

Day 1

Day 7

7-DAY

English Performance Program with AI



AI を Practice Partner に。

1日15分 / 止まる場所を1つだけ狙う

PEPP

有料級 7-Day English Performance Program with AI

AI を練習相手にして、7 日間、自分の止まる瞬間に気づく

本番逆算型 英語コーチ Navi | English Performance Coach

この資料の位置づけ

順	資料	役割
①	独学では気づけない弱点を 5 分で 見抜く 6 Skills 完全診断シート (全 30 問)	First Bottleneck の仮説を作る
②	弱点一発把握 6 Skills 別「最初の 一手」マップ	その Skill で、最初に試す 1 ドリ ルを知る
③	どんな状況でもすぐに会話をつな げられる 究極の Survival Phrase Kit (厳選 110 フレーズ)	練習で使う Phrase を選ぶ
④	有料級 7-Day English Performance Program with AI	7 日間、実際に試す ← いまここ
←	7 日後	① に戻って、もう一度測る

① で **First Bottleneck** の仮説を決めてから始めてください。決まっていない状態で入ると、7 日間
が散ります。

この 7 日間で達成すること

7 日間で英語を完成させるものではありません。達成するのは、この 5 つです。

#	達成すること
1	自分が止まる瞬間に気づく
2	AI を Practice Partner として使ってみる
3	1 日 15 分、実際に英語を出す
4	Day 1 と Day 7 を比べる
5	もう一度、診断する

逆に言えば、この 5 つは 7 日で必ず手に入ります。

7 日間の Timeline

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Baseline	Practice	Practice	Practice	Practice	Practice	Check
AI と 3 分 会 話 止まった瞬 間を記録	First Bottleneck を 1 つだけ 狙う (5 日 間、変えな い)					Day 1 と同 条件で 3 分 Before / After 再診断
15 分	15 分	15 分	15 分	15 分	15 分	15 分

3 つのルール

#	ルール
1	1 日 15 分 。それ以上やらない
2	狙う Skill は 1 つだけ 。①で出た First Bottleneck のみ
3	完璧を待たずに出す 。間違えたまま進んでいい

必要なもの：文字か音声で会話できる AI ツールを 1 つ。無料の範囲で足ります。

AI の役割

AI にやってもらうこと	AI にやらせないこと
会話の相手になる	あなたの Skill を診断すること
話す量を引き出す	何をどれだけ練習すべきか決めること
会話のあとに簡単な振り返りを返す	上達したかどうかを判定すること

判定の主役は、あなたです。AI は Teacher ではなく Practice Partner、そして簡単なフィードバックを返す補助役です。

記録は、この資料の記録シートに自分で残してください。AI が会話の内容を正確に、ずっと保持してくれるとは限りません。

Universal AI Practice Prompt

使うプロンプトは、この 1 本だけです。7 日間、毎日これを貼ってください。

あなたは私の英語会話練習パートナーです。以下のルールを必ず守ってください。

1. 英語を教える先生ではなく、普通の会話相手として振る舞ってください。
2. あなたの発言は毎回2文以内にしてください。長く話さないでください。
3. 私が話す時間ができるだけ多くなるようにしてください。
4. 毎回、私が答えやすい質問を1つ含めてください。
5. 各メッセージのあと、2秒ほど間を置いてください。
6. 会話の途中では、私の英語を直さないでください。多少おかしくても、会話を続けてください。
7. 私が「STOP」と言ったときだけ、その会話で私が詰まっていた箇所を3つ挙げてください。
8. 日常会話レベルの語彙を使ってください。

準備ができたなら、"Hey, how's it going?" から始めてください。

なぜ最初に止めるのか。 AIは放っておくと先生になります。長く話し、丁寧に添削してくる。そうすると練習ではなく授業になり、自分が話す時間が消えます。

話題を変えたいときは、1行足すだけです。

仕事の話で: Ask me about my work, my team, and my opinions on it.
日常の話で: Ask me about my daily life — my family, my weekends, food, and what I did recently.

