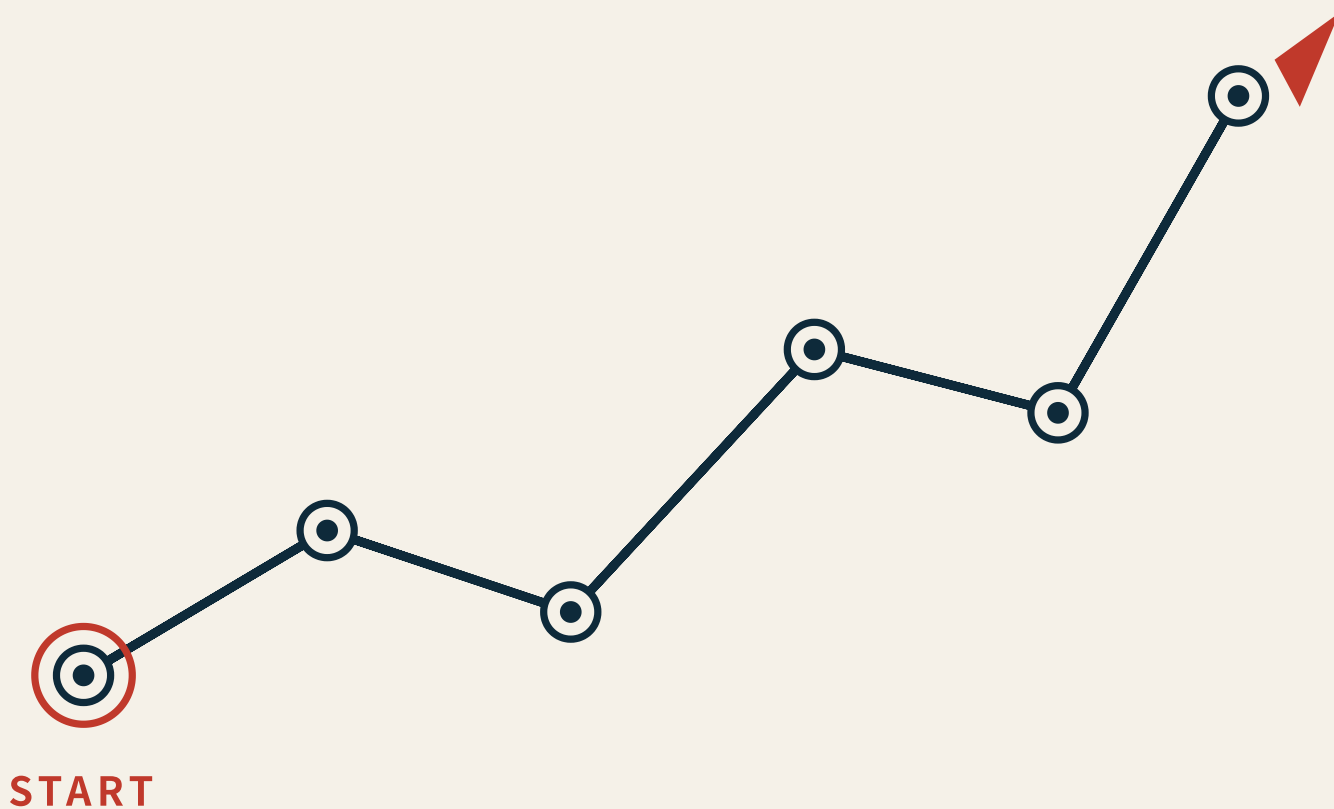


弱点一発把握

6 Skills別 「最初の一歩」 マップ

START HERE → NEXT STEP



PEPP

弱点一発把握 6 Skills 別「最初の一歩」マップ

止まる場所が決まったら、今日やることは1つになる

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 の一歩」マップ	その Skill で、最初に試す 1 ドリ ルを知る ← いまここ
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
←	7 日後	① に戻って、もう一度測る

使い方

① で出た Skill のページだけを開いてください。

｜ **First Bottleneck Rule** ｜ 全部を同時に直そうとしない。本番で最初に止まる場所から直す。

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 は本番で出番が来にくくなります。だから、**まず 1 つだけ**です。

各ページは 7 項目で共通です。

① この Skill で起きていること	② 最初の一歩	③ Step 1～5	④ 今日はこれだけやる
⑤ Phrase Kit のどこを使うか	⑥ やらなくていいこと	⑦ 7 日間試したら	

Skill 1 | LISTEN | 聞き取る

① この Skill で起きていること

文字で見れば分かる単語が、音になった瞬間に消えます。多くの人は、意味を取る Listening はやってきています。音そのものを細かく見る練習を、ほとんどやっていないだけです。

拾えなかった音は、だいたいこの3つに分かれます。

つながった	What do you → Whaddaya
弱くなった・消えた	want to → wanna
そもそも知らない語	語彙も関係している可能性があります

