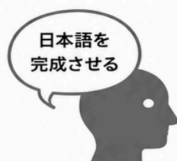


「あっ、言えた！」が増える英語習慣！

直感英会話

300 本ノック

頭の中で **翻訳** しない 英語トレーニング



考えすぎて
言葉が出ない…



I see!
Let's go!

英語がスッと出てくる！
会話がどんどん続く！

英語が出ないのは、
あなたの **努力不足** ではない。

日本語を完成させない。
英語を英語のまま理解する。

それが「直感英会話」の秘密！



翻訳ゼロで
スラスラ話せる



場面をイメージして
英語が自然に出る



基本動詞だけで
驚くほど伝わる



ネイティブらしい
表現が身につく

300の

実践フレーズで
「話せる自分」に
生まれ変わる！

しゅみすけ
SHUMISUKE

日本語を介さず、 英語を英語のまま使う！

300本の実践ノックで、
あなたの英語がスッと口から出てくるようになる！



翻訳ゼロで、世界を**実況中継**するように話そう！



翻訳ゼロで
スラスラ話せる

日本語を介さず、
英語がダイレクトに出てくる！



場面をイメージして
英語が自然に出る

映像として捉えるから、
シンプルな単語で伝わる！



基本動詞だけで
驚くほど伝わる

have / get / take / go
の4コードでほとんどOK！



ネイティブらしい
表現が身につく

雑に、シンプルに、リアルに。
ネイティブの思考回路へ！

「あっ、**言えた!**」が増える英語習慣を、今日から。

しゅみすけ
SHUMISUKE

あなたが英語でつまづくのは、 英語のせいではなく「翻訳」のせいだった！

多くの日本人は、頭の中で日本語を完成させてから、英語に翻訳しようとして処理落ちを起こします。

ネイティブは、**見たもの・感じたことをそのまま英語でイメージし、シンプルな単語でサッと伝えています。**

本書は、その「直感のOS」へ切り替えるための実践トレーニング本です。

本書の内容

- Part 1** 日本語を完成させるな — 翻訳のクセを手放す
- Part 2** 場面で話せ — イメージで英語が出てくる仕組み
- Part 3** 4コードで回せ — have / get / take / goの力
- Part 4** ネイティブは雑に話す — シンプルだから伝わる
- Part 5** 直感英会話300本ノック — 実践で回路をつくる

こんな人におすすめ！

- ☒ 瞬間英作文を頑張っているのに、なかなか話せるようにならない
- ☒ 頭の中でいつも翻訳してしまい、とっさに言葉が出てこない
- ☒ 簡単な単語なのに、ネイティブのように自然に話せない
- ☒ 英語を英語のまま理解し、スムーズに話せるになりたい
- ☒ 英会話に苦手意識があるけど、話せる自分に変わりたい



著者：しゅみすけ（大山俊輔）

英会話教室 b わたしの英会話・英語コーチングbe:RIZEを運営する株式会社btZOO代表。

20年以上にわたり、英語学習・コーチングに携わる。YouTube登録者12万人超。翻訳に頼らない「直感英会話メソッド」を提唱。

■あなたは英語に時間をかけすぎている
2200時間神話を壊す「4コード英語論」など著書多数。

本書で得られるもの

（「瞬間英作文」の限界を突破する、新しい英語の世界）

Hey guys! しゅみすけ（大山俊輔）です。

本書を手にとっていただき、ありがとうございます。本編に入る前に、あなたがこの本を読むことで「何が得られるのか」、そして「どんな英会話の呪縛から解放されるのか」を最初にお約束しておきます。

これまで真面目に英語を勉強してきたのに、いざという時にパツと英語が口から出てこない。そんなあなたが抱えてきたモヤモヤに対する、本質的かつ超実践的な答えがすべてこの1冊に詰まっています。

☑ 「瞬間英作文」で、本当に話せるようになりましたか？

特定の英語業界や学習法に喧嘩を売るつもりは全くありません。ですが、あえて直球で聞かせてください。

「瞬間英作文」や「英語日記」「独り言英語」を毎日真面目に頑張ってきた結果、あなたはネイティブのように、思ったことを瞬時に口から出せるようになりましたか？

「暗記したフレーズなら言えるけれど、ゼロから作ろうとすると言葉に詰まる」

「常に頭の中で『日本語 → 英語』の翻訳作業をしていて、会話のスピードに追いつけない」

もしそう感じているなら、それはあなたの努力や単語力が足りないからではありません。「やり方の根幹（脳内OS）」が間違っているからです。

☐ 「えっ、こんなに簡単な英語でいいの？」の罠

海外ドラマの字幕を見たり、英語がペラペラな日本人の会話を聞いたりした時、こう思ったことはありませんか？

「なんだ、難しい単語なんて全然使ってないじゃん」

「中学生レベルの単語の組み合わせで、こんなに色々なことが言えるのか！」

と。

それなのに、いざ自分が同じ状況で話そうとすると、頭の辞書から「難しい単語（文語）」を必死に検索し始め、フリーズしてしまう。なぜ、彼らと同じように「簡単な単語」でサラッと話せないのでしょうか？

☐ 日本人が英会話でフリーズする「本当の理由」

その原因はたった一つ。あなたが「頭の中できれいな日本語の文章（完成品）を作ってから、それを英語に翻訳しようとしているから」です。

日本語と英語は、根本的に処理の仕組み（OS）が違う言語です。すでに日本語という言語の枠組みで複雑に組み立ててしまったも

のを、英語の語順に「英作（翻訳）」しようとした時点で、脳の処理能力は限界を迎え、大渋滞を起こします。

これが、どんなに瞬間英作文のスピードを上げようと努力しても、いつまで経っても自然な会話ができない「限界」の正体です。

英語の落ちこぼれが見つけた「直感アウトプット」の魔法

申し遅れました。僕は現在、英会話教室や英語コーチング事業を経営し、この業界に20年身を置いています。

ですが、もともとは中学で英語の成績が学年最下位で退学し、大学でも一人だけ英語の単位を落として再履修になったほどの「英語の落ちこぼれ」でした。

そんな僕が、独学で外資系企業で通用するレベルの英語を身につけられたのは、暗記や翻訳を捨て、「英語が上手な人が頭の中で無意識にやっている処理（OS）」に気づいたからです。

世間によくある英会話スクールや、一般的な英語系YouTuber、大手の英語コーチングが推奨する「気合と根性の詰め込み学習」や「ひたすら英作するトレーニング」とは、僕は全く異なる視点を持っています。僕は第二言語習得論や脳科学・認知科学をベースに、「大人の日本人の脳を、どうやって英語仕様に書き換えるか」だけを追求し、これまで数え切れないほどの学習者を「英語が話せる世界」へと導いてきました。

これは、あなたの脳を「直感仕様」に切り替える本です

本書は、ただフレーズを暗記させる本でも、和訳のスピードを競う本でもありません。

あなたが日常で直感的に思ったり、感じたりした「場面（映像）」を、日本語のフィルターを通さずに、直接「簡単な英語の箱」に放り込んで瞬時にアウトプットできるようになるための「魔法のトレーニング本（300本ノック）」です。

難しい単語は必要ありません。「えっ、こんなことまで、こんな簡単な単語一発で言えちゃうの!？」という驚きとアハ体験を繰り返すうちに、あなたの頭の中から「英作する」というクセが消え去り、驚くほどスッと英語が口から出るようになるはずです。

分厚い単語帳や、苦しい翻訳作業はもう終わりにしましょう。瞬間英作文の限界を軽々と飛び越えた、新しい英語の世界を体験する準備はいいですか？

それでは、いってみましょう。

Let's get into it!

大山俊輔（しゅみすけ）

はじめに 一 日本語を完成させるな

(瞬間英作文の罠)

あなたは「瞬間英作文」で話せるようになりましたか？

突然ですが、皆さんに質問です。

英語を話せるようになりたくて、これまで「瞬間英作文」や「独り言英語」、あるいは「英語日記」を頑張ってきた人、結構いるんじゃないでしょうか？

でも、実際にやってみてどうでしたか？

「暗記したフレーズは言えるけど、いざという時ゼロからパッと出てこない」

「言いたいことがあっても、難しい単語に引っかかってフリーズしてしまう」

「常に頭の中で『日本語→英語』に変換する翻訳作業をしている気がする」

もし一つでも当てはまったら、要注意です。実はそれ、あなたの努力やセンスが足りないわけではありません。

「やり方の根本 (os)」がズれているのが原因です。

「日本語のファイル」を英語に変換しようとする悲劇

結論から言います。瞬間英作文がうまくいかない最大の理由。それは、「すでに日本語の枠組みで完成させてしまったファイルを、後から英語フォーマットに変換しようとしているから」です。

日本語と英語は、根本的に処理の仕組みが違う言語です。

日本語は「てにをは」を使って最後まで結論を言わずに組み立てる言語（膠着語）。一方の英語は、「誰が」「どうする」を最初にドンと置いて、前から状況を実況中継していく言語です。

つまり、頭の中で「きれいな日本語の文章（下書き）」を作ってしまった時点で、それはもう**英語には直訳不能な複雑なパズル**になってしまっているのです。

「鏡がくもってる」で処理落ちする日本人

ここで、日本人がよくやってしまう「直訳エラー」の典型的なケースを2つ見てみましょう。

ケース①：「鏡がくもっているんです」

これを英語にしようとした瞬間、あなたの脳内で何が起きますか？「えっと、『くもる』って英語でなんて言うんだっけ？

foggy? steam?」と、脳内辞書で難しい単語の検索が始まり、言葉に詰まってしまいますよね。

でも、直感で話せる人はこんな変換はしません。鏡がくもっている「状況（映像）」を見て、こう言います。

💡 **"I can't see my face in the mirror."**（鏡で自分の顔が見えへん）これで完璧に伝わります。自分の“今”を英語にしているだけだからです。

🔪 ケース②：「先週辞令が出て、大阪支社に転勤が決まりました」

さあ、どうでしょう。「辞令（job transfer notice）」？「転勤（transfer）」？また難しい単語を探してフリーズしていませんか？

直感で話せる人の頭の中はこうなっています。「上司からメールが来た。大阪で働けって。ショックだった」という場面を思い浮かべ、それをそのまま簡単な箱に放り込みます。

💡 **"My boss emailed me last week. He said, 'You'll work in Osaka.' I was shocked."**

どうですか？難しい単語なんて一つも使っていませんよね。

そのまま続けると脳が「化石化」する

「言いたい日本語」を、難しい単語を探して無理やり英語に直訳する。実は、このアプローチを続けていると、取り返しのつかない恐ろしいことが起きます。

それが、言語学でいう「fossilization（化石化）」です。

不自然な直訳英語（和製英語/英作文英語）を頭の中で無理やり作るクセを何度も繰り返していると、その間違っただ回路が脳の神経ネットワークにガッチリと固定化されてしまうのです。 一度化石化してしまうと、ネイティブの自然な英語を聞いても入ってこなくなり、英会話の現場で永遠に処理落ちを繰り返すことになります。

これは、瞬間英作文が「英作文」になってしまうと同じことが起きてしまいます。

翻訳をやめて「映像」を置け（直感英会話への招待）

だから、「日本語→英語」の変換スピードを上げるトレーニングは、今すぐやめてください。

僕たちがやるべきなのは、翻訳（英作文）ではありません。目の前にある状況や、自分の感情を「映像」として捉え、それを知っている簡単な英単語（基本動詞）の箱に放り込んでいくこと。つまり、「OSの切り替え（直感アウトプット）」です。

この感覚を掴むには、理屈よりも「数」をこなして神経回路を繋ぎ直すのが一番早いです。さあ、ここからは実際に、僕と一緒に「直訳の罠」を抜け出し、「直感」で英語を口から出す**300本ノック**に挑戦していきましょう！

本書の構成と「最強の使い方」

本書は、大きく分けて「前半のOS書き換え編（第1章～第4章）」と「後半の実践ワーク編（第5章以降）」の2つの役割を担っています。

【第1章～第4章】では、なぜ私たちが英語でフリーズしてしまうのか、なぜ「瞬間英作文」がうまくいかなかったのか、その根本原因（脳のOS）を解き明かし、「直感で話すための4つのパーツ」をインストールします。

【第5章】以降では、その新しいOSを使って、日常のあらゆる場面を英語の実況中継に変えていく「怒涛の300本ノック」に挑戦します。

せっかちな人は、いきなり第5章から始めてもOK！

「理屈はいいから、早くどんな英語で言えるのか知りたい！」というせっかちな方は、いきなり第5章のワークから始めていただいても機能するように作られています。

そこには、日常で言いたくとも言えなかった「膨大な事例（大人のリアルなあるある）」が待っています。

ただし、必ず「前半」にも戻ってきてください

とはいえ、なぜ僕らの脳が勝手に「英作文」をしようとしてしまうのか。なぜフリーズするのか。そして、瞬間英作文がなぜうまくいかなかったのか。この「脳の構造」を理解しないままノックを受けても、結局ただの「暗記作業」に逆戻りしてしまい、この本の本領は発揮されません（笑）。

ですので、順番が前後しても全く構いません。

まずは第5章以降の事例をいくつか見て、「え、こんな簡単な英語でいいの!？」と衝撃を受けた後で、第1章～第4章の理論を読んでみてください。「なるほど、だから自分はフリーズしていたのか!」「だからこの簡単な単語で通じるのか!」と、理論と実践が結びついた時、あなたの脳内で最強の「アハ体験（神経の再配線）」が起こるはずです。

準備はいいですか？ それでは、あなたの英語に対する世界観をひっくり返す旅へ出かけましょう。

Let's get into it!

第1章：英語巨大モンスターの正体と「処理落ち」の罠

TOEIC高得点エリートが陥る「愛想笑い」の地獄

「英語を話せるようになるには、単語をたくさん暗記して、正しい文法を身につけるしかない」

日本の学校教育でそう教えられてきた私たちは、大人になってからも疑うことなく単語帳を開き、TOEICのスコアアップを目指してひたすら知識を詰め込みます。

しかし、その先に待っているのは「残酷な現実」です。実は僕自身、外資系の投資銀行（ベアー・スターンズ）で働いていた時、その残酷な現実のどん底で打ちのめされている優秀な日本人たちを山ほど見てきました。

当時の僕は、過去の「英語の落ちこぼれ」から脱却し、独自に「英語のOS」を書き換えたことで、なんとかネイティブの会話でもサバイバルできるようになっていました。

ある日、僕の隣の席に新しい同僚が配属されてきました。

彼は誰もが知る海外の有名大学院でMBAを取得し、TOEFLは満点、TOEICも当然のようにハイスコアという、バケモノのような経歴を持つ超エリートでした。「こんなすごい人がいるのか。きっとネイティブのようにペラペラなんだろうな」と思いながら、僕は彼と一緒に英語の電話会議に臨みました。

ところが、会議が始まると様子がおかしいのです。

ネイティブの同僚たちが早口で交わす会話を前に、彼は急に押し黙ってしまいました。急に意見を求められても、頭の中が真っ白になっているのがわかります。相手が何を言っているのか分からず、ただ冷や汗をかきながら「Yeah...」と愛想笑いでごまかし、いざ発言しようとしても、頭の中で必死に日本語を英作文しているのが丸わかりで、ものすごくもっているのです。

あまりにもまどろっこしいので、結局、僕が、横からヘルプに入ってネイティブとの会話を回すことになりました。

なぜ、TOEFL満点の超エリートにこんなことが起きたのでしょうか？ それは、彼が学校やMBAで必死に学んできた英語が、"Due to the current market conditions..."（現在の市況によりますと...）といった、綺麗に整えられた「文語（書き言葉）」だったからです。

しかし、実際のネイティブ同士の会話で飛び交っていたのは、そんなお堅い表現ではありません。"Dude, things are crazy right now. What're you gonna do?"（おい、今やばい状況だぞ。どうすんの？）といった、省略され、崩され、簡単な単語が連続する「口語（話し言葉）」のオンパレードだったのです。

「綺麗で難しい英語（文語）」の重たい設計図しか持っていなかったエリートの脳は、この「早くて雑な英語（口語）」のスピードに全くついていけず、完全にシステムダウンを起こしていたのです。

「和訳と英作」が引き起こす脳の処理落ち（フリーズ）

この「システムダウン」は、外資系のエリートに限った話ではありません。

オンライン英会話や英会話スクールに通っている多くの日本人の頭の中でも、全く同じエラーが起きています。

例えば、英会話の最初の雑談で、ネイティブの先生からこう聞かれたとします。

💡 "How was your weekend?"（週末はどうでしたか？）

このシンプルな質問に対して、「家族と車で買い物に行って、楽しかった」と答えたい時。真面目に英語を勉強してきた日本人の脳内では、無意識にこんな複雑な処理が走ります。

1. 【和訳して理解】

「ハウフズ・ユア・ウィークエンド.....あ、週末はどうだったか聞かれてるな」

2. 【きれいな日本語で組み立て】

「えっと、週末は家族と一緒に、車でショッピングモールへ買い物に行きました。とても楽しかったです、と言おう」

3. 【辞書検索と英作（ここでフリーズ開始）】

「『私は』だからIで、『買い物に行く』は go shopping の過去形で went shopping かな？『家族と一緒に』は with my family で、『車で』は by car 。これを英語の順番に並べ替えて..... I went shopping with my family by car... いや、冠詞の a とか the は必要か？『楽しかった』は It was fun で合ってる？」

4. 【ようやく出力】

「.....I, went to, shopping, with my family.....」

いかがでしょうか。

頭の中でこの「翻訳・並べ替え・文法チェック」の作業をしている間、優に5～10秒の沈黙が流れます。

先生からすれば「あれ？質問の意味がわからなかったかな？」と不思議そうな顔をされ、その気まずい空気に焦ったあなたの脳はCPUが限界を迎え、さらに真っ白になって完全にフリーズしてしまうのです。

会話というリアルタイムの実況中継の中で、こんな複雑な翻訳作業をやっていれば、ネイティブのスピードに追いつけるはずがありません。

「古いOS」に「重いアプリ」を載せるという悲劇

なぜ、私たちは会話のたびにこんなにも頭の中で苦勞してしまうのでしょうか。パソコンやスマホに例えると、非常にわかりやす

くなります。

私たちの母国語である日本語は、名詞に「てにをは（格助詞）」というシールを貼って、文の最後まで結論（動詞）を保留しながら引っ掛けていく言語です。

これは、英語とは全く構造が異なる「日本語OS（オペレーティングシステム）」です。

そして、日本の学校教育で私たちが一生懸命暗記させられてきた単語たち。例えば、purchase（購入する）、investigate（調査する）、postpone（延期する）といった単語は、例えるならデータ容量の大きい「重いアプリ（文語）」です。

ネイティブたちは日常会話で、こんな重いアプリは使いません。purchaseの代わりに **buy** を使い、investigateの代わりに **look into** を使い、postponeの代わりに **put off** を使います。彼らは、動きのある簡単な基本動詞（軽いアプリ）を組み合わせ、サクサクと会話を回しているのです。

しかし、多くの日本人は、構造が全く違う「日本語OS」のまま、無理やり「重いアプリ（文語単語）」を起動させ、頭の中で複雑な翻訳作業（英作文）を行おうとします。

処理企画（OS）の異なるパソコンで、互換性のない重い動画編集ソフトを動かそうとしているのと同じです。当然、画面は固まり、フリーズ（処理落ち）してしまいます。

僕たちが英会話で口から言葉が出なくなるのは、単語を知らないからでも、才能がないからでもありません。

「日本語OS」という土台の上で、「和訳と英作」という間違った処理を行い、システムを自らクラッシュさせているからなのです。

第2章：どんなエリートでも陥る「直訳」の罠（場面で話せ）

TOEFL満点のエリートが「英会話」でポンコツになる理由

前回の第1章では、「日本語で完成された文章を、英語に変換（英作文）しようとするからフリーズするんだよ」というお話をしました。

「いやいや、それは単に自分の語彙力や文法力が足りないからでしょ？」

「もっと詰め込み勉強すれば、頭の中でパツと英作文できるようになるはずだ！」

「もっとオンライン英会話を受ければいつか話せるようになるはずだ。」

そう思っている方に、今日は「残酷だけど勇気が出る実話」を2つお話しします。

これは僕が以前外資系企業で働いていた時や、海外で実際に出会った「超エリートたち」が、いざ英会話の現場でどうなってしまったかというお話です。

【実録①】外資系投資銀行でフリーズした「バケモノ同僚」

彼の持つ「英語の知識量」自体は本物でした。その証拠に、事前に準備してきた資料を読み上げる時は、かなりお堅い「文語」ではありましたが、一応しっかりとした英語の文章になっていたのです。

しかし、いざリアルタイムの会話になると、状況は悲惨でした。

ある日、彼がロンドンオフィスに頑張って電話をかけていた時のこと。「ハロー、ジス・イズ、〇〇〇〇、スピーキング。メイ・アイ・トーク・トゥ・〇〇？」まるで『地球の歩き方』の巻末フレーズ集をそのまま読んでいるような、コテコテの日本人発音で、横で聞いていて思わずズコーッとずっこけそうになりました。

さらに、一緒にNYオフィスとの電話会議に出た時のことです。彼は途中で完全に黙り込んでしまいました。

ネイティブから聞かれた質問自体は、決して難しいものではありません。ただ、彼が初めて担当する案件で、「暗記してきた英語」ではなく「即興で会話を繋ぐ」ことが求められた瞬間、頭の中で日本語から英語への翻訳作業が追いつかず、完全に脳がフリーズしてしまったのです。

即興で文が直感的に作れないということは、脳の処理が「日本語OS」のまま動いている証拠です。

そのまま会話のキャッチボールが連続すると、脳のCPUはたちまちパンクし、自分が話せないだけでなく「リスニング」までパニックに陥って、相手の言っていることが完全に宇宙語になってしまうのです。

隣では、自分は英語を話せないけれど一番偉い上司が、「おい、早く答えろよ」とばかりにメチャクチャ苛立っています。

「うわ、これ俺の担当するM&A案件じゃないしな…。でも、このままだとヤバいから助けたほうがいいよな…。いや、でも俺より先輩なのに、横から口出すのは差し出がましいかな…」

そんな葛藤を抱えつつも、見かねた僕が結局、横から助け舟を出して即興で会話を回すことになりました。

【実録②】東大エリート官僚の「謎の英語」

もう一つ、強烈なエピソードがあります。

アメリカで、某省庁から派遣されてきた東大法学部卒のエリート官僚の方と、アメリカ人の3人で雑談をしていた時のことです。

彼もまた、TOEFL満点の秀才でした。

アメリカ人がカジュアルに「今週末、飲みに行こうよ！」と彼を誘いました。すると彼は途端に挙動不審になり、しばらく沈黙した後、こんな謎の英語を話し始めたのです。

💡 **"My circumstances didn't allow me to join your event."**

(直訳：私の状況は、あなたのイベントに参加することを許可しませんでした)

週末のカジュアルな飲みの誘いに対して、あまりにも堅苦しく、不自然すぎる英語ですね。

後で「なんであんな難しい言い方したの？」と聞いてみると、単に「今週末は東京の上司と電話で打ち合わせがあるから」とのことでした。

おそらく彼は、頭の中で「現在は参加できる状況にありません」という丁寧な日本語の文章を組み立て、「状況=circumstance」「許さない=allow」と、頭の優秀な辞書をフル回転させて直訳的な英作文をしたのでしょう。

でも、ネイティブ相手なら、難しい単語なんて一切使わず、こう言えば済む話です。

💡 **"Sorry, my boss called me yesterday. I have to talk with him this weekend. So I can't go."**

(ごめん、昨日上司から電話があつてさ。今週末話さなきゃいけないんだ。だから行けないや)

どうですか？

中学生レベルの単語を使って、頭に浮かんだ「上司と話さなきゃいけない場面」をそのまま実況中継しているだけですよね。

「言葉」を訳すな。「映像（場面・状況）」を置け！

この2つの実話からわかること。

それは、どれだけ1日3時間猛勉強して1万語の単語を暗記しても、TOEFLで満点を取っても、「日本語で考えた文章を、英語に翻訳する」というOS（やり方）のままでは、絶対にネイティブとのリアルな会話のスピードには追いつけない（フリーズする）ということです。

じゃあ、僕たちはどうすればいいのか？

ここで必要になるのが、「直感英会話（直感アウトプット）」の最大の極意です。

日本語の「言葉」を英語に訳そうとしないでください。

あなたがやるべきは、頭に浮かんだ「情景・状況・映像（場面）」を、簡単な英語の箱（誰が＋どうする）にポンポンと置いて実況中継することです。

「私の人生の目的は...」を映像化してみよう

例えば、こんな日本語を言いたい時。

✖ 「私の人生の目的は、キャリアで葛藤している女性たちをエンパワーすることです」

これを「目的=purpose?」「葛藤=struggle?」「エンパワー=empower?」と訳そうとした瞬間、あなたはさっきの東大エリートと同じ地獄（処理落ち）に落ちます。

言葉を捨てて、あなたの「状況（映像）」を思い出してください。たとえば、こんな感じです。

「私は今55歳。50歳で仕事辞めて起業したの。周りの女性も何か違うことしたいと悩んでる。私は彼女たちを助けたい。それが私のミッション！」

これを、知っている簡単な単語で前からポンポン置いていくだけです。

○ ***"I'm 55 years old now. I quit my job when I was 50 and started my own business. I see many women around me, and they want to do something different. I would like to help them. That is my mission."***

いかがでしょうか？ 難しい単語なんて一つも使っていませんよね。これが「直感アウトプット」の魔法です。さあ、この「言葉を捨てて、映像を置く」感覚を、ここからの300本ノックで徹底的にあなたの脳（神経回路）に叩き込んでいきましょう！

Let's get into it!

