

6 Skills 完全診断シート

独学では気づけない弱点を5分で見抜く

HOW IT WORKS

30 問

答えるだけ

5 分

所要時間

6 Skills

会話が止まる場所

SCORE SHEET

チェックして、集計する

☐ LISTEN	聞き取る	☒ ☒ ☒ ☐ ☐	3/5
☒ REACT	反応する	☒ ☒ ☒ ☒ ☐	4/5
☐ RETRIEVE	取り出す	☒ ☒ ☒ ☐ ☐	3/5
☐ BUILD	作る	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	1/5
☐ EXPAND	広げる	☒ ☒ ☐ ☐ ☐	2/5
☐ LEAD	運ぶ	☒ ☐ ☐ ☐ ☐	1/5

YOUR FIRST BOTTLENECK

REACT | まず反応する

ここから鍛える

英会話が止まる
「その一瞬」を特定する

PEPP

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)

英会話が止まる「その一瞬」を特定する

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

この資料の位置づけ

この特典は、4 点セットの 1 枚目です。4 つは独立した資料ではなく、ひとつの流れです。

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)	自分の First Bottleneck を決める ← いまここ
②	弱点一発把握 6 Skills 別「最初の一手」マップ	その Skill の、最初の 7 日間の練習を知る
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、実際に練習する
←	Day 7	① に戻って、もう一度測る

ここで出た答えが、残り 3 点すべての入口になります。先に②③④を開かないでください。

診断の前に | どの場面の自分を測るか決める

同じ人でも、場面が変わると止まる場所が変わります。

電話だけ聞き取れない。初対面だけ何も返せない。会議では話せるのに雑談で止まる。これは珍しいことではなく、ごく普通に起きます。

だから診断は、**場面をひとつに固定してから**取ります。

下から 1 つ選び、○をつけてください。

- ☐ 仕事のミーティング
- ☐ 1 対 1 の雑談
- ☐ 旅行先でのやりとり
- ☐ 電話・オンライン会議
- ☐ 初対面の相手
- ☐ 外国人との食事の席

選び方の基準：いちばん困っている場面を選んでください。「いつか使うかもしれない場面」ではありません。

Navi のひとこと

ここ、みんな飛ばしがちなんですけど、実はいちばん大事です。
「英語ができない」じゃなくて「**この場面で止まる**」まで絞れた時点で、練習はもう半分決まっています。

使い方

項目	内容
所要時間	約 5 分
思い出す範囲	選んだ場面で、直近 1~2 か月に実際に話したとき
答え方	当てはまるものにチェック。迷ったらチェックしない
構成	6 ブロック × 5 問 = 全 30 問

複数のブロックに当てはまるのが普通です。全部に印がついても、異常ではありません。

Block 1 | LISTEN | 聞き取る

相手が何を言ったか、そもそも取れていない。

- ☐ 会話のあとに「あの人、結局なんて言ったんだろう」が残る
- ☐ 文字で見れば分かる単語なのに、音になると消える
- ☐ 相手が少し速くなると、どこで単語が切れているか分からなくなる
- ☐ 聞き返す回数が、自分でも多いと思う
- ☐ 音声だけより、字幕があるとぐっと分かる

チェック数: ____ / 5

Block 2 | REACT | まず反応する

意味は分かった。でも、何を返せばいいかが浮かばない。

- ☐ 相手の言ったことは分かっているのに、最初の一言が出ない
- ☐ 沈黙が 2 秒以上あく
- ☐ とっさに "Yeah" や "I don't know" で済ませてしまう
- ☐ 「ちゃんとした答えを、ちゃんとした英語で返さなければ」と考えて固まる
- ☐ 自分の番が早く過ぎてほしいと思うことがある

チェック数: ____ / 5

Block 3 | RETRIEVE | 知っている英語を取り出す

返したいことはある。でも、英語が出てこない。

- ☐ 家に帰ってから「あれを言えばよかった」と思い出す
- ☐ 書けるのに、口では出てこない表現がある
- ☐ 知っているはずの表現が、必要な瞬間だけ出てこない
- ☐ 「出す練習」より「覚える練習」に時間を使ってきた
- ☐ 同じ言い回しばかり使っている自覚がある

チェック数: ____ / 5

Block 4 | BUILD | その場で作る

材料はある。でも、自分の言いたいことに組み立てられない。

- ☐ 日本語では言えるのに、英語にしようとすると止まる
- ☐ 文を作っている途中で詰まり、言い直すことが多い
- ☐ 頭の中の日本語を、そのまま英語に置き換えようとしている
- ☐ 丁寧に言おうとして、かえって文が長くなる
- ☐ 読む・書くはできるが、その場で組み立てた経験は少ない

