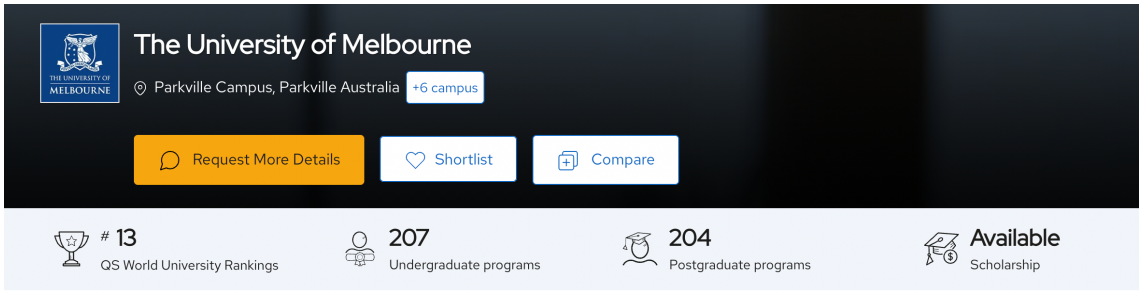
英語力ゼロだった僕が 1 ヶ月で英単語 4000 語（単語帳 2 冊分）を暗記した簡単な方法と 60 の法則（実際に使っていたノートを公開します）

【自己紹介】
僕は英語力ゼロから留学し、オーストラリアのメルボルン大学を卒業しました。メルボルン大学はあまり耳馴染みのない大学かもしれませんが、2024 年の世界ランキング(QS world university rankings)によると、メルボルン大学は 13 位(東京大学は 32 位)で、一応トップスクールの中には入っている大学です。



（引用元）

「**メルボルン大学**」と聞くと元から頭が良いのではないか？というイメージを持たれやすいのですが、僕は「賢い」という言葉とはまさに真逆の人生を歩んできました。5 歳から 18 歳まで野球に没頭し、毎日素振りをすることだけが正義だった僕の学力は落ちるところまで落ち、高 3 の県模試では偏差値 28 を叩き出しました。1 日 10 時間以上机に向かっても県模試では、常、最下層。クラスでももちろん、最下位。
周りの友人からは「**偏差値 30 製造機**」と呼ばれていました。
大学入試も全ての受験校で全滅。浪人して再起をかけても、再度返り討ち。どの大学からも合格の 2 文字をもらうことはできませんでした。

【本題】
今回は、そんな平凡（どちらかと言えば、落ちこぼれの部類）な僕が、海外の大学へ進学する程度の英語力を、どのように身に付けたのかをまとめた学習内容の一部（英単語暗記法）になります。

数多く頂く質問の中でも、ダントツに多いのがこれです。

「どうやって単語、暗記してますか？」

ＳＮＳ の DM 等でお答えしていたのですが、かなり好評だったので公開しようと思います。

僕がメルボルン大学を目指し始めた当初、僕の英語力はある 1 点を境に全く伸びなくなりました。その時の IELTS の結果は Overall 5.0。僕の記憶では、L: 5.0 R:6.0 W: 5.0 S: 4.5 だったと思います(期限切れでデータがありません、ごめんなさい)。

僕がメルボルン大学に入学するためには、1 ヶ月以内に、最低でも 6.0 のスコアを取り、メルボルン大学直下の語学学校に滑り込む必要がありました。

取れなければ、有無を言わさず、強制帰国。

日本の大学を卒業してから渡豪していたので、まさに背水の陣でした。今思えば非常にリスキーなことをしていたと思うのですが、僕がその後どうなったかと言いますと、、、

IELTS™

Test Report Form

ACADEMIC

NOTE Admission to undergraduate and post graduate courses should be bas EMIC Reading and Writing Modules.
GENERAL TRAINING Reading and Writing Modules are **not** designed ange of language skills required for academic purposes.
It is recommended that the candidate's language ability as indicated in thi ort Form be re-assessed **after two years** from the date of the test.