しゅみすけの動画で補足授業！「直感アウトプット」の感覚を、動画でもっと深くインストールしよう！

ここまで「日本語を英作するのをやめて、場面（映像）を置く」というお話をしてきました。「理屈はわかったけど、まだちょっと頭の中で日本語を作っちゃうな...」という方は、ぜひ一度この動画を見てみてください！文字だけでは伝えきれない「頭の中の映像をポンッと英語の箱に置く感覚」を、僕がジェスチャー交じりで熱く解説しています。この動画を見ると第5章以降のノックがさらにスムーズにこなせるようになりますよ！

▶ [瞬間英作文より100倍効果的 | 英会話できる人がやってる「直感アウトプット法」解禁！](#)

第3章：英語は“4コード”でできている（魔法の組み合わせ）

英会話は「4つのコード」で弾ける

前の章では、英会話の最大のコツは「日本語の言葉を訳すのではなく、頭に浮かんだ場面（映像）を置くことだ」というお話をしました。

ここまで見てくれた方は、きっとこう思っているはずです。

「場面を置くのが大事なのはわかった」

「でも、いざ口に出そうとすると、やっぱり覚えることが多くて難しそう...」

お気持ち、よくわかります。でも安心してください。

英会話を話すというのは、ギターに例えるなら「コード弾き」です。

ギターには100種類以上の複雑なコード（和音の押さえ方）が存在します。しかし、実は「C・G・Am・F」という**たった4つの簡単なコード**の押さえ方を覚えるだけで、何百曲もの名曲が弾き語りできてしまうのをご存知ですか？

実は、英会話もこれと全く同じ仕組みなのです。

英語における「4つのコード」とは、特定の4単語のことではありません。ネイティブが日常会話を即興で回すために使っている、「4つのパーツ（型）」のことです。

今日は、分厚い単語帳を捨てて、この「魔法の4コード」がいかに最強なのかを見ていきましょう。

【コード①：骨格】英語は「プレハブハウス」である

1つ目のコードは「骨格」です。

建築で言えば、英語は「プレハブハウス」のような言語です。日本語のように、職人さんが現場で木材を一本一本複雑に組み上げていくオーダーメイドの家とは違い、英語はあらかじめ工場で作られた「空の骨組み（土台の箱）」のパターンが決まっています。

会話で使われるのは主に以下の3つの箱だけです。

- ・ **SVC**（誰が = なんだ）
- ・ **SV**（誰が → どうする）
- ・ **SVO**（誰が → どうする → 何を）

ネイティブはこの決まった空の箱の中に、頭に浮かんだ映像（場面）を左から右へ、ポン、ポン、ポンと順番に配置しているだけなのです。頭の中で複雑な英作文（パズル）をする必要は一切ありません。

【コード②：コア単語】「簡単単語」を深く使い倒す

2つ目のコードは「コア単語（特に基本動詞）」です。

ネイティブは日常会話で難しい文語（大人語）を振り回すことはしません。その代わり、**have、get、take、go** といった中学1年生で習う少数の基本動詞（コア単語）を深く使い倒します。

例えば「get」という単語。「手に入れる」という和訳を捨て、「ポンッと動いて変化する（自分にくっつく）」という動きの映像として捉えてみてください。

✗ 「昨日、風邪を引きました」

💡 *"I got a cold yesterday."* （風邪ウィルスがくっついた）

✗ 「彼のジョークの意味がわかりません」

💡 *"I don't get his joke."* （オチが頭にくっついてこない）

✗ 「上司からめっちゃいいアドバイスを受けました」

💡 *"I got really good advice from my boss."*

「引く」「理解する」「受ける」.....日本語だとバラバラな動詞を探してしまう場面が、すべて「get」という一つのコードの弾き方を変えるだけで回せてしまうのです。

 しゅみすけの動画で補足授業！ 分厚い単語帳はもう捨てて！この「基本動詞55個」だけで会話

の9割は回せます

本書では最強のコードとして「have / get / take / go」などを紹介しましたが、実は日常会話でネイティブが使い回している基本動詞（コア単語）は、全部合わせてもせいぜい50個程度しかありません。「じゃあ、その50個はどうやって覚えればいいのか？」という方のために、僕がイラスト付きで「動きのイメージ」を完全解説した【完全保存版】の動画を用意しました。通勤中や家事の合間にラジオ感覚で聞き流すだけで、難しい大人語の暗記から解放され、少ない単語で会話を回す「口語OS」がバッチリ完成します！

▶ [【イラスト付き/教材級】英会話の9割がわかるようになる基本動詞Top55【総集編】](#)

【コード③：チャンク】音と意味の「固まり」

3つ目のコードは「チャンク（固まり）」です。

日常会話では、複数の単語がくっついて「一つの決まり文句（コード）」として使われることが頻繁にあります。例えば、*"What do you want to do?"* という文を、単語一つずつバラバラに「ワット・ドウ・ユー...」と考えていては、リアルタイムの会話には追いつけません。

ネイティブはこれを "What do you wanna" という「一つの音の塊（チャンク）」として処理しています。チャンクというコードをいくつかストックしておけば、会話のたびにゼロから文章を組み立てる必要がなくなり、脳の認知負荷が劇的に下がります。

【コード④：拡張】思いついた順に「後付け」する

最後のコードは「拡張（組み合わせ）」です。

日本人は「完璧な一つの長い文章」を頭の中で作ってから話し始めようとします。しかしネイティブは、まず①の骨格で結論をポンと置き、その後から③のチャンクや前置詞、to不定詞、関係詞などを使って、**思いついた順に情報を「後付け」で拡張**しているだけなのです。

💡 "I was so happy"（超ハッピーだった：SVCの骨格） +
"that I bought an iPhone"（iPhone買って：拡張）

このように、コードを順番にジャカジャカと足していくだけで、複雑に見える長い文章（ストーリー）が完成します。

英会話は「暗記ゲーム」ではなく「組み合わせゲーム」

いかがだったでしょうか？

英会話は、1万語の難しい単語を覚える「暗記ゲーム」ではありません。

【骨格】【コア単語】【チャンク】【拡張】という、この「4つのコード」をいかに組み合わせて使い回すか、というゲームなのです。

巨大なスキルも「必要な要素（4コード）に分解（デコンストラクト）」してしまえば、誰でもすぐに楽しめる領域に到達できます。

ここまでで、映像を置くための「魔法のコード」は手に入れました。

でも、いざ声に出そうとすると、「文法的に正しく言わなきゃ」とまだブレーキがかかってしまう人がいるはずです。

そこで次の章では、僕たち日本人の「完璧主義」をぶっ壊す、「ネイティブは実はめっちゃ雑に話している（wanna, gonnaの秘密）」についてお話しします！

しゅみすけの動画で補足授業！ 日常会話を回す「3つの空箱（骨格）」を動画でマスター！

英語はプレハブハウスのように「決まった3つの箱（骨格）」に単語を放り込んでいくだけ、というお話をしました。「でも、

その3つの箱をもっと体感的に知りたい！」という方のために、ホワイトボードを使って徹底解説した動画があります。複雑な文法用語は一切なし。この動画を1本見るだけで、「なんだ、英語って本当にこのパターンの使い回しなんだ！」と憑き物が落ちたようにスッキリするはずです！

▶ 英語の仕組みが分かれば【誰でも】英会話は簡単！ | 文法本
いらず、この3つだけで英語は話せる、聞けるようになる！

第4章：ネイティブは雑（完璧主義の破壊）

まだ「正しく言わなきゃ」って思ってますか？

第3章では、英会話は完璧な文章をゼロから作るのではなく、【骨格】【コア単語】【チャンク】【拡張】という4つのパーツを並べるだけの組み合わせゲームだというお話をしました。

「よし、パーツの使い方はわかった！でも.....いざ口に出そうとすると、やっぱりつかえちゃうんだよな」

「文法的に間違ったら恥ずかしいし、綺麗な発音で言わなきゃって焦っちゃう.....」

そう思っているあなた。

実はそれ、あなたの「真面目さ（完璧主義）」が、脳に無駄なブレーキをかけて処理落ちを引き起こしているんです。

今日は、そのガチガチの完璧主義をぶっ壊す、「ネイティブの雑さ」についてお話しします。

ネイティブは「超適当」に話している

僕たち日本人は、学校で「I want to ～（私は～したい）」「I am going to ～（私は～するつもりだ）」と、一言一句丁寧に発音するように教わってきましたよね。

だから会話の時も、頭の中で「アイ・アム・ゴーイング・トゥー.....」と真面目に文字を並べて、綺麗に言おうとしてしまいま

す。でも、ハッキリ言います。

実際のネイティブの日常会話で、そんな綺麗で堅苦しい言い方をしている人はほとんどいません。

彼らは、"want to" を **"wanna (ワナ) "** と言い、"going to" を **"gonna (ガナ) "** と言い、"have got to (～しなきゃ) " を **"gotta (ガラ) "** と、思いっきり音を崩して、雑に繋げて話しています。

崩して言う方が「脳の処理負荷」が下がる

「え、そんなスラングみたいな言葉、初心者が使っていいの？」
と思うかもしれません。

いいんです。

むしろ、**初心者こそ「wanna」や「gonna」を積極的に使うべき**なんです。

なぜなら、「I am going to...」と4つの単語を頭の中で正しく並べようとするより、「I'm gonna (アイムガナ)」という1つの音の塊（チャンク）として口から出してしまう方が、脳の処理負荷（CPUへの負担）が圧倒的に軽くなるからです。

例えば、先ほどの第3章で学んだ「get」の箱と組み合わせてみましょう。

✗ 真面目な直訳脳：

「えっと、タクシーを拾うつもりだ、だから、I am going to... get a taxi...」（ここで「am」が抜けてないか、「going to」の発音は合ってるかと脳がフリーズする）

○ 直感英会話（雑にポンと置く）：

💡 "I'm gonna get a taxi."（アイムガナ・ゲラ・タクシー）

✗ 真面目な直訳脳：

「コーヒーを一杯飲みたいです、だから、I want to... have a cup of coffee...」

○ 直感英会話：

💡 "I wanna have a cup of coffee."（アイワナ・ハヴァ・カップ・コーヒー）

どうですか？「ワナ」「ガナ」という雑な塊に乗せて、後ろに「get」や「have」の映像をポンと置くだけ。驚くほどリズムが良くなり、言葉がスッと口から出やすくなるのを感じませんか？

綺麗にまとめず「後付け」で足すだけ

もう一つ、皆さんの完璧主義を壊しておきたいことがあります。それは、「ネイティブも、最初から完璧な設計図を持って話しているわけではない」ということです。

"I was so happy that I bought an iPhone which was released on September 15th."

(9月15日にリリースされたiPhoneを買って、とてもハッピーだった)

こんな長い文章を聞くと、「ネイティブは頭の中で一気にこの複雑なパズルを組み立てている天才だ!」と錯覚してしまいますが、大間違いです。

彼らはただ、一番言いたい結論を最初に言って、後から思いついた情報を雑に足しているだけなのです。

"I was so happy" (あー、超ハッピーだったわ)

"that I bought an iPhone" (iPhone買ったからなんだけど)

"which was released" (あ、それリリースされたやつね)

"on September 15th" (9月15日にね)

このように、前から順番にポンポンとブロックを拡張しているに過ぎません。だから、あなたも「最初から綺麗な長い日本語」を頭で作る必要なんて全くないんです。

恐れを捨てて、前からポンポン実況しよう

「wanna」や「gonna」を使って、音を雑に繋げる。完璧な文章を作ろうとせず、頭に浮かんだ映像を、前から順番にポンポンと足していく。

この「雑さ（完璧主義の放棄）」を受け入れた瞬間、あなたの脳から「間違えたらどうしよう」という恐れが消え、英語がただの「ブロック遊び」に変わります。

さあ、第1章から第4章までで、直感英会話に必要な「OSの切り替え」「場面の映像化」「4つの魔法の箱」、そして「雑に話す勇気」のすべてが揃いました！

第5章では、いよいよこれらの武器を総動員して、「直感アウトプット300本ノック（実践編）」の怒涛のトレーニングに突入します！脳の神経回路がバチバチと繋がり直す、最高のアハ体験が待っていますよ！

Let's get into it!



コラム：もっと深い「脳のメカニズム」を知りたい方へ

本書は「実践」に特化したワークブックのため、細かい理論の解説は最小限にとどめました。しかし、大人の脳が新しい言語

を習得するには、「なぜそうなるのか？」という構造を論理的に納得することも非常に重要です。

「なぜ、日本人はTOEICが高得点でも話せないのか？」 「なぜ、2200時間も英語学習に時間をかける必要がないのか？」

「脳内で日本語OSから英語OSに切り替わる時、神経回路で何が起こっているのか？」

こうした「第二言語習得論」や「脳科学・神経科学」に基づく英語学習の根本的なメカニズムの全体像を深く知りたい方は、僕の前著

『あなたは英語に時間をかけすぎている —— 2200時間神話を壊す「4コード英語論」』

をぜひ併せてお読みください。理論の裏付けが腑に落ちることで、この後の「300本ノック」の学習効果もさらに倍増するはずです！

第5章：前から受ける（実践300本ノック）

いよいよ「新しいOS」の起動テストです！

さあ、第1章から第4章まで、本当にお疲れ様でした。

ここまで読んでくれたあなたの脳内には、すでに「日本語を訳さない」「場面を映像化する」「haveやgetの4つのパーツで回す」

「wannaやgonnaで雑に話す」という、**直感英会話のOSの土台**がインストールされています。

でも、知識として知っていることと、実際に0.5秒の反射で口から出ることは別物です。ここからは、いよいよその新しいOSを起動させ、頭に浮かんだ映像を前からポンポンと英語の箱に放り込んでいく「実践300本ノック」の始まりです！

【トリセツ】本書を120%使い倒すための「最強の3ステップ」

ノックを始める前に、一つだけ絶対に約束してほしいことがあります。それは、「この300本の英文を、絶対に丸暗記しようとするしないこと」です。

英会話は暗記ゲームではありません。

この本はフレーズ集ではなく、あなたの脳の処理回路を「日本語OS」から「英語OS」へと書き換えるためのトレーニング・ツールです。この本を120%使い倒し、確実に「話せる脳」を作るために、以下の**3つのステップ**で進めてください。

✅ Step 1：直訳とのギャップに「気づく」（アハ体験）

まずお題の日本語を見た時、あなたが今までやってきたように「頭の中で英作文」をしてみてください。そして、答え（直感アウトプット）を見た時に、「えっ、こんな簡単な単語の組み合わせで言えるの！？」というギャップを強烈に味わってください。

この「あ、そういうことか！」という気づき（アハ体験）こそが、古い和訳脳を壊し、新しい神経回路を繋ぐ最強のスイッチになります。

✅ Step 2：場面を思い浮かべて「声に出す」（脳内映像化） 答えの英文をただ文字として読むのではなく、**自分が実際にその状況にいるつもりで（情景を頭に思い浮かべながら）、**声に出して読んでみてください。

「私が (I) → ポンと手に入れて (got) → 風邪を (a cold)」と、自分の言葉として感情を込めて実況中継することが、脳への定着を圧倒的に早めます。

✅ Step 3：自分の日常に「リライト」して独り言へ（究極のアウトプット）

これが最も効果の高い最強のトレーニングです。例文の骨格はそのままにして、単語の一部を「あなたのリアルな日常」に書き換えて（リライトして）みてください。

例えば、*"I met my husband at work."*（今の夫とは職場で出会った）という例文なら、*"I met my wife at university."*（今の妻とは大学で出会った）と自分の事実に書き換えます。

正しい骨格を使って自分のリアルを語るこの「リライト」こそが、あなたの英語OSを完全に自走させるカギになります。

直訳を捨てて、映像を実況せよ！

ノックのルールは超シンプルです。僕が日常でよくある「日本語のお題」を出します。その時、頭の中で辞書を引いて直訳しようとする「和訳脳」の自分をグッとこらえてください。

やるべきプロセスはこれです。

✗ 直訳（大人語を英語にしようとする） ← これをやめる！ 

映像化（子供に説明するように場面を思い浮かべる） ↓ 

直感アウトプット（知ってる単語を前からポンと置く）

準備はいいですか？声に出せる人は、僕と一緒に声に出して実況中継してみましょう！ それでは、新しい世界という遊び場でお会いしましょう！

Let's get into it!

【実践ノック】直感アウトプットの魔法を体感せよ！

① ノック第1球：「日本人は責任感が強い」

✗ 直訳脳：

「責任感... a strong sense of responsibility かな...」とフリーズする。



🧠 映像化：

「日本人はどういう行動をするか？」を映像にする。約束を守る。仕事を最後までやる。電車が時間通りに来る。



○ 直感英会話：

💡 *"Japanese people always finish their work."* (日本人はいつも仕事を終わらせる)

💡 *"Japanese people keep their promises."* (約束を守る)

① ノック第2球：「あの人は朝令暮改で困ったもんだ」

✗ 直訳脳：

「朝令暮改！？そんな四字熟語、英語で絶対無理！」と絶望する。



🧠 映像化：

朝令暮改な人ってどんな人？「いつも意見を変える人」ですね。
それに対して自分が「嫌だ」と思っている映像。



○ 直感英会話：

💡 "That guy always changes his mind. I don't like it." (あいついつも意見変えるんだよ。嫌だわ)

🏀 ノック第3球：「先週辞令が出て、大阪支社に転勤が決まりました」

✗ 直訳脳：

「辞令は job transfer notice で、転勤は transfer だから…」と難しいパズルを始める。



🧠 映像化：

上司から言われた場面を実況する。上司が話しかけてきた→「大阪で働け」と言われた→ショックだったけど受け入れた。セリフをそのまま使えば超簡単です！



○ 直感英会話：

💡 *"My boss talked to me last week. He said, 'You'll work at the Osaka branch.' I was shocked. But I had to take it."*

🎱 ノック第4球：「おじいさんは山へ芝刈りに、おばあさんは川へ洗濯に行きました」

✗ 直訳脳：

「芝刈りって mow the lawn？洗濯は do the laundry だけど川でやる場合は...？」と迷宮入りする。



🧠 映像化：

昔話の光景をシンプルに実況中継する。おじいさんは山に行ってお木を切った。おばあさんは川に行ってお洗濯をした。



○ 直感英会話：

💡 *"An old man went to the mountain to cut wood. An old woman went to the river to wash clothes."*

🏐 ノック第5球：「彼は虚言癖がある」

❌ 直訳脳：

「虚言癖... mythomania...？」と、絶対に使わない単語を検索してショートする。



🧠 映像化：

いつも嘘ばかりついている彼の姿を思い浮かべる。



○ 直感英会話：

💡 "He lies a lot." (彼はいっぱい嘘をつく)

💡 "He always talks different things." (いつも違うこと言う)

あなたはもう、自分の言葉で世界と話せる

いかがだったでしょうか？

「責任感」「朝令暮改」「辞令」「虚言癖」……。日本語の字面だけを見たら「絶対に英語で言えない！」と諦めてしまうような大人語でも、映像化してしまえば、中学生レベルの簡単な単語の組み

合わせ（直感英会話）で完璧に伝えられることが実感できたはず
です。

これが、英会話が上手な人が頭の中で無意識にやっている「OS」
の正体です。

難しい単語を何万語も暗記する必要はありません。

今あなたが持っている簡単な単語の箱を、いかに使い回すか。そ
の「直感回路」を太くするだけで、英語は驚くほど口からスラス
ラと飛び出してくるようになります。

この直感回路を完全にあなたの脳に焼き付けるための「怒涛の
300本ノック（事例集）」を次の章からワーク形式で用意していま
す。

「英語を翻訳する苦しみ」は今日で終わりにしましょう。

これからは、あなたの目に映る世界を、そのまま簡単な英語のブ
ロックで実況中継する「最高の遊び」の始まりです！

それでは、新しい世界という遊び場でお会いしましょう！

Let's get into it!

第6章：【Level 1】

日常のリアル実況（身の回りの出来事を置く）

このレベルの狙い

いよいよ直感アウトプットの準備運動の開始です！まずは、身の回りのシンプルな出来事を使って、英語の「3つの箱（骨格）」にポンポンと単語を置いていく反射神経を鍛えます。

ワークの進め方・意識すること

お題は日本語で書かれていますが、その文字を「英訳」しようとしなくてください。まずは頭の中で「自分がその状況にいる映像」をリアルに思い浮かべること。そして、難しい単語は使わず、「誰が＋どうした＋何を」の空箱に、知っている簡単な単語を前から入れて、そのまま実況中継してみましょう。

🏀 ノック第1球 【お題】 「鏡がくもっている」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The mirror is foggy / steamy..."（くもる=foggy？と辞書検索してしまい沈黙する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

鏡の前にいる自分。前が見えない状況をそのまま実況する。



○ 直感アウトプット

💡 **"I can't see my face in the mirror."** (鏡で自分の顔が見えへん)

🎱 ノック第2球 【お題】 「今日めっちゃダルい」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"I feel languid today." / "It's really dull today." (ダルい=languid? と、絶対に使わない単語をひねり出そうとする)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

寝不足の自分。何もやる気が出ない気分を並べる。



○ 直感アウトプット

💡 **"I didn't sleep well last night."**

I don't feel like doing anything today."

🎱 ノック第3球 【お題】 「風邪を引きました」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"I caught a cold." (catchの過去形なんだっけ...? と文法で迷う)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

風邪のウィルスが自分にポンッとくっついた (状態が変化した)
映像を置く。



○ 直感アウトプット



"I got a cold (yesterday)."

🏀 ノック第4球 【お題】 「シャワーの調子が悪い」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"The shower is malfunctioning." / "The shower is broken." (調子が悪い=malfunction? と重いアプリを起動させてフリーズする)



🧠 場面の映像化 (実況中継)



自分のテリトリー (ホテルの部屋など) に、シャワーのトラブルがくっついている映像。

○ 直感アウトプット

💡 *"I have a problem with the shower."*

📌 ⚾ ノック第5球 【お題】 「お会計はあちらです」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The payment is over there."（お会計＝payment、accounting？と名詞を探してしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「あそこで払えるよ」と、相手の行動を指差しながら実況する。



○ 直感アウトプット 💡

"You can pay over there."

📌 ⚾ ノック第6球 【お題】 「洗濯がたまってる」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I have a lot of laundry to do."（laundryという名詞を正しく使おうとして固まる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

今週は服を洗っていない。だから今日洗う必要がある。



○ 直感アウトプット

💡 *"I haven't washed my clothes this week. I'll need to wash them today."*

📌 🏀 ノック第7球 【お題】 「私は運動不足だ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I am lacking exercise."（不足=lack？と、堅苦しい文語で英作してしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

先週は家にずっといた。ジムに行かなかった。少し歩こうかな。



○ 直感アウトプット

💡 *"I didn't go outside last week."*

I didn't go to the gym. Maybe I should go for a walk."

① ノック第8球 【お題】 「朝から何も食べてなくて、頭が回らない」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I haven't eaten anything since morning, so I can't think clearly."
(since morning? clearly? とパズルの組み立てに苦勞する)



🧠 場面の映像化（実況中継）

忙しくてコーヒー1杯しか飲んでいない自分。何も考えられない状態。



○ 直感アウトプット

💡 *"I was busy today, and I only had a cup of coffee. I can't think of anything."*

① ノック第9球 【お題】 「最近ずっと忙しくて、自分の時間が全然ない」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I've been so busy lately that I have no time for myself."
(so...that構文などを真面目に作ろうとして自滅する)



🧠 場面の映像化（実況中継） 抽象的な「忙しい」を「行動ループ」で描く。働いて、食べて、寝る。それだけ。



○ 直感アウトプット

💡 *"I work, eat, and sleep. That's all I do this week. I hope I can read manga tomorrow."*

🏀 ノック第10球 【お題】 「会議の途中で、突然ネットが切れた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The internet suddenly disconnected during the meeting." （突然=suddenly、切れる=disconnect、と単語を翻訳してしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継） 会議中だった。ウェブサイトが見えなくなった。ネットの問題だと思った。



○ 直感アウトプット

💡 *"I was in the meeting, and couldn't see the website, and then I couldn't connect to Zoom. I thought we had a*

problem with the Internet."

