

# Exercise Menu 「JJ」独自の推奨エクササイズ

## レギュラー・エクササイズ

※テキストの進め方は、BOOK1全レッスン⇒2⇒3の順に進めても、各BOOKのLesson 1～40を順繰りに進めてもかまいません。

### 1 ▶ ウォーミングアップ [所要時間 2～3分]

- ・ネイティブと日本人のペアの**会話英文**がエクササイズのベースとなります。日本語の文章を読んでから、その日本語の文がどのように英語表現されているのか一度確認してください。
- ・「ここで覚えること」を意識しながら、動画ファイルを視聴してみるのもよいでしょう(1、2回)。

効果……言い換え技術も含めた英文作成力の強化／エクササイズの効果アップ。

### 2 ▶ レクチャー動画を視聴 [所要時間 8～13分]

- ・重要表現をマスターするために各先生の**レクチャー動画**を視聴します(1回以上)。復唱や英作が求められる箇所では必ず声に出して実践してください。
- ・中学生レベルの英文法を理解していることを前提に、実際の会話でどのように中学英語を使うのか、その運用例がレクチャーされます。
- ・文法が得意な人にとっては、「簡単過ぎる」と思われるかもしれませんが、重要なのは、実際に使えるかどうかです。その点に意識を置いて視聴してください。

効果……使える教科書英語を知る。それを会話で使う「運用力」の育成。

### [スーパー・センテンス]

(担当・安河内哲也先生)

応用が効く、汎用性のある基本構文、言い回し、熟語を中心にその運用法をレクチャー。適宜おさらいになる文法解説も。



励ましの言葉もぜひ活かしてください。

## [コンビニ・フレーズ]

(担当・水野稚先生)

使用頻度の高い熟語、決まり文句などを中心にその運用法をレクチャー。適宜、発音のコツ。イギリス英語との違いなども解説。

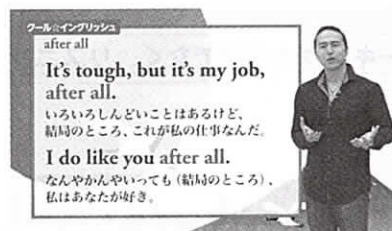


ネイティブに間違われる発音にも注目。

## [クール・イングリッシュ]

(担当・横山カズ先生)

英語でよく使われる「合いの手」「つなぎ言葉」「ちょっと新しい表現」などを中心にその使用例をレクチャー。適宜、発音のコツなども解説。

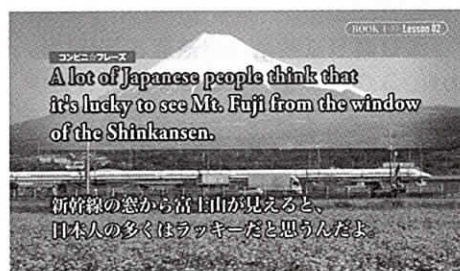


感情と英文を結びつける教えは必聴。

## 3 ▶ ワイプリスニング(会話動画視聴) [所要時間5~7分]

- ・カラオケの字幕のようにワイプする**会話動画**を視聴します。4~5回。
- ・英文をまとめて読んでしまうことなく、あえて強制的に文字と音を一致させるつもりで視聴してください。
- ・「JJ ENGLISH エクササイズ」独自の画期的なリスニングエクササイズです。

効果……英語特有の語順(文型や修飾の語順)が自然と耳で覚えられ、リスニング能力が向上。



音の連結や脱落も身につきます。

重要表現を  
意識しながら  
見るように!



## Exercise Menu

### 4 ▶ パワー音読 [所要時間 20~35分]

- ・横山カズ先生が開発された独自の音読法を、「JJ」流にアレンジしました。
- ・「感情」「スピード」「反復」「集中」という4つの力(パワー)を利用して、音読の成果を最大限に高めるメソッドです。
- ・4つのステップで構成されています。各ステップとも重要表現を意識しながら行ってください。
- ・基本的には会話英文をテキストとして使用しますが、「スーパー」「コンビニ」「クール」の例文や、BOOK4の例文で実践するのも効果的です。
- ・1 Lesson を半分ずつ分けてもよいですし、4つのステップを2日に分けてもいいので、毎日取り組んでください。
- ・紙のテキストと音声ファイルを使っても可能ですが、「タイムアタック音読」以外は、会話動画を使っただけのエクササイズが便利です。

効果……スピーキング力だけでなく、リスニング能力も向上します。

#### パワー音読の3大原則

エクササイズの際には、以下の3大原則を必ず守って実践しよう!

