

大人の英語、 もう一步踏み出せる

7日間モチベーション・チャレンジ



40歳以上の英語力
UPスクール

『大人の英語、もう一步踏み出せる 7 日間モチベーション・チャレンジ』

英語コーチ 永沢りょうこ

はじめに

こんにちは。

このたびは LINE にご登録いただきありがとうございます。

この 7 日間チャレンジは、英語を始めたばかりの大人の方が

「自分にもできそう」「もう少し続けてみよう」と、

前向きな気持ちを取り戻せるように作ったミニブックです。

- 毎日やってもいいですし
- モチベーションが落ちたときだけでも
- 気になった日から始めても OK
- 忙しい日でも、1 日 5 分。心に栄養を与えるつもりで読んでみてください

それぞれのページには：

- 心が少し軽くなる「英語の名言」
- 英語コーチからのやさしい声かけ
- 今日からすぐできる“ちいさな一歩”の練習

を詰め込みました。

「やっぱり英語、ちょっと楽しいかも」

そんな気持ちになってもらえたら嬉しいです。

では、あなたの中のモチベーションが

そっと芽を出す 7 日間になりますように 🌱

もしお時間があれば、英語文のところにカーソルを合わせると英語音声も出ますので、合わせて聞いてみてください。

より心に届く時間になるはずです。

それでは、あなたの 7 日間が、モチベーションをになりますように 🌱

【注意】この冊子をご本人の学習用としてお使いください。

商用利用・転載はご遠慮いただいております。

大人の英語、もう一步踏み出せる

7日間モチベーション・チャレンジ

 Day 1:「始めるのに、遅すぎることはない」

今日の英語名言: 

> It's never too late to be what you might have been.

> — George Eliot

意味:

「なりたかった自分になるのに、遅すぎるということはない」

コーチからのひとこと:

今、学び直そうとしているあなたは素晴らしいです。

大人だからこそ、“伝えたいこと”が英語に乗ります。今からで十分です。

今日のやさしい実践:

今日やることを3つだけ英語で書き出してみよう。

(例) I will study English for 15 minutes.

💡 Day 2: 「小さな一歩が、未来を変える」

今日の英語名言: 🎧

> [A journey of a thousand miles begins with a single step.](#)

> — Lao Tzu

意味:

「千里の道も一歩から」

コーチからのひとこと:

最初の一歩が小さくても、それがあなたの未来を動かし始めています。

焦らず、ひとつずつで大丈夫です。

今日のやさしい実践:

今日の感情を色で表し、その色について 1 文作ってみよう。

(例) Blue is the color of my mood today.

 Day 3:「できることに、意識を向けよう」

今日の英語名言: 

> Do what you can, with what you have, where you are.

> — Theodore Roosevelt

意味:

「今あるもので、できることを、今いる場所でやろう」

コーチからのひとこと:

完璧じゃなくても大丈夫。

あなたの“今”を大切にしながら、できることから始めていきましょう。

今日のやさしい実践:

今日の学びで印象に残ったことを 1 文で日記に書こう。

(例) I learned how to say 'I'm proud of myself.'

🌟 Day 4:「年齢は、壁ではなく“味方”」

今日の英語名言: 🎧

> You are never too old to set another goal or to dream a new dream.

> — C.S. Lewis

意味:

「新しい目標を立てたり、新しい夢を見るのに、年を取りすぎていることはない」

コーチからのひとこと:

人生経験があるからこそ、英語が“伝わる”のです。

あなたの言葉には、重みと優しさがあります。

今日のやさしい実践:

自分の“なりたい姿”を英語で書こう。

(例)I want to be a confident English speaker.---

🌟 Day 5:「続けた人だけが見える景色」

今日の英語名言: 🎧

> Success is the sum of small efforts, repeated day in and day out.

> — Robert Collier

意味:

「成功とは、小さな努力を毎日積み重ねた結果である」

コーチからのひとこと:

1日5分でも、それは大きな一歩です。

続けるあなたに、確実に変化が訪れます。

今日のやさしい実践:

誰かに感謝の気持ちを伝える文を作ってみましょう。

(例: Thank you for helping me.)

🔥 Day 6:「学びは、人生を豊かにする投資」

今日の英語名言: 🎧

> [An investment in knowledge pays the best interest.](#)

> — Benjamin Franklin

意味:

「知識への投資は、最も利回りがよい」

コーチからのひとこと:

英語を学ぶことは、自分の人生に価値を加える素晴らしい選択です。

それは未来のあなたへの贈り物です。

今日のやさしい実践:

“私は今〇〇を学んでいる”という英作文をしてみよう。

(例)I’ m studying English with joy.---

🌸 Day 7:「あなたは、すでに前に進んでいる」

今日の英語名言: 🎧

> Believe you can and you' re halfway there.

> — Theodore Roosevelt

意味:

「できると信じることで、それだけで半分は達成している」

コーチからのひとこと:

7日間、おつかれさまでした！ここまで来たあなたは、もう十分すごい。

これからも、あなたのペースで英語と仲良くしていきましょう。

今日のやさしい実践:

自分を英語でねぎらう文を作ってみましょう。

(例:I did a good job. I' m proud of myself.)