー) の fer です。「フェリー」は人や物を「運ぶ」大型船のことです。「運ぶ」の"fer"から作られた言葉だったんです。ちなみ、ferで終わる動詞のストレスの位置はferのeになるというルールも頻出です。

#### 実例

### □ prefer [prɪfəːr] {動} 好む

「前に(pre)気持ちを運ぶ(fer)」。好きなものに対する気持ちは後方にではなく前方へと進んでいく  $\rightarrow$  「好む」 です。**prefer A to B (BよりAを好む)** の形で頻出です。preferはラテン語由来の語で す。ラテン語は「古代ローマ帝国」の公用語で、影響力が絶大だったため、英語を始め様々なヨーロッパの言語に影響を与えています。例えば、ライブやコンサートが行われる「アリーナ(arena)」 (例:埼玉スーパーアリーナ) は「周囲に客席がある競技場やステージ」という意味で、元々は古代ローマの「円形闘技場」という意味でした。なお、ラテン語由来の語では比較級は、thanではなくtoを使いますので、prefer A to Bとなります。

### □ offer [ɔ́ːfər] {動} 提供する

「自分から離して(of)運ぶ(fer)」。**ofは「分離のof」といってoffと語源が一緒**です。電源をoffにすることは、onから離すことです。今日は仕事がoffだと言えば仕事から離れているということです。 日本語で「○○氏に監督のオファーをした」って言いますので、それでも十分です。

### □ conference [kánfərəns] [名] 会議

「一緒に(con)物事を運ぶ(fer)+名詞を作るence」です(conは"com/con"を参照)。

# COLUMN 7 伸び悩みは大抵OUTPUT不足

言語に限らず、学習全般はインプットとアウトプットの両輪から成り立っています。

学習した項目の定着	
インプット	アウトプット
知識の入力重視	実際に使ってみる

理解した(=インプットした)知識は実際に使う(=アウトプットする)ことで自由自在に使いこなせるようになります。折り紙で初めて鶴を作ることを想像してみてください。最初は作り方の説明書を見ながら、納得しながら折っていきます。これがインプットです。2回目に説明書なしで折ってみるとします。最初はできても途中から「どうだったかな?」となります。この苦しい作業がアウトプットです。インプットし直して、またアウトプットを反復していけば自然と折れるようになることは想像できますね。英語でもアウトプットの反復学習が不可欠です。音読はインプット+アウトプット、シャドーイングはアウトプットの練習にあたりますので、学習に劇的な効果を生み出してくれます。学習全般で言えば、「見直し」はインプット、「解き直し」はアウトプットですので、理論上後者をちゃんとすれば既習の項目は定着し、類題にもかなり応用できるようになります。アウトプットと言うと「類題」や「新問」のイメージが強いと思いますし、それらを重視してしまうケースが多いのですが、実は「解き直し」が最強の学習法なんです。ですから「復習」は学習の軸に据えてください。「復習をしない = そもそも勉強していない」くらいの感覚をもっておくとよいでしょう。

# CHAPTER 8 よくあるQ&A

#### Question 1 何度やっても単語が覚えられません。どうしたらいいですか?

フックを作る作業をするようにしましょう。その上で反復してください。

### Question 2 単語帳は2冊目に手を出すべきでしょうか?

現状の語彙力や全体としての英語力、他科目とのバランスによります。2冊目に進むことの利点・欠点は次のような項目が挙げられます。

利点	欠点
・1冊目のアウトプットになる	・時間がかかる
・1冊目で覚えきれなかったものを違った角度で補える	・学習の鉄則である反復回数が減るため定着しづらい
・知識の幅が広がる	・他科目や苦手科目の学習時間を圧迫する

一長一短だと言えますので、慎重な選択をしましょう。リーディングが苦手なのにその対策を ほったらかして単語帳を2冊目に進むというのは効率が悪い。数学がとても苦手でもっと時間を割か なければいけない状況で2冊目に進むのは、総合点の伸び悩みにつながります。

個人的な意見ではありますが、基礎的な単語帳じゃなければ1冊で十分ではないかと、受講生を通じて実感しています。理由は①反復回数が稼げる②反復するため派生語などもかなり頭に残る③苦手科目や項目に時間が割ける ことが挙げられます。1冊完成しているのであれば単語帳の優先順位は最も下と考えてよいでしょう。その他の科目や項目を進めていて余裕がある、または、語彙レベルがあまりにも高い一部の最難関大学を受験する場合に限り、2冊目という選択肢があるのではないかと思います。