#### 原則 1 ネイティブの発音をマネする

発音は教科書英語を実際の会話で使う重要な「運用力」のひとつです。目標はもちろんネイティブの発音です。一つ一つの音はもちろん、音の連結や脱落を含めてネイティブの発音をマネするように読みましょう。  
※実際に外国人と話すときは、発音が完璧でないこと気にしてはいけません。

#### 原則 2 意味を理解して読む

文の意味を理解せずに読んでもまったく効果がありません。  
日本語原文を参考にしっかりと意味を理解して実践してください。  
「感情音読」に限らず、その文の話者になったつもりで音読してください。

#### 原則 3 最初から完璧を目指さない

「チャンク音読」にしても「感情音読」にしても、最初から完璧にはできません。  
「明日は今日より上手になればいい」くらいの気持ちで4つのステップをやりきってください。  
継続すれば必ず上達します。

### STEP 1 チャンク音読 [所要時間 10~20分 / 1 Lesson]

- ・[ネイティブの音声を耳に焼き付ける] ⇒ [マネて音読] を繰り返す、リピーティングといわれる音読法の一つです。
- ・「ワンフレーズごと」「意味のカタマリごと」、最小では単語の単位に区切ってリピーティングを繰り返し、会話英文全体が淀みなく読めるようになることを目指します。
- ・繰り返す回数は、うまく読める場合でも最低5回。  
少しでもつかえる箇所はよどみなく読めるまで何度でも納得のいくまで繰り返します。

効果……英文を頭から理解する力が強化される。英語の基本構造であるA is B、A does Bのパターンや修飾語順を感覚的にとらえる素地をつくる。

#### チャンクの切り方について

チャンクの切り方例を下記に示しますが、重要なのは、「自分の耳にネイティブの音声を焼き付けられる長さ」かつ「自分で一気に読める長さ」です。12、13ワード以内の短い文でも、ネイティブの音声を覚えきれなかったら、Bパターン、Cパターンのように細かく切って練習し、最後にワンフレーズで仕上げるようにします。

#### Aパターン

短い文は、1フレーズをひとつの意味のカタマリとして一気に読む。

12、13ワード以内の文で、主語・動詞が1組しかない単文は、なるべく一気に読むようにします。  
例) There are a lot of different types of stores.  
例) So Mt. Fuji is a World Cultural Heritage Site.

#### Bパターン

つかえる場所は、最小単位で、単語のレベルまで細かく分けて読む。

つかえる箇所は、単語だけ繰り返してもよいので、その単語をマスターしてから2語⇒3語と読む長さを増やします。上の例のCulturalが読みにくかったら、(単語だけの再生は難しいので)周辺の音声を耳に焼き付けて、Culturalだけを何度もリピーティングします。  
例) Cultural (繰り返す) ⇒ Cultural Heritage Site (繰り返す) ⇒  
a World Cultural Heritage Site (繰り返す) ⇒  
So Mt. Fuji is a World Cultural Heritage Site. (繰り返す=仕上げ)

## Exercise Menu

### 4 ▶ パワー音読 [所要時間 20~35分]

- ・横山カズ先生が開発された独自の音読法を、「JJ」流にアレンジしました。
- ・「感情」「スピード」「反復」「集中」という4つの力(パワー)を利用して、音読の成果を最大限に高めるメソッドです。
- ・4つのステップで構成されています。各ステップとも重要表現を意識しながら行ってください。
- ・基本的には会話英文をテキストとして使用しますが、「スーパー」「コンビニ」「クール」の例文や、BOOK4の例文で実践するのも効果的です。
- ・1 Lesson を半分ずつ分けてもよいですし、4つのステップを2日に分けてもいいので、毎日取り組んでください。
- ・紙のテキストと音声ファイルを使っても可能ですが、「タイムアタック音読」以外は、会話動画を使っただけのエクササイズが便利です。

効果……スピーキング力だけでなく、リスニング能力も向上します。

#### パワー音読の3大原則

エクササイズの際には、以下の3大原則を必ず守って実践しよう!

