

## ☆英語力アップのための自己改善シートの使い方☆

### ○はじめに

はじめまして！本シートをダウンロードいただき、ありがとうございます。本シートは、英会話ビギナーズWEB管理人の私が実践・活用してきたものを公開したものです。

私が大学生の頃、TOEIC730点取得時に利用していた学習シートをアレンジしたものです。

大学受験時にも、このシートのもとになるものを使い、見事目的を達成することができました。この体験から、紙に問題点、目標、やることなどを書くことの効果を身をもって実感しています。

このシートは、基本的に英語初心者を対象にした内容になっていますが、少し変更を加えれば、ほかの目標達成にも活用することができます。

しかし、

「楽しんで英語を上達したい」

「TOEIC・英検でハイスコアを出したいけど、努力したくない」

という方には全くお役に立てません。

が、

「やるべきことはやる」

「少しでも英語を上達したい！」

というやる気のある方には、本シートがお役に立てると思います。

### ○目的について

自己改善シートの目的はシンプルです。

それは、

**英語において自分が望む結果を明確にすること**

です。

基本的に、学習はダラダラ目的なくやったり、人から強制されているようでは、あまり意味はありません。

それよりは、「自分は〇〇という結果が欲しい。だから努力しよう！」とコミットする方が、成長が早いですし、うまくいきやすいです。

何より、自分の状態を客観的に見ることができるようになる(この点が重要です)ので、問題点、改善点、つまり「何を、どのように勉強すればよいのか」が見えてきます。

何をすればよいのかが分かれば、あとはそれを繰り返してやるだけです。

例えばこう考えてみてください。

あなたは今、新潟県、JR長岡駅にいます。そこからあなたは上越市に行きたいのですが、どのように行ったらよいのかが分かりません。

この時点で、あなたは「長岡駅→上越まで行きたい」ということは分かっています。

ではどうすればよいでしょうか？

行き方を知っている人に答えを聞けばよいのです。

つまり、

自分の現在地と目的地さえ分かっていたら、途中迷子になろうが、進み続けられる限り、必ず目的地に到着することができるのです。

ところが、**もしも行き先が分からなければどうでしょうか？**長岡駅から、あなたは一歩も動くことができません。

これはたとえ話ですが、英語の学習も同じです。まず、

- ・自分がどのレベルなのか(現在地)
- ・どこへ行きたいのか、どこまで英語を伸ばしたいのか(目的地)

