

今年は英語のリスニング力を磨いて  
ステップアップ！

## 目的別リスニング対策と 英会話上達への道

戸田翻訳サービス



本書の著作権は戸田翻訳サービスが所有しています。  
書面による許可なく本書を複製・配布することはできません。

## ■ 英語のリスニングが苦手？



英語学習において、「リスニングが苦手」という話をよく聞きます。

「リーディングは、わからなかったら何度も読み返せばいい。

ライティングは、何度でも書き直しがきく。

スピーキングは、通じなかったら、別の言い方を試してみればいい。

でも、リスニングは一発勝負。聞き取れなかったら、どうしよう…。」

テストでは、リスニングが聞き取れなければ、点数が取れません。

英会話なら、相手が言っていることが理解できなければ、話を続けることができません。

**しかし、恐れることなかれ。**

**ちょっとしたコツをつかめば、  
あなたの聞き取りの力は、ゲンとアップします。**

今日は、英語のリスニングに自信が付き方法と  
+@（プラスアルファ）のテクニックをご紹介します。

## ■ 目的別リスニング力 UP のテクニック

まず、英語のリスニングテクニックについてお話しします。

私は、「**テストためのリスニング**」テクニックと  
「**英会話ためのリスニング**」を上手くこなすテクニックは、  
ある程度、別物と考えています。

もちろん、「英会話のリスニング」が問題なくできる人は、  
おおかた「テストのリスニング」も楽にこなせます。

もちろん、その逆も大いにあります。

しかし今回は、「どちらも自信がない」という方のために、  
要点を整理しながら、個別に攻略法をご説明しましょう。



## ■ リスニング上達の三段階

私は、リスニングの上達法を三段階に分けて考えています。



第一に、  
近々受験するテストのリスニングで、とりあえず点数を取るための  
**「テスト直前用リスニング対策」**。

第二に、  
時間をかけてリスニング力を高めていくための  
**「中長期的リスニング上達対策」**。

第三に、  
リスニングの力を英会話力に結び付けていくための  
**「英会話のリスニング+@対策」**。

これらをマスターすれば、リスニングのみならず、  
英会話自体に大きな自信がついてきます。

## ■ テスト直前用リスニング対策

まず「テスト直前用リスニング対策」からご説明します。

確実に点数を取るための鉄則は、「問題の予測」です。

英語を聞く前に、何について聞かれるのかを  
あらかじめ少しでもわかっているのと、  
何もわからず、「え、何の話題？」と、  
焦りまくりで聞くのでは、まず心の余裕が違います。

これは、鉄板中の鉄板、当たり前のことですが、  
テスト本番の緊張感で、この基本を冷静に行うことを  
見失う受験者がけっこう多いのです。

英語資格試験の二本柱ともいえる、英検と TOEIC。

どちらもできる限り、**リスニングで質問される内容を  
事前に早読みするクセをつけましょう。**

以下は、英検準 1 級のリスニング過去問題の選択肢です。

ある話題についての説明文が英語で読まれた後、  
その説明文についての質問に答える問題があります。

そういった問題の場合、答えの選択肢を、  
できるだけ早読みしておいてください。

例えば、以下の4つの選択肢を見てみましょう。

1. They dislike spending money on food.
2. They are busier than in the past.
3. They waste more food than other people.
4. They prefer eating out to cooking.

これらの選択肢を読んで、  
何についての説明文が読まれるのか、  
考えてみてください。

日本語に訳せば、

1. 彼らは、食べ物にお金を使うのが好きではない。
2. 彼らは、今までよりも忙しい。
3. 彼らは、他の人たちよりも、もっと食べ物をむだにしている。
4. 彼らは、自分で料理するより、外食する方が好きだ。

という意味ですね。

「money・お金」「food・食べ物」「eating out・外食」「cooking・料理」  
などの言葉から、「食生活」についての説明が  
読まれることが予測できます。



選択肢があらかじめ頭に入っていれば、  
何を聞き取るべきか、がわかっているので、  
効率のよい、正しい聞き取りができます。

「そんなことは、わかっています。  
でも、選択肢を早読みする時間がないんです。」

ということもあるでしょう。

わかります。

そんな場合は、さきほどのように、  
選択肢からキーワード  
(例では「money・お金」「food・食べ物」「eating out・外食」「cooking・料理」)  
などの目ぼしい単語だけでも、ピックアップしてください。