#### 原則 1 ネイティブの発音をマネする

発音は教科書英語を実際の会話で使う重要な「運用力」のひとつです。目標はもちろんネイティブの発音です。一つ一つの音はもちろん、音の連結や脱落を含めてネイティブの発音をマネするように読みましょう。  
※実際に外国人と話すときは、発音が完璧でないこと気にしてはいけません。

#### 原則 2 意味を理解して読む

文の意味を理解せずに読んでもまったく効果がありません。  
日本語原文を参考にしっかりと意味を理解して実践してください。  
「感情音読」に限らず、その文の話者になったつもりで音読してください。

#### 原則 3 最初から完璧を目指さない

「チャンク音読」にしても「感情音読」にしても、最初から完璧にはできません。  
「明日は今日より上手になればいい」くらいの気持ちで4つのステップをやりきってください。  
継続すれば必ず上達します。

### STEP 1 チャンク音読 [所要時間 10~20分 / 1 Lesson]

- ・[ネイティブの音声を耳に焼き付ける] ⇒ [マネて音読] を繰り返す、リピーティングといわれる音読法の一つです。
- ・「ワンフレーズごと」「意味のカタマリごと」、最小では単語の単位に区切ってリピーティングを繰り返し、会話英文全体が淀みなく読めるようになることを目指します。
- ・繰り返す回数は、うまく読める場合でも最低5回。  
少しでもつかえる箇所はよどみなく読めるまで何度でも納得のいくまで繰り返します。

効果……英文を頭から理解する力が強化される。英語の基本構造であるA is B、A does Bのパターンや修飾語順を感覚的にとらえる素地をつくる。

#### チャンクの切り方について

チャンクの切り方例を下記に示しますが、重要なのは、「自分の耳にネイティブの音声を焼き付けられる長さ」かつ「自分で一気に読める長さ」です。12、13ワード以内の短い文でも、ネイティブの音声を覚えきれなかったら、Bパターン、Cパターンのように細かく切って練習し、最後にワンフレーズで仕上げるようにします。

#### Aパターン

短い文は、1フレーズをひとつの意味のカタマリとして一気に読む。

12、13ワード以内の文で、主語・動詞が1組しかない単文は、なるべく一気に読むようにします。  
例) There are a lot of different types of stores.  
例) So Mt. Fuji is a World Cultural Heritage Site.

#### Bパターン

つかえる場所は、最小単位で、単語のレベルまで細かく分けて読む。

つかえる箇所は、単語だけ繰り返してもよいので、その単語をマスターしてから2語⇒3語と読む長さを増やします。上の例のCulturalが読みにくかったら、(単語だけの再生は難しいので)周辺の音声を耳に焼き付けて、Culturalだけを何度もリピーティングします。  
例) Cultural (繰り返す) ⇒ Cultural Heritage Site (繰り返す) ⇒  
a World Cultural Heritage Site (繰り返す) ⇒  
So Mt. Fuji is a World Cultural Heritage Site. (繰り返す=仕上げ)

## Exercise Menu

チャンクの切り方について

### Cパターン

#### ベーシックなチャンク切り

1組の主語＋動詞／修飾語（部）と被修飾語（部）／前置詞を挟んだカタマリ／前置詞＋その後ろのカタマリ／主語を含んだ主部全体／関係代名詞や関係副詞に導かれる節や句などをカタマリとします。「一気にネイティブの音声を覚えられる」「一気に読める」の基準に従って、自分に合った長さで切り分けることが重要です。

（大きめに切る場合＝〔 〕）（細かめに切る場合＝ / ）

例) [There are different tricks ] [used to keep it / from being moved / by the waves,] [and / the honden is designed / to float.]

例) [The back and forth / between the salespeople and customers ] [ is ] [one of the main attractions of shopping / in Ameyoko.]

例) [It's a type of sashimi] [that] [you have when there's something ] [you want to celebrate, / or for a banquet.]

この音読法が僕を同時通訳者に  
してくれました。それほど効果的です!