🏀 ノック第11球 【お題】 「暗くなってきたね」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"It is becoming dark." / "The sky is..." （～になる＝become？空が？と迷って固まる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

明るかった空に、徐々に「暗さ（dark）」がくっついていく（状態が変化する）映像。



◯ 直感アウトプット

💡 ***"It is getting dark."***

🏀 ノック第12球 【お題】 「仕事が見つかったよ！」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I found a job!" （見つける＝findの過去形？と少し硬く考えてしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

仕事か、ポンッと自分のテリトリーにくっついてきた映像。📌

○ 直感アウトプット

💡 **"I got a job!"**

🏀 ノック第13球 【お題】 「昨日は、楽しい時間を過ごしたよ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ） *"I spent a fun time yesterday."*
（過ごす=spend?と覚えてしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

自分のテリトリー（1日）の中に、素晴らしい時間があった映像。



○ 直感アウトプット

💡 **"I had a wonderful time (yesterday)."**

💡 **"I had a great time with my friends."**

① ノック第14球 【お題】 「どこでタクシーを拾えますか？」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Where can I catch a taxi?"（拾う＝catch? pick up? と動詞の検索に時間がかかる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

タクシーを自分のところにポンッと持ってくる映像。



○ 直感アウトプット 💡 "Where can I get a taxi?"

① ノック第15球 【お題】 「上司からめっちゃ良いアドバイスをもらったんだ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I received very good advice from my boss."（受け取る＝receive と重いアプリを起動してしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

良いアドバイスが、上司から自分のところにポンッと入ってきた映像。



○ 直感アウトプット



"I got really good advice from my boss."

🏀 ノック第16球 【お題】 「コーヒーを一杯飲みたいな」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I want to drink a cup of coffee."（飲む＝drink と直訳し、want toを真面目に発音しようとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

コーヒーを自分の空間に取り込みたい気分。「wanna（ワナ）」で雑に繋げる。



○ 直感アウトプット 💡 *"I wanna have a cup of coffee."*

🏀 ノック第17球 【お題】 「両替したいんですが（ドルにしたい）」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I would like to exchange Japanese yen to US dollars." (両替 = exchange? と、旅行本に載っている難しいフレーズを思い出そうとする)



 場面の映像化 (実況中継)

今、自分は日本円を持っている。そして、米ドルをポンッと手に入れたい。



○ 直感アウトプット



"I have Japanese yen, and I wanna get US dollars."

 ノック第18球 【お題】 「昨日、すごく忙しかったんだ」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"Yesterday was a busy day." (「昨日」を主語にしてしまい、英語らしい「誰が+どうする」の形から離れてしまう)



 場面の映像化 (実況中継)

忙しい1日を、「私」が持っていた (過ごした) 映像を置く。 

○ 直感アウトプット

💡 *"I had a busy day yesterday."*

🏀 ノック第19球 【お題】 「ちょっと彼のジョークの意味がわからないわ...」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I don't understand his joke." （理解する＝understand という重い単語を置いてしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

ジョークのオチが、自分の頭の中にポンッとくっついてこない映像。



🔴 直感アウトプット

💡 *"I don't get his joke."*

🏀 ノック第20球 【お題】 「今日はもうお昼食べたよ」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I already ate lunch today." （食べる＝eat と直訳してしまう） 📌

🧠 場面の映像化（実況中継）

ランチというイベントを、すでに自分の空間に取り込んだ（済ませた）映像。



○ 直感アウトプット

💡 *"I already had lunch today."*

🏀 ノック第21球 【お題】 「すみません、電話番号を間違えました（間違い電話です）」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I made a mistake with the phone number." （間違える = make a mistake と重く考えてしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

今、自分の手元に「間違った番号」がある（くっついている）映像。



○ 直感アウトプット

💡 *"I have the wrong number."*

① ノック第22球 【お題】 「3泊で予約している山田です」 ✖
直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I am Yamada who reserved for 3 nights."（予約した＝reserved
と関係代名詞を使ってしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

自分が「3泊の予約」を持っていることを伝えるだけ。



○ 直感アウトプット

💡 ***"I have a reservation for 3 nights. My name is Yamada."***

① ノック第23球 【お題】 「道に迷ってしまいました」

✖ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I lost my way."（迷う＝lose の過去形？とパズルを始める） 📌

🧠 場面の映像化（実況中継）

自分がポンッと「迷った状態」に変化した映像。



○ 直感アウトプット

💡 **"I got lost."**

🏈 **ノック第24球 【お題】 「これ、タダでもらったの？」**

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Did you receive this free of charge?" （もらう＝receive？ タダで＝free of charge？ と硬くなる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

これをタダで「自分のところに取り込んだ」映像。



◯ 直感アウトプット

💡 **"Did you get this for free?"**

🏈 **ノック第25球 【お題】 「いつも朝早く起きます」**

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I wake up early in the morning." （目は覚めても体は起きていないかも？）



 場面の映像化（実況中継）

ベッドからポンッと起き上がる（状態が変わる）映像。



○ 直感アウトプット

 *"I get up early in the morning."*

| ⚾ ノック第26球 【お題】 「普段10時には寝ます」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I usually go to sleep at 10 pm." （寝る=sleep と直訳する） 

 場面の映像化（実況中継）

ベッドという場所へポンッと到達する映像。



○ 直感アウトプット

 *"I normally get to bed at 10 pm."*

| ⚾ ノック第27球 【お題】 「金曜なら都合がいいよ（予定が空いてるよ）」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Friday is convenient for me." (都合がいい=convenient と文語を使う)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

金曜日という日が、自分にとって「機能する (うまく動く)」映像。



○ 直感アウトプット



"Friday works for me."

🏀 ノック第28球 【お題】 「このパソコン、動かない (壊れている)」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"This computer is broken." (壊れる=broken と決めつけてしまう)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

パソコンが「仕事をしてくれない (機能しない)」映像。



○ 直感アウトプット

💡 *"This computer doesn't work."*

🎱 ノック第29球 【お題】 「車に乗せてってあげるよ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I will let you ride my car." （乗せる＝let you ride？ と使役動詞で混乱する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

あなたに「乗る機会」をポンッと与える映像。



○ 直感アウトプット

💡 *"I can give you a ride."*

🎱 ノック第30球 【お題】 「(レストランで) これにします」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I will decide on this." （決める＝decide と宣言してしまう） 📌

🧠 場面の映像化（実況中継）

これを自分のテリトリーに取り込む（いただく）映像。



○ 直感アウトプット



"I'll have this." / "I would like to get this."

① ノック第31球 【お題】 「コーヒーのおかわりをもらえますか？」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Can you pour me a refill of coffee?" （おかわり=refill？ 注ぐ=pour？ と悩む）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「もう一杯のコーヒー」を自分のテリトリーに取り込む映像。



○ 直感アウトプット



"Can I have another cup of coffee?"

① ノック第32球 【お題】 「電車にギリギリ間に合った」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I was in time for the train." (間に合う = be in time for と熟語を探す)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

走っている電車をポンッと捕まえた映像。



○ 直感アウトプット



"I caught the train."

🏀 ノック第33球 【お題】 「今夜は外食するつもり」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"I am planning to eat outside tonight." (外食する = eat outside と直訳する)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

今いる場所 (家) から離れて、ディナーのために進む映像。 📌

○ 直感アウトプット



"We're going out for dinner tonight."

① ノック第34球 【お題】 「薬を飲みました」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I drank the medicine."（飲む＝drink と直訳してしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

薬をひょいっと自分の体内に取り入れた映像。



◯ 直感アウトプット



"I took the medicine."

① ノック第35球 【お題】 「昨日、交通事故に遭ったんだ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I encountered a traffic accident yesterday."（遭遇する＝encounter と激重アプリを起動する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

事故という状況が自分のテリトリーにある映像。または事故にポンッと入った映像。



○ 直感アウトプット



"I had a car accident." / "He got into a car accident."



ノック第36球 【お題】 「ちょっと時間ある？」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Do you have free time now?" （暇な時間＝free time と聞く）



🧠 場面の映像化（実況中継）

相手が「少しの時間」を持っているか（くっついているか）確認する映像。



○ 直感アウトプット



"Do you have a minute?" / "We still have some time."



ノック第37球 【お題】 「これ、お店に返品します」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I will return this to the store." （返品する＝return と直訳する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

買ったものを自ら持って、お店へ移動させる映像。



○ 直感アウトプット

💡 *"I'm taking it all back to the store."*

🏀 ノック第38球 【お題】 「いいアイデアを思いついた！」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I came up with a good idea!"（思いつく = come up with と熟語を引き出す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

いいアイデアが、自分の頭の中にある（持っている）映像。 📌

○ 直感アウトプット

💡 *"I have a great idea."*

🏀 ノック第39球 【お題】 「少しの勇気が必要です」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"A little courage is necessary." (必要＝necessary と硬い形容詞を使う)



🧠 場面の映像化（実況中継）

自分の中に「少しの勇氣」を持っている映像。



○ 直感アウトプット



"I need to have a little courage." / "I have a little courage."

🏀 ノック第40球 【お題】 「犬を飼っています」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I keep a dog as a pet." (飼う＝keep? と直訳する)



🧠 場面の映像化（実況中継）

自分の生活空間に犬がいる（くっついている）映像。



○ 直感アウトプット

💡 **"I have a dog."**

🏈 **ノック第41球 【お題】 「早く服を着なさい！」**

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Wear your clothes quickly!"（着る＝wear と状態の動詞を使って
しまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

服を着た「状態」にポンッと変わるよう促す映像。



◯ 直感アウトプット

💡 **"You have to get dressed!"**

🏈 **ノック第42球 【お題】 「渋谷駅でバスを降ります」**

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I will step down from the bus at Shibuya station."（降りる＝
step down? と難しくする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

バスからポンッと離れる映像。



○ 直感アウトプット

💡 *"I'll get off the bus at Shibuya station."*

📌 ① ノック第43球 【お題】 「9時に駅に着いた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I arrived at the station at 9."（到着する＝arrive という重い動詞を使う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

駅という場所にポンッと到達した映像。



○ 直感アウトプット

💡 *"I got to the station at 9."*

📌 ① ノック第44球 【お題】 「月にいくら稼いでるの？」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"How much do you earn a month?"（稼ぐ＝earn と文語を使う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

月にいくらのお金を「手元に取り込んでいるか」を聞く映像。



○ 直感アウトプット



"How much money do you get a month?"

⚾ ノック第45球 【お題】 「素晴らしい夕食を作ってくれたね」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"You cooked an excellent dinner."（料理する＝cook と限定してしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

ゼロから素晴らしい夕食を生み出した映像。



○ 直感アウトプット 💡 *"You made a great dinner."*

🏈 ノック第46球 【お題】 「私にチャンスをくれませんか」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Could you provide me with an opportunity?" （提供する＝provide とビジネス英語になる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

チャンスというボールを私にポンッと渡す映像。



○ 直感アウトプット

💡 *"Will you give me a chance?"*

🏈 ノック第47球 【お題】 「ちょっと問題が発生しました」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"A problem has occurred." （発生する＝occur とニュースのような英語になる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

自分のテリトリーに小さな問題がくっついている映像。



○ 直感アウトプット



"I have a small problem."

① ノック第48球 【お題】 「会議に参加しました」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I attended the meeting." （参加する=attend という重いアプリを起動する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

会議という空間にポンッと入った映像。



○ 直感アウトプット



"I got into the meeting." / "I had a meeting."

① ノック第49球 【お題】 「新しいプロジェクトを担当している」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I am in charge of a new project."（担当する＝be in charge of と熟語を引っ張り出す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

新しいプロジェクトを自分の空間に持っている映像。



○ 直感アウトプット



"I have a new project." / "He is working on a new project."

| 🏀 ノック第50球 【お題】 「今日はとてもいい気分だ」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"My feeling is very good today."（直訳して不自然になる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

いい気分を自分が持っている映像。



○ 直感アウトプット



"I have a very good mood today." / "I feel good."

第7章：【Level 2】

人間関係・雑談（大人語を行動の映像に解体する）

このレベルの狙い

「八方美人」「空気が読めない」「プライドが高い」といった、日本語特有の便利な「大人語（抽象表現）」を、具体的な「行動の映像」に解体するトレーニングです。

ワークの進め方・意識すること

難しい日本語のお題を見た時、「英語でなんて言うんだろう？」と辞書を引きたくなる自分（和訳脳）をグッとこらえてください。

「それって、具体的にどんな行動をしてるの？」と子供に説明するように考えてみてください。「いつも違うことを言う」「他人の話を聞かない」といった具体的な映像になれば、あなたの知っている中学英語だけで完璧に伝わります。

① ノック第51球 【お題】 「彼は記憶力が良い」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"He has a good memory."（memory power？と名詞を探してしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

彼が普段どんな行動をしているか？「決して忘れない」「数字をすぐ覚える」という動作を置く。



○ 直感アウトプット



"He never forgets what he hears."



"He remembers numbers well."

🎱 ノック第52球 【お題】 「彼は虚言癖がある」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"He has mythomania."（虚言癖=mythomania？と、絶対に使わない単語を検索してショートする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

いつも嘘ばかりついている彼の姿を思い浮かべる。



○ 直感アウトプット



"He lies a lot."



"He always talks different things."

① ノック第53球 【お題】 「あの人は朝令暮改で困ったものだ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"He is inconsistent..."（朝令暮改！？そんな四字熟語、英語で絶対無理！と絶望する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

いつも意見を変える人。それに対して自分が「嫌だ」と思っている映像。



○ 直感アウトプット



"That guy always changes his mind. I don't like it."

① ノック第54球 【お題】 「彼女が怒ってる理由がよくわからない」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I don't really understand why she is angry." (understand why...
と構文を組もうとして固まる)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

「理解できない」を「自分の行動」を中心に描く。今朝挨拶したのに無視された。何か悪いこと言ったかな？



○ 直感アウトプット

💡 ***"I met her this morning. I said, 'Hi!'. But she didn't say anything. Maybe I said something (wrong) and that's why she looks angry."***

🏀 ノック第55球 【お題】 「昨日の飲み会、正直ちょっと疲れた」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"I was honestly a little tired from yesterday's drinking party." (飲み会=drinking party? と名詞にこだわる)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

「疲れた」を「感情＋理由」でレンダリングする。楽しかったけど、みんながたくさん話して長かった。



○ 直感アウトプット



"The party was fun yesterday. But everyone talked a lot, and it was too long, and I'm tired today."



ノック第56球 【お題】 「彼とはよく意見の対立があるが信頼している」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I often have disagreements with him, but I trust him."（対立＝disagreement？と重い名詞を置こうとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「信頼する」を抽象語ではなく、「彼は良いポイントを持っていると知っている」という場面で描写。



○ 直感アウトプット

💡 *"He and I often have different opinions, but I know he has a good point, and I trust him."*

🏏 ノック第57球 【お題】 「同僚が昇進して、正直ちょっと焦った」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"My coworker got promoted, and honestly, I felt a bit anxious."

（昇進=promote、焦る=anxiousと単語を翻訳してしまう）👉

🧠 場面の映像化（実況中継）

感情を「心の中の動き」で表現。同期の彼がマネージャーになると言ってきた。おめでとうと言ったけど、なんか嫌な気分だった。



○ 直感アウトプット

💡 *"My coworker talked to me yesterday. He said, 'I will be a manager.' I said, 'Congratulations.' But I didn't feel good."*

🏏 ノック第58球 【お題】 「彼はうざいやつだけどなんかにくめない」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"He's an annoying guy, but I can't really hate him for some reason."（うざい=annoying、憎む=hateと単語を直訳してしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

彼はいつも自分のことばかり話していて嫌われている。でも、駅前でゴミを拾っているを見た。本当はいいやつだと知っている。



◯ 直感アウトプット



"My friend John is always talking about himself, and some of my friends really don't like it. But you know what? I know he's actually a very good guy. I saw him yesterday near the station, and he was picking up some garbage..."



ノック第59球 【お題】 「日本人は真面目だ」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Japanese people are serious."（真面目＝serious？と形容詞一発で片付けようとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「真面目」とはどんな行動か？出来事ベースで実況する。いつも時間通りに会社に来る。一生懸命働く。



○ 直感アウトプット



"Japanese people always come to the office on time."



"Japanese people always work hard."

🏀 ノック第60球 【お題】 「日本人は責任感が強い」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Japanese people have a strong sense of responsibility."（責任感＝sense of responsibility と熟語を引っ張り出そうとして止まる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「責任感が強い」行動を映像にする。約束を守る。仕事を最後までやりきる。

👉 ○ 直感アウトプット

💡 *"Japanese people keep their promises."*

💡 *"Japanese people always finish their work."*

🏀 ノック第61球 【お題】 「今の夫とは職場で出会って結婚しました」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I met my current husband at my workplace and got married."

（今の夫=current husband？ 職場=workplace？ と履歴書みたいな英語になる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

会社で彼に会った。そして私たちは結婚した。シンプルに出来事を並べるだけ。



○ 直感アウトプット

💡 *"I met my husband at work, and we got married."*

🏏 ノック第62球 【お題】 「彼ってプライドが高いよね」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"He has high pride."（プライドが高い=high pride？とそのまま直訳してしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「プライドが高い人」の行動を実況する。彼は自分が一番だと思っている。他人の話を聞かない。



○ 直感アウトプット

💡 *"He always thinks he is the best."*

💡 *"He never listens to others."*

🏏 ノック第63球 【お題】 「彼女は人見知りだ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"She is shy."（shyでも通じるが、言葉が出ない時はどうする？）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「人見知り」の行動を実況する。知らない人とあまり話さない。



🔴 直感アウトプット



"She doesn't talk much to new people."

📌 ⚾ ノック第64球 【お題】 「彼は空気が読めない」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"He can't read the air."（空気を読む＝read the air！？と直訳してしまい、宇宙語になる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「空気が読めない行動」とは？言うべきことがわかっていない。
いつも間違ったことを言う。



🔴 直感アウトプット



"He doesn't know what to say."

💡 *"He often says wrong things."*

🏈 ノック第65球 【お題】 「私たちは意気投合した」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"We hit it off." / "We found a kindred spirit." （意気投合する＝hit it off? と、イディオム集で覚えた言葉を探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

出会ってすぐに「お互いを好きになった」「一緒に話して楽しかった」という事実を置く。



○ 直感アウトプット

💡 *"We liked each other quickly."*

💡 *"We had a great time talking together."*

🏈 ノック第66球 【お題】 「彼とは腐れ縁です」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I have an inseparable relationship with him." (腐れ縁=inseparable relationship? と、小説のような硬い英語になる) 📌

🧠 場面の映像化 (実況中継)

昔から知っている。時々ケンカするけど、まだいい友達だ。 📌

🔴 直感アウトプット

💡 ***"I have known him for a long time. We sometimes fight, but we are still good friends."***

🏀 ノック第67球 【お題】 「昨日、会社の同期と久しぶりに会ったんだ」

❌ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"I met my colleague from the same year for the first time in a while." (同期=colleague from the same year? 久しぶりに=for the first time in a while? とパニック)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

「昔の同僚に会った。私たちは同じ時に会社に入った」と2つの文に分ける。



○ 直感アウトプット

💡 ***"I met my old coworker yesterday. We joined the company at the same time (30 years ago)."***

🏈 ノック第68球 【お題】 「お互い年を取ったけど、彼の雰囲気は変わっていなかった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"We aged mutually, but his atmosphere hasn't changed."（年を取る＝age、雰囲気＝atmosphereと、重い単語を起動させる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

私たちは年を取ったように見えた。でも彼は前と全く同じだった。



○ 直感アウトプット

💡 ***"We looked older, but he was exactly the same as before. (He didn't change his vibes.)"***

🏈 ノック第69球 【お題】 「昔の上司にLINEで写真を送った」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I sent a picture to my former boss via LINE."（前置詞はvia？by？と文法で迷う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

一緒に写真を撮った。それを上司に送った。LINEの上で。



◯ 直感アウトプット



"We took a picture together, and sent it to my old boss on LINE."

🏀 ノック第70球 【お題】 「彼は『1年に1回は会おう』と言った」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"He suggested that we should meet once a year."（提案した=suggested that～と難しく構える）



🧠 場面の映像化（実況中継）

彼のセリフ（He said, "～"）をそのまま実況するだけ。



○ 直感アウトプット

💡 *"He said, 'We should meet each other once a year.'"*

🎱 ノック第71球 【お題】 「彼女は気配りができる人だ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"She is very considerate / attentive."（気配りができる＝considerate？と形容詞の検索で止まる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

いつも他人のことを気にしている（care about）。みんなに優しい。



○ 直感アウトプット

💡 *"She always cares about other people."*

💡 *"She is very kind to everyone."*

🎱 ノック第72球 【お題】 「彼は八方美人だ」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"He is a everybody's friend." / "He is two-faced."（八方美人なんて英語にない！と絶望する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

みんなに好かれないと思っている。誰にでもいいことを言う。📌

○ 直感アウトプット



"He wants everyone to like him."



"He says good things to everybody."



ノック第73球 【お題】 「私たちは気が合わない」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"We are incompatible."（気が合わない=incompatible? と辞書語を使う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

いつも違うアイデアを持っている。お互いをよく理解していない。



○ 直感アウトプット



"We always have different ideas."



"We don't understand each other well."



ノック第74球 【お題】 「彼とは連絡を取り合っている」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"We keep in touch." (keep in touchが出てこなくてフリーズする)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

時々電話をしている。毎週LINEを送っている、と具体的な行動で言う。



○ 直感アウトプット



"We sometimes call each other."



"We send messages on LINE every week."

🏈 ノック第75球 【お題】 「彼女は機嫌が悪い」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"She is in a bad mood."（機嫌＝mood？と名詞を探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

今日は怒っているように見える。今日は笑っていない。



◯ 直感アウトプット



"She looks angry today."



"She doesn't smile today."

🏈 ノック第76球 【お題】 「彼に八つ当たりされた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"He took his anger out on me."（八つ当たり＝take anger out on？とイディオムがわからず沈黙）



🧠 場面の映像化（実況中継）

彼は何かに対して怒っていた。そして私に向かって叫んだ。👉

○ 直感アウトプット



"He was angry at something, and he yelled at me."



ノック第77球 【お題】 「私の夫は家事を手伝ってくれない」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"My husband doesn't help with household chores."（家事＝household chores？と硬い言葉を使う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

皿を洗わない。部屋を掃除しない。具体的な行動で文句を言う。



○ 直感アウトプット



"My husband never washes the dishes or cleans the room."



ノック第78球 【お題】 「私は彼女に同情する」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I sympathize with her." (同情する=sympathize? と重いアプリを起動する)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

彼女に対して「かわいそうだな」という感情 (feel sorry) を持っている。



○ 直感アウトプット

💡 *"I feel sorry for her."*

| 🏀 ノック第79球 【お題】 「彼はケチだ」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"He is stingy." (ケチ=stingy? と形容詞一発で片付けようとする)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

お金を使いたがらない。私の飲み代を絶対に払って欲しくない。 📌

○ 直感アウトプット

💡 *"He doesn't want to spend money."*

💡 *"He never pays for my drinks."*

🏀 ノック第80球 【お題】 「あの人たちはいつも陰口を言っている」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"They are always backbiting." （陰口＝backbiting？と使わない単語を検索する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

いつも他人の「悪いこと」を言っている。



○ 直感アウトプット

💡 *"They always say bad things about other people."*

🏀 ノック第81球 【お題】 「彼女は私の幼馴染です」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"She is my childhood friend." (幼馴染=childhood friend? と思
い出せないと焦る)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

私たちが子供だった時から、彼女を知っている。



○ 直感アウトプット



"I have known her since we were kids."

🏀 ノック第82球 【お題】 「彼は口が軽い」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"He has a loose tongue." (口が軽い=loose tongue? と直訳す
る)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

秘密を守れない。みんなに何でも話しちゃう。



○ 直感アウトプット

💡 *"He can't keep a secret."*

💡 *"He tells everyone everything."*

🏈 ノック第83球 【お題】 「私たちは喧嘩をして口をきいていない」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"We had a fight and are not on speaking terms."（口をきかない関係＝not on speaking terms？と難しくする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

昨日大ゲンカした。だから今はもうお互いに話さない。



○ 直感アウトプット

💡 *"We had a big fight yesterday, and we don't talk to each other now."*

🏈 ノック第84球 【お題】 「彼女は気が強い」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"She is strong-minded." (気が強い=strong-minded?)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

いつも自分が考えていることを言う。絶対に諦めない。



○ 直感アウトプット

💡 "She always says what she thinks."

💡 "She never gives up."

🏀 ノック第85球 【お題】 「彼にお世辞を言っても無駄だ」

✖ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"Flattery will get you nowhere with him." (お世辞=flattery? 無駄だ=get you nowhere? と、ことわざの英訳を始める)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

あなたが彼について良いことを言っても、彼は気にしない (喜ばない)。



○ 直感アウトプット



"He doesn't care if you say good things about him."



ノック第86球 【お題】 「あの二人は付き合っているらしいよ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"It seems they are dating." （付き合う = date を現在進行形で使うべきか迷う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

彼らはボーイフレンドとガールフレンドだと、私は聞いた。📌

○ 直感アウトプット



"I heard they are boyfriend and girlfriend."



