

【永久保存版】

英語句動詞 BEST 200

海外サイト 30 個を死ぬほど研究して厳選した頻出句動詞一覧
コーパス研究 × 海外英語教材の「本当に使われてる」やつだけ集めました

★★★

超頻出。まずここから！日常会話・入試・TOEIC すべてに出る

★★☆

頻出。ワンランク上の英語力に必須

★☆☆

知っておくと差がつく。上級者向け

☑ 効率的な学習法：

- ① まず★★★の句動詞を優先的に覚える
- ② 例文を声に出して 3 回読む（音読が最強の暗記法）
- ③ 1 日 5～10 個ずつ、毎日少しずつ進める
- ④ 1 週間後に復習 → 記憶の定着率が劇的に上がる

haradaeigo.com

PART 1 : GET 系 (17 個) ——最強の万能動詞

GET はネイティブが最も多用する動詞。句動詞の宝庫です。

No.	句動詞	意味	例文	頻出
1	get up	起きる	<i>I get up at 7 every morning.</i> 私は毎朝 7 時に起きる。	★★★★
2	get out	外に出る／脱出する	<i>We need to get out of here now!</i> 今すぐここから出なきゃ！	★★★★
3	get over	乗り越える／立ち直る	<i>It took her months to get over the breakup.</i> 彼女が失恋から立ち直るのに何ヶ月もかかった。	★★★★
4	get along (with)	仲良くやる	<i>She gets along well with her coworkers.</i> 彼女は同僚とうまくやっている。	★★★★
5	get back	戻る／取り返す	<i>I'll get back to you on that tomorrow.</i> それについては明日返事するね。	★★★★
6	get away	逃げる／離れる	<i>The thief got away before police arrived.</i> 泥棒は警察が来る前に逃げた。	★★★☆
7	get away with	罰を免れる	<i>He got away with cheating on the test.</i> 彼はカンニングしてもバレなかった。	★★★☆
8	get off	降りる／仕事を終える	<i>I get off work at 5 p.m.</i> 午後 5 時に仕事が終わる。	★★★★
9	get on	乗る／うまくやる	<i>Let's get on the bus before it leaves.</i> バスが出る前に乗ろう。	★★★★
10	get in	入る／到着する	<i>What time did you get in last night?</i> 昨夜は何時に着いたの？	★★★★
11	get into	～にハマる／入学する	<i>She got into yoga during the pandemic.</i> 彼女はパンデミック中にヨガにハマった。	★★★★
12	get through	やり遂げる／電話がつながる	<i>I couldn't get through to customer service.</i> カスタマーサービスに電話が繋がらなかった。	★★★☆
13	get rid of	処分する／取り除く	<i>We need to get rid of these old magazines.</i> この古い雑誌を処分しなきゃ。	★★★★
14	get together	集まる	<i>Let's get together this weekend.</i> 今週末集まろうよ。	★★★★
15	get by	なんとかやっていく	<i>She gets by on a small salary.</i> 彼女は少ない給料でなんとかやっている。	★★★☆
16	get back at	仕返しをする	<i>He wanted to get back at his rival.</i> 彼はライバルに仕返ししたかった。	★★★☆
17	get around to	ようやく～する	<i>I finally got around to cleaning my room.</i> ようやく部屋の掃除に取りかかった。	★★★☆