② 最初の一手

聞くだけでは変わりません。拾えなかった音を、自分の口で出してみる。

自分が出せない音は、聞こえにくい。

発音できない音がまったく知覚できない、という意味ではありません。音の変化を自分で再現できるようにになると、その特徴に気づけるようになり、拾いやすくなる、ということです。

③ Step 1～5

Step	やること
1	20～30 秒の素材を 1 本選ぶ（字幕かスクリプトがあるもの）
2	字幕を見ずに、2～3 回聞く
3	何度聞いても拾えない場所に「？」をつける
4	スクリプトで確認し、その部分を声に出して真似る
5	もう一度、通して聞く

④ 今日はこれだけやる

15 分。同じ素材を数日続ける。毎日変えないでください。素材の条件は3つだけです。20～30 秒／スクリプトがある／意味が7～8 割は分かる。

⑤ Phrase Kit のどこを使うか

場面 3 | 聞き直す (14)。本番で拾えなかったときに、会話を落とさず戻せます。

⑥ やらなくていいこと

単語を増やしにいくこと。語彙だけを増やしても、音への気づきが変わらないことがあります。

⑦ 7 日間試したら

① 完全診断シートへ戻って、もう一度測ってください。

Skill 2 | REACT | まず反応する

① この Skill で起きていること

聞き取ってから口が動き出すまでの一瞬が埋まっています。多くの場合、ちゃんとした答えを、ちゃんとした英語で返そうとして処理が固まっています。性格の問題ではなく、返す型を持っているか、それを何回使ったかです。

② 最初の一手

内容のある返答を考える前に、まず会話を止めない反応を返す。

③ Step 1~5

Step	やること
1	③ の Core 8 から、反応の一言を 1 つ選ぶ
2	下の 5 つを、声に出して各 10 回
3	音声を流し、一文ごとに 5 つから 1 つ返す
4	中身は問わず、速度だけを見る
5	出なかった回数だけ、その 5 つをもう一度

Oh, really?	I see.	That's great.	Oh no.	Interesting.
-------------	--------	---------------	--------	--------------

④ 今日はこれだけやる

15 分。判定はこれだけです。

| 相手が話し終わってから、心の中で「1・2」と数える前に、声が出たか。

⑤ Phrase Kit のどこを使うか

場面 1 | まず反応する (14) と場面 2 | 時間を稼ぐ (12)。

⑥ やらなくていいこと

気の利いた返しを考えること。考えた時点で、REACT の練習になりません。

⑦ 7 日間試したら

① 完全診断シートへ戻って、もう一度測ってください。

Skill 3 | RETRIEVE | 知っている英語を取り出す

① この Skill で起きていること

英語の引き出しは 2 つあります。意味が分かる英語の引き出しと、口から出る英語の引き出し。後者を **Active Drawer** と呼んでいます。止まっている人は、この口から出る側が極端に小さい状態です。足りないのは知識ではなく、出した回数です。

② 最初の一手

新しいフレーズを探さない。すでに知っているものを、出せる側へ移す。

③ Step 1～5

Step	やること
1	③ の Core 8 から 5 つ選ぶ
2	声に出して、各 20 回
3	日本語だけを見て、英語が出るか確かめる
4	出てこなかったものに印をつける
5	印のついたものだけ、もう 10 回

Give me a second.	Can you say that again?	Sounds good.
-------------------	-------------------------	--------------

④ 今日はこれだけやる

15 分。同じ 5 つを 7 日間、変えない。選ぶ基準は「自分が実際に使う場面がはっきり浮かぶもの」。かっこいい表現は最初はいりません。

⑤ Phrase Kit のどこを使うか

Core 8 がそのまま教材になります。すでに自分の定番がある人は、そちらで構いません。

⑥ やらなくていいこと

新しい単語・表現を覚えること。5 つを 10 個、20 個に増やすこと。

⑦ 7 日間試したら

① 完全診断シートへ戻って、もう一度測ってください。

Skill 4 | BUILD | その場で作る

① この Skill で起きていること

材料はあるのに、自分の言いたいことに組み立てられません。原因はほとんどの場合、**日本語をそのまま英語にしようとしていること**です。BUILD で止まっている人は、読めるし書ける。**その場で組み立てた経験が少ない**だけです。

② 最初の一手

訳そうとしない。削る。

削る基準：その一文が伝わらなかったら、会話の目的が達成できない。そういう一文かどうか。丁寧さ、背景、言い訳は、あとから足せます。これを **Minimum Effective English** と呼んでいます。

③ Step 1～5

Step	やること
1	言いたい複雑な日本語を 3 つ書く

Step	やること
2	それぞれ、いちばん伝えたい一つに線を引く
3	残りを消す
4	残った一つを、中学レベルの英語にする
5	声に出して3回

元の日本語	残すところ	英語
先週の会議で決まった件、うちの部署としては正直あまり乗り気じゃない	乗り気じゃない	We're not so sure about it.
来週までにと言われたんですが、他の案件が重なっていて厳しいそうです	厳しい	Next week is going to be tough.
今日は体調がすぐれないので、申し訳ないのですが早めに失礼します	早く帰る	I need to leave early today. Sorry.