ノック第87球 【お題】 「彼とは話が噛み合わない」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"We are not on the same wavelength." （波長が合わない = wavelength? と比喩を探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

私が彼に話す時、彼は何か違うことを言う。



○ 直感アウトプット



"When I talk to him, he says something different."



ノック第88球 【お題】 「彼女の自慢話にはうんざりだ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I'm fed up with her bragging."（うんざり＝fed up、自慢話＝braggingと、重い単語を繋げる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

彼女はいつも「自分がどれだけ凄いか」を話す。もう聞きたくない。



○ 直感アウトプット



"She always talks about how great she is. I don't want to hear it anymore."

🏐 ノック第89球 【お題】 「彼は私の恩人です」

✖ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"He is my benefactor."（恩人＝benefactor！？と、絶対に使わない単語を検索してショートする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

私が大変だった時、彼は私をたくさん助けてくれた。



◯ 直感アウトプット

💡 *"He helped me a lot when I had a hard time."*

🏐 ノック第90球 【お題】 「私は家族と海に行って楽しみました」

✖ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I went to the sea with my family and enjoyed myself."（楽しむ＝enjoyと直訳し、myselfをつけるかで迷う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

私と家族が、海で「良い時間を持った（had）」映像を置く。👉

○ 直感アウトプット

💡 ***"My family and I had a good time at the sea."***

🎱 ノック第91球 【お題】 「娘が受験に合格した！」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"My daughter passed the entrance exam!" （受験＝entrance exam？と名詞を探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

妻が言った。「カノンがテストに受かったわよ！」私は言った。
「ワオ！彼女が本当に行きたかった学校だね！」（セリフ化）



○ 直感アウトプット

💡 ***"My wife said, 'Kanon passed the exam!' I said, 'Wow, that's the school she really wanted to go to!'"***

🎱 ノック第92球 【お題】 「母にお金を貸してと頼んだ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I asked my mother to lend me some money." (ask 人 to do の文法を正しく作ろうとして固まる)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

母に電話して「お金が足りないの。助けてくれる？」と言った。
(セリフ化)



○ 直感アウトプット



"I called my mother and said, 'I don't have enough money. Can you help me?'"

🏀 ノック第93球 【お題】 「駅で外国人の女性が列に割り込んできた」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"A foreign woman cut in line for the train." (割り込む=cut in line? とイディオムを探す)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

私は電車を待っていた。外国人の女性が来て、私の前に立った。



○ 直感アウトプット



"I was waiting for the train. A foreign woman came and stood in front of me."

🏀 ノック第94球 【お題】 「隣のおばちゃんが彼女の肩をつかんで後ろに行かせた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The middle-aged woman next to me grabbed her shoulder and sent her to the back."（おばちゃん＝middle-aged woman？つかむ＝grab？とパズルを始める）



🧠 場面の映像化（実況中継）

隣の女性が彼女の肩に触って言った。「ここに立たないとダメよ」。そして彼女を列の後ろへ連れて行った（take）。



○ 直感アウトプット



"The lady next to me touched her shoulder and said, 'You have to stand here.' She took her to the back of the

line."

🏏 ノック第95球 【お題】 「私は何年生まれで、干支はうさぎ年です」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I was born in the year of the rabbit in the Chinese zodiac."（干支=Chinese zodiac? と、説明書のような英語になる）📌

🧠 場面の映像化（実況中継）

1975年に生まれた。そして、私の年はウサギだ。これだけで通じる。



◯ 直感アウトプット

💡 "I was born in 1975, and my year is a rabbit."

🏏 ノック第96球 【お題】 「彼と1時間話して、また会おうと約束した」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I talked with him for an hour and promised to meet again."（約束した=promised toと直訳する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

1時間話した。そして私たちは言った。「すぐにまた会おうね！」
（セリフ化）



○ 直感アウトプット



"I talked with him for an hour, and we said, 'We will meet again soon.'"

🏀 ノック第97球 【お題】 「彼から電話があって、アポを取りたいと言われた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I got a call from him, and he asked for an appointment."（アポを取る＝ask for an appointment？とビジネス英語になる）👉

🧠 場面の映像化（実況中継）

彼から電話をもらった（got）。彼は言った。「また会いたいな。ミーティングしよう」



○ 直感アウトプット

💡 *"Last week, I got a call from him. He said, 'I want to meet you again. Let's have a meeting.'"*

🏏 ノック第98球 【お題】 「私は彼に2時間半もアドバイスをした」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I gave him advice for two and a half hours." （アドバイスをする
=give adviceと熟語で考える）



🧠 場面の映像化（実況中継）

彼と話した。そしてたくさんのアイデアを与えた（gave）。時間は2時間半。



◯ 直感アウトプット

💡 *"I talked to him and gave him a lot of ideas for two and a half hours."*

🏏 ノック第99球 【お題】 「あの先生と英語でコミュニケーションが取れたらラッキーだ」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I'd be lucky if I could communicate with the teacher in English."

(コミュニケーションを取る=communicate with? と重いアプリを起動する)



 場面の映像化 (実況中継)

もし私が十分ラッキーなら、先生たちと英語で話す (speak) ことができるといいな (hope)。



○ 直感アウトプット



"I hope I can speak with their teachers in English if I'm lucky (enough)."

🏈 ノック第100球 【お題】 「叔父は聖公会の司祭で、私たちは追悼礼拝をした」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"He was an Anglican priest, and we held a memorial service..."

(司祭=priest? 追悼礼拝=memorial service? と宗教用語でパニック)



🧠 場面の映像化（実況中継）（※知らない単語は無理に使わず、シンプルに）叔父は3年前に死んだ。彼は教会の偉い人で、私たちは教会で彼のためにお祈り（イベント）をした（had）。



○ 直感アウトプット

💡 ***"My uncle died 3 years ago. He was an important person in the church, and we had a special service for him at the church."***

第8章：【Level 3】

仕事・ビジネス（硬い大人語を柔らかく実況する）

このレベルの狙い

「稟議を通す」「進捗状況」「満場一致」など、漢字が並ぶ硬いビジネス用語の呪縛から抜け出し、現場のリアルな動きとして実況中継する力をつけます。

ワークの進め方・意識すること

ビジネスシーンであっても、ネイティブの会話の基本OSは同じです。

「承認された (approved)」という名詞や受動態を使わず、「会議室でみんながYESと言った」「自分は今、たくさんのタスクを持っている (have)」というシンプルな映像に解体しましょう。「～と言われた」とセリフ (He said... / They said...) を使うのも強力な逃げ道 (武器) になります。

🏏 ノック第101球 【お題】 「私とJohnは、来週のプレゼンについて協議しました」

❌ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"John and I discussed the presentation for next week." (協議する = discuss? confer? と硬い動詞を探してしまう)



場面の映像化（実況中継）

「協議」なんて難しく考えない。自分とJohnがいて、プレゼンのことを「話した」か「ミーティングした」だけ。



直感アウトプット

 *"John and I talked about the presentation for next week."*

 *"John and I had a meeting about the presentation for next week."*

 ノック第102球 【お題】 「私は先週、体調を崩して会社に休暇申請を出した」

直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Last week, I got sick and submitted a leave request to take a break from work."（休暇申請＝leave request？ 提出する＝submit？とビジネス用語のオンパレードで自爆する）



場面の映像化（実況中継）

「休んだ」を行動として描写する。「休暇申請」という概念は消す。気分が悪かったから、ボスに「家にいます」と聞いて、「いいよ」と言われた場面。



○ 直感アウトプット



"I didn't feel well last week, so I asked my boss, 'I need to stay home.' He said, 'That's OK.'"

🏀 ノック第103球 【お題】 「新しいプロジェクトの提案は、満場一致で承認されました」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The proposal for the new project was approved unanimously."

（満場一致で=unanimously？ 承認する=approve？ と、会議室の空気に飲まれてフリーズする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

会議室の風景を思い浮かべる。「みんながYESと言った」「みんながそのアイデアを気に入った」というシンプルな映像に解体。



○ 直感アウトプット

💡 *"Everyone said yes."*

💡 *"We all liked the idea."*

🏀 ノック第104球 【お題】 「退職が続いて、仕事のしわ寄せが大変だ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The ongoing resignations are making the workload difficult to bear."（退職=resignation？ しわ寄せ=workload？と直訳パズルを始めてしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「何人か会社を辞めた」＋「だから今、自分はめっちゃ忙しい」という2つの出来事を前から繋ぐだけ。



○ 直感アウトプット

💡 *"Many people left the company, and I am very busy."*

💡 *"Many people quit the company, and I have a lot of work (to do)."*

① ノック第105球 【お題】 「この壮大なプロジェクトが完了したら、しばらく休むことにしているんだ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Once this grand project is completed, I'm planning to take a break for a while."（完了する＝complete？ 壮大な＝grand？ と重たいアプリを起動してしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「この仕事めっちゃキツイ！終わったら長い休みを取るぞ！」というリアルな心の声（イメージ）に変換する。



○ 直感アウトプット

💡 *"Well, this project is tough! When everything is done (When I finish this), I will take a long vacation."*

① ノック第106球 【お題】 「その商品は、当社にとって起死回生のものとなった」

✖ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"That product became a lifeline for our company."（起死回生！？ 英語で絶対無理！と絶望する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「会社の状況がヤバかった」→「でも新商品が売れた」→「だから生き残った（助かった）」。この3ステップのストーリーで実況する。



○ 直感アウトプット



"Our company had some financial problems, but the new product sold well, and we survived (it saved our company)."

🏀 ノック第107球 【お題】 「あなたの特許は、条件付きで認められました」

✖ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Your patent application has been approved with conditions."

（特許=patent、条件付きで=with conditionsと、専門用語を探してショートする）



場面の映像化（実況中継）

審査員が言った言葉（セリフ）をそのまま使う。「あなたの書類はほぼOKだけど、ここここを直して。そしたらOKだよ！」という場面。



直感アウトプット



"They said, 'Your paper is almost good, but you need to change this, this, and this, and then you will be OK!'"

 ノック第108球 【お題】 「昇進したけど、素直に喜べなかった」

直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I was promoted, but I was honestly not happy."（昇進＝promotedと過去分詞を使って少し硬くなる）



場面の映像化（実況中継）

「上司からマネージャーだと言われた」→「みんなが拍手しておめでとうと言った」→「でも自分はハッピーじゃなかった」。



○ 直感アウトプット



***"My boss said, 'You are the manager from today.'
Everyone said, 'Congratulations!' I smiled and thanked
them. But I wasn't happy."***



**ノック第109球 【お題】 「小銭を入金するには、追加の手
数料がかかります」**

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"An additional fee will be charged to deposit coins."（手数料＝
fee、入金する＝depositと、接客マニュアルをそのまま英語にし
ようとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

銀行やお店での対応。「あの機械が使えますよ。でも、追加でお金
を払わないといけません」と行動ベースで説明する。



○ 直感アウトプット

💡 ***"You can use the machine over there. But you have to pay extra money to deposit."***

🏀 ノック第110球 【お題】 「日本国政府は、この件に対して慎重な立場を表明した」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The Japanese government expressed a cautious stance on this matter."（立場を表明する＝express a stance？ 慎重な＝cautious？と、ニュースの字幕を翻訳しようとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

国や会社の「公式発表」も、セリフ（～と言った）にしてしまえば超簡単。「日本政府は『いやいや、これはできないよ！』と言った」で完璧に伝わる。



◯ 直感アウトプット

💡 ***"The Japanese government said, 'No, no, we cannot do this!'"***

① ノック第111球 【お題】 「リスケ（日程変更）してもよろしいでしょうか？」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Could we reschedule our meeting?"（リスケ=reschedule？と、とっさに単語が出てこなくて止まる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

難しく考えず、会議の「時間を変えたい」「日を変えたい」とストレートに行動を伝える。



○ 直感アウトプット

💡 "Can we change the time?"

💡 "Can we change the date?"

① ノック第112球 【お題】 「上司に稟議を通さないといけません」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I have to get approval from my boss."（稟議、承認=approval？と硬い名詞を探してフリーズする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「稟議」という概念を捨てる。上司に聞いて「YES」をもらう（get）映像に解体する。



○ 直感アウトプット

💡 *"I have to ask my boss."*

💡 *"I need to get a 'yes' from my boss."*

🏈 ノック第113球 【お題】 「今日はちょっと手一杯なんです（キャパオーバーです）」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ） *"I am over capacity today."*
（キャパオーバー？と和製英語をそのまま使おうとしてしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

自分が「たくさんの仕事」を自分のテリトリーに持っている（have）状態。



○ 直感アウトプット

💡 *"I have a lot of work today."*

💡 *"I'm very busy today."*

🏀 ノック第114球 【お題】 「納期に間に合いそうにありません」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I can't meet the deadline."（納期＝deadline、間に合う＝meet？と熟語のパズルを始める）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「金曜日までに終わらせることができない」「もう少し時間が必要だ（need）」と具体的な事実を並べる。



○ 直感アウトプット

💡 *"I can't finish this by Friday."*

💡 *"I need more time."*

① ノック第115球 【お題】 「クレーム対応で一日が終わった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I spent the whole day dealing with claims."（クレーム＝claim？

※英語のclaimは「主張・要求」なので意味がズれる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「クレーム対応」とはどんな行動か？「怒っているお客さん」と「ずっと話していた」映像を置く。



○ 直感アウトプット

💡 "I talked to an angry customer all day." 💡 "I had to take care of a problem all day."

① ノック第116球 【お題】 「担当の者におつなぎします」 ✗

直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I will transfer you to the person in charge."（おつなぎする＝transfer？担当者＝person in charge？とマニュアル英語を探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「これについて知っている人を連れてくるね (get)」というシンプルな動きに変換する。



○ 直感アウトプット



"I'll get someone who knows this."



"Let me get the right person."



ノック第117球 【お題】 「税務情報を提出してください、とメールが来た」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I received an email requesting the submission of tax information."（提出=submission？と硬いビジネス構文を作ろうとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

メールをもらった (get)。彼らは「税金について教えて」と言った。セリフ (He said～) を活用すれば一撃。 ○ 直感アウトプット



💡 **"I got an email from the company. They said, 'You have to submit (give us) tax information.'"**

🏏 ノック第118球 【お題】 「急がなくていいので、ゆっくり対処してください」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ） *"Please deal with it slowly without rushing."* （対処する＝deal with？と悩む）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「あなたの時間を使っていいよ（take your time）」「面倒を見てね（take care of it）」とtakeの箱に放り込む。



◯ 直感アウトプット

💡 **"Please take your time to take care of it."**

🏏 ノック第119球 【お題】 「この非常ボタンを押せば、システムは安全に停止します」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"If you press this emergency button, the system will halt safely."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「これがボタンだよ」「押したら止まるよ」と子供に説明するように順番に置く。



○ 直感アウトプット

💡 ***"This is an emergency button. If you push it, this system stops. You can shut it down safely."***

🏀 ノック第120球 【お題】 「今のところ、このシステムについて何か質問はありますか？」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Do you have any questions regarding this system at the present moment?"



🧠 場面の映像化（実況中継）

「あなた」が「質問」を持っているか（have）聞くだけ。



○ 直感アウトプット

💡 *"Do you have any questions about the system by now?"*

🏀 ノック第121球 【お題】 「進捗状況を教えてくださいか？」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Could you tell me the progress status?" （進捗状況=progress status? と硬い名詞を探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

プロジェクトが「どう進んでる?」「うまくいってる?」と行動で聞く。



○ 直感アウトプット

💡 *"How is it going?"*

💡 *"Are you doing well with the project?"*

🏀 ノック第122球 【お題】 「相見積もりを取りたいと思います」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I want to get competitive quotes."（相見積もり＝competitive quotes！？と絶望して沈黙する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「他の会社の値段もチェックしたい」「他の会社にも聞く」という具体的な行動で言う。



○ 直感アウトプット

💡 **"I want to check other prices."**

💡 **"I'll ask other companies."**

🏀 ノック第123球 【お題】 「この商品は費用対効果が高い」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"This product is highly cost-effective."（費用対効果＝cost-effective？と思い出せないと言わむ）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「安い。でもすごく良い（うまく機能する＝work well）」と2つの文で繋ぐ。



○ 直感アウトプット

💡 *"It's cheap, but it works really well."*

💡 *"We can get a lot from this product."*

📌 ⚾ ノック第124球 【お題】 「妥協点を見つけましょう」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Let's find a compromise."（妥協＝compromise？と辞書を引いてしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「私たち両方にとって、良いポイント（着地点）を見つけよう」



○ 直感アウトプット

💡 *"Let's find a good point for both of us."*

🏏 ノック第125球 【お題】 「資料を後で共有しますね」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I will share the materials later."（※shareでも通じるが、言葉が出ない時は？）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「この紙をあなたに送るね」と直接的な動作（give / send）で実況する。



◯ 直感アウトプット

💡 "I'll send you the document later."

💡 "I'll give you a copy later."

🏏 ノック第126球 【お題】 「先方はその提案に難色を示しています」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The other party is showing reluctance to the proposal."（難色を示す=show reluctance！？と小説のような英語を作ろうとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「彼らはそのアイデアが好きじゃないみたい」「YESと言わないと思う」と子供語に変換。



○ 直感アウトプット

💡 *"They don't like the idea."*

💡 *"I don't think they will say yes."*

🏀 ノック第127球 【お題】 「今日の会議は長引いたな」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Today's meeting was prolonged."（長引く = prolong? と重いアプリを起動する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「会議がとても長かった」「私たちはたくさん話した」という事実だけを置く。



○ 直感アウトプット

💡 *"The meeting was very long today."*

💡 *"We talked a lot today."*

🏀 ノック第128球 【お題】 「ノルマを達成できました！」 ❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I achieved my quota!" （ノルマ=quota? 達成する=achieve? とビジネス用語で固める）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「ゴールを自分のテリトリーに取り込んだ (get)」 「良い仕事をした」



○ 直感アウトプット

💡 *"I got my goal!"*

💡 *"I did a good job this month!"*

🏀 ノック第129球 【お題】 「とりあえず、保留にしておきましょう」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Let's put it on hold for now."（保留にする＝put on hold？ と思いついて出せなくて焦る）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「今は決めないでおう」「後で話そう」と行動レベルで提案する。



○ 直感アウトプット



"Let's not decide now."



"Let's talk about it later."



ノック第130球 【お題】 「あの件については、現在検討中です」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"We are currently considering that matter."（検討する＝consider？ と重い動詞を使う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「私たちは今、それについて話している（または考えている）」という今行っている動作を描写する。



○ 直感アウトプット

💡 *"We are thinking about it now."* 💡 *"We are talking about it now."*

🏀 ノック第131球 【お題】 「彼から電話があって、アポを取りたいと言われた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I got a call from him, and he asked for an appointment."（アポを取る=ask for an appointment? とビジネス英語で固める）📌

🧠 場面の映像化（実況中継）

彼から電話をもらった (got)。彼は言った。「また会いたいな。ミーティングしよう」。セリフ化すれば一撃。



○ 直感アウトプット

💡 *"Last week, I got a call from him. He said, 'I want to meet you again. Let's have a meeting.'"*

🏏 ノック第132球 【お題】 「私がその件の責任を受けました」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I assumed the responsibility for that matter." （引き受ける = assume? と重いアプリを起動する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

責任という見えないボールを、自らの意思で「ひょいっと取り込んだ（take）」映像。



○ 直感アウトプット

💡 *"I took responsibility for that."* 💡 *"I said I would take care of it."*

🏏 ノック第133球 【お題】 「彼は新しいプロジェクトに取り組んでいる」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"He is tackling a new project." (取り組む=tackle? engage in? と難しく構える)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

「取り組む」=ただそのプロジェクトについて「働いている (work)」か「持っている (have)」だけ。



○ 直感アウトプット



"He is working on a new project."



"He has a new project."

📌 ⚾ ノック第134球 【お題】 「彼はあの店を経営しているんだ」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"He manages that store." / "He operates that store." (経営する =manage、operate? と、履歴書のような英語になる)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

店が止まらないように、彼が「走らせている (run)」映像を置く。



○ 直感アウトプット

💡 **"He runs the store."**

🏀 ノック第135球 【お題】 「このパソコン、何度再起動してもフリーズする (動かない)」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"This computer freezes even if I reboot it many times." (フリーズする=freeze? 再起動=reboot? とIT用語を探す)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

「このコンピュータ、まだ仕事をしてくれない (機能しない)」という状況。



○ 直感アウトプット

💡 **"This computer still doesn't work."**

① ノック第136球 【お題】 「私は彼に2時間半もアドバイス（指導）をした」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I instructed him for two and a half hours."（指導する＝instruct？アドバイスする＝advise？と硬い動詞を使う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

彼と話した。そしてたくさんのアイデアを与えた（gave）。📌

○ 直感アウトプット



"I talked to him and gave him a lot of ideas for two and a half hours."

① ノック第137球 【お題】 「電車の遅延で、出社が遅れました」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I was late for work due to a train delay."（遅延＝delay？ due to？と構文を作ろうとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「電車が止まっていた（動いていなかった）」「だから遅れた」と前から繋ぐ。



○ 直感アウトプット



"The train had stopped (was not working). So I was late today."



ノック第138球 【お題】 「コロナ禍で、うちの会社は完全リモートワークになった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Due to the COVID-19 pandemic, our company fully transitioned to remote work."（完全リモートワーク=fully transition to remote work！？とニュース英語になる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「コロナが始まった」「そして会社はオフィスを閉めた」「だから家で働いている」。事実を並べるだけ。



○ 直感アウトプット

💡 *"The coronavirus started, and the company closed its office. Now we work from home."*

🏀 ノック第139球 【お題】 「スケジュールがかなりタイトですね」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The schedule is quite tight."（タイト=tight？と和製英語の感覚でそのまま言ってしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「タイト」とはどういう状況か？「私たちにはあまり時間がない」「急ぐ必要がある」



○ 直感アウトプット

💡 *"We don't have much time."*

💡 *"We have to hurry."*

🏀 ノック第140球 【お題】 「今期の売上は赤字続きで厳しい状況だ」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Our sales have been in the red this term, and the situation is severe."（赤字=in the red？ 厳しい状況=severe situation？ と直訳パズルを始める）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「私たちは今、お金を失っている（losing）」「深刻な問題を持っている（have）」



◯ 直感アウトプット

💡 "We are losing money right now." 💡 "We have a big financial problem this year."

🏀 ノック第141球 【お題】 「この案件は、私が担当します（引き受けます）」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I will be in charge of this project."（担当する=be in charge of と熟語を引っ張り出す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「これ、私がやるよ！」「私が面倒見るよ（take care of）」とシンプルに宣言する。



○ 直感アウトプット

💡 *"I'll take this."*

💡 *"I will take care of it."*

🏀 ノック第142球 【お題】 「新規顧客の開拓が今年のミッションです」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Cultivating new customers is our mission this year."（新規開拓＝cultivate new customers！？と絶望する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「開拓する」なんて難しくない。「新しいお客さんを見つける（find）」。これだけ。



○ 直感アウトプット



"We have to find new customers this year."

🏀 ノック第143球 【お題】 「今日のプレゼンは大成功（好評）でした」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Today's presentation was a huge success."（大成功=huge success と名詞に頼る）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「私は良い仕事をした（did a good job）」「みんなが気に入ってくれた（liked it）」



○ 直感アウトプット



"I did a very good job today. Everyone liked my presentation."

🏀 ノック第144球 【お題】 「彼と意見をすり合わせる必要がある」

✖ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"We need to coordinate our opinions with him."（すり合わせる
=coordinate? align? と難しい動詞を探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「すり合わせる」＝「話をして、お互いに良いアイデアを見つける（find）」こと。



○ 直感アウトプット



"I need to talk to him and find a good idea for both of us."

🏀 ノック第145球 【お題】 「タスクの優先順位をつけましよう」

✖ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Let's prioritize our tasks."（優先順位をつける＝prioritize と重い
アプリを起動する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「どれを最初にやるか、決めよう」と子供語で言う。



○ 直感アウトプット



"Let's decide what to do first."



ノック第146球 【お題】 「その仕事、彼に任せて（丸投げして）みよう」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Let's delegate that work to him."（任せる=delegate? とビジネス用語を使う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「彼に『やって』と頼もう」「彼にやらせてみよう」



○ 直感アウトプット



"Let's ask him to do it."



"Let's let him do it."

① ノック第147球 【お題】 「今、彼は別の電話に出ています（話し中です）」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"He is on another line right now."（別の電話＝on another line？とイディオムを探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「彼は今、他の誰かと話している」という状況をそのまま実況する。



○ 直感アウトプット

💡 **"He is talking to someone else right now."**

① ノック第148球 【お題】 「彼は今日、直行直帰の予定です」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"He plans to go directly to the client and return directly home today."（直行直帰！？と四字熟語で完全にフリーズする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「直行直帰」＝「今日はオフィスに来ないよ」「直接お客さんに会いに行ったよ」



○ 直感アウトプット



"He is not coming to the office today. He went to see the customer directly."

