① 30日間 学習記録シート

読み終わったらタイムを書き込みましょう。タイムを計って記録するほど読解速度は伸びます。目標は1本あたり3分30秒以内です。

Day	テーマ	日付	タイム（分：秒）	ミニ問題	音読	要復習
1	心理学		:	/ 2		
2	環境		:	/ 2		
3	経済		:	/ 2		
4	都市・環境		:	/ 2		
5	医療・科学		:	/ 2		
6	文化・言語		:	/ 2		
7	農業・テクノロジー		:	/ 2		
→ 第1回 週次復習テスト	日付	／	得点	／ 18	（14問以上で合格ライン）	
8	経済政策		:	/ 2		
9	脳科学		:	/ 2		
10	国際・観光		:	/ 2		
11	宇宙・科学技術		:	/ 2		
12	医療・心理学		:	/ 2		
13	環境・経済		:	/ 2		
14	生態系		:	/ 2		
→ 第2回 週次復習テスト	日付	／	得点	／ 18	（14問以上で合格ライン）	
15	社会・働き方		:	/ 2		
16	環境政策		:	/ 2		
17	メディア・社会		:	/ 2		
18	環境保全		:	/ 2		
19	社会・テクノロジー		:	/ 2		
20	環境・経済政策		:	/ 2		
21	歴史		:	/ 2		
→ 第3回 週次復習テスト	日付	／	得点	／ 18	（14問以上で合格ライン）	
22	科学・健康		:	/ 2		
23	国際問題		:	/ 2		
24	行動経済学		:	/ 2		
25	環境科学		:	/ 2		
26	言語習得		:	/ 2		
27	スポーツ・産業		:	/ 2		
28	文化・国際問題		:	/ 2		
→ 第4回 週次復習テスト	日付	／	得点	／ 18	（14問以上で合格ライン）	
29	心理学・社会		:	/ 2		
30	テクノロジー・文化		:	/ 2		