いくつかの言葉を拾い読みしておくだけでも、  
心の準備がダンゼン違いますよ。

選択肢の文章の意味まで解釈できなくても、  
少なくとも、ざっくりとした話題を把握してから  
英文を聞きましょう。

この方法は、TOEIC においても同じです。

ご存知のように TOEIC の場合は、  
写真について答える問題もありますね。  
必ず問題の写真を、事前によく見ておきましょう。

一度、まっさらな頭で、落ち着いて写真を見てから、  
英文を聞いて正しい答えを選択してください。

画像認識プロセス終了後の情報判断の方が有効なことは、  
心理学的にも証明されています。

**「聞かれることの先読み」。**

古典的な方法ですが、  
「一発勝負」である「テストのリスニング」の  
必勝法は、ここにあるといってよいでしょう。

ただし、先読みをする機会を与えてくれないテスト問題もあります。

その場合は、問題の英文を聞き取りながら、  
できるだけ要点をメモしてください。

何度もやっていると、どんなことが問題に出されやすいのか  
ヤマがわかってくるようになります。

**とりあえずメモを取ることは、「数値」です。**

時間、距離、値段、ホームやゲートの番号などを聞いたら、要注意です。

**加えてキーポイントになりやすいのは、「場所」です。**

場所の名前、位置関係、行き方など、問題になりやすい事項です。

**また、「目的」や「原因」、「結果」などもよく聞いておいてください。**

何のためにとか、どんな効果があるとか、聞き逃さないでくださいね。

これだけをしっかり頭に入れて、テストのリスニングに臨むだけで、  
だいぶ結果の出方に差が出ます。

今、次のテストまで時間がない方は、  
とりあえず、これらのテクニックを実行してみてください。



## ■ 中長期的リスニング上達対策

次に、「中長期的リスニング上達対策」をご説明します。

時間をかけてコツコツとリスニングの力を上げていく基本は、「**反復練習と、語彙・知識の拡充**」です。

まず、**毎日少しずつでもいいので、必ず英語を聞くという習慣をつけてください。**

英検や TOEIC 対策には、リスニング過去問題の反復練習をお勧めします。

問題の傾向と対策を学べ、積み重ねていくことで、大きな力になります。

もちろんそれだけではつまらないので、英語のニュース、映画などを見たり、インターネットや、ポッドキャストなどで、いろいろな話題の話を聞いたりするのも、楽しく聞き取りの勉強ができる方法ですね。

**それと同時に、ボキャブラリーを広げる努力も忘れないでくださいね。**

大切なキーワードの単語がわからないために、何を言っているのかわからない、ということがありますよね。

語彙を広げることが、英語の理解を深める早道です。貪欲に学んでいきましょう。

また、ボキャブラリーの他にも、英語独特の言い回しや、その言葉の背景にある知識なども知っておく必要があります。

例えば、以下は、2011 年度第 2 回の英検準 1 級のリスニング問題です。

(前文略)

A: I heard that your one year deposit account offers a 4.1 percent interest rate.

A「こちらの 1 年定期預金では 4.1%の金利を付けていると聞いたんですが。」

B: Ah, that was just a limited introductory rate, but the campaign finished last week.

B「ああ、それは期間限定のご新規さま用のサービス金利だったんですが、そのキャンペーンは先週終了してしまいました。」

(以下略)

「a limited introductory rate」＝「期間限定のご新規さま用のサービス金利」

という言葉が出ていますね。

こんな金利があることをご存知でしたか？

これは、日本の銀行ではあまり馴染みのないサービスですが、欧米の銀行では、新規顧客獲得のために、よく行われることです。

日頃から、こうしたいろいろな知識を知っておくと、リスニングの土壇場で、非常に役に立ちますよ。

自分が続けられそうなスタイルで、毎日英語を聞き続ける習慣をつけてください。

**1 日 10～20 分の聞き取りでも、  
3 ヶ月もすると、英語の速度が、  
今までよりゆっくり聞こえてくる瞬間があります。**

「余裕をもって聞き取れる」その時が、必ずやってきます。  
ぜひ、今日からでも始めてみてください。

## ■ 英会話のリスニング＋@対策

最後に、「英会話のリスニング＋@対策」についてお話します。

**リスニング力を付けることで、  
あなたの英会話力は、確実にアップします。**

テストのためではなく、  
実際に生きた英会話を楽しむための  
リスニングで気を付けるべきことは何でしょうか。

**「テストのリスニング」と「英会話のリスニング」との違いは、  
英会話は決して「一発勝負の聞き取り」ではないこと、  
そして「会話は生き物である」ということです。**

まず、英会話の聞き取りは、  
相手に聞き返す勇気さえあれば、何度でもトライできます。

英語で何か言われて、聞き取れなかったら、素直に、

“I beg your pardon?” “もう一度お願いします”。

と聞き直して下さい。

そこで、もう一度聞いてもわからなければ、

“Do you mean ○○?” “それって、○○のことですか？”