チェック数: ____ / 5

Block 5 | EXPAND | 話を広げる

一言なら返せる。でも、そこで会話が終わる。

- ☐ 質問には答えられるが、そのあとが続かない
- ☐ "It was good." や "I'm good." で止まりがち
- ☐ 気づくと、相手ばかり話している
- ☐ 何か足そうとすると、面白い話を探してしまう
- ☐ 一問一答のような会話になる

チェック数: ____ / 5

Block 6 | LEAD | 会話を前に進める

会話は成立している。でも、ずっと受け身。

- ☐ 話題を出すのは、いつも相手
- ☐ 自分から質問を振ったことが、ほとんどない
- ☐ 面接のような会話になる
- ☐ 話す前に「今日は何を話すか」を考えたことがない
- ☐ 自分の得意な話題に、会話を持っていったことがない

チェック数: ____ / 5

集計

#	Skill	日本語	チェック数
1	LISTEN	聞き取る	____ / 5
2	REACT	まず反応する	____ / 5
3	RETRIEVE	知っている英語を取り出す	____ / 5
4	BUILD	その場で作る	____ / 5
5	EXPAND	話を広げる	____ / 5
6	LEAD	会話を前に進める	____ / 5

判定 | First Bottleneck Rule

チェックが一番多い Skill を選ぶのではありません。順番で決めます。

**|LISTEN → REACT → RETRIEVE → BUILD → EXPAND → LEAD の順に上から見ていき、
2 つ以上チェックがついた最初の Skill。それが、あなたの First Bottleneck の「仮説」です。**|

ここで出るのは確定した答えではなく、**まず試してみる場所**です。7 日間動かしてみて、合っていたか
を確かめます。

PEPP では、**まず会話の流れの前側にある Bottleneck から確認します**。会話は、聞く → 反応する →
取り出す → 作る → 広げる → 運ぶ、の順に起きます。前で止まっていると、後ろの Skill を本番で使う
機会そのものが減るためです。

後ろの Skill に 4～5 個ついていても、**最初の Bottleneck を飛ばさないでください**。

チェック数の読み方

チェック数は、優先順位ではありません。**その Skill で何が起きているかの目安**です。

チェック数	読み方
0～1	現時点では、目立った症状は少ない
2～3	この Skill で止まる傾向がある
4～5	この Skill で、複数の症状が重なっている

練習期間は、チェック数では決めません。

| どの Skill も、まず 7 日。7 日後にこの診断をもう一度取り、変化を確認します。

取り違えやすい3ペア

自己診断でもっとも多い誤りが、この3つです。1問で見分けられます。

混同しやすいペア	見分ける質問	読み方
LISTEN と REACT	会話のあと、相手が何を言ったか 思い出せるか	思い出せる → LISTEN は通っている。止まっているのは REACT 思い出せない → LISTEN
RETRIEVE と BUILD	言いたかったのは、決まった一言か。 自分で組み立てる文か	決まった一言が出ない → RETRIEVE 組み立てられない → BUILD
EXPAND と LEAD	相手の質問には答えられているか	答えたあとが続かない → EXPAND 答えは続くが自分から振れない → LEAD

会話が止まった瞬間は、自分では原因が見えません。記憶に残るのは「できなかった」という感覚だけです。そうすると人は、いちばん分かりやすい原因に結論づけます。「聞き取れなかった」「単語を知らなかった」。**そこが、取り違えの入口です。**

観察サイン | 相手側に何が起きていたか

自己診断は、どうしても自分の感覚に寄ります。**相手の反応を思い出すと、別の角度から見直せます。**

相手に起きていたこと	振り返るヒント
何度も聞き返された	自分の発話側（音・文の作り方）で伝わっていなかった可能性
相手が頻繁に言い換えてくれた	こちらが理解できていないと相手が判断していた可能性（LISTEN 寄り）
沈黙のあと、相手が話題を変えた	返答が出ていなかった可能性（REACT 寄り）
相手のほうが明らかに多く話していた	こちらの発話量が少なかった可能性（EXPAND 寄り）
相手が質問を出し続けてくれていた	会話を相手が運んでくれていた可能性（LEAD 寄り）