Centre Number [redacted] Date 08/OCT/2015 Candidate Number [redacted]

Candidate Details

Family Name TOYOSHIMA

First Name CHIHAYA

Candidate ID [redacted]

Date of Birth [redacted] Sex (M/F) M Scheme Code Private Candidate

Country or Region of Origin

Country of Nationality JAPAN

First Language JAPANESE

Test Results

Listening	Reading	Writing	Speaking	Overall Band Score	CEFR Level
6.0	6.0	5.5	6.5	6.0	B2

その約 20 日後に IELTS を受験し、ギリギリセーフ。
無事に語学学校のプログラムに滑り込みました。

著しく伸びたのは、Listening と Speaking。Speaking に関しては 2.0 伸びました。英語力に自信がなくて当初はどうなるかと思っていた大学生活も、周りに助けてもらいながら無事に卒業することができました。

僕は自分でも驚くほどのスピードで、自分の英語力をほんの短期間で一気に底上げすることができました。

英語学習で一番苦しいのは、自分の成長が目に見えないこと。

陸上など結果が視覚的に見えるものであればモチベーションも続きますが、そうでない場合は気持ちはどんどん減退していきます。

なので、英語を伸ばしたいと考えている人には定期的にスコアとして結果が目に見える IELTS などの受験をオススメしているのですが、当初の僕と、開花した僕とでは、一体何がどう違うのでしょうか？答えはいたってシンプルです。

それは、**圧倒的単語力不足。**
そして単語は単語でも、**「使える語彙力」の不足。**

当初の僕には「実際に使える単語」は少なく、実用範囲は極僅かでした。IELTS はいかに使える英語力を身につけているかを測る試験なので、当然ながらそこ

が評価されます。

「あ、これ知ってる！」ではお話にならないのです。

単語は英語を構成する最も基礎的な要素。「使える単語」が頭にあれば、トレーニング次第ではリスニングもライティングも、そしてスピーキングも同時に伸ばすことができます。逆に単語力が圧倒的に欠落していると、英語で表現できる範囲は限定されてしまうので、英語力はそこで止まってしまいます。

でも、いざ単語を覚えようとしても、膨大な単語数の前にどこから手をつけて良いかわからなくなることってありませんか？似たような単語がいくつも襲来し、1 文字違うだけで意味が大きく変わってしまって混乱したことありませんか？「こんなん覚えられんのよ…」と頭を抱えたことはないでしょうか？

これ、全部僕です。

単語を 1 つ 1 つ覚えていては時間はいくらあっても足りませんし、キリがありません。覚えなければならないことと、区別しなければならないことが多すぎます。

僕が行ったのは、単語の大元を考えてシンプルにすること、そして実際に使えるようにすること。メルボルン大学に入学すれば、きっと今の学習法や英語力では間違いなく戦っていけないと思ったからです。

4000 語。単語帳に換算すると約 2 冊分です。僕はこれを 1 ヶ月に満たない期間で暗記し、実践レベルにまで引き上げることを決めました。

はっきり言って、1 ヶ月の叩き上げなので、付け焼き刃です。

本当にそれを自分の英語力として身につけるためには、これからお伝えする方法を長期間刷り込む必要があります。

しかし、そういった付け焼き刃が必要になることも人生にはあるでしょうし、自分の英語力の底上げを短期間で行うことは 1 ヶ月でも十分にできると考えています。
そんな時に壁にぶち当たっている人の参考になればこの上ない幸せです。

僕がたった 1 ヶ月で 4000 語の単語を暗記、実践レベルにしたその方法とは、

1. 単語の接頭語を覚える
2. 例文を音読（シャドウイング）しまくる

たったこれだけです。たったこれだけですが、物凄い効果があります！

接頭語とは、単語の始めや末尾についている、アレです。
例えば、Enclosure(囲い込み)という単語は「en」「clos」「ure」の 3 つの部分に分けることができますが、接頭語とは、Enclosure でいう「en」と「ure」のことです。

接頭語にはそれぞれ「en: 〜の状態にする」「ure: 動作や物事の経過，結果を表す状態を名詞にする」など、ラテン語に由来する意味を持っており、今回であれば「clos: 閉める」＋「en: 〜の状態にする」＋「ure: 動作や物事の経過，結果を表す状態を名詞にする」なので、意味は「囲い込み」になります。それぞれの接頭語を理解しておくと、見たことのない単語に遭遇しても意味を推測することができるのです。