と、聞いてみてもいいでしょう。

電話だと、また少し勝手が違いますが、  
会話している相手が目の前にいる時は、  
あの手この手で、

「あなたの言っていることを理解しようとしています。」

という姿勢が伝われば、  
英語学習経験者であれば、必ずといっていいほど、  
ある程度は意思の疎通が図れます。



■英会話をスムーズにつなげていくには

また、リスニング力をトレーニングしていくのと同時に、  
スムーズな英会話をつなげていく練習もしていきましょう。

会話に絶対的な正解や誤答はありません。

会話というものは、きちんと聞き取って、相手に返すことにより、  
その場その場でいろいろに変化する「生き物」なのです。

その「生き物」を上手に育てていけるか、  
(言葉が悪いですが)殺してしまうかは、  
あなたと会話の相手にかかっているのです。

別の例に例えれば、会話はテニスと似ています。  
楽しい打ち合いをするためには、

1. 守備範囲を広げる＝広い語彙を持つ
2. ボールに追いつける瞬発力を持つ＝聞き取りと理解のスピードを上げる
3. 時々、面白い打ち返しをする＝話題の引き出しを多く持つ

など、いろいろなワザが必要です。

初心者の方は、まず、「1」からスタートです。

これは、「中長期的リスニング上達対策」でも触れましたが、  
ある程度の語彙がないと、会話は成り立ちません。

言われた文章の単語にわからないものがあったても、  
文脈で判断できるくらいの語彙を持ちましょう。

次に「2」の「聞き取りと理解のスピードを上げる」ですね。

こちらが初心者とわかれば、  
相手もスピードを落として話してくれるでしょうが、  
それでは、いつもスローな、ど真ん中の球だけを  
打ち返して満足しているようなものです。

会話の相手にも、手加減ばかりさせていては、  
対等な会話は望めません。

この二つをマスターするためは、  
日頃の英語学習の積み重ねがモノをいいます。

前にも言いましたが、  
**スポーツのトレーニングのように**  
**毎日少しでもいいので、英語に触れる生活を心がけて下さい。**

次は、「3」の「話題の引き出しを多く持つ」です。

ある程度、リスニングに自信も付き、  
相手の言っていることを無難に返せるようになったら、  
「3」の変化球を試してみましょう。

「聞いて返す」だけの会話ではなく、  
「こちらから話題をふる」というサーブをキメてみるのです。

これができるようになると、  
英会話が、いきなり楽しくなります。

とりあえず、相手が話してきたことに対して一連の受け答えが終わったら、  
そこで会話を終わらせるのではなく、それに関連したような話題  
(または、切り替えが不自然でなければ全く違う話題でも OK)  
をふってみましょう。

例えば、あなたが、国際交流パーティーで外国人の留学生に  
「歌舞伎」のことを聞かれたとします。

もし、あなたが歌舞伎について、  
あまり興味や知識がない場合、  
ある程度相手の質問に答えてあげたら、

“There are more interesting plays and musicals showing in town now.”  
「他にも、今、もっと面白い演劇やミュージカルがやっていますよ。」

と、話題の矛先を変えて、  
あなたが話したいものにしてみてください。

あなたが興味のある話題ですので、  
主導権はあなたにあります。

相手にもその話題に興味を持ってもらい、会話が弾めば、互角の会話となるわけです。ここまでくれば、英語を聞いたり、話したりすることが  
本当に自然にできるようになったといえるでしょう。

## ■ 英語リスニングを制する者は、英会話を制す

ある調査によると、  
日本人は、初対面の人との雑談が苦手であるという統計があります。

国際会議などのプレゼンテーションは、堂々となすのですが、  
その後、懇親会になると、参加者との会話が  
とてもお粗末だという評判なのだそうです。

これは、パーティー文化に慣れていない  
日本社会の産物であるといえます。



**「英語のリスニング力を磨く」ことの最終目的は、  
スマートな英会話ができることですよね。**

**そのためには、聞き取りの力をつけることが第一歩ですが、  
その後の「会話力」も合わせて付けていかなければなりません。**

そういった最終的な目標を見据えて勉強していくと、  
大きな励みになっていくはずです。

相手の意見をしっかりと聞き取って、  
意義ある会話を楽しめるようになりたいものです。



毎日少しずつ、英語力を付けていきましょう。

今年一年の目標を立てて、  
実りのある年にしていきましょうね。

**【警告】**本内容は著作物です。一切の転載・公開を硬く禁じます。

## ■免責事項

本レポートでは文章作成に役立つ情報アドバイスを提供していますが、本レポートで提供された情報によって起きた問題に関しては一切、当方に責任や義務は発生しません。読者が、ここでの情報や助言を参考に下した決断は、当然ですが、すべて各人の責任となります。