🏀 ノック第149球 【お題】 「急なトラブルで、今日は残業になりそうだ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Due to a sudden trouble, it looks like I will have to work overtime today."（残業する＝work overtime？と硬く考えてしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「問題が起きた（have）」「だから、遅くまで働かなきゃいけない（work late）」



○ 直感アウトプット

💡 *"We have a problem now, so I have to work late tonight."*

🏀 ノック第150球 【お題】 「このままでは、プロジェクトが頓挫（失敗）してしまう」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"At this rate, the project will fall through." （頓挫する＝fall through？ fail？ と焦る）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「私たちはこれを終わらせられない」「これはうまくいかない（機能しない＝not work）」



◯ 直感アウトプット

💡 *"We can't finish this project."*

💡 *"It's not gonna work."*

第9章：【Level 4】 感情・内面の大人語（エモい表現を“子供語”の映像に解体する）

このレベルの狙い

「途方に暮れた」「水に流そう」「胸に刺さった」といった、感情の比喩やエモーショナルな表現を、ストレートな子供語の映像に変換するトレーニングです。

ワークの進め方・意識すること

自分の感情を、かっこいいポエムのような英語に翻訳しようとする、確実にフリーズします。ここでは、「悲しかった」「どうしていいか分からなかった」「もう気にしない (I don't care)」と、自分の心がどう動いたかを、素直でシンプルな言葉の箱に置いてみてください。

① ノック第151球 【お題】 「私の人生の目的は、キャリアで葛藤している女性たちをエンパワーすることです」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"My life purpose is to empower women struggling in their careers."（人生の目的=life purpose？ エンパワー=empower？ 葛藤=struggle？ と、意識高い系ワードを並べようとして自爆する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「エンパワー」なんて言葉は捨てる。自分がどう生きてきて、今誰に何をしたいのか？という具体的なストーリー（背景）を語るだけ。



○ 直感アウトプット

💡 *"I am 55 years old now. I quit my job when I was 50 and started my own business. I see many women around my age, and they want to do something different. I would like to help them find their true goals. That is my mission."*

🏀 ノック第152球 【お題】 「水に流そう（気にしないでおこう）」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Let's wash it away in the water." / "Forgive and forget..."（水に流す=wash away in the water!? と日本のことわざを直訳して宇宙語になる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「水に流す」とはどういう行動か？「細かいことは気にしない」
「簡単に忘れる」というストレートな感情をぶつける。 📌

🔴 直感アウトプット

💡 **"I don't care!"**

💡 **"I don't care about small things. I can easily forget things. It's better to forget things."**

🏀 ノック第153球 【お題】 「ぼーっとした時間が少し心地よかった」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The time I spent absent-minded was somewhat comfortable."

（ぼーっとする=absent-minded？ 心地よい=comfortable？ と
ポエムを英作し始める）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「ぼーっとする」を具体的な行動で描写する。昨日は家にいて、
本を読んで、ポップコーンを食べただけ。でもそれが気分良かった。



○ 直感アウトプット



"I had nothing to do, and I just read some books, watched YouTube, and ate popcorn. I feel that this makes me feel good."

① ノック第154球 【お題】 「私は感情がなすすべがなかった（どうしてもなく落ち込んだ）」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I was at a loss for my emotions." （なすすべがない＝at a loss？と難しい熟語を探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

降りる駅を忘れて、電車を止められなかった。ミーティングを逃して、すごく嫌な気分になった。その「状況＋感情」を前から繋ぐ。



○ 直感アウトプット



"I needed to get off at Kisarazu station, but I forgot, and it was too late. I couldn't stop the train. I missed the

meeting, and I felt so bad."

🏀 ノック第155球 【お題】 「今年流行モデルの新しい靴を買って、ちょっと浮かれた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I bought new shoes from this year's trendy model and felt a bit elated."（流行の=trendy、浮かれる=elated？と単語のレベルを上げてしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

みんなが欲しがる靴を買えてラッキーだった。「どうやって手に入れたの？」と聞かれて「秘密！」と答えるハッピーな自分を実況する。



○ 直感アウトプット

💡 *"Everyone wants to buy this, but it's very hard to get. However, I was lucky and got them. Everyone said, 'How did you get them?' I said, 'It's a secret.' I felt so happy."*

🏐 ノック第156球 【お題】 「友達に『無理しすぎるなよ』って言われた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"My friend told me, 'Don't overdo it.'"（無理する＝overdo？ と直訳を探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

忙しかった先週。友達が私を見て、「疲れてるね、休んだ方がいいよ」と声をかけてくれた状況そのものをセリフにする。



○ 直感アウトプット

💡 ***"I was very busy last week. My friend looked at me, and he said, 'You look very tired. Maybe you should take some rest.'"***

🏐 ノック第157球 【お題】 「花の異なる色が鮮烈なコントラストを生み出した」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Different colors of flowers were contrasted sharply."（鮮烈なコントラスト＝contrasted sharply!? と、小説のような文語に逃げ

込む)



🧠 場面の映像化（実況中継） 梅はピンク、菜の花は黄色。その2つの違う色を見た時、とても綺麗だと思った。子供の絵日記のように色と感想を並べる。



○ 直感アウトプット



"Plums have pink flowers, and canolas have yellow flowers. When I see them, those two different colors are so beautiful."



ノック第158球 【お題】 「日本人のラーメンを啜る音が嫌いかもしれないけど、そんなことは大目に見てよ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"You may not like the sound of Japanese people slurping their ramen, but please don't take that seriously." （啜る＝slurp？ 大目に見る＝overlook？ と翻訳につまずく）



🧠 場面の映像化（実況中継）

日本人は音を立てる。あなたは好きじゃないかも。でもそれが日本の普通（文化）だから、どうか気にしないでね（Don't care）。



○ 直感アウトプット



"Japanese people eat noodles and make some noise, and you may not like this. But it's normal here in Japan, so please don't care. It's our culture."



ノック第159球 【お題】 「自分の心がけ次第で、引き寄せる現実が変わると思う」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Reality changes depending on your mindset." （心がけ = mindset？ 現実 = reality？ と抽象概念の迷宮に入る）



🧠 場面の映像化（実況中継）

幸せだと感じたら、幸せな時間がやってくる。心配していたら、心配な時間がやってくる。だから自分がどう感じるかが大事なんだ。



○ 直感アウトプット



"When I feel happy, ZPF (the universe) gets me into a happy time. When I'm worrying about something, it gets me into a worrying time. It's really a simple law."

🎱 ノック第160球 【お題】 「私は自分の殻を破りたい」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I want to break out of my shell." （殻＝shell？ 破る＝break？ と日本語の比喩をそのまま英語にしようとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

いつも会議で黙って遠慮してしまう自分。でも、本当は感じたことを言いたい。もう隠れるのはやめる時だ、という内面の決意を実況する。



○ 直感アウトプット



"I am usually quiet during meetings. I really want to say what I feel and think. Maybe it's time to stop hiding. (Maybe it's time to speak up.)"

① ノック第161球 【お題】 「雨の日の図書館が、妙に落ち着く」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The library feels calm on rainy days."（落ち着く＝calm？とポエムを英作し始める）



🧠 場面の映像化（実況中継）

外は雨が降っている。図書館の中は静かで快適だ。私はここでリラックスできる。事実を並べるだけ。



○ 直感アウトプット

💡 ***"It is raining outside. The library is quiet and comfortable. I feel very relaxed here."***

① ノック第162球 【お題】 「学生時代、いじめにあって不登校になったことがあります」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I was bullied in my school days and became a truant."（不登校＝truant？と、重い名詞を探して固まる）



場面の映像化（実況中継）

「学校でいじめられた」→「だから、しばらく学校に行くのをやめた（stop going）」。起きた出来事をそのまま順番に置く。



直感アウトプット



"I was bullied in school. So I stopped going there for a while."

 ノック第163球 【お題】 「朝、アラームを3回止めて、結局ギリギリで飛び起きた」

直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I stopped the alarm three times and finally jumped out of bed at the last minute."（ギリギリで飛び起きた=jump out at the last minute? とパニックになる）



場面の映像化（実況中継）

アラームが鳴った。止めた。また鳴った。3回。そして起きて「やばい、遅刻だ!」と言った（セリフ化）。



○ 直感アウトプット



"The alarm rang, and I stopped it. Three times. When I finally got up, I said, 'Oh no, I'm late!'"



ノック第164球 【お題】 「電車で席をゆずったら、とても幸せな気分になった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I gave my seat to an elderly woman on the train and felt happy."
(席をゆずる=give my seatと綺麗にまとめようとする)



🧠 場面の映像化（実況中継）

電車で隣におばあさんがいた。私は立って「座ってください」と言った。彼女は笑って「ありがとう」と言った。私はとてもハッピーだった。



○ 直感アウトプット



"I was on the train, and there was an old lady. I stood up and said, 'Please sit here.' She smiled and said, 'Thank you.' And I felt very happy."

① ノック第165球 【お題】 「上司がオヤジギャグを言って、誰も笑わなかった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The boss made a dad joke, and nobody laughed."（オヤジギャグ=dad joke？と思い出せなくて沈黙する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

ボスが「これ面白いだろ？」と言った。でも全然面白くなかった。誰も「Yes」と言わなかった。



○ 直感アウトプット

💡 **"My boss said, 'That's funny, right?' Actually, it wasn't funny at all. Nobody said 'Yes' to him."**

① ノック第166球 【お題】 「映画館は臨場感があるから好きだ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Movie theaters give you a more realistic feeling."（臨場感=realistic feeling？と難しい名詞を使う）



場面の映像化（実況中継）

「臨場感」とは何か？映画館にいと、自分が映画の中にいるように感じる（feel like）。



直感アウトプット



"I like going to a movie theater, because I feel like I am in the movie."



ノック第167球【お題】「突然、上司が来月辞めると言い出し、会議室の空気が一瞬止まった」

直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The atmosphere in the meeting room froze for a moment when..."（空気が止まる＝atmosphere froze？と小説のように書くとする）



場面の映像化（実況中継）

上司が「来月辞める」と言った。みんなしばらくの間、静かになった。



○ 直感アウトプット

💡 *"My boss said, 'I'll leave the company next month.'
Everyone was quiet for a while."*

🏈 ノック第168球 【お題】 「彼女ってしっかりしてるよね」
❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"She is solid." / "She is reliable." （しっかりしている=solid? reliable? と形容詞一発で当てようとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「しっかりしている」とはどういう行動か？彼女はいつも正しいことをする。自分の人生を分かっている。



○ 直感アウトプット

💡 *"She always does the right thing."* 💡 *"She knows what she is doing."*

🏈 ノック第169球 【お題】 「あいつ、マジでウザい」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"He is really annoying." (ウザい=annoyingは使えるが、咄嗟に出ない時は?)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

彼がやることが好きじゃない。いつも馬鹿げたことを言う。 📌

🔴 直感アウトプット

💡 **"I really don't like him."**

💡 **"He always says stupid things."**

📌 ⚾ ノック第170球 【お題】 「彼女ってノリいいよね」

❌ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"She has a good vibe." / "She is easy to ride." (ノリが良い=easy to ride! ? と直訳して宇宙語になる)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

「ノリがいい」とは? 彼女といると楽しい。いつもみんなをハッピーにする。



○ 直感アウトプット

💡 *"She is always fun to be with."*

💡 *"She always makes us happy."*

🏀 ノック第171球 【お題】 「大勢の前で話すには勇気が必要です」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Courage is necessary to speak in front of a large audience."

（大勢の前＝large audience？と堅苦しくなる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

多くの人の前で話すとき、少しの勇気を持つ（take / have）必要がある。



○ 直感アウトプット

💡 *"It takes courage to speak in front of many people."*

💡 *"You need to have a little courage to talk to many people."*

① ノック第172球 【お題】 「自分の行動に対して責任を持つ
必要があります」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"You need to take responsibility for your own actions."（※直訳でも行けるが、もっと子供語にすると？）



🧠 場面の映像化（実況中継）

自分がやったことに対して、「私がやりました（私の責任です）」
と言う（take responsibility）必要がある。



○ 直感アウトプット



"You need to take responsibility for what you do."

① ノック第173球 【お題】 「その問題は私たちとは何の関係
もありません」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The issue has nothing to do with us."（have nothing to do with
は便利だが、出ない時は？）



🧠 場面の映像化（実況中継）

その問題は、私たちの問題ではない。気にしなくていい。



○ 直感アウトプット

💡 *"That is not our problem."*

💡 *"We don't need to care about it."*

🏈 ノック第174球 【お題】 「彼に対して個人的な恨みはありません」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I have no personal grudge against him." （恨み=grudge? と難しい名詞を探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

私は彼に対して悪い感情（bad feelings）を持っていない。彼を嫌いなわけじゃない。



○ 直感アウトプット

💡 *"I don't have any bad feelings against him."*

💡 *"It's not that I don't like him."*

🏏 ノック第175球 【お題】 「私はこの映画に感動した（心を動かされた）」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I was deeply moved by this movie."（感動した＝moved？と形容詞を探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

この映画は素晴らしい。見た後、とても良い気分になった（ハッピーになった）。



○ 直感アウトプット

💡 *"This movie is amazing. I felt really good after watching it."*

🏏 ノック第176球 【お題】 「あの知らせを聞いて、心の底からほっとした」

✖ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I felt relieved from the bottom of my heart."（ほっとした＝relieved？と感情表現でフリーズ）



🧠 場面の映像化（実況中継）

ニュースを聞いて、「ああ、良かった」と思った（セリフ化）。



◯ 直感アウトプット

💡 "I heard the news, and I thought, 'Oh, thank god.'"

🏀 ノック第177球 【お題】 「昨日のミスを引きずって、ひどく落ち込んでいる」

✖ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I am deeply depressed dragging yesterday's mistake."（落ち込む＝depressed？引きずる＝drag？と直訳パズルで詰む）👉

🧠 場面の映像化（実況中継）

昨日ミスをした。そして今、とても悲しい（bad / sad）気持ちを持っている。



○ 直感アウトプット



"I made a mistake yesterday, and I feel really bad now."

🏀 ノック第178球 【お題】 「あの二人はすぐに意気投合したようだ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"They hit it off right away."（意気投合する＝hit it off？とイディオムを探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

彼らは会ってすぐに、お互いを好きになった。たくさん話して楽しそうだった。



○ 直感アウトプット



"They liked each other quickly. They had a great time talking together."

🏀 ノック第179球 【お題】 「彼は複雑な問題を迅速かつ効率的に解決する能力を持っています」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"He has the ability to solve complex problems quickly and efficiently."（迅速かつ効率的＝quickly and efficiently？と硬い言葉を使う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「迅速かつ効率的」という大人語を捨てる。彼は難しい問題に対して、すぐに「良い答え」を見つけることができる。



○ 直感アウトプット



"He can find a good answer to a difficult problem very quickly."

🏀 ノック第180球 【お題】 「少しの勇気を持てば、世界は変わる」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"If you have a little courage, the world will change."（※直訳でもいいけるが、もっとパーソナルにすると？）



🧠 場面の映像化（実況中継）

もしあなたが少しの勇気を持てば（have a little courage）、新しいことができる。



○ 直感アウトプット



"If you have a little courage, you can do something new."

① ノック第181球 【お題】 「強がり脱ぎ捨てた時、人は強くなる」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"When people throw away their false show of strength..."（強がり=false show of strength? 脱ぎ捨てる=throw away? とポエムを直訳して自爆する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「強がり脱ぎ捨てる」＝「自分は完璧じゃないと認める」。その時、人は本当に強くなれる。



○ 直感アウトプット



"When you say 'I am not perfect', you can be truly strong."



ノック第182球【お題】 「環境に順応して無難に生きるのは簡単。でも魂はきっと退屈する」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"It is easy to adapt to the environment and live safely. But the soul will surely be bored."（環境に順応する＝adapt to the environment？と、哲学書の翻訳を始めてしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「波風立てずに生きる」＝「毎日同じことをして安全でいる」こと。でもそれだと、心の中は「ワクワクしない」。



○ 直感アウトプット



"It is easy to stay safe and just do the same thing every day. But if you do that, you will not feel excited inside."

🏀 ノック第183球 【お題】 「この夏、日本で最も星がキレイな場所に行きたい」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"This summer, I would like to go to a place with the most beautiful starry sky in Japan."（最も星がキレイな＝most beautiful starry sky？と形容詞を盛ろうとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「星がキレイ」＝「空が美しく、ビルがない場所」。阿智村というところがある。そこに行きたいと実況する。



○ 直感アウトプット

💡 *"There is a place called Achi Village. There are no buildings, and the sky is very beautiful. I really want to go there this summer."*

🏀 ノック第184球 【お題】 「千手観音の本当の意味を知って、深く腑に落ちた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I deeply understood the true meaning of the Senju Kannon."

(深く腑に落ちた=deeply understood?と感情を難しく言う)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

「1000本の手があると思っていた。でも実は40本。1本が25の悩みをクリアするから ($40 \times 25 = 1000$) だと知った。なるほど!

(Wow, that makes sense!)」というストーリーとセリフで表現する。



○ 直感アウトプット

💡 ***"I thought she had 1000 hands, but actually she has only 40. The guide said one hand can clear 25 problems, so 40 times 25 equals 1000. I said, 'Wow, that makes sense!'"***

🏀 ノック第185球 【お題】 「彼の言葉に救われました (励まされました)」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"I was saved by his words." (救われた=saved?と大げさな受動態を作ってしまう)



🧠 場面の映像化（実況中継）

彼が良いことを言ってくれた。それを聞いて、私はとても良い気分になった（元気が出た）。



○ 直感アウトプット



"He said something really nice to me. After that, I felt much better."

🏀 ノック第186球 【お題】 「将来の不安に押しつぶされそうです」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I am going to be crushed by anxiety about the future."（押しつぶされる＝crushed、不安＝anxietyと、メンタルクリニックの問診票のような英語になる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

未来（明日や来年）のことを考えると、とても怖い。どうしていいかわからない。



○ 直感アウトプット



"When I think about my future, I feel very scared. I don't know what to do."



ノック第187球 【お題】 「もう彼には愛想が尽きました」

✕ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"I've run out of patience with him." (愛想が尽きる = run out of patience? とイディオムを探す)



場面の映像化 (実況中継)

彼はいつも嫌なことをする。もう彼とは話したくない。彼のことがなんか気にしない (Don't care)。



○ 直感アウトプット



"He always does bad things. I don't want to talk to him anymore. I don't care about him."



ノック第188球 【お題】 「あの映画はハラハラドキドキした」

✕ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"That movie was thrilling and suspenseful."（ハラハラドキドキ
＝thrilling and suspenseful！？と思い出せなくて沈黙する）📌

🧠 場面の映像化（実況中継）

映画を見ている間、とてもエキサイティングだった。見るのをやめられなかった。



○ 直感アウトプット



"The movie was so exciting. I couldn't stop watching it!"

🏀 ノック第189球 【お題】 「頭が真っ白になってフリーズした」

✕ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"My mind went completely blank and I froze."（頭が真っ白＝
mind went blank？と直訳フレーズを使う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

パニックになった。何も考えられなくなった。何も言えなくなった。



○ 直感アウトプット



"I panicked. I couldn't think of anything. I couldn't say a word."



ノック第190球 【お題】 「なんとなく気が乗らないんだよね」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I just don't feel like it for some reason." （気が乗らない=don't feel like it? となんとか出そうとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

理由はわからないけど、ただ今日はそれをやりたくない気分だ。



○ 直感アウトプット



"I don't know why, but I just don't want to do it today."

① ノック第191球 【お題】 「それは理不尽だ（納得いかない）」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"That is unreasonable." / "That is irrational." （理不尽＝unreasonable？と硬い形容詞を探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

それはフェア（公平）じゃない。それは間違っていると思う。 📌

○ 直感アウトプット

💡 **"That's not fair. I think it's wrong."**

① ノック第192球 【お題】 「どうしていいか途方に暮れました」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I was at a loss what to do." （途方に暮れる＝be at a loss？と熟語の知識を引っ張り出す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

問題が大きすぎて、どうすればいいか答えが見つからない映像。



○ 直感アウトプット

💡 *"I had a big problem, and I couldn't find the answer."*

① ノック第193球 【お題】 「期待はずれだった（がっかりした）」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"It fell short of my expectations." / "I was disappointed." （期待はずれ=fell short of my expectations? と難しい表現をする） 📌

🧠 場面の映像化（実況中継）

「すごく良いと思っていたのに、実際は良くなかった」という事実を並べる。



○ 直感アウトプット

💡 *"I thought it would be great, but it wasn't. I felt a little sad."*

① ノック第194球 【お題】 「一か八か、やってみよう」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Let's take a hit-or-miss chance." (一か八か=hit-or-miss? とことわざの翻訳を始める)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

「成功するか失敗するかわからないけど、とにかくトライしよう」



○ 直感アウトプット



"I don't know if it will work or not, but let's just try it!"

🏀 ノック第195球 【お題】 「最近、毎日がマンネリ化している」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"Recently, my daily life has become a rut." (マンネリ=rut? と名詞を探す)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

毎日同じことばかりしている。何か新しくワクワクすることがしたい。



○ 直感アウトプット

💡 *"I do the same thing every day. I want to do something new and exciting."*

🏀 ノック第196球 【お題】 「彼女の態度は鼻につく（気に障る）」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Her attitude is offensive."（鼻につく＝offensive？と文語を使ってしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

彼女の話し方が好きじゃない。私を嫌な気分にする。



○ 直感アウトプット

💡 *"I don't like the way she talks. It makes me feel bad."*

🏀 ノック第197球 【お題】 「彼の言葉が胸に刺さった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"His words pierced my heart."（胸に刺さる＝pierced my heart！？とホラー映画のような直訳になる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

彼が言ったことを聞いて、深く感動した。「本当にそうだな」と思った。



○ 直感アウトプット



"When I heard what he said, it really touched me. I thought he was absolutely right."

🏀 ノック第198球 【お題】 「その思い出は私の宝物です」 ❌
直訳の罠（ありがちフリーズ）

"That memory is my treasure."（宝物＝treasureと直訳し、少しクサイ表現になる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

その時のことを思い出すと、いつも幸せな気分になる。決して忘れない。



○ 直感アウトプット



"When I think about that day, I always feel very happy. I will never forget it."



ノック第199球 【お題】 「英語を話せなくて自分の無力さを痛感した」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I keenly realized my helplessness because I couldn't speak English."（無力さを痛感する＝realize my helplessness！？と重すぎるアプリを起動する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

外国人と話したかったのに、何も言えなかった。自分がとてもダメに感じた。



○ 直感アウトプット



"I wanted to talk to them, but I couldn't say anything in English. I felt so bad about myself."

🏀 ノック第200球 【お題】 「新しい一歩を踏み出すワクワク感でいっぱいだ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I am full of excitement taking a new step forward." （※直訳でも通じるが、もっと躍動感を持たせるには？）



🧠 場面の映像化（実況中継）

今日、新しいことを始める。これから何が起こるか、待ちきれない（Can't wait）！



○ 直感アウトプット

💡 ***"I'm going to start something new today. I can't wait to see what happens next!"***

第10章：【Level 5】

長いストーリー実況（出来事を前からポンポン繋ぐ）

このレベルの狙い

日本人が最も苦手とする「長い話」を、関係代名詞などで無理にまとめず、前から順番に繋いでいく「ネイティブの長話のOS」をインストールする最終ステージです。

ワークの進め方・意識すること

ここから少し難易度が上がりますが、安心してください。

一番のルールは「完璧な長い一文を作ろうと絶対にしないこと」です。「Aが起きた。そして（and）Bが起きた。だから（so）Cをした」と、出来事が起きた順番（時系列）に、短い文をポンポン足していくだけでOKです。「I was like...（～って感じだった）」で自分の心の声をセリフとして挟んだり、「and uh...」を使って息継ぎしたりして、ネイティブの「雑な実況中継」を思い切り楽しんでみましょう！

① ノック第201球 【お題】 「駅のホームで電車を待っていたら、外国人の女性たちが列に割り込んできた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"While I was waiting for the train on the platform, some foreign women cut in line..."（～している間＝while、割り込む＝cut in line？と、一つの長い文に詰め込もうとする）



場面の映像化（実況中継）

時系列で並べる。「私は待っていた」→「彼女たちが来た」→「前に立った」。これでOK！



○ 直感アウトプット

 *"I was waiting for the train. And uh... some foreign women came, and they stood in front of me."*

 ノック第202球 【お題】 「ルールを知らないのかなと思って注意しようとしたら、隣の関西弁のおばちゃんが彼女の肩を掴んで列の後ろに連れて行った」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"When I tried to warn them, a lady next to me grabbed her shoulder and took her to the back of the line." （注意する＝warn？と重い動詞を探す）



場面の映像化（実況中継）

「私が説明しようとした」→「隣の女性が彼女に触った」→「こじゃないよと言った（セリフ）」→「後ろに連れて行った」

(take)」。



○ 直感アウトプット



"I tried to explain to her, but suddenly the lady next to me touched her shoulder. She was like, 'You have to stand here!' And she took her to the back of the line."



