

すごろく式単語力増強法
STZ

Ver.1.01

リスニング (聞く)	語彙習得	リーディング (読む)
マインド (精神)	英語マスター	文法理解
スピーキング (話す)	勉強時間	ライティング (書く)

上の図は
【英語マスター（赤枠）】になるための
【必要なこと（青枠）】 9種類です。

本資料では
【語彙習得】を効率化することで
【勉強時間】を短縮できる内容になっています。

目次

P 0 2 : 目次

P 0 3 : 著者プロフィール

P 0 4 : キソのススメ

P 0 5 : 基礎の英語とは

P 0 6 : すごろく式単語力増強法とは（１）

P 0 7 : すごろく式単語力増強法とは（２）

P 0 8 : 用意する物

P 0 9 : 単語カードの流れ図解

P 1 0 : 単語カードの書き方とリングの枚数

P 1 1 : すごろく式単語力増強法のやり方

P 1 2 : あとがき

P 1 3 : 修正履歴、著作権



著者プロフィール

久住呂 敦子 中学生学習塾、大人英語教室講師
(くじゅうろ あつこ)

所在地：長崎県諫早市永昌東町13-31

事業内容：中学生少人数制指導学習塾

中学生無料学習講座「学び舎」

大人英語グループレッスン

英会話プライベートレッスン

英語発音プライベートレッスン

コワーキングスペースHORST PLUS



保有資格等：TOEIC945 フランス語検定2級

ドクターDイングリッシュ認定英語発音認定トレーナー

HORST社史

2010年、学習塾HORSTを設立。中学生の英語・数学・理科を指導する。

2016年、大人の英語教室を設立。長崎市・諫早で英会話教室を5クラス開催。

2017年、中学生の無料学習講座「学び舎」を開講。

2017年、ドクターDイングリッシュ認定トレーナー取得。

2017年、ドクターD英語発音トレーナー協会理事に就任。

2018年、コワーキングスペース「HORST PLUS」オープン。

2018年、英語プライベートレッスン開始。

2018年、「独学で出来る英会話」「海外旅行講座」

「英会話発音セミナー」「すごろく式単語力増強法」等開催。

航歴：21カ国30回以上

ヨーロッパ：ドイツ、フランス、オランダ、ギリシャ、キプロス

アメリカ：サンフランシスコ、ロサンゼルス、サンディエゴ、サンタモニカ、メキシコ

アジア：エジプト、イエメン、インド、スリランカ、タイ、カンボジア、インドネシア

アジア：フィリピン、ベトナム、シンガポール、ラオス、台湾、中国、韓国

※：氏名をひっくり返すのはなんだか違うとおもっているので

【Kujuro Atuko】と海外でも自己紹介しています。

キソのススメ

「とっさに使える」
「楽々〇〇法」
「あっという間にペラペラになる」

というタイトルに飛びついてはがっかりし
「次こそは」とまた飛びつく

そんな繰り返しで情報迷子になっている方が非常に多いように思います。

安易な方法に飛びついて
がっかりすることを繰り返す時間は
きっと何よりも無駄な時間です。

楽な方法を追いかけて無駄にしている膨大な時間を
地道な努力に変えることが、結局は確実で一番の近道なんです。

HORST大人英語教室は

英単語 4 0 0 0 語習得
発音トレーナーが教える正しい発音
中学 2 年生レベルの英文法

この3つの「基礎」の習得を中心にして、
英会話のレッスンを行います。



基礎の英語とは

英会話をマスターするためには

単語 発音 文法

の3つが大切です。

【単語】がなければ伝えたいことも聞いた内容も理解できません。

- ・知らない単語は口から出てこない
- ・知らない単語は聞いてもわからない

がんばってとりあえず**4,000語**を覚えましょう。
4,000語あれば日常会話が成立します

【発音】リスニングのできない大きな原因の1つに

『**英語の発音のしくみがわからないこと**』があげられます。

