No. 437

心と体・まさかの対処 ULTIMATE CHEAT SHEET

受験生を励ます英語の言葉50

自分にかける一言、仲間への励まし、ことわざ、出典を確かめた名言の50本。英語のまま覚えれば、英作文・会話問題でもそのまま使える。

Web版はこちら

ここだけ3行

1 本番前の一言は I'm excited. 高ぶりを「ワクワク」と呼び直す

2 友達には You've got this! / I'm rooting for you!

3 名言は出典まで確かめて使う。人名つきのニセ名言に注意

◆ ① 自分にかける言葉(セルフトーク) 12

机の前に貼る・試験前に心の中で言う

- ☐ **I've got this.** ★★★ … 私ならできる
  口語。have got＝have。試験直前に心の中で言う定番
- ☐ **I'm excited.** ★★★ … ワクワクしてきた
  実験で、スピーチ前にこう言った人は I'm calm. と言った人より出来が良かった(Brooks, 2014)
- ☐ **One step at a time.** ★★★ … 一歩ずつ
  大きな課題を小さく分ける時の決まり文句
- ☐ **Next question.** ★★★ … 次の問題へ
  解けない問題で止まった時の切り替えの合図
- ☐ **Breathe. You're ready.** ★★☆ … 息をして。準備はできている
  自分を you と呼ぶと少し距離を取れる(Kross ほか, 2014)
- ☐ **Focus on what you can control.** ★★☆ … 自分で変えられることに集中
  問題の難しさや周りは変えられない。変えられるのは自分の手順
- ☐ **Progress, not perfection.** ★★☆ … 完璧より前進
  対比で覚えやすい定番の言い回し
- ☐ **Small steps every day.** ★★☆ … 毎日少しずつ
  every day は副詞句。everyday(形容詞)と区別
- ☐ **Mistakes help me learn.** ★★☆ … 間違いは学びになる
  help＋人＋原形(to なしが一般的)
- ☐ **It's okay to rest.** ★★☆ … 休んでもいい
  It's okay to ～＝～してもかまわない
- ☐ **Do what you can and let go of the rest.** ★★☆ … できることをやり、残りは手放す
  the rest＝残り。rest(休息)と同じつづり
- ☐ **Future me will thank me.** ★☆☆ … 未来の自分が感謝してくれる
  口語。future me＝未来の自分。つらい日の一押しに

◆ ② 仲間・家族にかける励まし 10

Good luck! だけで終わらせない

- ☐ **You've got this!** ★★★ … 君ならできる！
  試験・発表の直前に。①の I've got this. の相手版
- ☐ **I'm rooting for you.** ★★★ … 応援してるよ
  root for ～＝～を応援する(主にアメリカ英語)
- ☐ **Hang in there.** ★★★ … もう少しの辛抱だ、がんばれ
  つらい状況が続いている人に。試験直前より長期戦向き
- ☐ **Good luck on your exam!** ★★★ … 試験がんばってね
  前置詞は on が一般的(with・in も使う)
- ☐ **Go get 'em!** ★★☆ … 行ってこい！
  'em＝them。勢いよく送り出す口語
- ☐ **Fingers crossed for you!** ★★☆ … うまくいくよう祈ってる
  指を交差させて幸運を祈るしぐさから
- ☐ **Just do your best.** ★★☆ … ベストを尽くせばいいよ
  Just＝「とにかく～すればいい」。口調次第で素っ気なく響くことも
- ☐ **All your hard work will pay off.** ★★☆ … 努力はきっと報われるよ
  pay off＝(努力などが)実を結ぶ
- ☐ **Keep it up!** ★★☆ … その調子！
  今うまくいっている人に。続けてほしい時
- ☐ **I'm proud of you, no matter what.** ★★☆ … 結果がどうでも、あなたを誇りに思う
  no matter what＝何があっても。保護者から子へ

◆ ③ ことわざ:昔からの知恵 14

- ☐ **Rome wasn't built in a day.** ★★★ … ローマは一日にして成らず
  大きなことは時間がかかる。受験勉強そのもの
- ☐ **Practice makes perfect.** ★★★ … 習うより慣れよ／練習で完璧になる
  無冠詞の Practice に注意
- ☐ **Slow and steady wins the race.** ★★★ … ゆっくり着実が勝つ
  イソップ「ウサギとカメ」の教訓。主語は1つのまとまりで wins
- ☐ **Where there's a will, there's a way.** ★★★ … 意志あるところに道は開ける
  will＝意志(名詞)
- ☐ **Little strokes fell great oaks.** ★★☆ … 小さな打撃も重ねれば大木を倒す
  フランクリン『貧しいリチャードの暦』(1750年)が収めた格言。fell＝切り倒す(他動詞)
- ☐ **Well begun is half done.** ★★☆ … 始めがよければ半分できたも同然
  始めが肝心。最初の一歩を軽く踏み出す
- ☐ **No pain, no gain.** ★★☆ … 苦労なくして得るものなし
  対句の定番。gain＝得ること
- ☐ **Every cloud has a silver lining.** ★★☆ … どんな雲にも銀の裏地がある
  悪いことにも良い面がある。E判定の日に
- ☐ **It's always darkest before the dawn.** ★★☆ … 夜明け前がいちばん暗い
  一番苦しい時は好転の直前
- ☐ **Haste makes waste.** ★★☆ … 急いては事を仕損じる
  試験中の焦りのミスに。haste / waste の韻
- ☐ **Hope for the best, prepare for the worst.** ★★☆ … 最善を望み、最悪に備えよ
  まさかへの備えそのもの
- ☐ **Fall seven times, stand up eight.** ★★☆ … 七転び八起き
  日本のことわざの英訳として英語でも知られる
- ☐ **Actions speak louder than words.** ★★☆ … 言葉より行動がものを言う
  宣言より毎日の勉強