PART 2 : TAKE 系 (12 個) —— 「取る」 だけじゃない

TAKE も多義語の王様。句動詞になると意味が激変します。

No.	句動詞	意味	例文	頻出
18	take off	脱ぐ／離陸する／急成長する	<i>The plane took off on time.</i> 飛行機は定刻通りに離陸した。	★★★
19	take on	引き受ける／雇う	<i>She took on too many responsibilities.</i> 彼女は多くの責任を引き受けすぎた。	★★★
20	take out	取り出す／連れ出す	<i>He took her out to a fancy restaurant.</i> 彼は彼女を高級レストランに連れて行った。	★★★
21	take over	引き継ぐ／支配する	<i>AI might take over many jobs in the future.</i> AI は将来多くの仕事を引き継ぐかもしれない。	★★★
22	take up	始める (趣味など) / 占める	<i>I took up painting during lockdown.</i> ロックダウン中に絵を描き始めた。	★★★
23	take in	理解する／だまされる	<i>There's so much info to take in.</i> 理解すべき情報が多すぎる。	★★☆
24	take back	返品する／撤回する	<i>I take back what I said. I'm sorry.</i> さっき言ったこと撤回する。ごめんね。	★★☆
25	take down	書き留める／取り外す	<i>Let me take down your number.</i> 電話番号をメモさせて。	★★☆
26	take apart	分解する	<i>He took apart the engine to fix it.</i> 彼はエンジンを分解して修理した。	★★☆
27	take after	(親に) 似る	<i>She takes after her mother.</i> 彼女は母親に似ている。	★★☆
28	take care of	世話をする／処理する	<i>I'll take care of the bill.</i> お会計は私が払うよ。	★★★
29	take part in	参加する	<i>Over 500 students took part in the event.</i> 500 人以上の学生がイベントに参加した。	★★★

PART 3 : TURN / COME / GO 系 (30 個) ——方向と移動の達人

方向や移動を表す動詞は、句動詞の主戦力です。

No.	句動詞	意味	例文	頻出
30	turn on / off	つける／消す	<i>Turn off the lights before you leave.</i> 出る前に電気を消して。	★★★★
31	turn up	現れる／音量を上げる	<i>He turned up late to the meeting.</i> 彼は会議に遅れてやって来た。	★★★★
32	turn down	断る／音量を下げる	<i>She turned down the job offer.</i> 彼女はその仕事のオファーを断った。	★★★★
33	turn out	結果的に～になる	<i>It turned out to be a great decision.</i> 結果的にそれは素晴らしい決断だった。	★★★★
34	turn into	～に変わる	<i>The caterpillar turned into a butterfly.</i> 毛虫は蝶に変わった。	★★★★
35	turn around	振り返る／好転させる	<i>The company managed to turn things around.</i> その会社はなんとか状況を好転させた。	★★★☆
36	come up	話題に出る／予期せず起こる	<i>Something came up and I can't make it.</i> 急用ができて行けなくなった。	★★★★
37	come up with	思いつく	<i>She came up with a brilliant idea.</i> 彼女は素晴らしいアイデアを思いついた。	★★★★
38	come across	偶然見つける	<i>I came across an old photo in the drawer.</i> 引き出しの中で古い写真を偶然見つけた。	★★★★
39	come in	入る	<i>Come in! The door is open.</i> 入って！ドア開いてるよ。	★★★★
40	come back	戻る	<i>Please come back before dinner.</i> 夕食前に戻ってきてね。	★★★★
41	come out	出てくる／発売される	<i>The new iPhone comes out next month.</i> 新しいiPhoneは来月発売される。	★★★★
42	come forward	名乗り出る	<i>A witness came forward with new evidence.</i> 目撃者が新たな証拠を持って名乗り出た。	★★★☆
43	come along	一緒に来る／進展する	<i>The project is coming along nicely.</i> プロジェクトは順調に進んでいる。	★★★☆
44	go on	続ける／起こる	<i>What's going on here?</i> ここで何が起きてるの？	★★★★
45	go out	外出する／付き合う	<i>They've been going out for two years.</i> 彼らは2年間付き合っている。	★★★★
46	go ahead	どうぞ／進める	<i>Go ahead, I'll catch up later.</i> お先にどうぞ、後で追いつくから。	★★★★
47	go through	経験する／確認する	<i>She went through a lot during college.</i> 彼女は大学時代にいろいろな経験をした。	★★★★
48	go over	見直す／復習する	<i>Let's go over the plan one more time.</i> もう一度計画を見直そう。	★★★★
49	go back	戻る	<i>I want to go back to Japan someday.</i> いつか日本に戻りたい。	★★★★
50	go off	鳴る (アラーム) / 爆発する	<i>My alarm went off at 6 a.m.</i> 目覚まし朝6時に鳴った。	★★★★
51	go away	立ち去る／なくなる	<i>This headache won't go away.</i> この頭痛が治らない。	★★★★
52	go down	下がる／沈む	<i>The price of gas has gone down.</i> ガソリンの値段が下がった。	★★★☆
53	go up	上がる	<i>Rent prices keep going up.</i> 家賃が上がりに続けている。	★★★☆