英語は文章になると隣同士の単語が影響しあって

音がくっついたり、変化したりします。
自分自身の発音力を上げることで聞き取る力が身に付きます。

【文法】単語をやみくもに並べても会話にはなりません。

大学入試に使うような英文法は必要ありませんが、基礎的な英文法は必須です。

そして、英文法はすべてを暗記するのではなく

英語の語順の感覚をつかんでいく

前置詞のイメージをつかんでいく

英語特有の感覚をつかむことを大切にしています。

単語 発音 文法

を基礎にして

「海外旅行で使える英語」

「接客につかえる英語」

を学んでいきます。



すごろく式単語力増強法とは

本付録では効率的な【語彙習得】のために開発したすごろく式単語力増強法の解説をします。

すごろく式単語力増強法（以下STZと略）の目的は

- 1、効率よく単語を覚えられる
- 2、最適なタイミングで復習することより脳に定着する

「英会話をマスター」するためにはある程度の数の「英単語」のストックが必要です。

- ・知らない単語は口から出てこない
- ・知らない単語は聞いてもわからない

この二つの原則があります。

逆に言えば

「知っている単語」だからこそ
「言える」し「聞こえる」のです。

表紙にも書いている通り「英語をマスター」するためには

$$\left. \begin{array}{l} \cdot \text{語彙習得} \\ \cdot \text{文法理解} \\ \cdot \text{リーディング} \\ \cdot \text{リスニング} \\ \cdot \text{スピーキング} \\ \cdot \text{ライティング} \\ \cdot \text{スピーキング} \\ \cdot \text{マインド} \end{array} \right\} \times \text{勉強時間}$$

が必要です。しかし効率が悪ければ、勉強時間は膨らむばかり。
そして、勉強に時間とお金をかけた割には、それに見合うだけの英語力が身についていないと
いうことはよくある話です。

STZは1983年、著者が高校生の時に考案しました。

1970年代にドイツの科学記者セバスチャン・ライトナーが『ライトナーシステム』という記憶定着システムを考案されています。当時はインターネットなどもなかったため、知るよしもありませんでした。STZととても良く似た記憶方法をといることを最近知り驚きました。

驚くと同時に世界的に認められている記憶定着システムであるということを知り、その効果を確認できました。

STZもライトナーシステムも心理学者ヘルマン・エビングハウスの「忘却曲線」にある『記憶させるためには適切なタイミングでの反復が重要である』着目し活用したものです。

STZは

- ・ 毎日のテストと一定の空白期間を設定して再テストを行う
- ・ 単語カードによる反復記憶
- ・ 確実に脳に定着させる

ことで単語習得の【効率化】を行い誰でも習得できる内容になっています。

用意する物

いよいよ次のページからSTZのやり方に入ります。
以下の物を用意してください。

- 1、単語カード (ページ10参照)
- 2、単語カード用リング 1個
- 3、ジップロック袋 6袋



左図を参考に
「1回合格」
「2回合格」
「3回合格」
「4回合格①」
「ゴール」
と5袋作成します。

残った1袋は
「単語カードストック袋」

※「4回合格②～」は
進行状況に応じて作成します。

STZを継続させる3つのポイントは

- 1：モチベーションに頼らない（歯磨きのように淡々と）
- 2：「覚えていた」「覚えていない」に一喜一憂しない（感情の起伏を抑える修行のように）
- 3：毎日のSTZに時間をかけすぎない（1日30分が目安）

前述した忘却曲線のように「人は必ず忘れる」ものです。
忘れるたびに落ち込んで、覚えるたびに喜んでを繰り返すと
「やりたくない日」「今日はやりたい日」が出来てしまいます。