☐ **Time and tide wait for no man.** ★☆☆ … 歳月人を待たず
tide は古くは「時」の意味。今は「潮」

◆ ④ 出典が確かな名言・名台詞 14

☐ **Optimism is the faith that leads to achievement.** ★★★ … 楽観とは、達成へと導く信念である
ヘレン・ケラーの随筆『楽観主義』(1903年)

☐ **You must do the thing you think you cannot do.** ★★★ … できないと思うことこそ、やらなければならない
エレノア・ルーズベルトの著書 You Learn by Living(1960年)

☐ **Always bear in mind that your own resolution to succeed is more important than any other one thing.** ★★☆ … 成功しようという自分の決意が何よりも大切だと、常に心に留めよ
リンカーンが法律を学ぶ青年に宛てた手紙(1855年)

☐ **The best way out is always through.** ★★★ … 抜け出す最善の道は、いつも通り抜けることだ
R.フロストの詩「A Servant to Servants」(1914年)。逃げずにやり抜く

☐ **Our doubts are traitors, and make us lose the good we oft might win by fearing to attempt.** ★★☆ … 疑いは裏切り者だ。挑むのを恐れさせ、得られたはずの良いものを失わせる
シェイクスピア『尺には尺を』。oft＝often(古語)

☐ **There is nothing either good or bad, but thinking makes it so.** ★★☆ … 物事に良い悪いはない。考え方がそうさせるのだ
シェイクスピア『ハムレット』。捉え直し(リアプレイザル)の発想

☐ **Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better.** ★★☆ … 挑んだ。しくじった。かまわない。もう一度。またしくじれ。もっとましにしくじれ
S.ベケット『Worstward Ho』(1983年)

☐ **I've failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed.** ★★★ … 私は何度も何度も失敗してきた。だから成功するのだ
M.ジョーダン(1997年のナイキのCM)

☐ **You can't connect the dots looking forward; you can only connect them looking backwards.** ★★☆ … 先を見て点と点をつなぐことはできない。振り返ってつなぐしかない
S.ジョブズ(2005年スタンフォード大学の卒業式)。今の努力の意味は後でわかる

☐ **It is our choices, Harry, that show what we truly are, far more than our abilities.** ★★☆ … ハリー、自分が何者かを示すのは、能力よりもずっと、自分の選択なのじゃ
『ハリー・ポッターと秘密の部屋』のダンブルドア。It is ～ that の強調構文

☐ **Just keep swimming.** ★★★ … とにかく泳ぎ続けて
映画『ファインディング・ニモ』(2003年)のドリー

☐ **Yesterday is history, tomorrow is a mystery, but today is a gift. That is why it is called the present.** ★★☆ … 昨日は過去、明日は謎、今日は贈り物。だから今日を present と呼ぶ
映画『カンフー・パンダ』(2008年)。present＝現在／贈り物のしゃれ。似た言い回しは以前からある

☐ **After all, tomorrow is another day.** ★★☆ … 明日は明日の風が吹く
M.ミッチェル『風と共に去りぬ』(1936年)の最後の一文

☐ **You have brains in your head. You have feet in your shoes. You can steer yourself any direction you choose.** ★☆☆ … 頭には脳みそ、靴には足。行きたい方へ自分で進める
ドクター・スース『きみの行く道(Oh, the Places You'll Go!)』(1990年)。卒業式の定番

◆ 要注意！出典があやしい「励ましの名言」 4

人名つきで英作文に書くと減点のリスク。使うなら人名を外す

☐ ✕ ~~It always seems impossible until it's done.(マンデラ)~~
○ マンデラの発言として確かな記録が見つかっていない
本人の演説・著作で確認されていない

☐ ✕ ~~If you can dream it, you can do it.(ウォルト・ディズニー)~~
○ ディズニーの施設のために別の人が書いた言葉
本人の言葉として誤って広まった

☐ ✕ ~~You are braver than you believe…(『クマのプーさん』原作)~~
○ 1997年のディズニー映画の台詞
A.A.ミルンの原作には出てこない

☐ ✕ ~~The secret of getting ahead is getting started.(マーク・トウェイン)~~
○ トウェインの著作に確認されていない
似た趣旨の言葉は多いが出典は不明

使い方のコツ
①自分用は短い①から1つ選び、試験前に心の中で言う。②友達に送るなら You've got this! や I'm rooting for you! を。③英作文で名言を使う時は **As Helen Keller wrote, "…"** の形で主張の後に1回だけ。人名や一字一句に自信がない名言は使わず、ことわざを **As the saying goes, "…"** の形で引く。

◆ 確認テスト

1 I'm rooting ＿＿ you.(応援してるよ)
a for　b with　c at　d to

2 All your hard work will pay ＿＿.(努力は報われる)
a back　b out　c up　d off

3 Little strokes ＿＿ great oaks.
a fell　b fallen　c fall　d falls

4 Slow and steady ＿＿ the race.
a wins　b won't　c win　d winning

5 The best way out is always ＿＿.(フロスト)
a away　b through　c back　d around

6 It always seems impossible until it's done. をマンデラの言葉として書いてよい？
a よい　b よくない

◆ 解答

1 for root for ～＝～を応援する
2 off pay off＝実を結ぶ
3 fell fell＝切り倒す(他動詞の原形)
4 wins 1つのまとまりとして単数扱い
5 through 通り抜けること
6 よくない 確かな記録がない

参考資料 Brooks (2014) Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. Journal of Experimental Psychology: General 143(3)／Kross ほか (2014) Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. Journal of Personality and Social Psychology 106(2)