## STEP 2 感情音読 [推奨時間3～5分(回) / 1 Lesson]

- ・ [ネイティブのお手本音声にかぶせて同じスピードで読む]、オーバーラッピングという音読法の一つです。
- ・ 状況なども意識しながら、話者になりきり、ジェスチャーも交えて、俳優になったつもりで大げさなくらい感情を込めて読むことがポイントです。  
会話英文全文を読みます。

効果……感情を覚えたとき、適切な英文が発話できる力を育成する。音の強弱、リズム、音声を刷り込むことにつながり、話し、聞き取るための英語力全体の素地をつくる。

## STEP 3 ささやき音読 [推奨時間3分 / 1 Lesson]

- ・ [声を出さずに、息だけでささやくように読む]、パワー音読独特の音読法です。
- ・ ささやくといっても、抑揚と強弱を意識し感情を込めて読むことはほかの音読と同じです。  
会話英文全文が気に入った箇所を繰り返しても可。

効果……子音の発音を改善し、リスニング力の強化にもつながる。

## STEP 4 タイムアタック音読 [推奨時間3～5分(回) / 1 Lesson]

- ・ [感情を込めながら、30秒間にできるだけ多くの回数読む]、パワー音読独特の音読法です。
- ・ ポイントは、ただ早く読むというのではなく、「早く発話すると、音が連結したり脱落する」という英語特有の法則を身につけることが大事です。24Pからの「発音レクチャー」を読み、音声ファイルもよく聞いて実践してください。
- ・ テキストに、「タイムアタック音読」に適した英文の指示があります。お手本のネイティブ音声が発話英文の音声ファイルに入っています。それを耳に焼きつけてから挑戦するようにしましょう。

効果……自然な文法・語法感覚が身につく、英文を自分で生み出す素地ができる。



「実践ビデオガイド」(DISC4に収録)もぜひ御覧ください。

## Exercise Menu

チャンクの切り方について

### Cパターン

#### ベーシックなチャンク切り

1組の主語＋動詞／修飾語（部）と被修飾語（部）／前置詞を挟んだカタマリ／前置詞＋その後ろのカタマリ／主語を含んだ主部全体／関係代名詞や関係副詞に導かれる節や句などをカタマリとします。「一気にネイティブの音声を覚えられる」「一気に読める」の基準に従って、自分に合った長さで切り分けることが重要です。

（大きめに切る場合＝〔 〕）（細かめに切る場合＝ / ）

例) [There are different tricks ] [used to keep it / from being moved / by the waves,] [and / the honden is designed / to float.]

例) [The back and forth / between the salespeople and customers ] [ is ] [one of the main attractions of shopping / in Ameyoko.]

例) [It's a type of sashimi] [that] [you have when there's something ] [you want to celebrate, / or for a banquet.]

この音読法が僕を同時通訳者に  
してくれました。それほど効果的です!



## STEP 2 感情音読 [推奨時間3～5分(回) / 1 Lesson]

- ・ [ネイティブのお手本音声にかぶせて同じスピードで読む]、オーバーラッピングという音読法の一つです。
- ・ 状況なども意識しながら、話者になりきり、ジェスチャーも交えて、俳優になったつもりで大げさなくらい感情を込めて読むことがポイントです。  
会話英文全文を読みます。

効果……感情を覚えたとき、適切な英文が発話できる力を育成する。音の強弱、リズム、音声を刷り込むことにつながり、話し、聞き取るための英語力全体の素地をつくる。

## STEP 3 ささやき音読 [推奨時間3分 / 1 Lesson]

- ・ [声を出さずに、息だけでささやくように読む]、パワー音読独特の音読法です。
- ・ ささやくといっても、抑揚と強弱を意識し感情を込めて読むことはほかの音読と同じです。  
会話英文全文が気に入った箇所を繰り返しても可。

効果……子音の発音を改善し、リスニング力の強化にもつながる。

## STEP 4 タイムアタック音読 [推奨時間3～5分(回) / 1 Lesson]

- ・ [感情を込めながら、30秒間にできるだけ多くの回数読む]、パワー音読独特の音読法です。
- ・ ポイントは、ただ早く読むというのではなく、「早く発話すると、音が連結したり脱落する」という英語特有の法則を身につけることが大事です。24Pからの「発音レクチャー」を読み、音声ファイルもよく聞いて実践してください。
- ・ テキストに、「タイムアタック音読」に適した英文の指示があります。お手本のネイティブ音声が発話英文の音声ファイルに入っています。それを耳に焼きつけてから挑戦するようにしましょう。

効果……自然な文法・語法感覚が身につく、英文を自分で生み出す素地ができる。



「実践ビデオガイド」(DISC4に収録)もぜひ御覧ください。