ノック第203球 【お題】 「スーツ売り場で外国人夫婦が困っていたので、手助けできるかなと思った」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I saw a foreign couple struggling at the suit section, so I thought I could help them."（困っている=struggling? と状況を単語でまとめようとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「彼らがスーツを見ていた」→「何が良いか話していた」→「私は『手伝えるかも』と思った」。



○ 直感アウトプット

💡 ***"They were looking at suits and talking about sizes and colors. I thought like, 'Maybe I can help them.'"***

🏀 ノック第204球 【お題】 「でも、すぐに英語が話せる店員さんが来て対応してくれた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"However, a clerk who can speak English came immediately and handled the situation." （対応した＝handled the situation? とビジネス英語になる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「でも誰かが来た」→「彼女は英語を話せた」と後から情報を足すだけ。



◯ 直感アウトプット

💡 ***"But someone came quickly, and she could speak English!"***

🏀 ノック第205球 【お題】 「30年ぶりに昔の同僚から突然電話がかかってきて、すっかり顔を忘れていた」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I received a sudden call from my former colleague for the first time in 30 years, and I had completely forgotten his face." （30年ぶりに＝for the first time in 30 years？と熟語を探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「彼から電話があった」→「それは30年ぶりだった」→「顔を忘れていた」。



○ 直感アウトプット



"He called me suddenly. I haven't met him for 30 years, and uh... I almost forgot his face!"



ノック第206球 【お題】 「安全のために会社のパソコンのバッテリーを抜かないといけなかったのに、忘れてしまった」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I had to unplug the battery of my company PC for safety reasons, but I forgot." （安全のために＝for safety reasons？と堅苦しくなる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「私はバッテリーを取る必要があった」 → 「でも忘れた」。👉

○ 直感アウトプット

💡 ***"I needed to take off the PC battery before I went home. But I forgot it."***

🏀 ノック第207球 【お題】 「だから車で会社に戻って、そのあと明石に電車で行って親へのお土産を買った」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"So I returned to the office by car, and then went to Akashi by train to buy souvenirs for my parents."



🧠 場面の映像化（実況中継）

出来事をそのまま並べる。「だから車でオフィスに行った」 → 「次に電車で明石に行った」 → 「お土産を買った」。



○ 直感アウトプット

💡 ***"So I went to my office by car yesterday. Next, I went to Akashi by train, and I bought some souvenirs for my"***

parents."

① ノック第208球 【お題】 「実は私、ベッドじゃなくて毎日寝袋で寝ているんです」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Actually, I sleep in a sleeping bag every day instead of a bed."
(～の代わりに=instead of? と構文を使う)



🧠 場面の映像化（実況中継）

「変なことを教えますね」→「私は寝袋で寝てます」と前置き（チャンク）を使って話す。



○ 直感アウトプット



"You know what? I can tell you something strange about me. I usually sleep in a sleeping bag."

① ノック第209球 【お題】 「みんな『え？布団じゃないの？変なの！』って言うけど、私はこれが最高だと思ってる」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Everyone says, 'What? Not a futon? That's weird!' but I think this is the best."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「みんな言う」→「布団じゃないの？（セリフ）」→「でも私は好き」。「I know what you are thinking...（何を考えてるか分かるよ）」を入れるとさらにネイティブっぽい！



○ 直感アウトプット

💡 ***"I know what you are thinking. Everyone says like, 'Don't you use a futon? You are Japanese!' But I think it's a really good idea."***

🏀 ノック第210球 【お題】 「土曜日に英語を勉強していたら、妻と娘が部屋に入ってきた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"While I was studying English on Saturday, my wife and daughter entered the room."（～している時＝while I was～ と綺麗にまとめようとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「私は勉強していた」＋「妻たちが来た」。andで繋ぐだけ。👉

○ 直感アウトプット

💡 *"I was studying English last Saturday morning, and my wife and daughter came into my room."*

🏀 ノック第211球 【お題】 「『どうしたの？』って聞いたら、妻が『カノンが第一志望の高校に合格したわよ！』って言ったんだ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"When I asked what happened, my wife told me that Kanon had passed her first-choice high school." （第一志望＝first-choice？と直訳する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

すべてセリフ（I was like / She was like）で実況する！



○ 直感アウトプット

💡 ***"I said, 'What happened?' And my wife was like, 'Kanon passed the exam!' I said, 'Wow, that's the school she really wanted to go to!'"***

🏀 **ノック第212球 【お題】 「京都に紅葉を見に行ったんだけど、特別な日だからお気に入りの着物を着ていったの」**

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I went to Kyoto to see the autumn leaves, and since it was a special day, I wore my favorite kimono." （紅葉＝autumn leaves？と名詞を探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「京都に行った」 → 「赤い葉っぱを見た」 → 「着物を着ていた」と順番に足す。



◯ 直感アウトプット

💡 ***"I went to Kyoto to see the beautiful red leaves. It was a special day, so I was wearing my favorite Kimono that day."***

① ノック第213球 【お題】 「お正月はいつも神社で書き初めをするんだけど、今年は娘の家族が家に来たから家でやったんだ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"We usually do Kakizome at the shrine during New Year's, but this year my daughter's family came over so we did it at home."

（書き初め＝Kakizome？と悩む）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「書き初め」＝「日本の字を書くこと」。



○ 直感アウトプット



"Usually, we go to the shrine and write down Japanese characters. But this year, my daughter's family came to my house, so we did this at home."

① ノック第214球 【お題】 「彼に『昔、〇〇っていう同じ業界の会社にいたよ』って言ったら、すごく驚かれた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"When I told him that I used to be in the same industry at a company called XX, he was very surprised."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「私は言った」 → 「同じ業界にいたよ」 → 「彼は驚いた」。📌

○ 直感アウトプット

💡 *"I told him, 'I was in the same industry before.' And uh... he was surprised."*

🏀 ノック第215球 【お題】 「なぜなら、その会社は20年前に買収されて、今はもうその名前は存在しないからだ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Because that company was acquired 20 years ago and the name no longer exists."（買収された＝was acquired? と難しい単語を使う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「買収された」＝「他の会社を買われた（bought）」。



○ 直感アウトプット



"Because the company was bought by another company 20 years ago, and this name doesn't exist anymore."



ノック第216球 【お題】 「部屋から見える箱根山に白い雲がかかっている。たぶん向こうは雪が降っているんだろうな」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The Hakone mountains seen from my room are covered with white clouds. It's probably snowing there."（～から見える＝seen from～と分詞を使う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「外を見た」→「山が見えた」→「雲があった」→「雪だと思った」。



○ 直感アウトプット



"I was looking outside yesterday, and I could see the Hakone mountains. They were covered with white clouds. I thought, 'It might be snowing there now.'"

① ノック第217球 【お題】 「日本語だと自分の感情をすぐに言えるのに、英語だとどうしても一回日本語で考えてしまって難しい」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I can express my feelings immediately in Japanese, but in English, I always think in Japanese first, which makes it difficult."

（感情を表現する＝express my feelings？と硬い） 📌

🧠 場面の映像化（実況中継）

「日本語で話すのは早い」→「英語で同じことをするのは難しい」
→「最初に日本語で考えてしまうから」。



○ 直感アウトプット

💡 *"When I feel something, I can talk about it in Japanese quickly. But when I do the same thing in English, it's really difficult. I usually think in Japanese first."*

① ノック第218球 【お題】 「USJに行ってマリオカートに乗りたかった。すごく難しかったけど、夫が頑張ってくれて無事に乗れた！」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I went to USJ and wanted to ride Mario Kart. It was very difficult, but my husband did his best and we managed to ride it!"



 場面の映像化（実況中継）

「みんな乗りたい」→「でも難しい」→「夫が良い仕事をした」
→「チケットを取った」→「私たちはやった！（made it）」。



○ 直感アウトプット



"We went to USJ. So many people wanted to play Mario Kart, but it's very difficult to get a ticket. But my husband did a good job! He got a ticket, and we made it!"



ノック第219球 【お題】 「10年も日本に住んでるなら、スギ花粉をたくさん浴びてるから、きっと花粉症になってるでしょ？」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"If you have lived in Japan for 10 years, you must have been exposed to a lot of cedar pollen, so you must have hay fever, right?"（スギ花粉＝cedar pollen？花粉症＝hay fever？と専門用語で詰む）



場面の映像化（実況中継）

「あなた長くいるね」→「たくさん花粉があるね」→「だからアレルギー持ってるでしょ？（have）」。



○ 直感アウトプット

 ***"You've lived in Japan for 10 years, so you have faced lots of flower pollen, and uh... you must have some allergies, I guess."***

 **ノック第220球 【お題】 「今年の春はアレルギーがひどくて、まるで風邪を引いているみたいに体調が悪い」**

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"My allergies are so bad this spring that I feel sick as if I caught a cold."（～のようだ＝as if？と仮定法を使おうとする）



場面の映像化（実況中継）

「アレルギーを持っている（have）」→「気分が悪い（feel）」→「風邪みたいだ（like）」。



○ 直感アウトプット

💡 *"This season, I have bad allergies and I don't feel good. It's almost like I have a cold."*

🏀 ノック第221球 【お題】 「孫たちと待ち合わせしていたが、乗った電車が急病人で止まってしまい遅れると伝えた」
❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I got on the train, but it stopped due to a sick passenger, so I told them I would be late." （急病人=sick passenger? due to? と構文を組もうとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「電車に乗った」→「急に止まった」→「誰かが病気になった」
→「だから遅れるとメッセージした」。



○ 直感アウトプット

💡 *"I got on the train, and uh... suddenly it stopped. Someone got sick. So I sent a message to my daughter and said, 'I will be late.'"*

① ノック第222球 【お題】 「京都駅に着いたら様子が違って
いて、間違えて快速に乗ってしまい、引き返したので結局30
分も遅刻してドキドキした」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I took a rapid train by mistake and had to turn back..."（間違え
て=by mistake？ 快速=rapid train？と焦る）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「京都に着いた」→「次の電車に乗った」→「止まらなかった！」
→「やばい！と思った（I was like）」→「戻って30分かかった」。



○ 直感アウトプット

💡 *"I arrived at Kyoto station, and I got on the next train.
But it was a rapid train, and it didn't stop! I was like, 'Oh
no!' I had to go back, and it took 30 more minutes. I was
so nervous."*

① ノック第223球 【お題】 「カンボジアのレストランで、ア
ヒルの孵化前の卵がボイルされているのを見てショックを受け
た」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I saw a boiled egg that was just before hatching duck egg." (孵化前の卵=before hatching duck egg！？と無理な修飾をして自爆する)



 場面の映像化（実況中継）

「カンボジアの店に行った」→「卵みたいなのが来た」→「よく見たら赤ちゃんの鳥だった！」→「ワオ！と思った」。



○ 直感アウトプット



"We went to a restaurant in Cambodia. We got something on the table, and it looked like an egg. I looked at it carefully, and uh... it was almost a baby bird! I was like, 'Wow!' I was so shocked."



ノック第224球 【お題】 「三十三間堂の千手観音は、手が1000本あると思っていたが、実は40本しかなくて腑に落ちた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I deeply understood the true meaning of Senju Kannon when I found out it has 40 hands instead of 1000."（腑に落ちた=deeply understood？ 代わりに=instead of？と文語になる） 

場面の映像化（実況中継）

「1000本の手があると思っていた。でも案内を読んだら40本だった。1本で25の悩みを解決するから、 40×25 で1000なんだって。なるほどね！（That makes sense!）」



直感アウトプット



"I thought the statue had 1000 hands. But I read the guidance, and it said, 'She has only 40 hands.' The guide also said one hand can clear 25 problems, so 40 times 25 equals 1000. I was like, 'Wow, that makes sense!'"



ノック第225球【お題】「電子レンジを使っていたら、白い煙が出てきてプラスチックが焦げたような匂いがしたので、慌てて消した」

直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I had trouble with the microwave because white smoke and a burning plastic smell came out..."（焦げたような匂い＝burning plastic smell？と名詞の塊を作ろうとする）



場面の映像化（実況中継）

「レンジを使っていた」→「白い煙が出た」→「プラスチックが燃えてるみたいな匂いがした (smelled like)」→「すぐ消した」。



○ 直感アウトプット



"I was using the microwave. Suddenly, white smoke came out, and uh... I smelled something like burning plastic. I was like, 'Oh my god!' I turned it off quickly and turned on the kitchen fan."



ノック第226球 【お題】 「伊丹空港に向かう電車の中で、機材トラブルでフライトがキャンセルになったというメールが来た」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"When I was taking a train to Itami airport, I received an email from the airline that my flight was canceled due to machine trouble." （～している時＝when I was～と綺麗にまとめようとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「電車に乗っていた」＋「メールをもらった」＋「彼らは『機械のトラブルでキャンセルだ』と言った」。



○ 直感アウトプット

💡 ***"I was on the train to the airport. I got an email from the airline company. They said, 'We have a mechanical trouble and we had to cancel the flight.' I was so surprised!"***

🏀 ノック第227球 【お題】 「一度家に帰ろうかとも思ったが、すぐに新幹線で行くことに決めて、新大阪から東京までのチケットを取った」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I thought about going home for a bit, but I decided to go by Shinkansen immediately." （～しようかと思った＝thought about going? と悩む）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「『家に帰ろうかな』と思った（I thought like...）」→「でも新幹線に乗ることに決めた」→「だからチケットを手に入れた（got）」。



○ 直感アウトプット

💡 *"I thought like, 'Maybe I should go back home.' But I decided to take the Shinkansen right away. So I went to Shin-Osaka and got a ticket to Tokyo."*

🏀 ノック第228球 【お題】 「読書なんてつまらないと言う友人に、『一冊くらいお気に入りの本があるでしょ?』と聞いた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"My friend said reading is boring, so I asked him if he had at least one favorite book."（間接疑問文 ask him if～ を作ろうとしてフリーズする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

彼が「つまらない」と言った。私は「まじで？お気に入りの本なの？」と聞いた。（全部セリフで回す）



○ 直感アウトプット

💡 *"My friend said, 'Reading books? Sounds boring.' And I was like, 'Really? Don't you have a favorite book? You*

should have at least one!"

① ノック第229球 【お題】 「モントリオールの空港からタクシーに乗ったら90ドルと言われ、前は50ドルだったのにと驚いた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The taxi fee was 90 dollars, which was surprisingly more expensive than the 50 dollars I paid last time." （関係代名詞 which was... と繋ごうとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「運転手が90ドルと言った」→「信じられない！」→「前は同じ道で50ドルだったよ！」と文を分ける。



○ 直感アウトプット



"The driver said, 'That's 90 dollars.' I couldn't believe it! I was like, 'Are you serious?' I took the same route before, and it was only 50 dollars. It was much cheaper!"

① ノック第230球 【お題】 「遠回りされたと思ったので、ホテルのスタッフに通常の料金はいくらなのか確認したいと伝え

た」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I thought it was a detour, so I told the hotel staff I wanted to check the usual price."（遠回り＝detour？と思い出せずに止まる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「スマホを見て『これ遠回りだ』と思った」→「だからスタッフに『いつもはいくら？』と聞いた」。



○ 直感アウトプット



"I was checking the map on my phone, and I thought, 'This is a detour.' So I talked to the hotel staff and asked, 'How much does it cost usually from the airport to here?'"

🏀 ノック第231球 【お題】 「ダンボールで秘密基地を作っている子どもたちに、その木の根っこはどこに繋がってるの？と聞いた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I asked the kids making a secret base out of cardboard where the roots of the tree were connected." (秘密基地=secret base? 繋がっている=connected? と単語を探す)



 場面の映像化 (実況中継)

「子どもたちが特別な場所 (秘密基地) を作っていた」→「私は木を見て『根っこはどこに行くの?』と聞いた」。



○ 直感アウトプット



"The kids were making a special place with cardboard. Only kids were allowed to enter. I looked at the tree they made and asked, 'Do you know where the roots go?'"



ノック第232球 【お題】 「なくしたと思っていたネックレスが突然見つかって、嬉しくて友達に『あったよ!』とメッセージを送った」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"I unexpectedly found the necklace I thought I had lost, and I happily messaged my friend." (思いがけず=unexpectedly? と副詞にこだわる)



場面の映像化（実況中継）

「なくしたと思ったネックレスを見つけた！」→「突然現れた」
→「だから友達に『手に入れた！』とメッセージした」。📌

🔴 直感アウトプット



"I found a necklace I thought I had lost! It suddenly appeared. I was so happy, and uh... I sent a message to my friend, and I said, 'I got it!'"

🏀 ノック第233球 【お題】 「ジムの道具は他の人も使うので、使った後はアルコールで拭いて元の場所に戻さなければならない」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"You must wipe the gym equipment with alcohol and return it to its original place because others use it."（拭く＝wipe？元の場所＝original place？と説明書のような英語になる）



場面の映像化（実況中継）

「終わったら道具を整理する必要がある」→「みんな使うから」
→「だからそこに戻して、紙とアルコールで綺麗にしてね」。



○ 直感アウトプット



"You need to organize tools after your workout. Those tools are used by other members. So you should put them at the original location, and uh... you need to clean them with paper and alcohol."

🏀 ノック第234球 【お題】 「しゅみすけさんのYouTubeを見ていて、彼から『コースに参加しませんか?』とメッセージもらった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"While watching Shumisuke's YouTube, I received a message from him inviting me to join his course." （～しながら＝while watching? 招待する＝inviting? と構文を組む）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「YouTubeを見ていた」＋「彼がメッセージを送ってきた」＋
「彼は『来ない?』と言った」。



○ 直感アウトプット

💡 *"I was watching Shumisuke-san's YouTube videos. And last year, he sent me a message. He said, 'Why don't you join my course?'"*

🏀 ノック第235球 【お題】 「興味があると返信したら、Zoomで面談することになり、その後レッスンを受け始めた」
❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I replied that I was interested, had a Zoom interview, and then started taking lessons."（面談=interview？とビジネス用語を使う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「『興味ある』と言った」→「Zoomで会った」→「コースを取り始めた（take）」。



○ 直感アウトプット

💡 *"I replied to him and said, 'I'm interested.' Then we met through Zoom, and I started taking his course. And now, I am taking your lesson today!"*

① ノック第236球 【お題】 「毎年5月に友達の家に来る時、いつも同じワインとチーズを持っていくのはつまらないと思った」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"When we gather at my friend's house every May, I thought it would be boring to always bring the same wine and cheese."

（集まる=gather? と硬い動詞を使う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「毎年5月に友達の家に行く」→「いつもワインとチーズを持っていく」→「でも毎回同じなのは嫌だった」→「つまらないと思った（I thought like...）」。



○ 直感アウトプット

💡 *"We get together at my friend's house in May every year. I always bring them wine and cheese. But I didn't want to bring the same thing every time. I thought like, 'It's boring.'"*

① ノック第237球 【お題】 「電車内で赤ちゃんが泣いていてすごくうるさかったので、考え事が全くできなかった」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The baby's crying on the train interrupted my train of thought."

（思考を妨げる＝interrupted my train of thought！？と小説の翻訳を始める）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「電車にいた」→「考えていた」→「でも赤ちゃんが泣いていて、めっちゃうるさかった！」→「だから何も考えられなかった」。



○ 直感アウトプット



"I was on the train, and I was thinking about something. But a baby was crying, and it was so loud! So I couldn't think about anything!"



ノック第238球 【お題】 「電話が鳴っていたけど上司と話していた。もう一度鳴ったので電話を取ろうとしたら切れてしまった」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The phone was ringing while I was talking to my boss, and when I finally tried to answer it, it was disconnected." (切れた = disconnected? と受け身にする)



 場面の映像化 (実況中継)

「電話が鳴ったけど、ボスと話してた」→「また鳴ったから『取っていい?』と聞いた」→「取ろうとしたけど、止まった」。



○ 直感アウトプット

 ***"My phone was ringing, but I was talking with my boss. It rang again, so I asked my boss, 'Can I take a phone?' He said, 'Of course.' So I tried to pick up the phone, but it stopped."***

 ノック第239球 【お題】 「面接の準備をしすぎて緊張してしまい、最初の自己紹介で失敗してしまった」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"I was so nervous from over-preparing for the interview that I stumbled over my initial self-introduction." (自己紹介で噛む = stumbled over my self-introduction? と難語を探す)



🧠 場面の映像化（実況中継）

「面接に行ったけど緊張した」→「彼が『自分について話して』
と言った（セリフ）」→「たくさん練習したのに忘れて、うまくで
きなかった」。



○ 直感アウトプット



*"I went to the interview, but I was very nervous. The
interviewer said, 'Please tell me about yourself.' I
practiced a lot, but I forgot everything and didn't do well."*



ノック第240球 【お題】 「コロナが始まった時、最初は高
齢の社員がオンライン会議に反対していたが、結果的にはうまく
いった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

*"Due to COVID-19, senior employees opposed online meetings
at first, but it turned out well."* （反対した=opposed? 結果的に
は=turned out well? とビジネス構文を使う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「コロナが始まった」→「最初は年配の人たちが『オンラインはダメだ』と言った」→「でも実際はとてもうまくいった (worked well)」。



○ 直感アウトプット

💡 ***"The coronavirus started, and the company closed its office. At first, senior employees didn't like working from home. They said, 'Online meetings don't work well.' But actually, it worked very well!"***

🏀 ノック第241球 【お題】 「駅から遠かったので免許センターまで自転車で40分かけて行っただが、日差しが強くて日焼けしてしまった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I went to the driver's license center by bicycle taking 40 minutes because it was far from the station, but I got a sunburn..." （～分かけて行っただ＝taking 40 minutes？日焼けした＝got a sunburn？と詰め込もうとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「自転車で行った」→「40分かかった」→「とても暑かった」→「日焼けした」。



○ 直感アウトプット



"I went to the driver's license center by bicycle the other day. It took about 40 minutes. It was so hot and we had strong sunshine. And uh... I got some tan."

① ノック第242球 【お題】 「眼科へ向かう途中で、見知らぬ70代くらいの男性から『ここは走っちゃダメだ』と突然怒鳴られた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"On my way to the eye clinic, a strange man in his 70s suddenly yelled at me..." （見知らぬ＝strange？怒鳴られた＝yelled at？と単語を探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「クリニックに行っていた」→「知らない男の人がいた」→「彼は怒っていた」→「『走るな』と言った（セリフ）」。



○ 直感アウトプット

💡 *"I was going to my eye clinic. Suddenly, there was a strange man, and he looked very angry. He seemed to be in his 70s. He said to me, 'You can't drive your bicycle here!'"*

🏏 ノック第243球 【お題】 「犬用のバギーが欲しいと思ったら、近所の人が『新しいのを買うから古いのをあげる』と譲ってくれた。まさに引き寄せだ！」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"When I was wanting a dog stroller, my neighbor gave me an old one. This is exactly the law of attraction!"



🧠 場面の映像化（実況中継）

「バギーが欲しかった」→「近所の人が『新しいの買うよ。古いのいる？』と言った」→「とてもラッキーだった！」。



○ 直感アウトプット

💡 *"I really wanted a stroller for my dog. Then my neighbor said, 'I am buying a new stroller, so do you want*

my old one?' She gave it to me, and it was very lucky! The universe gave me this gift!"

① ノック第244球 【お題】 「朝型生活に変えてやりたいことが増えたが、やることを決めるよりも、やらないことを決断する方が難しいと実感した」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I realized that deciding what not to do is harder than deciding what to do." （実感した＝realized that... と比較級の文法に縛られる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「たくさんやりたいことがある」→「でも選ばないといけない」
→「何をするか決めるのは簡単」→「でも、何をしないか決めるのは難しい」。



○ 直感アウトプット

💡 *"If I want to do more things in the morning, I have to choose what to do. And I realized this. Deciding what to do is easy. But deciding what not to do is very difficult."*

① ノック第245球 【お題】 「相談会で、兄弟の連絡先を探している人に2時間半もあらゆるアドバイスをした」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"At the consultation, I advised a person looking for his brother's contact information in all different ways for two and a half hours."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「彼と話した」 → 「彼は兄弟の住所を知りたかった」 → 「だから私は2時間半も、たくさんのアイデアをあげた（gave）」。



○ 直感アウトプット



"I talked with him for more than 2 and a half hours. He asked me many questions, like, 'How can I find my brother's address?' I answered all of his questions and gave him a lot of ideas."

① ノック第246球 【お題】 「日本語では自分の感情をすぐに言えるのに、英語だとどうしても一回日本語で考えてしまって難しい」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I can express my emotions immediately in Japanese, but in English, I inevitably think in Japanese first." （感情を表現する＝

express my emotions? と硬い)



🧠 場面の映像化（実況中継）

「何かを感じたとき、日本語なら早く話せる」→「でも英語だと難しい」→「まず日本語で考えるからだ」。



○ 直感アウトプット



"When I feel something, I can talk about it in Japanese quickly. But when I do the same thing in English, it's really difficult. I usually think in Japanese first."

