

## 英会話の瞬発力 UP トレーニング帳

～ 5 日で使えるフレーズをどんどん増やそう！～

### トレーニングの進め方:

1. 日本語を見る
2. 2 秒考えて、英語でパッと尝试してみる
3. 2秒以内に言えなかったら、見て覚えてもう一度！

---

### 使い方のヒント:

- 朝 5 つ、昼 5 つ、夜 5 つで毎日 15 フレーズ制覇！
  - 自分が「使いそう」と思った表現に★印をつけておくと記憶に残りやすくなります
  - 苦手なものも、繰り返すほど“反射的に”言えるようになります
- 時間を意識しながら、なるべく頭を速く回転させて英文を速く作り、口から出す意識でやってみてください。

## DAY 1:あいさつ・自己紹介(15 フレーズ)

- おはよう:Good morning.
- こんにちは:Hello.
- こんにちは:Good evening.
- おやすみなさい:Good night.
- はじめまして:Nice to meet you.
- お会いできてうれしいです:It's nice to meet you.
- お元気ですか?:How are you?
- 元気です:I'm fine.
- 私は〇〇です:I'm 〇〇.
- 〇〇と呼んでください:Please call me 〇〇.
- どこから来ましたか?:Where are you from?
- 〇〇から来ました:I'm from 〇〇.
- 何をしていますか?:What do you do?
- 私は〇〇です(職業):I'm a 〇〇.
- よろしくお願ひします:Nice to see you.

---

## DAY 2: 日常のやりとり(15 フレーズ)

- わかりません:I' m not sure.
- わかります:I get it.
- ちょっと待ってください:Please wait a moment.
- もう一度お願いします:Could you say that again?
- ゆっくり話してください:Please speak slowly.
- これは何ですか?:What is this?
- それはどういう意味ですか?:What does it mean?
- トイレはどこですか?:Where is the bathroom?
- 今何時ですか?:What time is it?
- 誰と来ましたか?:Who did you come with?
- 今日の天気はどうですか?:How' s the weather today?
- お名前は何ですか?:What' s your name?
- この席は空いていますか?:Is this seat taken?
- 携帯を充電できますか?:Can I charge my phone?
- 写真を撮ってもいいですか?:Can I take a picture?

---

### DAY 3:お願い・提案・意見(15 フレーズ)

- 手伝ってもらえますか? : Can you help me?
- 窓をあけていただけますか? : Could you open the window?
- 手伝って頂けますか? : Would you mind helping me?
- コーヒーを頂きたいです: I'd like to order coffee.
- 名前を伺ってもいいですか? : May I have your name?
- タクシーを呼びましょうか? : Shall I call a taxi?
- 一緒に行きませんか? : Why don't we go together?
- 一緒に行きましょう: Let's go together.
- お勧めはありますか? : Do you have any recommendations?
- 私の意見では: In my opinion,
- ちょっと考えさせてください: Let me think about it.
- どちらでもいいです: Either is fine.
- それでいいと思います: That works for me.
- 私はそう思いません: I don't think so.

- 私もそう思います:I think so too.

---

#### DAY 4:気持ち・リアクション(15 フレーズ)

- すごいですね！ :That's great!
- 驚きました:I'm surprised.
- 楽しかったです:I had fun.
- 悲しいです:I'm sad.
- おもしろい！ :That's interesting!
- うれしいです:I'm happy.
- 怖いです:I'm scared.
- 疲れました:I'm tired.
- お腹がすきました:I'm hungry.
- 喉が渴きました:I'm thirsty.
- ドキドキします:I'm nervous.
- わくわくします:I'm excited.
- 心配です:I'm worried.

- びっくりしました:I was shocked.
- よかったですね ! :Good for you!


---

#### DAY 5:とっさの一言集(15 フレーズ)

- 大丈夫ですか ? :Are you okay?
- 気にしないでください:Don' t worry.
- ごめんなさい:I' m sorry.
- ありがとうございます:Thank you.
- どういたしまして:You' re welcome.
- ここにあります:Here you are.
- もう行かなきゃ:I have to go.
- 気をつけて ! :Be careful!
- 急いで ! :Hurry up!
- すぐ戻ります:I' ll be right back.
- できると思います:I think I can do it.
- そう思います:I think so.

- 違うと思います:I don't think so.
- どうしよう?:What should I do?
- 助けて!:Help!

---

 ゴール:

「見たら言える」から、「考えずに言える」へ。

このトレーニングで、あなたの口から自然と英語が出るようになります！