Day 1 | Baseline

Step	やること
1	Universal AI Practice Prompt を貼り、 3分 だけ英語で会話する
2	3分たったら、「 STOP 」と入力する
3	下の6択に答える (30秒)
4	AIが挙げた3点を見る (参考情報)

会話が終わったら | 30秒で答える

いちばん止まった瞬間、頭の中では何が起きていましたか。1つだけ選んでください。

- ☐ ① 音が取れなかった
- ☐ ② 意味は分かったが、何を返すか浮かばなかった
- ☐ ③ 言いたいことはあったが、英語が出なかった
- ☐ ④ 単語はあったが、文に組み立てられなかった
- ☐ ⑤ 一言答えたあと、何を足すか浮かばなかった
- ☐ ⑥ 自分から話題・質問を出せなかった

一言メモ (任意): _____

Day 1 記録	
日付	
6 択の答え	
AI が挙げた 3 点	

Navi のひとこと

ここで大事ななのは、うまく話せたかどうかじゃないです。

止まった瞬間の頭の中だけ、覚えておいてください。7 日後に、ここを比べます。

Day 2～6 | 1 つだけ狙う

毎日、同じ 5 ステップです。

#	やること	時間
①	① の診断で出た First Bottleneck を 1 つだけ選ぶ (5 日間、変えない)	—
②	② 「最初の一手」マップの、その Skill のページを開く	1 分
③	Universal AI Practice Prompt を貼る	30 秒
④	15 分、練習する (②の「今日はこれだけやる」を、会話の中で実際に使う)	15 分
⑤	今日いちばん止まった瞬間 を 1 行だけ記録する	30 秒

変えないこと。5 日間、狙う Skill も、使うフレーズも、素材も変えません。変えたいくなるのは、多くの場合、伸びていないからではなく飽きたからです。

Day 7 | Check

Day 1 とまったく同じ条件で行います。

Step	やること
1	Universal AI Practice Prompt を貼り、 3 分 会話する
2	「STOP」 と入力する
3	6 択に答える (Day 1 と同じ設問)

Step	やること
4	AI が挙げた 3 点を見る（参考情報）
5	Day 1 の記録と並べて比べる
6	① 完全診断シートを、もう一度取る

Before / After

項目	Day 1	Day 7
6 択の答え		
止まった回数（体感）		
AI が挙げた 3 点		
① の診断で出た First Bottleneck		

上達したかどうかではなく、止まり方が変わったかどうかを見ます。6 択の答えが変わった。止まる回数が減った。前より早く言い直せた。どれか 1 つでもあれば、この 7 日間は成功です。

記録シート

Day	今日いちばん止まった瞬間	明日への一言
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

AI との練習で、気をつけること

注意	理由
AI に添削させすぎない	指摘が増えると、練習ではなく授業になる。振り返りは「STOP」のあとにまとめて
AI は待ってくれる。人は待たない	何秒沈黙しても怒られない。 だからこそ、自分で秒数を意識する
完璧な文を作ろうとしない	AI は多少おかしくても理解します。本番の相手も同

注意	理由
	じです
15 分を超えない	超えると、翌日から続けにくくなります

AI をどう位置づけるか

AI は、あなた専用のバッティングセンターです。

球は何度でも受けられる。空振りしても、誰にも見られません。
一球ごとに、フォームを直していける。

ここで作った反応、フレーズ、話し方を、**次の本物の打席へ持っていく。**

練習と本番を往復することで、
「知っている英語」が「使える英語」に変わっていきます。

7 日間はゴールではありません。

この 7 日間で分かるのは、**自分が止まる瞬間の感触**です。それ自体に大きな価値があります。ただし、セルフ診断と AI との会話だけでは、ここまでは分かりません。

分からないこと
本当に最初に止まっている場所はどこか
自分が使う場面に、どの Skill が必要なのか
土台（Foundation）のどこが抜けているのか
どれくらいの練習量が要るのか
次にどの Skill へ進むべきか

PEPP では、目指す場面（Future Scene）、現在地（Baseline）、そして実際のパフォーマンスを組み合わせて、練習する順番と量を個別に調整（Calibration）しています。

7 日間で小さく動かしたあと、その先をどう設計するか。そこが本番です。

まずは 7 日間、1 つだけ。

See you out there.