④ 今日はこれだけやる

15分。組み立ても順番があります。**誰が** → うちの部署だから We。**何を** → やりたくないから don't want to do it. つないで "We don't really want to do it."。やわらげて "We're not so sure about it."。

⑤ Phrase Kit のどこを使うか

場面5 | 言い換える (12)。単語が出てこないときに、会話を落とさず進められます。

⑥ やらなくていいこと

丁寧な言い方から覚えること。長い文を作ること。**全部言おうとする人ほど、話せません。**

⑦ 7日間試したら

① 完全診断シートへ戻って、もう一度測ってください。

Skill 5 | EXPAND | 話を広げる

① この Skill で起きていること

答えることと、話を続けることは別の作業です。そして本当の問題は表現ではなく、「何を足すか」が思いついていないことです。英語が出ない問題と、話す内容が出ない問題は、別物です。

② 最初の一手

足すものは5種類。思いつき方は、自分に質問するだけ。

足すもの	自分に投げる質問
Reason 理由	Why? — なぜそうだった?
Detail 具体	Who? Where? When? What exactly? — 誰と? どこで? いつ? 具体的には?
Experience 経験	Have I experienced something similar? — 似た 経験は?
Situation 状況	What is happening now or recently? — 今日・ 最近はどう?
Feeling / Opinion 感想・意見	How did I feel? What do I think? — どう感じた? どう思う?

「具体例を足して」と言われて出せない人は多い。でも「誰と?」と聞かれて答えられない人はいません。

③ Step 1~5

Step	やること
1	よく聞かれる質問を 1 つ選ぶ
2	一言で答える
3	自分に質問を 1 つ投げる (Why? / Who? / Where? ...)
4	もう一文足す
5	足した一文が「相手の知らない情報」になっている か確かめる

相手	How was your weekend?
答え	It was good.
自分に質問	What exactly did I do?
足す	I went hiking with my friend.

④ 今日はこれだけやる

15 分。英語で答えたら、必ずもう一文足す。"It was fun." では、相手は次に何も聞けません。

⑤ Phrase Kit のどこを使うか

場面 6 | 一文足す (14)。同じ 5 つの質問が載っています。

⑥ やらなくていいこと

面白いエピソードを用意すること。3 文、4 文と長くすること。

⑦ 7日間試したら

① 完全診断シートへ戻って、もう一度測ってください。

Skill 6 | LEAD | 会話を前に進める

① この Skill で起きていること

会話は成立している。でも、ずっと受け身です。英語で楽しく話している人は、アドリブ力だけで話しているわけではありません。話題を持っています。質問を持っています。自分の得意な領域を持っています。

英会話は How to say ばかり考えがちですが、そもそも **What to say** がなければ、英語ができてても話せません。

② 最初の一手

原稿は書かない。ネタごとに 3 行だけ用意する。

③ Step 1~5

Step	やること
1	話せるネタを 3 つ決める（仕事／出身地／趣味）
2	1 つ選び、 3 行 で書く
3	まず自分で 、簡単な英語で言ってみる
4	詰まったところだけメモする
5	もう一度、自分で言い直す

#	3 行の中身	答え方
①	何をしている人／どういうものか	3 語まで
②	いちばん面白いところは	1 文
③	相手が少し驚くことは	1 文

④ 今日はこれだけやる

15 分。完成した英文を用意して暗唱するのではなく、**自分で出す → 直す → もう一度出す**。この往復が中身です。

⑤ Phrase Kit のどこを使うか

場面 7 | 相手に返す (14)。会話の中で一回だけ自分から振るだけで、主導権が半分こちらに来ます。

⑥ やらなくていいこと

ネタを 4 つ、5 つと増やすこと。時事ネタや難しい話題を仕込むこと。

⑦ 7日間試したら

① 完全診断シートへ戻って、もう一度測ってください。

7 日後にやること

① 完全診断シートを、もう一度取ってください。見るのは点数の上下ではなく、**止まり方が変わったかどうか**です。

ただし、**セルフ診断だけで分かることには限りがあります**。本当に最初に止まっている場所はどこか、何をどれくらい続けるのか、次にどの Skill へ進むのか。ここは、実際のパフォーマンスを見ないと決められません。

このように、止まる場所を特定し、練習する順番を絞っていく考え方は、私が運営する **PEPP** で学習設計の土台にしているものです。PEPP では、目指す場面と現在地、実際の会話の様子を合わせて、**練習の順番と量を個別に調整**しています。

まずは 7 日間、1 つだけ。

See you out there.