🏈 ノック第247球 【お題】 「家族で車屋巡りをしたが、トヨタやBMWなどいろんなディーラーが狭いエリアに密集していて驚いた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I was surprised because various car dealers like Toyota and BMW were concentrated in a small area." （密集している＝were concentrated? と地理の授業みたいになる）



🧠 場面の映像化（実況中継） 「店を見つけた」 → 「トヨタ、BMW、テスラがあった」 → 「全部近くにあった！」 → 「だから移動が簡単だった」。



○ 直感アウトプット

💡 ***"I looked for car shops near my house and found them. They were Toyota, Tesla, BMW, and Lexus. I was very surprised because those stores were located next to each other! It was so easy to move from one shop to another."***

🏀 ノック第248球 【お題】 「毎年5月に友達の家に来る時、いつもワインとチーズを持っていくのはつまらないので、今年は中華のテイクアウトにした」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I thought it would be boring to always bring the same wine and cheese, so this year I got Chinese takeout."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「毎年行く」 → 「いつも同じものを持っていく」 → 「それはつまらない」 → 「友達に『何食べたい？』と聞いた」 → 「中華を買っ

た」。



○ 直感アウトプット



"We get together at my friend's house in May every year. I didn't want to bring the same thing every time. It's boring. So I asked my friends, 'What do you want to eat?' They said Chinese food. So I bought takeout food from a Chinese restaurant."



ノック第249球 【お題】 「卵に小さな穴を開けて中身を出し、5ミリ四方に切った布を貼って、中にハーブを入れてリボンで塞ぐとイースターエッグができます」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"After making a small hole in the egg and removing the inside, stick 5mm square pieces of fabric..." （中身を出す＝removing the inside? と説明書を直訳する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「卵に穴を開ける」→「布を四角く切って貼る」→「ハーブを入れる」→「リボンを置く」。自分の手の動きを実況！



○ 直感アウトプット



"First, I made a small hole in an egg. Then I cut the fabric into little squares and stuck them on the egg. After that, I put herbs inside the egg. Finally, I put a ribbon over the hole. They look so cute!"



ノック第250球【お題】 「神田明神で『神社エール』というジンジャーエールを頼もうとしたら売り切れだったので、『神泡』というビールに変更した」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I tried to order 'Jinja Yell' at Kanda Myojin Shrine, but it was sold out, so I changed to a beer called 'Kamiawa'."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「神社エールを飲みたかった」 → 「でも売り切れだった」 → 「だからオーダーを変えた」。



○ 直感アウトプット

💡 *"We wanted to drink 'Jinja Yell' but it was sold out. So we changed our order to 'Kamiawa', which is a kind of beer. And it made us happy!"*

🏀 ノック第251球 【お題】 「今の会社には不満はないんですが、将来を考えて転職を決意しました」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I'm not dissatisfied with my current company, but thinking about my future, I decided to change jobs." （不満はない=not dissatisfied? と、最初からつまずいてしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

仕事は嫌いじゃない。でも未来について考えた。だから昨日、仕事を変えようと決めた。



◯ 直感アウトプット

💡 *"I'm OK with my job. But I've been thinking about my future, and uh... yesterday, I decided to change my job."*

① ノック第252球 【お題】 「仕事帰りにスーパーで期間限定の磁気治療器を体験したら心地よかったが、10万円以上するので5月末までに決断しなければならない」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I tried a limited-time magnetic therapy device at the supermarket..." （期間限定＝limited-time？磁気治療器＝magnetic therapy device！？と完全にショートする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

5時に仕事が終わってスーパーに行った。特別な椅子があった。座ってみたらとても気持ちよかった。でも10万円以上する。だから5月の終わりまでに買うか決めないといけない。 ○ 直感アウトプット

💡 *"I finished my work at 5 and went to the supermarket. There was a demonstration of a chair. It has magnetic stuff in it, and I felt very comfortable when I was sitting on it. It costs more than 100,000 yen, so I have to make a decision by the end of May."*

① ノック第253球 【お題】 「9歳くらいの時、渋谷駅で人とぶつかって電車とホームの間に落ちてしまい、身動きが取れなくなった」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"When I was 9, I fell into the gap between the train and the platform because someone pushed me..."（～の隙間に=into the gap between～？とパズルを組み立てようとする）



🧠 場面の映像化（実況中継） 渋谷にいた。とても混んでいた。誰かが私を押した。私は電車とホームの間に落ちた。お菓子を持っていたから動けなかった。短い文を「and」でどんどん繋ぐ！



○ 直感アウトプット



"When I was around 9 years old, I went to Shibuya with my mom. The station was very crowded. Someone pushed me, and I fell between the train and the platform! I was holding sweets, so I couldn't move well."



ノック第254球 【お題】 「団地のカラス対策で鷹匠を呼んだが、カラスは頭が良くて鷹が来る時だけ逃げて、また戻ってくる」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"We hired a falconer as a countermeasure against crows, but..."
（鷹匠=falconer？対策=countermeasure？と専門用語を探して

しまう)



🧠 場面の映像化（実況中継）

カラスがたくさんいて困っている。だから鷹（falcon）を持っている人を呼んだ。でもカラスは賢い。鷹が来たら逃げて、鷹が帰ったらまた戻ってきた。



○ 直感アウトプット



"We have so many crows in my apartment. We asked a guy who has a falcon for help. But crows are very smart. They escaped when the falcon was coming, and they came back when the falcon left!"

🏀 ノック第255球 【お題】 「ジムに行ってサウナにも入りたかったが、会議まで2時間しかなく、『どうしよう』と考えているうちに時間が過ぎて何もできなかった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I wanted to go to the gym and take a sauna, but I only had two hours before the meeting, so I ended up doing nothing."（～する羽目になった＝ended up doing? と構文に縛られる）



場面の映像化（実況中継）

ジムとサウナに行きたかった。でも12時に会議がある。「2時間あるから十分だ」と思った。でもずっと考えすぎて、結局何もできなかった。



○ 直感アウトプット

 *"I wanted to go to the gym and take a sauna. But I had a meeting at 12, and I only had two hours. I thought like, 'Two hours should be enough,' but I spent too much time just thinking and not actually doing anything."*

 ノック第256球 【お題】 「スタバでお気に入りの窓際の席があって、そこから木が見えるから、空いている時はいつもそこに座って勉強している」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I have a favorite window seat at Starbucks where I can see trees..."（窓際の席＝window seat where I can... と関係代名詞で繋ごうとする）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「スタバに行った」→「お気に入りの席がある」→「窓のそばだ」
→「そこに座ると木が見える」。



○ 直感アウトプット



"I went to Starbucks to study English yesterday. I have a favorite seat there, and it's near the window. When I am sitting there, I can see a lot of trees outside. If the seat is open, I always sit there."

🏀 ノック第257球 【お題】 「DMV（陸運局）へ免許の更新に行ったら、期限が半年前に切れていて、筆記テストがあると思ってすごく緊張した」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"When I went to the DMV to renew my driver's license, I was very nervous because it had expired half a year ago and I thought I had to take a written test."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「DMVに行った」→「免許が半年前に切れていた (expired)」→
「テストを受けなきゃいけないと思った」→「だからめっちゃ緊張した」。



○ 直感アウトプット



"I went to the DMV to get a driver's license two weeks ago. But my old license already expired half a year ago! I thought like, 'Oh no, I have to take a written test!' So I was very nervous."



ノック第258球 【お題】 「株主総会の後のランチで、お年寄りたちが食べ物やゴルフ、健康の話ばかりしていて退屈だった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"At the lunch after the shareholders' meeting, the elderly people were only talking about food, golf, and health, which was boring."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「株主総会があった」→「彼らは70代や80代だった」→「ゴルフや健康の話をしていた」→「つまらなそうに聞こえた (sounded

boring)」。



○ 直感アウトプット



"We had a shareholders' meeting last week. We had many shareholders and they are around 70s and 80s. They were talking about food, golfing, and health. They sounded so boring!"

🏀 ノック第259球 【お題】 「最近仕事が忙しくて疲れていた
ので、気分転換に大好きな軽井沢へドライブに行って、一人時
間を満喫した」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I was tired from being busy with work recently, so I drove to Karuizawa for a change of pace and fully enjoyed my alone time."

（気分転換に＝for a change of pace？一人時間＝alone time？と辞書を引く）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「とても忙しくて疲れていた」→「理由はないけど気分が落ちていた」→「だから軽井沢に車で行った」→「美味しいものを食べて、一人で素晴らしい時間を過ごした（had）」。



○ 直感アウトプット

💡 ***"I was super busy and feeling a bit tired recently. I don't know why. When I'm feeling down, I sometimes go to Karuizawa. I drove there by myself, ate delicious food, and had a wonderful time."***

🏀 ノック第260球 【お題】 「肩の痛みが取れないので、いつもより長めにお風呂に入り、『バブ』を入れて温泉みたいな気分を味わった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Since the pain in my shoulder wouldn't go away, I took a longer bath than usual and put in 'Bub' to feel like I was in a hot spring."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「肩が変な感じだった（strange）」→「だからいつもより長くお風呂に入った」→「バブという粉を入れた」→「温泉みたいになった（made it like）」。



○ 直感アウトプット

💡 *"I still felt strange in my shoulder, so I took a bath a bit longer than usual. And I put a kind of powder in the bath. It's called 'Bub'. It makes the bath like an Onsen!"*

🏀 ノック第261球 【お題】 「先月友達と神田明神へ行った時、神社エールという特別な飲み物を頼もうとしたが売り切れで、代わりに『神泡』というビールを頼んだ」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I tried to order Jinja Yell, but it was sold out, so I ordered 'Kamiawa' instead." （代わりに＝instead？と副詞の使い方ですし止まる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

神社に行った。カフェで「神社エール」を頼んだけどなかった。だからオーダーを「神泡」というビールに変えた。



○ 直感アウトプット

💡 *"I went to Kanda Myojin Shrine with my friend last month. We wanted to drink 'Jinja Yell', but it was sold out."*

So we changed our order to 'Kamiawa', which is a kind of beer. And it made us happy!"

🏏 ノック第262球 【お題】 「公園でフルートを吹いている人を見て憧れ、通販で買うのは嫌だったので、自分でワークショップを探して作った」

✖ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I admired a man playing the flute in the park, and since I didn't want to buy it online, I made it myself." （憧れる＝admire？通販で＝online？と直訳する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

男の人がフルートを吹いていた。カッコよかったから同じのが欲しかった。楽天で買うのはワクワクしない。だからワークショップを見つけて、そこで作った。



◯ 直感アウトプット

💡 ***"I saw a man playing a flute in the park. He was so cool, and I wanted to get the same flute. He was like, 'I***

bought it on Rakuten', but I didn't feel excited. So I found a workshop and made my flute there!"

① ノック第263球 【お題】 「5年ぶりに渋谷に行ったら迷子になり、友達から『早く来て』と連絡が来たが、駅員に何度も道を聞いて30分もかかってしまった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I got lost in Shibuya because I hadn't been there for 5 years..."

（5年ぶりに＝for the first time in 5 years？と熟語を探してパニック）



🧠 場面の映像化（実況中継）

渋谷に行った。迷子になった。友達が「どこ？」とメッセージを送ってきた。私は駅の人にたくさん道を聞いた。5分の距離なのに30分かかった。



○ 直感アウトプット

💡 ***"I was lost at Shibuya. My friend sent me a message, 'Where are you? Come quick!' I asked the station staff for***

directions many times. The restaurant is 5 minutes from the station, but it took me about 30 minutes!"

① ノック第264球 【お題】 「卵の中身を取り除いて乾燥させ、5mm四方に切った布を貼り付け、ハーブを入れてリボンで穴を塞ぐと可愛い飾りができる（カンボジアの卵アート）」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"After removing the inside of the egg and drying it, you stick 5mm square pieces of fabric on it..." （取り除く＝remove？四方に切る＝cut into square？と説明書のような英語になってしまう）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「まず卵をきれいにして乾かす」→「布を小さく切ったのりで貼る」→「中にハーブを入れる」→「リボンを置く」。自分の手元の動きを順番に実況するだけ。



○ 直感アウトプット

💡 *"First, I made a small hole in an egg. Then I cut the fabric into little squares and stuck them on the egg with glue. After that, I put herbs inside the egg, and put a ribbon on the hole. They look so cute!"*

① ノック第265球 【お題】 「船の検査は通常、綺麗なエリアから汚いエリアの順に行く決まりですが、もし良ければ今日は一番近いエリアから回りましょう」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The inspection rule is to go from the clean area to the dirty area, but if you don't mind..." （検査の決まり＝inspection rule？と硬いビジネス英語になる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「いつもは綺麗な場所を先にチェックする。そのあと汚い場所」
→ 「でも、もしあなたがOKなら、今日は一番近い場所からスタートできるよ」。



○ 直感アウトプット

💡 *"We normally check the clean area first, and then the dirty area. But if it's OK with you, we can start from the closest area today."*

① ノック第266球 【お題】 「23歳の時にオーストラリアヘワーホリに行ったが、日本人とばかり遊んでしまい英語をあまり勉強しなかったことを後悔している」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I went to Australia on a working holiday when I was 23, but I regret that I didn't study English much because I hung out only with Japanese people."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「オーストラリアに行った」→「英語を勉強したかった」→「でも日本人と遊んでばかりだった」→「もっと勉強すべきだったと思う」。



○ 直感アウトプット



"When I was 23 years old, I went to Australia for one year. I wanted to study English, but I didn't study hard because I always hung out with Japanese friends. Now I feel I should have studied English harder."



ノック第267球【お題】「フロリダへドライブ中、前の車の荷台から自転車が落ちてきて危うくぶつかりそうになったが、夫の運転が良くて助かった」

❌ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"While driving to Florida, a bicycle fell from the bed of the car in front of us, and we almost hit it, but my husband's good driving saved us."



 場面の映像化（実況中継）

「フロリダへ運転していた」→「前の車に自転車が2台あった」→
「危ないねと話していた」→「落ちてきた！」→「でも夫が良い
ドライバーでぶつからなかった」。



 直感アウトプット

 ***"We were driving to Florida last week. There was a car in front of us, and the car had 2 bicycles on it. We were saying, 'These bicycles are so dangerous!' Then, that car dropped the bicycle, and we almost hit it! But my husband was a good driver, and he didn't hit it. We were so lucky."***

 **ノック第268球【お題】 「ハワイからポルトガルに移住したミニマリストのYouTubeチャンネルに影響を受け、自分も同じことをしたくてコースを受講した」**

 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I was influenced by a minimalist's YouTube channel who moved from Hawaii to Portugal, and I took a course because I wanted to do the same."



 場面の映像化（実況中継）

「ミニマリストのYouTubeを見ていた」→「彼女はハワイからポルトガルに引っ越した」→「彼女の話が好きだ」→「だからコースを取った」。



○ 直感アウトプット

 ***"I have been watching a YouTube channel called 'Minimalist'. She's from Hawaii but moved to Portugal. I liked what she talked about how to be a minimalist, and I want to do the same, so I took a course to be a minimalist."***

① ノック第269球 【お題】 「友達の個展で、以前遊んだことのある亡くなった猫の絵を見て、まるで再会したような気持ちになった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"At my friend's solo exhibition, I saw a painting of a cat that had passed away, with whom I had played before, and I felt as if I had reunited with him."



 場面の映像化（実況中継）

「ギャラリーに行った」→「猫の絵があった」→「彼に会ったことがある」→「彼は死んでしまった」→「でも絵を見て彼に会えた気がした」。



○ 直感アウトプット



"I visited a gallery where my friend was showing her paintings. There was a painting of her cat. I had met that cat and played with him. He passed away, but I felt as if I could meet him when I saw the painting."

① ノック第270球 【お題】 「紳士服売り場で外国人夫婦が面接用のスーツ選びに困っているようだったので、手助けしようと思った」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"At the men's clothing section, a foreign couple seemed to be struggling to choose a suit for an interview, so I thought I would

help them."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「彼らはお店にいた」→「店員は英語が話せなかった」→「『面接がある。グレーかネイビーどっち？』と言っていた」→「助けられると思った」。



○ 直感アウトプット



"There was a foreign couple in the shop. I was looking around, and there was a staff member, but she couldn't speak English. I could hear what they were saying. He said, 'I have an interview. Which is better, gray or navy?' I was like, 'Maybe I can help them.'"



ノック第271球 【お題】 「ランニングイベントに参加したが膝を痛めて走るのをやめて座っていたら、アメリカ人の女性に『彼の奥さん？』と突然聞かれた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I participated in a running event, but I hurt my knee and stopped running. While sitting, an American woman suddenly asked me if I was his wife."



場面の映像化（実況中継）

「イベントに行った」→「膝を痛めて走らなかった」→「座って待っていた」→「女の人が『奥さん？』と聞いた」。



直感アウトプット

 ***"Last week, I joined the running event. I hurt my knee, and I decided not to run. I was sitting and waiting, and then, one of the American women asked me, 'Are you his wife?'"***

 **ノック第272球 【お題】 「先日の緊急着陸の件で電話したのですが、何が起きたか会社に報告しなければならないので、詳細を知っている担当者につないでもらえますか？」**

直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I'm calling about the emergency landing the other day. I need to report to my company what happened, so could you connect me to the person in charge who knows the details?"



場面の映像化（実況中継）

「緊急着陸知ってる？」→「会社が知る必要がある」→「だから誰かと話したい」→「わかる人につないで」。



○ 直感アウトプット



"I have something to ask you. Do you know the emergency landing the other day? My company has to know what happened, and I need to talk to someone who knows the details. Could you connect me to the right person?"



ノック第273球【お題】 「叔父は亡くなる前に自分の説教についての本を出版しようとしていたので、親戚がノートを集めて自費出版した」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"Before my uncle passed away, he was trying to publish a book about his sermons, so my relatives gathered his notes and self-published it."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「叔父は本を書きたかった」→「でも亡くなった」→「だから親戚がノートを集めた」→「彼らで本を作った」。



○ 直感アウトプット



"He was trying to write a book about his sermons before he passed away. So my relatives spent some time collecting his notes, and finally published the book by themselves."



ノック第274球【お題】 「テキストの最後のページに『辞書を見なくても、これまでに学んだことで言いたいことはほとんど表現できるはずだ』と書いてあって感動した」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"On the last page of the textbook, it said, 'You should be able to express most of what you want to say without looking at a dictionary,' and I was moved."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「最後のページを読んだ」 → 「しゅみすけさんが言った」 → 「『辞書を見るな。自分で道を見つけられる』」 → 「そうしたい！と思った」。



○ 直感アウトプット



"I was reading the last page, and Oyama-san said something like, 'You already know everything you want to say. Don't look at the dictionary. You can find the way.' I felt like, 'That's what I want to do. I want to make a sentence without thinking in Japanese.'"

① ノック第275球 【お題】 「免許センターでその日は仮の紙の免許をもらい、数日後に本物の免許証が郵送で届いて嬉しかった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I received a temporary paper license at the driver's license center that day, and a few days later, the authentic license arrived by mail, which made me happy."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「その日は紙の免許をもらった」 → 「数日後、彼らが公式なものを送ってきた」 → 「郵便で来た」 → 「ハッピーだった」。 📌

○ 直感アウトプット

💡 ***"I got a temporary paper license on that day, and they sent me an official one by mail a few days ago. I felt happy!"***

🏀 **ノック第276球 【お題】 「相談会で、生き別れた兄弟の連絡先を探しているという人に、2時間半もあらゆるアドバイスをした」**

❌ **直訳の罠（ありがちフリーズ）**

"At the consultation, I gave all kinds of advice for two and a half hours to a person looking for the contact information of his long-lost brother."



🧠 **場面の映像化（実況中継）**

「彼が来た」 → 「兄弟の住所を知りたかった」 → 「だから2時間半以上話した」 → 「たくさんアイデアをあげた」。



◯ **直感アウトプット**

💡 ***"I talked with him for more than 2 and a half hours. He asked me many questions, like, 'How can I find my***

brother's address?' I answered all of his questions and gave him a lot of ideas."

① ノック第277球 【お題】 「少し安心した様子でまた会う約束をして別れたが、1週間後に突然彼から『アポを取りたい』と電話がかかってきた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"We parted promising to meet again as he looked a bit relieved, but a week later he suddenly called me saying he wanted to make an appointment."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「彼はホッとしていた」 → 「『また会おう』と言った」 → 「そして先週彼から電話があった」 → 「『ミーティングをセットしたい』と言った」。



○ 直感アウトプット

💡 *"He was a little relieved. We said, 'We will meet again soon.' And last week, I got a call from him. He said, 'I want to meet you again and want to set up an appointment.'"*

① ノック第278球 【お題】 「ついに彼の今の仕事を聞いたら私が昔いた業界で、20年前に買収されて消滅した旧社名を即答したらすごく驚かれた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"When I finally asked about his current job, it was the industry I used to be in, and he was very surprised when I immediately gave the old company name that was acquired and disappeared 20 years ago."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「彼に仕事を聞いた」 → 「保険の業界だった」 → 「『昔そこにいたよ!』と言った」 → 「私が古い名前を言ったら、彼は驚いた」。



○ 直感アウトプット

💡 *"Finally, he told me about his job, and it was the insurance industry. I told him, 'I was in the same industry before.' I came up with the old name of his company. He was surprised, because the company was bought by another company 20 years ago, and this name doesn't exist anymore."*

① ノック第279球 【お題】 「天気予報で台風が関東に直撃すると言っていたので、心配になってスーパーに買い出しに行って備えた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"The weather forecast said a typhoon would hit the Kanto area directly, so I got worried and went to the supermarket to stock up."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「テレビを見た」 → 「彼らが『台風が関東に来る』と言った」 → 「心配だった」 → 「だからスーパーに行ってモノを買った」。



○ 直感アウトプット

💡 *"I was watching TV last week, and they said, 'Typhoon #9 is coming to Japan and it will hit the Kanto area.' At first, I was so worried, and went to the supermarket and bought some stuff just in case."*

① ノック第280球 【お題】 「でも実際は台風は海の方へ逸れて何の被害もなく、心の底からホッとした」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"But in reality, the typhoon veered off towards the sea with no damage, and I was relieved from the bottom of my heart."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「でも関東に来なかった」→「東へ行った」→「ダメージはなかった」→「とても幸せに感じた」。



○ 直感アウトプット



"But actually, it didn't come to the Kanto area, and it went to the east. We had no damage. So I'm so relieved, and I felt so happy."

🏀 ノック第281球 【お題】 「美容院で『毛先を少しだけ切って』と頼んだのに、信じられないくらい短くされてしまって、鏡を見た時に絶句した」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I asked the hairdresser to trim just the ends, but she cut it incredibly short, and I was left speechless..." （毛先を揃える＝trim the ends？ 絶句した＝left speechless？とパズルで自爆する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「美容院に行った」→「『少しでも短く切って』と言った」→「でも彼女はたくさん切った！」→「鏡を見た」→「『マジかよ！』と思った（I was like）」。



○ 直感アウトプット 💡 *"I went to the hair salon yesterday. I said to the hairdresser, 'Please cut just a little bit.' But she cut my hair too short! When I looked in the mirror, I was like, 'Are you kidding me?' I didn't like it at all."*

🏀 ノック第282球 【お題】 「ネットで買い物をしようとしたらパスワードを忘れ、再設定しようにも登録したメールアドレスすら思い出せなくてパニックになった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I tried to shop online but forgot my password, and when I tried to reset it, I couldn't even remember my registered email address..." （再設定=reset？ 登録した=registered？ とPC用語でフリーズ）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「買いたかった」→「でもパスワードを忘れた」→「変えようとした」→「システムが『メルアドは？』と聞いてきた」→「それも忘れた！」→「パニックだ」。

○ 直感アウトプット

💡 *"I wanted to buy something online, but I forgot my password. I tried to change it, but the system asked for my email address, and uh... I forgot that too! I was like, 'Oh my god, what should I do?' I completely panicked."*

🏀 ノック第283球 【お題】 「夏休みに家族でハワイに行こうと計画していたが、航空券もホテルも高騰していて手が出ず、今年は国内の温泉に変更した」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"We planned to go to Hawaii for our summer vacation, but flight tickets and hotels were soaring, so we couldn't afford it..."（高騰している＝soaring？ 手が出ない＝can't afford？ とニュース英語になる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「ハワイに行きたかった」→「ネットで値段を見た」→「高すぎた！」→「だからプランを変えた」→「日本の温泉に行くことに

決めた」。



○ 直感アウトプット



"We wanted to go to Hawaii for our summer vacation this year. I checked the prices online, but the flights and hotels were too expensive! It was crazy. So we changed our plan, and we decided to go to an Onsen in Japan."

🏀 ノック第284球 【お題】 「犬の散歩に行こうとしたら急に空が暗くなり、雨が降りそうだったので慌てて引き返したが、結局10分後にはまた晴れてきた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I was about to take my dog for a walk, but the sky suddenly darkened and it looked like rain, so I rushed back..." （慌てて引き返す=rushed back？ 結局=in the end？と構文を組む）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「散歩に行こうとした」→「空が暗くなった」→「雨だと思った」→「だから急いで家に帰った」→「でも知ってる？（You know what?）」→「太陽がまた出た」。



○ 直感アウトプット

💡 ***"I was going to take my dog for a walk. But suddenly the sky got dark, and it looked like it was going to rain. So we hurried back home. But you know what? 10 minutes later, the sun came out again!"***

🏀 ノック第285球 【お題】 「同僚が急に会社を辞めると言い出し、彼が担当していたプロジェクトをすべて私が引き受けることになって、今週は毎日残業だ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"My colleague suddenly announced his resignation, and I had to take over all the projects he was in charge of..." （退職を発表した＝announced his resignation？ 引き継ぐ＝take over？とビジネス用語を使う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「彼が『辞める』と言った」→「驚いた」→「上司が『お前が全部やれ』と言った」→「だから今めっちゃ仕事がある」→「遅くまで働いている」。



○ 直感アウトプット



"My coworker suddenly said, 'I'm quitting the company.' I was so surprised. And guess what? My boss said I have to take all of his projects. So I have so much work now, and I have to work late every day this week."