また、単語は基本的にこの接頭語を入れ替えることで構成されているため、1 つ覚えるとその他の単語を覚える時に応用が効くようになります。

例えば、「en」の部分を「dis: 否定」に変えると、clos(閉める)＋dis(否定)→「完全に開く→暴露」の意味を持つ Disclosure になります。

(囲い込み)
en + clos+ ure
⬇
dis+ clos+ ure
(暴露)

単語を眺めていて「あれ、この単語さっき覚えたやつとめっちゃ似てない？（汗）」となるのは、これが原因です。

4000 単語を 1 ヶ月で暗記するには、僕の経験上、60 の法則を知っておけば十分に可能です。60 の法則は多いように感じるかもしれませんが、1 日にたった 10 個覚えてしまえば、6 日間で完遂することができます。それが 1 ヶ月後には 4000 語に膨れ上がり、将来的には数え切れないほどのものになります。

森を切り倒す前に、最初は斧を研ぐの同じことです。
メルボルン大学に入学後も、僕はこれに何度も助けられました。単語の成り立ちを考え、応用し、学習効率を上げてください。

僕が実際に使っていたノートを共有します。僕なりのまとめ方・覚え方なので、少々雑な点や細かい点などあると思いますが、温かい目で見守って頂けますと嬉しいです。

また、実践レベルに引き上げるためには、単語の暗記だけでは足りません。
実際に使う必要があるのです。
高校・浪人時代、机に 10 時間向かい続けても僕の学力が一切伸びなかったのは、頭に入れた情報（インプット）を実際に使って（アウトプット）いなかったからです。

ウサインボルトから超高速走法を学んだからといって、すぐに走れるようになるわけではありません。頭で考え、実際に走らなければただの空想で終わってし

まうように、インプットする時に使う脳の場所と、実際にその情報を使用する時に用いる脳の場所は異なるのです。

頭に入れた情報は主に右脳で処理され、アウトプットする際は左脳が活発化すると言われています。つまり、使う練習をしてあげなければ、実践的な英語力は身に付かないのです。

それがここでいう、音読です。

音読はまず文章を見て、英語の情報を頭に入れます（インプット）。そしてそれを実際に発音し（アウトプット）、そしてその自分の声をさらに聞くこと（インプット）になるので、インプットとアウトプットを自然に繰り返すことになり、結果として、英語を司る脳の全分野を刺激するので、英語力がグッと伸びるのです。
ここで注意しなければならない点が 3 つあります。

1. 音読する英語の文章は、全てワカル状態
英文の中にわからない単語や、文法的に繋がりが見えないまま音読してしまうと、英文が頭の中に入ってこないので、結果として音読の効果が薄れてしまいます。音読をする前にその英文の中身は徹底的に調べておいてください。

2. 英文は短くて簡単なものを使用する
ここでの目的は「単語を実際に使うこと」であって、難解な英文を読み解くことではありません。特に日常の Listening や Speaking では簡単な表現が 8 割使用されていて、難しい言葉はあまり出てきません。簡単な表現をいかに駆使できるかが重要なので、時間を効率的に使うためにも、必ずこのルールは守ってください。

3. できれば音声付き教材を使用し、話者の話している通りに発音する
最初は単語の音がわからないので、音読もそこで躓いてしまいます。Listening に関しても、仮にその単語を知っていても音を知らなければ別の単語に聞こえてしまうため、音読（シャドウイング）で音を脳に刷り込む必要があります。

脳が英語の音を認識するようになると、Listening も、Speaking も、そして Reading も一緒に伸びていきます。実際、メルボルン大学に入学した後は Reading の対策は一切していませんが、僕の Reading 力は急激に伸びました。もちろん、単語力が向上したことが一番の理由だとは思いますが、そこに追加ジェットを積んだ飛行機のように、グングンと伸ばしていくブースターとなるのが、音読（シャドウイング）です。

ちなみに僕が使っていた単語帳は「速読英単語～必修編～」「速読英単語～上級編～」です。どちらもボロボロになるまで使い倒しました。
（大変お世話になりました）

そして、もう 1 つオススメなのが、同時通訳の神様と呼ばれる國弘正雄氏著の「英会話 絶対音読～標準編～」。コンテンツ内の全てが中学英語で構成され、意味もすぐに入ってくるので、音読の練習には最高の教材でした。

