28 DAYS / 選ぶ・記録する・次を決める

聞き取りを、確かめる。

英語字幕なら分かるのに、外すと聞き取れない。
漫然と聞き直す練習を、次の一手につなぐ実践ノート。

使う素材を決める

無料の公式教材への入口、練習用と未聴用の分け方を整理。

記録を読み違えない

最初の英語メモ、内容の理解、聞き直し後の変化を分ける。

次に変えることを選ぶ

記入例と分岐表を見て、一度に変える点を一つにする。

A4・40ページ / ガイド19ページ＋28回分の記録18ページ＋振り返り・利用案内・出典3ページ。印刷、または手元のPDF注釈アプリで使用。入力フォームはありません。

音声・英文教材・添削は付属しません。読めば意味が分かる短い英語音声を使う成人向けの、練習と記録を整理する補助ノートです。

AIによる文献調査・編集。人による独立審査、実際の学習者による効果検証は未実施。28日での上達は保証しません。

QUICK START

まず、1回を終えられる形に

初回の準備は、15分に含めない

素材の選択、再生位置の確認、未聴用6教材の予約には別途時間がかかります。準備時間を隠して「毎回15分ですべて終わる」とは扱いません。

最初は練習用を一つだけ

無料の開始ガイドから公式教材へ進むか、手持ち教材を選びます。読めば大部分の意味が分かることを、練習用で確かめます。

比較したいなら、測定前に予約

p6のルールを読み、p7に未聴用を別々の6教材で予約。DAY 01のp20へ進みます。先読みした教材は未聴用に使いません。

練習は、英語メモから

p8の順番で聞き、英文を開き直す前の英語と内容のメモを残します。既読の練習用は、未聴の測定には使いません。p13・14の架空例で記入の仕方を確認できます。休んだ日は、実際の実施日をそのまま書きます。

見取り図 p19 / 毎回の記録 p20-37 / 最後の振り返り p38 / 利用と保存 p39 / 出典 p40。DAYは実践の順番で、28暦日を超えても構いません。

RESERVE / 同じページの別区間を残さない

未聴を守るなら、別の6教材に

同じ教材内に予約を詰めない

一つの動画から6区間を予約すると、最初の採点で全文を読んだ際に、後日の英文も見てしまいます。1教材ページにつき1区間とし、測定用は別々の6教材に分けます。

予約時は、タイトルとリンクだけ

開始用2教材、中間用2教材、最後用2教材を決め、p7へ記録。本文、Transcript、Preparation、Task、Worksheetはまだ読みません。ページを開くのは使う日です。

使う日は、プレーヤー周辺だけ表示

文字のない状態で聞き、英語メモを書いてから英文を開きます。ページの仕様で先に英文が見えた場合や、内容を知っていた場合は未聴扱いにせず、別教材へ差し替えます。

一度使ったページ全体を外す

採点のために全文を見たページは、別の区間でも今後の未聴用には使いません。完全な先読み防止や盲検を実現する仕組みではなく、本人による管理です。

同じレベルの6教材を選んでも、等しい難易度の3回の能力検査にはなりません。この手順は、未聴という条件を崩しにくくするための独自案です。

WORKED LOG / 音声・利用者データなしの架空例

記入例：読める語が抜けた日

同じ様式のどこへ何を書くかを見るための仮の記録です。実在の音声を聞いた結果ではありません。

説明用の記入見本

実施日・教材ID・再生位置 / 一致語数__ / 原稿語数__ / 実施__分

説明用A / 仮T-03 / 一致6語・原稿8語 / 実施時間は未測定

① 文字を見る前の英語メモ（後から直さない・足りなければ別紙へ）

I put keys on kitchen table

② 英文を開く前の内容の説明（日本語可。採点には含めない）

鍵を台所のテーブルに置いた。

③ 照合したずれ1つ / 次に試すこと1つ

my / theに対応する数秒を、音と英文で照合する候補。

原稿（説明用）

I put my keys on the kitchen table.

6 / 8 = 75%。myとtheが抜けたメモですが、原因を弱形や発音に特定できるわけではありません。

①は最初の英語のまま残します。聞き直した後の気付きや、次の練習の候補は③へ。架空例の75%は利用者の実績や商品の改善率ではありません。

PRACTICE / 1回15分は練習部分の目安

DAY 02 / 03　練習ログ

練習用を使い、未聴用6教材は開きません。英語メモと内容の説明を分けます。

DAY 02

実施日・教材ID・再生位置 / 一致語数__ / 原稿語数__ / 実施__分

① 文字を見る前の英語メモ（後から直さない・足りなければ別紙へ）

② 英文を開く前の内容の説明（日本語可。採点には含めない）

③ 照合したずれ1つ / 次に試すこと1つ

DAY 03

実施日・教材ID・再生位置 / 一致語数__ / 原稿語数__ / 実施__分

① 文字を見る前の英語メモ（後から直さない・足りなければ別紙へ）

② 英文を開く前の内容の説明（日本語可。採点には含めない）

③ 照合したずれ1つ / 次に試すこと1つ

採点するのは①だけ。②③や、英文を読んだ後の書き直しを混ぜません。

SOURCES & EDITION

原資料へ、戻れるように

1 / Mitterer & McQueen (2009)

Foreign Subtitles Help but Native-Language Subtitles Harm Foreign Speech Perception. PLOS ONE 4(11): e7785.

原資料を開く
https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0007785

2 / Yoshino, Kano & Akahori (2000)

The Effects of English and Japanese Captions on the Listening Comprehension of Japanese EFL Students. Language Laboratory, 37, 111-130.

原資料を開く
https://www.jstage.jst.go.jp/article/llaj/37/0/37_KJ00007039904/_article/-char/ja

3 / British Council LearnEnglish

成人向け無料素材・登録の要否・教材選択と進捗管理の範囲。Frequently asked questions.

原資料を開く
https://learnenglish.britishcouncil.org/frequently-asked-questions

4 / British Council

Terms of use / 参照リンクと転載・商用利用の条件を区別。提携・監修・個別許諾取得を示すものではありません。

原資料を開く
https://www.britishcouncil.org/terms

研究本文の確認日：2026年11月5日。無料素材・条件の確認日：2026年11月6日。AIによる確認で、人の独立審査・学習者の効果検証は未実施。原資料の音声・字幕・問題・図版は転載していません。

到達点 REACH LAB / 第1版・改訂1 / © 2026 REACH LAB。日程、記録欄、例文、説明用記入例、分岐表は本メディアの設計です。