の2つが分かれば、後は方法論の問題です。

英検3級から英検2級にレベルアップしたいのなら、

- ・単語を覚える
- ・センター試験レベルの問題をスラスラ解けるように問題集を解きまくる
- ・高校レベルの文法問題集100問を丸暗記する

などの対策が考えられます。実際に英検2級を取得した人にアドバイスを受けることもできます。ところが、ただ漠然と

「英語が話せるようになりたい」

「英語を上達したい」

では、あまりやる気がでないと思います。なぜなら、目標がはっきりしない(目的地)ため、何をやればよいのかが見えてこないからです。

例えば、

「英語を上達したい!」と思い、高額の教材を購入、1ヶ月くらい聞いていたけど、途

中から何となくやる気がなくなってしまった・・・」

という経験はないでしょうか？「英語を上達」といっても、何をどのように上達するのかが曖昧です。これは、目的地を決めていない典型的な失敗例です。

そこで、本シートを活用することで、**自分の現在地と目的地を明確にします**。

自分のレベル、達成したい具体的な内容を、紙に記入し、**あなたの英語に対する考え方・状態を明確化**します。

例えば、

努力しているけどなかなか芽が出ない方の場合、

- ・取り組んでいる勉強法が効果がない→勉強法を変える
- ・勉強時間をチェックする→勉強量が足りない可能性もある

というように、上達するための対策を見つけることができます。これは、自分の状態を客観的にチェックしてこそ、初めて見える視点です。

通常、努力しても結果が出ていないとき、

「何で頑張っているのにうまくいかないんだ・・・」

「才能がないんだよ・・・」

というように、ネガティブな考え方に陥りがちです。**精神的な状態というのは、必ず結果に影響を与えます**。

そこで、自分の状況を客観的に分析する必要があります。シートに自分の英語歴、学習法、自分の学習の傾向、問題点等を記入することで、

「本当に努力は報われていないのか？」

「勉強法が間違っていないか？」

「ただ単に勉強量の問題かも」

というように、客観的に問題改善に取り組むことができます。

### ○英語力アップのための自己改善シートの使い方

こうした理由から、実際にシートに記入する際は、できる限り**具体的な内容**を記載しましょう。あいまいな内容だと、やる気がおきません。

第三者が読んでも、内容がすぐ分かるほど具体的な内容を記入します(人には見せ

ないことをおすすめしますが)。

特に、自分の学習傾向や問題点等は、しっかり記入します。ここをしっかり書いておくことで、「ではどうすればよくできるか？」が見えてきます。

そして、記入したシートを、あなたがよく勉強する場所、例えば机の前などに貼っておくことをおすすめします。

この理由について詳しく知りたい方は、心理学の自己達成予言や、ヘンリエッタ・アン・クロウザー著、野津知子訳の『夢は紙に書くと現実になる』(PHP文庫)をご覧ください。

私の個人的な体験としても、「効果があった！」と人に自信を持ってお伝えすることができます。

無料でできますので、やる気のある人、「絶対にやってやる！」という方は、ぜひ実践されることをおすすめします。

## ○私も実践しました

理屈だけではわかりにくいと思うので、長いですが、私のシート体験談をご紹介します。今でも使っています。

### 体験談 1

はじめにお伝えしたとおり、私がこのシートを利用し始めたのは大学受験の頃です。私は高校卒業後、音大に仮入学(1年間だけ)し、地元愛知県を離れ、東京で暮らしていました。

とある事情から、どうしても大学に入学する必要がありました。受験を決意したのは秋はじめの9月中頃。他の受験生に比べ大幅に出遅れています。

しかも、高校卒業後は勉強など一切していません。具体的な偏差値は30台だったと思います。

この絶望的な状態から、**ともかく結果をだす必要がありました**。そこで私が何をしたのかというと、本シートの活用です。

つまり、自分の現在地の把握、目的地、行動計画です。もちろん、今回配布しているものと同じではありませんが、

- 志望校+合格に必要な点数(明確な目標)
- 1日に勉強する内容(行動計画+ノルマ)

を紙に記述しました。これらのことを明確化することで、

「合格するためにはテストで何点とる必要があるのか？」

「その点を取るためにどの参考書を勉強する必要があるのか？」

など、やるべきことが見えてきます。

こうして、9月15日くらいから仕事の合間(私は当時7時間ほど働く必要がありました)に勉強をコツコツ、続けました。

最初に目標と行動を明確化したおかげで、勉強開始2ヶ月後の早稲田模試では、英語の偏差値が30台→62になりました。

このような短期間の急激な成長は、明確な目標と行動計画があったからだと確信しています。そして、見事志望校に合格することができました。これはもっぱら、私の能力というより、**やり方がよかったからだと考えています**。

なぜなら、

それまでの私の高校時の成績は、**後ろから数えた方が早かった**くらいのレベルだからです。

つまり、

**現在のレベルがどうであろうと、目標を定めて正しい方法で取り組めば、必ず成長することができるのです。**

## 体験談2

次にこのシートを活用したのは大学4年の頃、TOEICを初めて受験したときのことです。

就職でどうしても必要な点数だったので、受験を決意しました。正直、1回で終わらせなかったのも、またシートを使いました。目標点数はずばり730点です。

何をしたのかというと、シートに目標点数730点と記入、毎日の行動計画(勉強する具体的な内容)を記入しました。

結果はというと、

目標通り730点を取得。**1点の誤差なく730点ジャスト**でした。これは、TOEIC受験前に具体的な目標点数を決めたからに他なりません。

## 失敗談

当サイトのコンテンツでご紹介しているのですが、私はTOEFLを6回受験したことがあります(大学の所属学科の規則でした)。

が、やる気がなく、「〇点とろう！」など明確な目標なしに受験していました(というか所属学科の強制で単位取得に必須です)。

考えていたことと言えば、「今回は550点こえればいいな~。」というくらいで、実に漠然と甘い考えでした。

結果、6回受験しても点数はいつも同じくらい。520点~540点の間に収まりました。

これは、  
目標がない→何をやればよいか分からない

という、典型的な失敗例です。今、自分でこの体験を書いても恥ずかしいなあと思います。

## ○最後に

ネットで英語に関する情報を検索すると、実にたくさんの情報が出てきます。例えば、グーグルで英会話と検索すると24,900,000件、ヤフージャパンで検索すると83,300,000件もヒットします(2009年9月19日現在)。