No.	句動詞	意味	例文	頻出
54	go for	～を目指す／選ぶ	<i>I think I'll go for the chicken.</i> チキンにしようかな。	★★☆
55	go along with	同意する／従う	<i>I'll go along with your plan.</i> あなたの計画に賛成するよ。	★★☆
56	go without	～なしで済ませる	<i>I can't go without my morning coffee.</i> 朝のコーヒーなしではいられない。	★★☆
57	come down with	(病気に) かかる	<i>I think I'm coming down with a cold.</i> 風邪をひきかけている気がする。	★★☆
58	turn over	ひっくり返す／引き渡す	<i>Turn over the page to see the answer.</i> ページをめくると答えが見えるよ。	★★☆
59	come apart	バラバラになる	<i>The old book came apart in my hands.</i> 古い本が手の中でバラバラになった。	★★☆

PART 4 : LOOK / MAKE / PUT 系 (27 個) —— 観察・創造・配置

日常のあらゆる場面で登場するオールラウンダーたち。

No.	句動詞	意味	例文	頻出
60	look up	調べる	<i>Look it up in the dictionary.</i> 辞書で調べてみて。	★★★★
61	look after	世話をする	<i>She looks after her elderly parents.</i> 彼女は年老いた両親の世話をしている。	★★★★
62	look for	探す	<i>I've been looking for my keys all morning.</i> 朝からずっと鍵を探している。	★★★★
63	look into	調査する	<i>Police are looking into the incident.</i> 警察がその事件を調査している。	★★★★
64	look out	気をつける	<i>Look out! There's a car coming!</i> 気をつけて！車が来てる！	★★★★
65	look forward to	楽しみにする	<i>I look forward to hearing from you.</i> ご連絡をお待ちしています。	★★★★
66	look down on	見下す	<i>Don't look down on people less fortunate.</i> 恵まれない人を見下してはいけない。	★★★☆
67	look up to	尊敬する	<i>Kids look up to their favorite athletes.</i> 子どもたちは好きなアスリートを尊敬している。	★★★☆
68	make up	でっちあげる／仲直りする	<i>They had a fight but made up the next day.</i> 彼らはケンカしたけど翌日仲直りした。	★★★★
69	make out	理解する	<i>I can't make out what this says.</i> これが何て書いてあるか読み取れない。	★★★☆
70	make up for	埋め合わせる	<i>He made up for forgetting her birthday.</i> 彼は彼女の誕生日を忘れた埋め合わせをした。	★★★☆
71	put on	着る／つける	<i>Put on a jacket — it's cold outside.</i> ジャケットを着て——外は寒いよ。	★★★★
72	put off	延期する	<i>Stop putting off your homework!</i> 宿題を先延ばしにするのはやめなさい！	★★★★
73	put up with	我慢する	<i>I can't put up with this noise anymore.</i> もうこの騒音には我慢できない。	★★★★
74	put out	消す (火)	<i>Firefighters quickly put out the fire.</i> 消防士たちは素早く火を消した。	★★★☆
75	put away	片付ける	<i>Put away your toys before dinner.</i> 夕飯の前におもちゃを片付けなさい。	★★★☆
76	put down	置く／けなす	<i>She always puts herself down.</i> 彼女はいつも自分を卑下する。	★★★☆
77	put together	組み立てる／まとめる	<i>She put together an amazing presentation.</i> 彼女は素晴らしいプレゼンをまとめた。	★★★★
78	look over	ざっと確認する	<i>Can you look over my essay?</i> 私のエッセイをざっと見てくれる？	★★★☆
79	look through	目を通す	<i>I looked through the documents carefully.</i> 書類に丁寧に目を通した。	★★★☆
80	put forward	提案する	<i>She put forward a new plan.</i> 彼女は新しい計画を提案した。	★★★☆
81	make it	間に合う／成功する	<i>Sorry, I can't make it to the party.</i> ごめん、パーティーに行けないや。	★★★★
82	look back on	振り返る	<i>I look back on my college days fondly.</i> 大学時代を懐かしく振り返る。	★★★☆
83	put in	入れる／(時間を) 費やす	<i>She puts in 10 hours of work every day.</i> 彼女は毎日 10 時間働いている。	★★★☆