ノック第286球 【お題】 「休みの日にDIYで本棚を作ろうとしたが、木のサイズを間違えて切ってしまい、結局ホームセンターに買い直す羽目になった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I tried to make a bookshelf by DIY on my day off, but I cut the wood in the wrong size, so I ended up having to buy it again..."

（DIYで=by DIY？ ～する羽目になった=ended up having to...と文法に縛られる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「本棚を作りたいかった」 → 「木を切った」 → 「でも間違えた」 → 「短すぎた！」 → 「だから店に戻って新しいのを手に入れた (got)」。



○ 直感アウトプット

💡 *"I wanted to make a bookshelf for my room last Sunday. I cut the wood, but uh... I made a mistake, and it was too short! I was like, 'Oh no!' So I had to go back to the store and get new wood."*

🏀 ノック第287球 【お題】 「最近ジムに入会したものの、行くのが面倒になって1ヶ月で幽霊部員になり、今は家でYouTubeを見ながら10分だけヨガをしている」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I joined a gym recently, but it became a hassle to go and I became a ghost member in a month..." （面倒になる＝became a hassle？ 幽霊部員＝ghost member！？と和製英語で自爆する）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「ジムに入った」→「でも怠け者だった (lazy)」→「だからやめた」→「今は家でヨガをしている」→「これが私には合っている (works well)」。



○ 直感アウトプット

💡 *"I joined a gym last year, but I was too lazy to go there, so I quit in a month. Now I do yoga at home. I just watch YouTube and do it for 10 minutes every morning. And it works really well for me."*

🏀 ノック第288球 【お題】 「彼は誰にでもいい顔をする八方美人で、昨日言っていたことと今日言っていることが全然違うので全く信用できない」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"He is a people-pleaser who tries to look good to everyone, and what he said yesterday is totally different from..."（八方美人＝people-pleaser？と名詞を探す）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「彼はみんなに好かれたい」→「彼を信じない」→「昨日はAと言ったのに、今日はBと言った」→「どっちが本当？（セリフ）」。



○ 直感アウトプット

💡 *"He always wants everyone to like him, so he says good things to everybody. I don't trust him. He told me*

something yesterday, but he said a totally different thing today! I was like, 'Which one is true?'"

① ノック第289球 【お題】 「いつも月末になると売上のことで焦ってパニックになっていたが、最近は『あ、自分焦ってるな』と一歩引いて観察できるようになった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I used to panic about sales at the end of every month, but recently I've become able to take a step back and observe myself..." （一歩引いて観察する＝take a step back and observe！？と心理学の論文みたいになる）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「いつも月末は緊張していた」→「でも最近気づいた」→「緊張した時、ただ自分の感情を見る」→「『あ、私緊張してるな』と言う」→「そしたらストレスが消える」。



○ 直感アウトプット

💡 ***"I usually get nervous at the end of the month, because I have to check the sales. But recently, I noticed something. When I feel nervous, I just look at my feeling,***

and I am like, 'Oh, I'm just feeling nervous now.' And then, the stress is gone."

🏀 ノック第290球 【お題】 「スタッフが自分から動かないと いつもイライラしていたが、実は私が細かく指示を出しすぎて いたからだと気づき、思い切って任せることにした」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I was always frustrated because my staff didn't move on their own, but I realized it was because I was micromanaging them..."
(細かく指示を出す＝micromanaging？と思い出せずに止まる)



🧠 場面の映像化（実況中継）

「スタッフに怒っていた」→「彼らは何もしないから」→「でも考えた」→「私のミスだ」→「私が全部『これやって』と言っていた」→「だから『彼らにやらせよう (let them)』と決めた」。



◯ 直感アウトプット

💡 *"I was always frustrated because my staff didn't do anything without my order. But I thought about it, and uh... I realized it was my fault. I was always telling them*

what to do. So I said to myself, 'Let them do it.' And now, they are doing a great job!"

🏀 ノック第291球 【お題】 「外国人に駅までの道を聞かれ、『まっすぐ行って3つ目の信号にあるよ』と教えたら、彼は地図を見て全く違う場所に行こうとしていた」

✖ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"A foreigner asked me the way to the station, and when I told him it was at the 3rd traffic light straight ahead..."



🧠 場面の映像化（実況中継）

「彼が『駅どう行くの？』と聞いた」→「私は『まっすぐ行って、3つの信号を見るよ』と言った」→「でも彼は地図を見ていた」→「彼は違う場所に行きたかったんだ！」。



○ 直感アウトプット

💡 *"A foreigner talked to me on the street. He said, 'How can I get to the station?' I said, 'Go straight, and you will see three traffic lights, and it's there.' But he was looking*

at the map, and uh... actually he wanted to go to a totally different place!"

① ノック第292球 【お題】 「昔は英語のニュースを聞き取ろうとして挫折したが、今は海外ドラマの日常会話を見るようにしたら、少しずつ聞こえるようになってきた」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I used to be frustrated trying to catch English news, but now I watch daily conversations in foreign dramas..." （挫折した＝was frustrated trying to catch? と硬い）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「昔はCNNを見ていた」→「でも難しすぎて何も分からなかった」→「今はコメディを見ている」→「彼らの話し方を聞いているだけ」→「今はもっと分かる気がする」。



○ 直感アウトプット

💡 ***"I used to watch CNN news to study English, but it was too difficult, and I couldn't understand anything. Now I watch American comedies. I just listen to how they talk to***

each other, and uh... I feel I can understand them much better now."

① ノック第293球 【お題】 「銀行に小銭を大量に持ち込んだら、100枚以上だと手数料がかかると言われ、せっかく貯金したのに損をした気分になった」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"When I brought a large amount of coins to the bank, I was told that there would be a fee for more than 100 coins..."（小銭を持ち込む＝brought a large amount of coins？と説明書になる）📌

🧠 場面の映像化（実況中継）

「家にたくさんコインがあった」→「銀行に持って行った」→
「スタッフが『100枚以上はお金払ってね』と言った」→「知らなかった！」→「だからお金を失った気分だ」。



○ 直感アウトプット

💡 *"I had a lot of coins at home, so I took them to the bank. I wanted to deposit them. But the bank staff said, 'If you have more than 100 coins, you have to pay an extra fee.' I didn't know that! So I paid the fee, and I felt like I lost my money."*

① ノック第294球 【お題】 「20年前に『インファナル・アフェア』という映画を初めて見た時、あまりの衝撃に圧倒され、今でも私の中でベストワンの映画だ」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"When I first saw the movie *Infernal Affairs* 20 years ago, I was overwhelmed by the impact..." （衝撃に圧倒された＝overwhelmed by the impact！？と大げさな単語を使う）



🧠 場面の映像化（実況中継）

「20年前にその映画を見た」→「『ワオ！すごい！』と思った」→「とてもショックだった」→「今でも一番好きだ」。📌

○ 直感アウトプット

💡 **"I watched a movie called '*Infernal Affairs*' about 20 years ago for the first time. I was like, 'Wow, this is amazing!' I was so shocked, and uh... it is still my favorite movie of all time."**

① ノック第295球 【お題】 「プレゼン前は心臓が飛び出るほど緊張したが、いざ話し始めると皆が笑ってくれて、上司にも褒められたので今夜は祝杯だ！」

✗ 直訳の罠（ありがちフリーズ）

"I was so nervous my heart was going to jump out before the presentation, but once I started talking..." (心臓が飛び出る = heart jump out? 祝杯だ = toast? と直訳する)



 場面の映像化 (実況中継)



「とても緊張していた」 → 「でも話し始めたら、みんな笑ってくれた」 → 「ボスが『よくやった』と言った」 → 「ホッとした」 → 「今夜はたくさんビールを飲むぞ!」。



○ 直感アウトプット



"I was super nervous about my presentation today. But when I started talking, everyone smiled and laughed at my jokes. After the meeting, my boss said, 'You did a great job!' I was so relieved, and I'm gonna drink a lot of beer tonight!"



ノック第296球 【お題】 「ずっと英語は『単語の暗記ゲーム』だと思っていたが、実は『頭の中の映像を3つの箱に並べるゲーム』だと気づいて、憑き物が落ちた」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"I always thought English was a word memorization game, but I realized it's a game of arranging images in my head into three boxes..." (憑き物が落ちた！？とポエムで自爆する)



 場面の映像化 (実況中継)

「英語はたくさんの単語を覚えることだと思っていた」→「でも今は違うと知っている」→「自分が考える映像を、順番に置くだけだ」→「とても簡単だと気づいた」。



○ 直感アウトプット



"I used to think studying English was just memorizing thousands of words. But now I know it's not. You just imagine the picture in your head, and put it in the boxes in order. I realized it's actually very simple!"



ノック第297球【お題】「10年も勉強してきたのに話せないのは自分の努力が足りないからだと責めていたが、単にOS (脳の処理順序) が違っていただけだったんだ」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"I blamed myself for not being able to speak despite studying for 10 years, thinking I lacked effort..." (自分を責める = blamed)

myself? 努力が足りない=lacked effort? とネガティブな重い文になる)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

「10年勉強したのに話せなかった」→「『私はバカだ』と思っていた」→「でも昨日気づいた」→「難しい言葉を使おうとしていただけだ」→「もうそんなことしなくていい (don't need to do that)」。



○ 直感アウトプット

💡 *"I have been studying English for 10 years, but I couldn't speak well. I was wondering why, and I thought, 'Maybe I didn't study hard enough.' But yesterday I realized something. I was just trying to use difficult words and perfect grammar. I was like, 'I don't need to do that anymore.'"*

🏀 ノック第298球 【お題】 「この本を最後まで読んで、英語は『間違えてはいけないテスト』ではなく、『世界と繋がるための最高の遊び』だと確信した」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"After reading this book to the end, I am convinced that English is not a test where you must not make mistakes..." (確信した = convinced? と硬い)



 場面の映像化 (実況中継)

「ついに本を読み終わった」 → 「とても大切なことに気づいた」
→ 「英語は難しいテストじゃない」 → 「ただの楽しいコミュニケーションだ」。



○ 直感アウトプット



"I finally finished reading this book. I realized something very important. English is not a difficult test, and you don't need to be perfect. It's just a fun tool to connect with people and enjoy the world."

🏀 ノック第299球 【お題】 「私の頭の中の日本語OSは、英語を話す時にはちょっとお休みしてもらって、これからは子供語でどんどん実況中継していくつもりだ」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"I will have my Japanese OS take a rest when speaking English, and from now on..." (お休みしてもらおう = have it take a rest? と

比喻に頼る)



🧠 場面の映像化 (実況中継)

「英語を話す時、日本語で考えるのはやめる (stop)」→「子供みたいにシンプルな言葉を使う」→「見たものをそのまま言う (say what I see)」。



○ 直感アウトプット



"When I speak English, I will stop thinking in Japanese. I'm gonna use very simple words, like a kid. I'll just say what I see and what I feel. That's all I need to do."

🏀 ノック第300球 【お題】 「100時間のノックが終わって、今はすごくワクワクしている。完璧じゃなくていいから、早く外国人と話して自分の新しい英語OSを試してみたい！」

✗ 直訳の罠 (ありがちフリーズ)

"After finishing the 100 hours of practice, I am very excited now. I don't need to be perfect, so I want to try out my new English OS..."



場面の映像化（実況中継）

「ついに100時間のトレーニングが終わった！」→「めちゃ興奮している」→「完璧じゃなくていい」→「早く外に出て、人々と話したい！」→「次に何が起きるか待ちきれない（can't wait）！」。



直感アウトプット

 *"I finally finished all the 100 hours of training. And uh... I feel so excited now! I know my English is not perfect, but I don't care anymore. I just want to go out and talk to people in English. I can't wait to see what happens next!"*

 **【理論を極める武器庫】書籍『あなたは英語に時間をかけすぎている』『なぜ、日本人は英語でフリーズするのか？脳内OSの謎を解き明かすバイブル』**

本書（300本ノック）で実践した「口語OSへの切り替え」や「予測文法力」の仕組みを、脳科学や比較言語論の視点から徹底的に解き明かした一冊です。「単語や文法を暗記するだけで

は、なぜ実際の会話で使えないのか？」という日本人が抱える英語学習の根本原因と、それを解決するための「100時間ロードマップ」のすべてが詰まっています。

「ただ言われた通りに練習するのではなく、理論からしっかり納得して自走したい」という大人の学習者には、一生モノの羅針盤になるはずです。

▶ 書籍『あなたは英語に時間をかけすぎている』をAmazonで検索。

あとがき

「英作文」という呪縛からの卒業

ここまで『直感英会話300本ノック』を完走していただき、本当にお疲れ様でした！

最後までやり切った今、あなたの頭の中はどうなっているでしょうか？ おそらく、

「英語って、綺麗に訳さなくていいんだ」

「思いついた順に、知っている単語をポンポン置いていくだけでいいんだ」

という、信じられないほどの身軽さと、ワクワク感に包まれているのではないかと思います。

この「直感英会話」のコンセプトは、僕自身が長らく無自覚にやっていたことを、時間をかけて言語化したものです。

僕は英語業界に20年近く身を置いてきました。

その中で、第二言語習得論はもちろん、日本語と英語の構造的な違い、認知科学、脳科学、そして神経科学などの視点から「なぜ日本人はこんなにも英語で苦戦するのか」を徹底的に研究してきました。そして辿り着いたのが、「能力や努力の差ではなく、言

語の処理OS（認知のフィルター）の違いである」という結論でした。

僕が運営している英語コーチングでも、このことに気づき、実践できるようになっていただいた瞬間、お客様の英語はまるで魔法のように、急に変わります。

これは、単語をたくさん覚えたからでも、文法問題が解けるようになったからでもありません。視点や認知を「英語の構造（配置のルール）」へとずらすという「気づき」、**そして、それを**「神経回路に定着させる訓練」の賜物なのです。

今回、その訓練を「300本ノック」という実践的なワークブックの形で仕上げられたことは、僕自身にとっても感慨無量です。

そして何よりも、この300本の中に登場するエピソードの多くは、僕自身がコーチングでお手伝いをしてきたお客様のリアルな日常や、ご相談いただいた事例からヒントを得たものです。

「磁気治療器」「カラスと鷹匠」「フロリダの自転車落下」など、笑いあり涙ありのリアルな事例を提供してくださった皆様に、この場を借りて心から御礼を申し上げます。

皆様の存在がなければ、この実践的なメソッドは完成しませんでした。

さあ、あなたの脳には今、新しい「英語のOS」がしっかりとインストールされています。

あとは、この本を閉じて、外の世界へ遊びに行くだけです。読者の皆さんの脳の回路が完全に切り替わり、頭の中で日本語を英語に変換する「英作文」という苦行から永遠に卒業できることを、切に願っています（笑）。

あなたの新しい英語の旅が、最高の体験になりますように！

大山 俊輔（しゅみすけ）

【さらに英語のOSを深めたいあなたへ】 ——一人で迷った時、いつでもここに戻ってきてください——

ここまで怒涛の「300本ノック」を完走したあなたは、もう「英語巨大モンスター」に怯えていた過去のあなたではありません。

頭の中で日本語を組み立てる「英作文」の呪縛を手放し、大人の脳のOSを書き換える「4コード」と「コア単語」という最小限の武器を手に、新しい世界という遊び場へ飛び出す準備は完全に整いました。

あとは実践するだけです。しかし、いざ一人で実践の場に飛び込むと、「これで合ってるのかな？」「やっぱりネイティブのスピードを前にすると、また和訳脳に戻っちゃいそう…」と、心が折れそうになる瞬間が必ずやってきます。

そんな時は、迷わず以下の場所に戻ってきてください。

僕が、あなたの英語学習の進捗に合わせて選べる「4つの武器庫（セーブポイント）」を用意して待っています。

①【完全無料の武器庫】しゅみすけのYouTubeチャンネル「英語が話せない社会人へ。勉強してるのに話せないを終わらせます」

通勤中や家事の合間など、日々のモチベーション維持と「気づき」のインプットに最適なのが僕のYouTubeチャンネルです。「文法・暗記・根性論」に疲れた大人の日本人が、最短で「話せる英語」を身につけるための動画を毎週アップしています。

「なぜ英語が聞けないのか？」

「話せない本当の原因は何か？」

「日本語脳→英語脳の切り替え方」

本書で実践した「直感アウトプット」の感覚や、リスニングのコツなどを、ホワイトボードと図解でたっぷり解説しています。英語学習に疲れた時の栄養補給として、ぜひチャンネル登録して活用してください。

▶ [しゅみすけのYouTubeチャンネルはこちら](#)

②【理論を極める武器庫】書籍『あなたは英語に時間をかけすぎている』 「なぜ、日本人は英語でフリーズするのか？ 脳内OSの謎を解き明かすバイブル」

本書（300本ノック）で実践した「口語OSへの切り替え」や「直感アウトプット」の仕組みを、脳科学や比較言語論の視点から徹底的に解き明かした一冊（理論編）です。

「単語や文法を暗記するだけでは、なぜ実際の会話で使えないのか？」という日本人が抱える英語学習の根本原因と、それを解決するための「100時間ロードマップ」のすべてが詰まっています。

「ただ例文を練習するのではなく、理論からしっかり納得して自走したい」という大人の学習者には、一生モノの羅針盤になるはずです。

▶ 書籍『あなたは英語に時間をかけすぎている』

Amazonで検索。

③【独学を極める武器庫】英語独習マスターコース「beyondZ English」 「もう迷わない。英語学習の完全ロードマップ」

本書のノックで鍛え上げた「コア単語」や「骨格」の反射神経は、広大な英語の世界の入り口に過ぎません。「もっと深くコアイメージを知りたい」「リスニングやアウトプットの具体的なトレーニング法を体系的に学びたい」という方のために、僕がこれまでの指導経験をすべて詰め込んだオンライン独学教材をご用意しました。

自分のペースで、着実に英語のOSをアップデートし続けたい「自走できる大人」のための最強の指南書です。

▶ [beyondZ English（教材）の詳細はこちら](#)

④【最後の拠り所（最終兵器）】英語コーチング「be:RIZE」 「教材だけでは壁を越えられない。プロの伴走が必要なあなたへ」

「一人ではどうしても日本語の英作文グセが抜けない」「プロに自分のエラーを的確に指摘して、直接神経回路を繋ぎ直してほしい」

そんな方のための、僕の直接指導（セッション・レクチャー）を含む英語コーチングサービスです。

ここは、いわば英語学習の「駆け込み寺」であり「最後の拠り所」です（笑）。僕と専門のコーチ陣がチームとなり、あなたの脳が英語OSに完全に切り替わり、自走できるようになるまで徹底的に伴走します。

「今度こそ絶対に終わらせる」と覚悟を決めた方は、ぜひ無料オリエンテーションで私たちとお話ししましょう。

▶ [英語コーチングbe:RIZEの詳細はこちら](#)

あなたの英語の旅が、驚きと喜びに満ちた最高のものになることを、心から応援しています。それではまた、YouTubeや勉強会の場でお会いしましょう！

Let's get into it!

謝辞

本書は、僕自身の「英語探求の旅」と、20年間にわたる英語学習サポートやコーチングの現場で蓄積してきたノウハウのすべてをまとめたものです。

学生時代、英語の成績が最下位だった僕が、ある日「ハッとした閃き（気づき）」を得たことで、リスニングやスピーキングの世界がガラッと変わりました。しかし、自分の中で起きたその直感的なプロセスを言語化し、他者に論理的に説明できるようになるまでの道のりは、決して平坦なものではありませんでした。

「なぜ日本人はこれほどまでに英語でフリーズしてしまうのか」——その謎を解き明かすため、第二言語習得論から始まり、比較言語論、脳科学、神経科学、果ては量子力学のゼロ・ポイント・フィールド仮説のような領域にまで手を出しました。時には探求の深みにハマりすぎて、ふと飽きてしまった時期もありました。ですが、どのレンズを通して見ても、結局行き着く「根底にある真理」はずっと同じでした。

この長い旅を終え、本書を形にすることができた今、どうしても感謝を伝えたい人たちがいます。

まずは、妻の恵美子。僕が会社を創業した時、なし崩し的にNo.2として巻き込んでしまい、気づけば共に20歳も年を重ねてしまいました。僕の自我（Me）が崩壊しかけた時も、探求の迷路に入り込んだ時も、一番身近なところでその姿を目撃し、ずっと変わらず支え続けてくれました。彼女がいなければ、この本を書くフェ

一ズまでたどり着くことは絶対にありませんでした。本当にありがとうございます。

そして、家に鎮座してどんな時も僕を見守ってくれたウーロンとアトマちゃん（ライオンの人形）をはじめとする人形チームと、熱帯魚のみんなにも、心からの感謝を。

また、日々の泥臭い業務と一緒に支え、会社のビジョンを現実にくしてくれているスタッフのみんな、ご協力いただいている取引先の皆様、そして何より、僕たちを信じて英語学習を任せてくださった生徒の皆様。皆さんが見せてくれた劇的な変化と笑顔が、このメソッドを確信へと変えてくれました。本当に感謝しています。

そして最後に。本書の中では、対比を明確にするために、「瞬間英作文」や「独り言英語」「英語日記」といった広く知られているアウトプット学習法について、一見すると否定しているように読める部分があったかもしれません。

しかし、僕自身は決してこれらの学習メソッドそのものを批判したいわけではありません。僕が本当に伝えたかったのは、「頭の中で完成された日本語を作ってから、それを英語に翻訳（英作）しようとする」という脳内処理そのものが、日本人が会話でフリーズしてしまう最大の原因だということです。

瞬間英作文などの素晴らしいメソッドも、学習のフェーズや使い方によっては確かな役割を果たします。先人たちが築き上げてき

たそうした学習法や知見という土台があるからこそ、僕たちは「その先にある根本的な脳内OSの切り替え」について議論を深めることができるのだと、日々強く感じています。日本の英語学習を牽引し、多くの学習者を導いてこられた全ての方々に、心からの敬意と感謝を表します。

僕自身の探求の旅は、ここからがまた新たな本番です。ですが、今のこの時点で一度、これまでの集大成を「言語」として落とし込むことができたのは、僕自身にとっても非常に価値のあるプロセスでした。

この本を手に取り、最後まで読んでくださったあなたにも、最大の感謝を込めて。本当に、ありがとうございました。

大山 俊輔（しゅみすけ）

著者プロフィール

大山俊輔（しゅみすけ）

1975年兵庫県生まれ。英会話教室「b わたしの英会話」、英語コーチング「be:RIZE」運営する株式会社byZOO代表。関西学院大学経済学部卒業後、アメリカ国際経営大学院（Thunderbird School of Global Management）にてMBA取得。父の会社、プライスウォーターハウスクーパースコンサルタント、米系投資銀行ベアー・スターンズ、エイパックス・グロービスパートナーズ等を経て起業。外資系でのクロスボーダーM&Aやベンチャー投資に

従事する一方で、ポピンズコーポレーション（現ポピンズホールディングス）のCFOも経験。

中学時代は英語の成績が常に最下位。大学でも英語の単位を落とし、一人だけ下級生に混じって再履修を経験。社会人になってから通った大手英会話スクールもグループレッスンについていけず1ヶ月で挫折するなど、生粋の「英語苦手・嫌い人間」だった。しかしある時、身近で実務レベルの英語を話す中高年を観察する中で「英語という言語の本質」に気づき、覚醒。独学で外資系企業の実務をこなせるレベルにまで到達した。

その原体験を活かし、英会話教室を起業。その後20年にわたり、第二言語習得論、言語学、脳科学、神経科学、行動経済学、心理学など様々な視点を統合し、日本人が大人の脳のまま英語を話せるようになる独自の学習法（口語OS・4コード理論）を構築。

現在はYouTubeチャンネル「しゅみすけ」を通じ、暗記と根性論に疲弊した社会人へ向けて、英語巨大モンスターを退治する「大人の最高の遊び方」を発信し続けている。

なお、言語や脳の探求が行き過ぎた結果、近年は意識や現実創造を探究する「ShunpeterZ」としての顔も持ち、多次元的に活動を展開している。

YouTube：

<https://www.youtube.com/@shumisuke-english>

bわたしの英会話：

<https://school.b-cafe.net/>

be:RIZE：

<https://www.be-rize.com/>

直感英会話300本ノック - 日本語を訳さない英語トレーニング

著 者： 大山 俊輔（しゅみすけ） 製作日： 2026年6月2日

発行者： 合同会社BigSmiles

東京都中央区日本橋小伝馬町1-1 日本橋末広ビル5階

本書の無断複写（コピー）は著作権法上での例外を除き、禁じられています。