【接頭語 60 の法則】

※時たま登場する[L:～]はラテン語の語源を指しています

森の木を切るために、まずは斧の刃を研ぐ作業。1 日に 10 個の表現で良いので、最初はそれだけを徹底的に覚えてください。

1. able: 可能な状態

例）understandable(理解できる), feasible(実現可能), expectable(予想可能)

2. ad, ac, af, ag, an, ap, as, at: 方向性を指す（～へ向かって）

覚え方）アダック、アファガン、アパサット

例）adhere(付着する), accent(強調する), affect(影響を及ぼす), aggress(攻撃

する), announce(発表する), apply(応募する), assert(断言する), attention(出席する)

3. al, ic, ive,: 性質、特性

例) national(国民的な), alcoholic(アルコール依存症), active(活発的な)

4. ance, ment, ness: 物事の程度や動きを名詞化する

≒sion, tion: 状態・動作の結果を名詞に変える

例) significance(重要性), improvement(改善), inclusion(包括), activation(活性化)、consciousness(意識)

5. ant, ent: 単語の後ろに付いて名詞化（～する人、モノ)、または形容詞化する（～的な、～のような) [L: entem]

例） agent(仲介者), accident(出来事), patent(特許), different(異なる), president(大統領), transparent(透明な)

≒ous: ～を特徴化する、名詞を形容詞化する
→ous の方が ant や ent よりも特徴に重きを置いている

例）glorious(輝かしい), nervous(緊張している), anonymous(匿名の)

6. ure: 動作や物事の経過, 結果を表す状態を名詞にする。行政・政治組織の意味もある。

例）adventure（冒険), culture（文化), picture（写真), texture（感触), posture（姿勢）

7. ate, ise, ize: 動詞化する

例）cultivate(開拓する), industrialise(工業化する), maximize(最大化する)

8. bat: 上から叩きつける

例)battle(戦い)、combat(戦闘), acrobat(アクロバット)

9. bi: 2 つのもの

例）bilingual(2 言語話者), bicycle(自転車)

10. by: 副次的な何か（理由・物事）

例）byproduct(副産物), bypass(迂回する)

11. cap: 頭、掴み取る

例）captain(キャプテン)、capture(捕獲する)、capability(能力)

12. cess: ～へ進む、～向かう

例）process(過程), success(成功)

13. cept: 受け取る、掴んでいる状態

例）accept(受け入れる), concept(概要)

14. cid: 隔離する、切る、捨てる状態

例）decide(決める), coincide(一致する)

≒clude: シャッターを下ろすイメージ、隔離、分離に近い

例）include(含む), conclude(結論づける), preclude(排除する)

≒se, de: ～を分ける、離れる

例）separate (分ける)、decide (決める)

15. cogni: 認知する、知る、わかる

＝ware: 認知する、理解する

例）recognize(認識する), cognitive(認知する), aware(気付いて)

16. co, com: 一緒に、共に

例）collaborate(協力する), common(共通の), community(共同体)

17. cor: 心の中の奥深いところ、中心（コア）

例）courage(勇気付ける), correct(正しい), accord(一致する)

18. con: 脅威、悪意、強い何か(意志・希望・結びつき等)

例）conquer(征服する), concreate(具体化する), concentrate(集中する)

19. dan: 支配、覆いかぶさるイメージ

例）dangerous(危険), endanger(危険に晒す), dandify(紳士風に着飾る)

20. dat, dit: ラテン語で「与える」の意[L: dare]

例）tradition(伝統), expenditure(支出)

21. dem: 人そのもの、群衆、大衆

例）pandemic(流行の), democracy(民主主義), demonstrate(実演する)

※抗議デモは demonstration より

22. dict: 話す

例）dictionary(辞書), predict(予測する), contradict(矛盾する)

23. dis, un, de, in: 否定、下向き、内向き、全体的に「反対」のイメ

ージ

例） disgusting(不快な), undesired(望まれない), decline(減退する), incorrect(正しくない)

※di, dis は「隔離、離れる」という意味を持つ場合も

例）divide(分ける), disconnect(繋がらない)

24. en: ～の状態にする

例）enrichment(富ませる), encourage(勇気付ける), engage(従事する)

25. er, or, ee: 主に人を指すイメージ

≒ium: 物質に対して使う
≒ence：モノ、コト

例）employer(雇用者), employee(従業員), predator(侵略者), equilibrium(均衡), dependence(依存)

26. ex: 外部への方向性を指す

例）export(輸出), except(除外する), excess(過剰)