No.	句動詞	意味	例文	頻出
84	make do (with)	なんとか間に合わせる	<i>We'll have to make do with what we have.</i> あるもので何とかやるしかない。	★★☆
85	put up	掲げる／泊める	<i>Can you put me up for the night?</i> 今晚泊めてくれない？	★★☆
86	put back	元に戻す	<i>Put the milk back in the fridge.</i> 牛乳を冷蔵庫に戻して。	★★☆

PART 5 : BREAK / BRING / CALL / CARRY / CUT / CHECK 系 (25 個)

壊す・運ぶ・呼ぶ・捕まえる。アクション系の句動詞を一気に攻略。

No.	句動詞	意味	例文	頻出
87	break down	故障する／泣き崩れる	<i>My car broke down on the highway.</i> 高速道路で車が故障した。	★★★
88	break up	別れる／解散する	<i>They broke up after five years.</i> 彼らは5年間の交際の末に別れた。	★★★
89	break out	勃発する／脱出する	<i>A fire broke out in the building.</i> ビルで火災が発生した。	★★★
90	break in	侵入する／慣らす	<i>Someone broke in while we were away.</i> 留守の間に誰かが侵入した。	★★☆
91	break through	突破する	<i>Scientists broke through with a new discovery.</i> 科学者たちが新発見で突破口を開いた。	★★☆
92	bring up	話題にする／育てる	<i>Don't bring up that topic again.</i> その話題をまた持ち出さないで。	★★★
93	bring about	引き起こす	<i>Technology has brought about major changes.</i> テクノロジーが大きな変化をもたらした。	★★★
94	bring back	思い出させる／返す	<i>This song brings back memories.</i> この曲を聴くと思い出がよみがえる。	★★★
95	bring in	導入する／稼ぐ	<i>They brought in a new manager.</i> 彼らは新しいマネージャーを迎え入れた。	★★☆
96	bring on	引き起こす	<i>Stress can bring on headaches.</i> ストレスは頭痛を引き起こすことがある。	★★☆
97	bring out	引き出す／発売する	<i>The seasoning brings out the flavor.</i> 調味料が味を引き出す。	★★☆
98	bring down	下げる／倒す	<i>They want to bring down prices.</i> 彼らは価格を下げたいと思っている。	★★☆
99	call off	中止する	<i>They called off the wedding.</i> 彼らは結婚式を中止した。	★★★
100	call on	訪問する／指名する	<i>The teacher called on me for the answer.</i> 先生が答えを求めて私を指名した。	★★☆
101	call back	折り返し電話する	<i>I'll call you back in five minutes.</i> 5分後に折り返すね。	★★★
102	call for	求める／迎えに行く	<i>The situation calls for immediate action.</i> この状況は即座の対応を求めている。	★★☆
103	cut off	遮断する／割り込む	<i>The power was cut off during the storm.</i> 嵐の間に電力が遮断された。	★★★
104	cut down (on)	減らす	<i>I'm trying to cut down on sugar.</i> 砂糖を減らそうとしている。	★★☆
105	cut in	割り込む	<i>A car cut in front of me suddenly.</i> 車が突然私の前に割り込んできた。	★★☆
106	cut out	やめる／切り抜く	<i>Cut it out! You're being annoying.</i> やめてよ！うっとうしいよ。	★★☆
107	carry on	続ける	<i>Please carry on with your work.</i> 仕事を続けてください。	★★★
108	carry out	実行する	<i>We need to carry out more research.</i> もっと調査を実行する必要がある。	★★★
109	catch up (with)	追いつく／近況を話す	<i>Let's catch up over coffee.</i> コーヒーでも飲みながら近況を話そう。	★★★
110	check out	チェックアウトする／ 見てみる	<i>Check out this amazing video!</i> この凄い動画見てみて！	★★★