これだけで **Skill** は確定できません。相手の話し方の癖、周囲の騒音、アクセント、話題の難易度など、こちらの問題ではない要因が必ず混ざります。

使い方は、**チェックリストの結果と突き合わせる**こと。両方が同じ方向を指していたら、判定の確度が上がります。食い違ったら、もう一度その場面を思い出してみてください。

Navi のひとこと

自分の中だけを見ていると、だいたい「聞き取れなかった」に寄ります。
でも相手の顔や反応を思い出すと、まったく違う景色が出てくることがあります。

LISTEN Practice | 音が取れているかを、実際に確かめる

30 問は自己申告です。**LISTEN** だけは、実際に音を聞けば客観的に確かめられます。

見るのは発音でも語彙でもありません。「文字なら知っている英語が、自然な音になると取れなくなる」という Sound Bottleneck が起きているかどうかです。

使う音源（PEPP 指定・3 本固定）

素材はこちらで決めてあります。探さなくて構いません。すべて ELLLO の One Minute English を使います。

段階	レベルの目安	話者	内容
Easier Check	A2	Todd / USA	What are your plans for tonight?
Core Challenge	B1	Rachel / Australia	What is something you loved to do as a child?
Stretch Challenge	B2	Olivia / USA	Where does your best friend live?

Easier Check (A2)

<https://www.elllo.org/video/A2BEG/A2-010-TODD-GOING-TO-PLANS.htm>

Core Challenge (B1) | ここから始めます

<https://www.elllo.org/video/B1INT/B1-008-RACHEL-AUSTRALIA-CHILD-HABIT.htm>

Stretch Challenge (B2)

<https://www.elllo.org/video/B2INT/B2-002-OLIVIA-BEST-FRIEND-LOCATION.htm>

この 3 段階は、**CEFR** のレベル判定ではありません。Sound Bottleneck を見るための負荷調整です。

進め方 | 全員、Core Challenge から始めます

「自分に合うものを選んでください」とは言いません。まず **B1 の Core** からです。

STEP	やること
1	Core Challenge を再生する
2	字幕・Transcript を見ずに、 2～3 回 聞く
3	拾えなかった場所を確認する
4	Transcript を見る
5	聞こえなかった部分を、声に出して真似る
6	もう一度聞く

そのあとの分かれ道

Core を聞いた結果	次にやること
単語や意味そのものが難しかった	Easier Check へ。音の前に、意味が取れる負荷まで下げる
意味は分かるが、音が取れない	Core Challenge で続ける。ここが Sound Bottleneck です
ほぼ全部聞き取れた	Stretch Challenge へ。もう一段速い音で確かめる

STEP 5 を飛ばさないでください。 音のつながり方や弱くなり方を自分で再現できるようになると、その特徴に気づけるようになり、同じ音が来たときに拾いやすくなります。聞く練習なのに出す作業が入っているのは、そのためです。

〔外部教材：ELLLO 公式サイト。音声と Transcript は公式サイト上でご利用ください。〕

記入欄

診断した場面： _____

私の **First Bottleneck** は _____ です。

そう判断した根拠（当てはまった項目を2つ）

1. _____

1. _____

再測定欄

7 日間の練習の前後で、同じ診断を取ります。

	日付	LISTEN	REACT	RETRIEVE	BUILD	EXPAND	LEAD	First Bottleneck
Day 1	/							
Day 7	/							
Future Check	/							

Day 7 は、変化を確認する Checkpoint です。

結果を見て、同じ Skill をもう少し試すか、別の可能性を確認するかを考えます。

ただし、このセルフ診断だけで「次にどの Skill へ進むか」「どれくらい練習を続けるか」を正式に決めることはできません。

PEPP では、Future Scene、Baseline、実際の Performance を見ながら、次に鍛える Skill と練習量を個別に調整します。

Day 7 の結果	読み方
First Bottleneck の仮説が変わった	別の Skill も含めて、もう一度状態を確認する
大きく変わらない	同じ Skill にまだ課題がある可能性を見る
止まる回数が減った	最初の変化として記録し、もう一度診断する

次にやること

First Bottleneck が決まったら、②「弱点一発把握 6 Skills 別「最初の一手」マップ」を開き、その Skill のページだけを読んでください。そこに、7 日間で何をやるかが書いてあります。

②～④がお手元がない場合：②～④は、動画の最後でご案内している「英会話 6 Skills の、7-Day 実践キット」に入っています。この LINE のトークに、漢字 2 文字で **実践** と送ってください。

See you out there.