27. fect: 形成する、形作る

例）infect(感染する), affect(影響する), perfect(完璧な)

28. fin: 境界線を引く、終わりを決める

例）define(定義する), infinite(果てしない), confine(制限する)

29. flu: 流れ

例）fluent(流暢), influence(影響)

30. fort: 何かを強く、硬くする

例）effort(努力), comfort(快適な), fortify(固くする)

31. gen: 種、何かを生み出す

例）generate(生産する), gene(種), homogeneous(同種の)

32. her, herit: くっ付ける、次に繋げる

例）adhere(くっつく), heritage(遺産), cohere(密着する)

33. in: 内向きの方向性を示す

※否定を含む場合もある
例）import(輸入), immigrant(移民), impede(妨げる), impossible(不可能)

34. ism: 主義、主張

例）capitalism(資本主義), communism(共産主義), academism(学術主義)

≒logy: 学問

例）epidemiology(疫学), physiology(生理学), phycology(心理学)

35. ist: 〇〇する人

例）egoist(利己的な人), tourist(旅行者), specialist(専門家)

36. ject: 物事を遠くへ投げる→進める、始める

例）project(事業), inject(注入する), conject(推測する)

37. lab: 働く、創造する

例）collaborate(協力する), laboratory(研究所), elaborate(かなり凝った)

38. le: 同じ動作の繰返しを表す状況を動詞化する

例）dazzle(めまい)，sparkle(きらめき)，twinkle(瞬き)

39. less: ある物事から何かをマイナスするイメージ

例）borderless(境界線のない), countless(数えきれない), cashless(現金のいらない)

40. ly: 物事や状態を表す形容詞を副詞にする（～のような、～的な）

例）slightly(少しずつ), kindly(親切な), eventually(徐々に)

41. mit, miss: 送る

例）commit(委託する、約束する), transmit(送る), emission(（ガスなど）排出), permission(許可)

42. ory: 特定の場所

例）factory(工場), laboratory(研究所), sensory(感覚器官)

43. pend: 物事や状態が下にぶら下がっているイメージ

例）dependence(依存)、append(付加する)、suspend(一時停止する)

44. ple: ある物事を満たす状態のこと

≒ful: 何かを一杯にする

例）complement(補足), pleasure(喜び), complete(完遂), fulfilment(達成する)

45. ply, ploy: 折る、曲がる、屈折する

例）apply(応募する), imply(含む), reply(返答する)

46. port: 運ぶ、モノを移動させる

例）import(輸入), transport(輸送する), portable(持ち運び可能な)

47. post, pose, pur, set: 置く

例）post、expose、purpose, settle

※post には「～の後に」という意味もある

例）postgraduate(大学院の), postpone(延期する)

48. pot: 不可能性を表す

例）impotent(無力な), potential(潜在力)

49. pre, pro: 以前のこと、これから先のこと

例）prefix (接頭語), preview, precede(先行する、優先する), proactive (先回りした), profess(宣言する)

50. quire: 探す、求める

例）acquire(～を得る)、inquire(～を探す), require(～を求める)

51. re: 物事の進行方向を逆にする→後ろへ、再び、反対に

例）retake(取り戻す), restart(再開), revolution(革命)

52. rect: 一直線、真っ直ぐ

例) direct(方向), correct(正しい), erect(立てる)

53. ress, duce: 〜へと誘導する

例）address(住所), induce(誘発する)

54. st, sist: その場に立つ

例）stand(立つ), insist(固執する), consist(構成する)

55. sub: 下に、副〜

例）subject(主題), submit(送る), subscribe(記載する)

56. suf: ある物事の下に何かあるイメージ

例）suffer(苦しむ), sufficient(十分な), suffuse(〜でいっぱいにする)

57. sus: 下に、下方に

例）suspend(一時停止する), suspect(容疑者), suspicious(疑わしい)

58. tra, trans: ～の向こうへ、～の先の方へ＝beyond (L: trans)

例）transfer(伝達する), transport(輸送する), translate(翻訳する)

59. vent: ～が来る、向かう（L: venire[来る]）

例）adventure(冒険する), intervene [intervent](介入する), prevent(～を防ぐ)

60. verse, vert: 向きを変更する

例）reverse(逆、反対), advert(～に注意を向ける)