No. 422

勉強法・リソース ULTIMATE CHEAT SHEET

多読の超絶原則(やさしい本を、たくさん、楽しく)

多読は「やさしい本を、たくさん、楽しく」。研究者がまとめた原則とレベル選び・続け方・よくある誤解を1枚に。長文を速く読むスタミナがつく。

Web版 はこちら

ここだけ3行			
	1 知らない語がほとんどない、やさしすぎるくらいの本を選ぶ	2 辞書は引かない。わからない所は飛ばし、つまらなければやめる	3 量は語数で記録。精読と組み合わせて両輪で伸ばす

多読の正体

精読が「難しい英文を1文ずつ正確に分析する」練習なら、多読は **やさしい英文を大量に、日本語に訳さず英語のまま理解する** 練習。目的は、語や構文を「知っている」状態から「速く自動的にわかる」状態にすること。長文を最後まで読み切るスタミナと速さは、ここで育つ。

◆ Day & Bamford の多読の10原則

多読研究者の Day と Bamford が、うまくいく多読プログラムの特徴としてまとめたもの(2002)

原則	意味	受験生ならこうする
1 読む物はやさしい	辞書がなくても楽に読める英文	教科書より1〜2段やさしい本から
2 いろいろな題材がそろっている	物語・ノンフィクション・ニュースなど幅広く	長文に出るテーマの読み物も混ぜる
3 読む物は自分で選ぶ	興味のある物を選び、合わなければやめてよい	表紙と最初の1ページで選ぶ
4 できるだけたくさん読む	量が大切	毎日15分など、時間を決めて読む
5 目的は楽しみ・情報・大意	細部まで正確に訳すことが目的ではない	話の流れがつかめればOK
6 読むこと自体が報酬	テストや課題で縛らない	感想は一言メモ程度にとどめる
7 速く読む	ゆっくり分析しながらではなく、すらすら	なるべく返り読みせず、前から読む
8 一人で黙って読む	自分のペースで読む	すき間時間にスマホで読むのもよい
9 教師は方向づけと手引きをする	多読の進め方や本の選び方を示す	先生・このシートで方法を確認
10 教師は読み手の手本になる	先生自身も読む姿を見せる	読んだ本を友達と紹介し合う

◆ 日本で広く知られる「多読三原則」 3

☐ **1 辞書は引かない**

辞書を引くたびに読む流れが止まる。辞書が必要な本は、今の自分にはまだ難しいというサイン。

☐ **2 わからない所は飛ばす**

知らない語があっても、前後の文脈で意味を推測するか、そのまま先へ進む。全体の流れがわかれば十分。

☐ **3 つまらなくなったらやめる**

途中でやめてよい。合わない本を我慢して読むより、別の本に替えた方が量を読める。

◆ レベル選びの目安 4

☐ **1 知らない語は1ページ数語まで**

研究では、物語文を辞書なしで十分に理解するには、語の98%程度を知っていることが目安とされる(Hu & Nation, 2000)。250語のページなら知らない語は5語ほど。

☐ **2 すらすら読める速さ**

1分あたりの語数＝読んだ語数÷かかった分数。止まらずに読めて、速さが落ちない本が合っている(速さの数字は人によって違うので、自分の記録と比べる)。

☐ **3 迷ったら下のレベル**

やさしすぎると感じるくらいがちょうどよい。速く大量に読めるので、結果的に読む力が早く伸びる。

☐ **4 最初のページでチェック**

1ページ読んで、知らない語を指で数える。多すぎたら1段下のレベルへ。

◆ 読む量の目安と記録

語数は目安(編集部)。研究で決まった数字ではない

期間	量の目安	記録すること
1日	15〜20分(やさしい本なら数千語)	書名・語数・ひと言感想
1か月	やさしい本を10冊以上	合計語数、レベルの変化
節目	日本の多読では「100万語」がよく目標にされる	継続の節目。レベルは読みやすさで調整

◆ 読む・聞く・音読の組み合わせ 4

☐ **1 聞き読み**

音声に合わせて文字を目で追う。一定の速さで前から読む練習になり、返り読みのくせが減る。

☐ **2 多聴**

やさしい音声をたくさん聞く。まずは一度読んだ話を音声だけで聞くと、内容を知っているので音と意味がつながりやすい。

☐ **3 音読**

気に入った1ページだけ、声に出して読む。多読の「量」に、音読の「定着」を足す。

☐ **4 精読と分ける**

受験の長文は精読で構造を確認し、多読では訳さず楽しむ。目的を分けると、どちらも効く。

◆ 続けるコツ 4

① **時間と場所を固定**
通学の電車、寝る前の15分など、毎日同じ場面で読む。

② **記録を見える化**
読んだ語数を足していき、グラフや表にする。増えていく数字が続ける力になる。

③ **シリーズ物を読む**
同じ登場人物・同じ作者の本は語彙がくり返し出るので読みやすい。

④ **仲間と紹介し合う**
読んだ本を友達とすすめ合うと、次に読む本が見つかり、続けやすい。

◆ 多読のよくある誤解 5

☐ ✕ ~~難しい本をたくさん読めば早く伸びる~~
○ **やさしい本をたくさん読む**
難しいと量が読めず、訳読になってしまう

☐ ✕ ~~わからない語は全部辞書で調べる~~
○ **推測して飛ばす。気になる語だけ後で**
読む流れが止まると多読の効果が薄れる

☐ ✕ ~~1冊は最後まで読まないといけない~~
○ **つまらなければ途中でやめる**
合わない本を続けると量が減る

☐ ✕ ~~多読だけで受験英語は十分~~
○ **精読・単語・文法と組み合わせる**
入試の難しい構文は精読で確認が必要

☐ ✕ ~~日本語に訳しながら読む~~
○ **英語のまま、絵や場面を思い浮かべる**
1文ずつ訳すと遅くなり、多読の目的から外れる

なぜやさしい本で伸びる？

知っている語・文法でも、何度も出会うことで処理が速く自動的になる。知らない語がごく少ない英文なら、前後から意味を推測でき、新しい語も少しずつ身につく。十分な理解には98%程度の語を知っていることが目安という研究(Hu & Nation, 2000)は、「やさしい本」を選ぶ根拠の1つだ。

◆ 無料で多読を始める 1

多読ベスト(原田英語) 多読
L0〜L6のレベル別に読み物1,800本以上。全訳つき、音声に合わせて文が光る聞き読みも。無料・登録不要。
haradaeigo.com/tadokubest/

参考資料 Day, R., & Bamford, J. (2002). Top ten principles for teaching extensive reading. Reading in a Foreign Language, 14(2), 136–141.／Waring, R., & McLean, S. (2015). Exploration of the core and variable dimensions of extensive reading research and pedagogy. Reading in a Foreign Language, 27(1), 160–167.／Hu, M., & Nation, I. S. P. (2000). Unknown vocabulary density and reading comprehension. Reading in a Foreign Language, 13(1).／原田英語:多読ベスト

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳(PDF印刷)・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート
(全439本・無料)