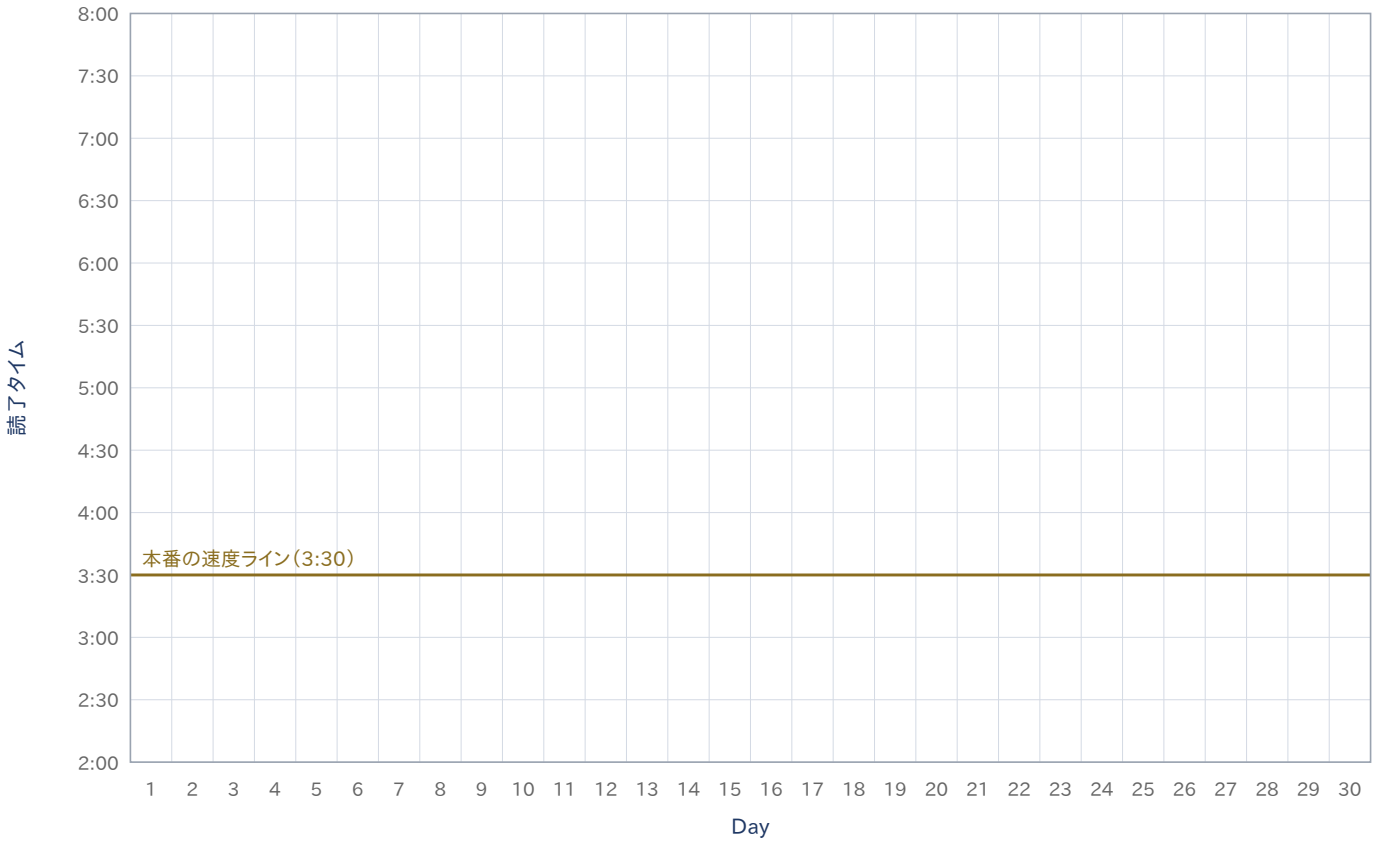
© 坂足 歩　本書の読者は自由に印刷・コピーしてお使いいただけます。

② 得点記録

テスト	実施日	得点	合格ライン	間違えた問題番号
第1回 週次復習テスト（Day 1-7）			14 / 18	
第2回 週次復習テスト（Day 8-14）			14 / 18	
第3回 週次復習テスト（Day 15-21）			14 / 18	
第4回 週次復習テスト（Day 22-28）			14 / 18	
最後の仕上げテスト（本番模擬試験）			23 / 31	
公式過去問 1回目			—	
公式過去問 2回目			—	

③ 速読タイム推移グラフ

Day番号の列と、その日のタイムの行が交わるマスに点を打ち、線でつないでください。右下がりの線になっていれば順調です。



タイムが縮まらないときのチェックリスト

- ☐ 知らない単語が出るたびに止まっていないか（400語の英文なら、8語までは飛ばして大丈夫です）
- ☐ 読み終えた文に目が戻っていないか（返り読みが残っていると、速度は頭打ちになります）
- ☐ 日本語に訳しながら読んでいないか（Step 2 の直訳は確認用です。本番では訳しません）
- ☐ Step 4 の音読を省いていないか（声に出すと、読む処理が自動化します）
- ☐ まとめて何日分も進めていないか（間隔をあけたほうが記憶に残ります）

© 坂足 歩　本書の読者は自由に印刷・コピーしてお使いいただけます。

使い方と、30日後のロードマップ

このワークシートの使い方

1. 3ページすべてをA4で印刷し、本書と一緒に手元に置いてください（コンビニのマルチコピー機でも印刷できます）。
2. Day 1 を読む前に、スマートフォンのタイマーを用意します。読み始めと同時にスタートしてください。
3. 読み終えたらタイムを①に記入し、③のグラフにも点を打ちます。点を打つのは10秒で終わります。
4. ミニ問題の正答数と、音読をやったかどうかも①に書き込みます。印をつけるだけで構いません。
5. 週次テストと模擬試験の得点は②に記録します。合格ラインに届かなかった週は、その週の Step 3 だけを回し直してください。

30日を終えたあとの進み方

STEP 1（1〜2週間）　語彙の最終補強

本書でカバーしきれない語を、手持ちの単語帳で埋めます。文脈ごと覚えた語が多いぶん、ゼロから覚えるより速く進みます。

STEP 2（2〜3週間）　公式の過去問を2回分以上

ここが最重要です。英検公式サイトで直近回の問題と解答が公開されています。必ず本番と同じ時間配分で解き、合格点が取れるまで繰り返してください。

STEP 3（毎日・並行）　ライティングとリスニング

準1級はこの2つで差がつきます。英作文は型を決めて週2本、リスニングは本書の英文を音読・シャドーイングするだけでも土台になります。

記録を続けることに意味がある理由

時間を計って読む練習を13週間続けた研究では、読解速度が毎分50語（約49%）向上し、その伸びは練習をやめた6週間後もほぼ保たれていました。別の研究でも、時間を計る読み・繰り返し音読・多読を組み合わせることで、理解度を落とさないまま黙読速度が毎分46語向上し、TOEICの読解・聴解スコアも有意に改善しています。タイムを記録する10秒は、おそらくこの学習で最も費用対効果の高い10秒です。

よくある質問

Q. 1日30分も取れない日はどうすればいいですか。

A. Step 1（英文を読む）と Step 3（単語チェック）だけで構いません。ゼロの日を作らないことを最優先にしてください。間隔をあけて続けるほうが記憶に残る、というのが記憶研究の一貫した結論です。

Q. タイムが目標の3分30秒に届きません。

A. 最初は5〜6分かかって当然です。2ページ目のチェックリストを確認し、特に「返り読み」が残っていないかを見てください。速度は後半で一気に伸びることが多く、Day 20 前後で変化を感じる人が多いはずです。

Q. 30日が終わったら、本書はもう使いませんか。

A. 間違えた語のDayに戻り、Step 3 だけを回すのが最も効率的な使い方です。英文そのものも、音読やシャドーイングの素材として使えます。

Q. 公式の過去問はどこで手に入りますか。

A. 公益財団法人 日本英語検定協会の公式サイトで公開されています。https://www.eiken.or.jp/eiken/exam/

© 坂足 歩　本書の読者は自由に印刷・コピーしてお使いいただけます。