この中には、素晴らしい情報がある一方、中には、「楽しんで英語ができるようになる」という**無責任かつ安易**な内容があります。

これを信じて、楽に流れるのはとても危険だと思います。なぜなら、**ちゃんと努力すれば伸びる可能性がある芽を積んでしまうことになる可能性があるから**です。

そこで、このレポートをお読みの方にぜひお伝えしたいことがあります。それは、心構えの大切さです。これから頑張ろうとする初心者の場合、特に重要です。

自己改善シートで現在を知り、目標を明確すれば、必要な知識が分かってきます。そして、行動して頑張れば、英語の知識はおのずと身に付きます。

しかしそれは、

**あくまで熱意とやる気があることが最低限の前提です。**

せつかくシートで目標とノルマを明確にしても、



「やるべきことをやらず、楽しんで結果ができればいい」

と考えるなら、大きな効果は期待できないでしょう。なぜなら、**人が成長するためには、自発的な学習が不可欠だからです。**

人間の脳に知識をインストールする機械が発明されない限り、知識は学んで身につける必要があります。

その点、  
あなたがやる気を出して、きちんとやるべきことをやるならば、現在のレベルはあまり気にする必要はありません。

計画を立て、粘り強く取り組むのなら、英検5級の人が、3~5年で英検2級~準1級になるのも可能です。

日常英会話ができるレベルなら、集中すれば1年と半年でクリアできます(早い人はもっと早いかも)。

コツコツ、目標通りにやっていたら、**多少達成時期(私の場合は1年~2年誤差がある時があります)**が当初の予定よりずれたとしても、**成果は出るでしょう。**

こうした成果を手にするためには、何より考え方、つまり**心構え**が大切になります。つまり、**目標を決め、そのためにやるべきことは断固としてやるという考え方**です。

楽しんで英語が身につくという安易な発想は、自分は努力しない、あるいは自分は何もしないということ。

実際、**今英語ができる人は、それなりに努力を続けている現実**を知って欲しいと思います。

一流の同時通訳者でさえ、継続的に努力し続けたからこそ、現在があるわけです。これは、英語に限らず他の業種でも同じことが言えます。

例えば、弁護士や医者。

厳しい国家試験を突破し、**資格を取得するために、彼らが何時間、何年間努力してきたのか、想像してみてください。**

「1日5分、わずか3ヶ月で弁護士試験に合格！」

なんて人はまずいないわけです。

ですから、初心者の方は、「**楽をして**」という考えは一切捨て、今できる学習を、でき

る範囲で、コツコツ続けることをおすすめします。

このレポートを読んでいるあなたは、わざわざネットで検索されている方ですから、とても熱心だと思います。そんなあなたなら大丈夫です。

早い人で1年、遅い人でも3年続ければ、世界が大きく変わりますよ！シートの使い方についてご不明な点があれば、当サイトの[お問い合わせ](#)に記載している連絡先にご連絡ください。

最後になりますが、あなたの英語上達を心よりお祈りしております。本配布シートがお役に立てば幸いです。それでは、頑張ってください！

英会話初心者の入門サイト 英会話ビギナーズ WEB  
運営者: ななごら とみお (Nanagora Tomio)

#### ○著作権について

本シートは著作権法によって保護されています。著作権保有者の書面による許可のない限り、二次使用はできません。

著作権保有者に許可なく、無断でコピー、転載、インターネット上に公開する等の行為は法律違反にあたり、法的な処罰の対象になります。

copyright © since2009/4/25

英会話初心者の入門サイト 英会話ビギナーズ WEB

<http://whatever-free.net/>