そうではなく「生活のリズムの一部」になるのが理想です。
私の場合

【寝る前に単語帳を声に出しながら覚え、朝起きてすぐテストを行う(※)】

これを私は毎日30年近く行っています

単語は地道に積み重ねることではしか覚えることが出来ません。
覚えることが出来たら、話すことも聞き取れることも出来るようになります。

※脳科学の話で「記憶する→睡眠→思い出す」と記憶が定着しやすいといわれています。

すごろく式単語力増強法 単語カードの流れ図解

①準備

カードを貯める。

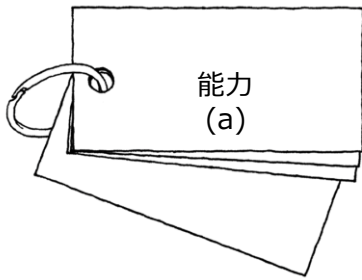


単語カードストック袋には多めに単語をストックしておきます。

補充

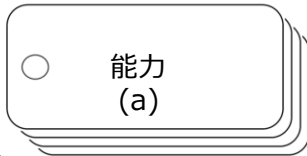
②スタート

カードを覚える。



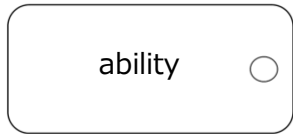
※4回合格袋から戻ってくる際一時的に多くなります。

③テストをする。



言えない

※リングからカードを外し、日本語だけが見える状態にして置きます。



言えた

リングにもどる

すごろくでも、あと一歩で「ふりだしにもどる」は落胆しますよね。でも、本当に「あと少し」でその言葉はあなたの物になります。あと少しなんです。

※4回合格①袋は単語カードが50枚になったら、下の記入例を参考にメモ用紙を入れます。

50枚
貯まった日
2020/11/22

4回合格①

50枚
貯まった日
2020/11/22

ゴール

1回合格

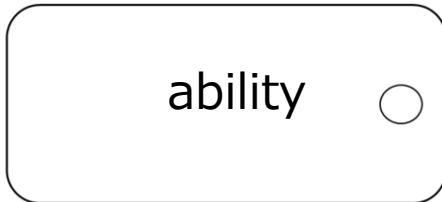
2回合格

3回合格

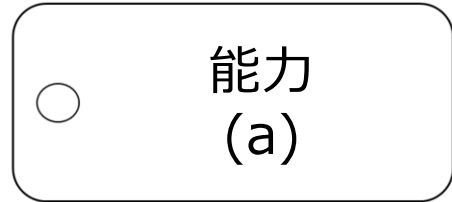
カードの書き方とリングの枚数

①カードの書き方

単語の場合(1)

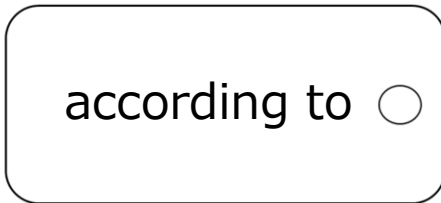


表面：知らない英単語を書き出します。

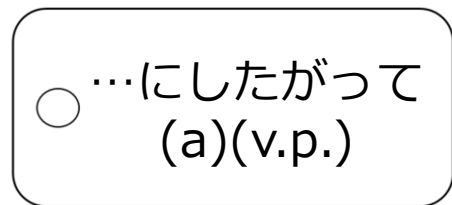


裏面：一つの日本語の意味に対して複数の英単語がありますのでアルファベットの頭文字を表記しておきます

熟語の場合(2)

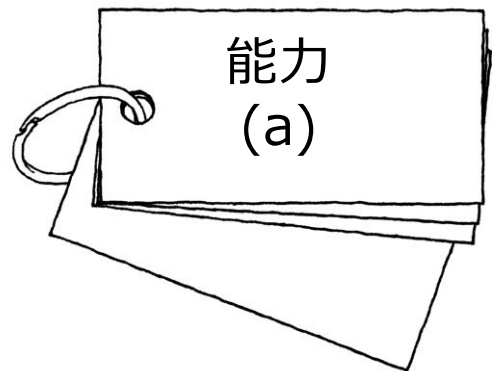


表面：知らない熟語を書き出します。



裏面：表面が二語以上で構成されている熟語場合は『verb phrase (熟語)』の(v.p.)を表記します。

②出来上がったカードは【単語カードストック袋】に貯めます。時間がある時に単語カードを作成し、なるべくたくさん貯めておきます。



③【単語カードストック袋】から単語カード50枚を取り出しリングでまとめます。
※枚数を増やすと、後述する作業にかかる時間も増えます。

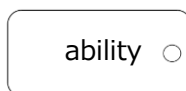
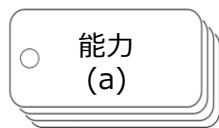
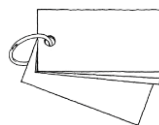
ポイント

- ・【単語カードストック袋】はまとめて一気につくるのも、毎日書いて補充するのもお好みで構いません。空になってしまうと『リズム』が崩れるので時間のある時になるべくたくさん貯めておいてください。
- ・単語カードの枚数を50枚としてありますが、ご自身のペースに合わせて増減してください。目安として50枚でSTZを行っていった場合、毎日30分程度の時間になります。

すごろく式単語力増強法 やり方

1、P10を参考に初日は

- ①英単語をなるべくたくさん作成しストック袋に貯める
- ②①で作成したカードから50枚をリングでまとめる
- ③リングでまとめたカードを覚えるを行います。



2、二日目(テスト)

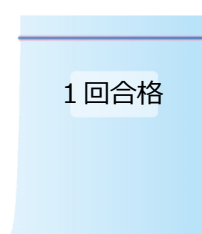
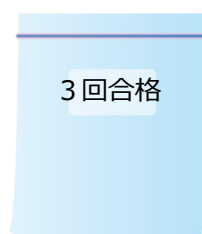
- ①リングを外し、日本語が見える状態にして置きます。
- ②「①」の状態から英語が言えた→1回合格の袋へ
言えない→リングに戻す

※一単語一秒のペースでテストしていきます。

- ③1回合格袋に入れた枚数だけ、ストック袋からリングに補充します。
- ④リングでまとめたカードを覚える。

3、三日目以降に行うことは

- ①「〇回合格」袋の
数字の大きい袋から順にテスト
 - ②リングでまとめたカードのテスト
 - ③ストック袋からリングに補充
 - ④リングのカードを覚える
- この繰り返しになります。



※数字の小さい袋からテストを行うと1枚の単語カードを複数回テストを行ってしまうため必ず数字の大きい順から行います。

STZのポイントおさらい

- 1、日本語を見て、英語を言う
- 2、テストをするときは袋の数字が大きい方から行う
- 3、カードは言えたら、一つ昇袋
言えなかったら、同じ袋にそのまま残す

さて、順調に進めば早い人で2週間後には「4回合格①」の袋にカードが50枚溜まると思います。50枚以上になったら「4回合格②」に入れます。

4回合格①に50枚たまったら

まずは「50枚たまった日」を記入します。

4回合格袋①は「50枚たまった日から1か月後」にテストを行って下さい。

4回合格袋の単語カードのテストで言えなかった単語はまたリングに戻して1からのスタートです。

言えたカードは5回合格袋①に移動し50枚たまった日から2ヶ月後に同様にテストしてみてください。

例：4回合格袋①が50枚になった1か月後

- ①「4回合格①」をテスト
- ②「3回合格」をテスト
- ③「2回合格」をテスト
- ④「1回合格」をテスト
- ⑤リングの単語カードをテスト

※4回合格袋をテストした日から数日はリングの単語カードの枚数が一時的に増えるので、ストック袋からの補充は一時停止してください。

※カードの流れは図解を参考にしてください。となります。

計5回のテストとなりますが、
1枚1秒テスト+袋の動作=30分程度
で作業は終了します(単語カード50枚設定の場合)

あとがき

英語の習得って、**とても大変で地味で退屈**です。

素晴らしい先生に、沢山のお金を払って
「英語を喋れるようにして」と言っても
他人の力だけでは自分の英語力はあげられないのです。

例えば、「英語が話せること」を、
「**あなたがとても行きたい理想の島に行くこと**」
だと考えてみましょう。

そこにたどり着くために、
HORSTでは「手漕ぎの舟」と「オール」を用意しています。
でも、あなたがその舟に乗り込んだとしても、
そこにただ座っているだけでは島にはたどり着けません。

その舟を漕ぎだすのは、
そして漕ぎ続けるのはあなた自身です。

正しい方角へ向けて 漕ぐ手を止めずに、
淡々と漕ぎ続けていたら、
かならず島には辿り着けます。

時には疲れることも
漕ぐのをやめたくなることもあると思います。

あなたと一緒に
舵の取り方、オールの漕ぎ方をアドバイスして
羅針盤を見ながら、ペースの配分を考えます。
あなたの舟が見当違いの方向に行かないように、
最短距離で島にたどり着けるようにお手伝いするのが私の役目です。

そこにたどり着くまでの航海は楽しいばかりではありません。
海の旅はかなり単調で退屈なものです。

でも「**あなたの理想の島**」にたどり着いたとき
あなたは「**英語が話せる**」ようになっているのです。
英語が話せるようになるとさらに世界が広がります。
行きたい島も国も広がり、考え方が広がり、人生が広がります。

いっしょに航海にでかけましょう！



HORST大人英語教室特別付録 すごろく式単語力増強法

2019年5月5日 第一版発行

著者 久住呂敦子

編集 山田英史

HORST 長崎県諫早市永昌東町13-31

090-9603-2843

©2018Kujuro Atuko

- 1、「すごろく式単語力増強法」及び当付録全ての内容に関する著作権は久住呂敦子に属します。
- 2、本書のすべての内容は、日本の著作権法、および国際条約によって保護されています。
- 3、本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は、著作権法上での例外である私的利用を除き禁じられています。
- 4、本書を代行業者等の第三者に依頼してコピー、スキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても一切認められておりません。
- 5、本書は作成時点での著者の見解です。著者は事前許可 を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。
- 6、本書の内容に関する問い合わせはhorst.plus2018@gmail.comまでご連絡ください。