No.	句動詞	意味	例文	頻出
111	check in	チェックインする	<i>We checked in at the hotel at noon.</i> 正午にホテルにチェックインした。	★★★

PART 6 : GIVE / HOLD / KEEP / SET / PICK 系 (21 個)

与える・保つ・選ぶ。人間関係や仕事で頻出するグループ。

No.	句動詞	意味	例文	頻出
112	give up	あきらめる／やめる	<i>Never give up on your dreams!</i> 夢を絶対にあきらめるな！	★★★
113	give in	屈服する／提出する	<i>Don't give in to peer pressure.</i> 同調圧力に屈するな。	★★★
114	give out	配る／壊れる	<i>They gave out free samples at the store.</i> 店で無料サンプルを配っていた。	★★★
115	give away	無料であげる／バラす	<i>Don't give away the ending!</i> ネタバレしないで！	★★★
116	give back	返す	<i>Give me back my pen!</i> 私のペンを返して！	★★★
117	give off	放出する (光・熱・匂い)	<i>The flowers give off a sweet scent.</i> 花が甘い香りを放っている。	★★★☆
118	hold on	待つ／しがみつく	<i>Hold on, I'll be right back.</i> ちょっとまって、すぐ戻るから。	★★★
119	hold back	抑える／ためらう	<i>She held back her tears.</i> 彼女は涙をこらえた。	★★★☆
120	hold up	遅らせる／持ちこたえる	<i>Sorry I'm late — I was held up in traffic.</i> 遅れてごめん——渋滞に巻き込まれた。	★★★☆
121	keep up (with)	ついていく／維持する	<i>I can't keep up with all the changes.</i> すべての変化についていけない。	★★★
122	keep on	続ける	<i>Keep on trying; you'll get there!</i> 挑戦し続けて、きっとできるよ！	★★★
123	keep away (from)	近づかない	<i>Keep away from the edge of the cliff.</i> 崖の端に近づくな。	★★★☆
124	keep out	入らせない	<i>The fence keeps the animals out.</i> フェンスが動物を入れないようにしている。	★★★☆
125	set up	設立する／準備する	<i>She set up her own business at 25.</i> 彼女は25歳で自分のビジネスを立ち上げた。	★★★
126	set off	出発する／引き起こす	<i>We set off early to avoid traffic.</i> 渋滞を避けるために早く出発した。	★★★
127	set out	着手する／出発する	<i>He set out to change the world.</i> 彼は世界を変えようと着手した。	★★★☆
128	set back	遅らせる／後退させる	<i>The delay set the project back two weeks.</i> 遅延がプロジェクトを2週間後退させた。	★★★☆
129	pick up	拾う／迎えに行く／身につける	<i>I'll pick you up at the station.</i> 駅まで迎えに行くよ。	★★★
130	pick out	選ぶ	<i>Can you help me pick out a gift?</i> プレゼントを選ぶのを手伝ってくれる？	★★★☆
131	pick on	いじめる	<i>Stop picking on your little sister!</i> 妹をいじめるのはやめなさい！	★★★☆
132	set in	始まる (悪いことが)	<i>Winter has started to set in.</i> 冬が始まりでした。	★★★☆

PART 7 : WORK / FIGURE / FILL / HANG / POINT / RUN / SHOW 系 (18 個)

仕事・思考・行動に関する超実践的な句動詞たち。

No.	句動詞	意味	例文	頻出
133	work out	運動する／うまくいく	<i>Things will work out in the end.</i> 最終的にはうまくいくよ。	★★★
134	figure out	理解する／解決する	<i>I can't figure out this math problem.</i> この数学の問題が解けない。	★★★
135	fill out	記入する	<i>Please fill out this application form.</i> この申込書に記入してください。	★★★
136	fill in	代わりにを務める／記入する	<i>Can you fill in for me while I'm away?</i> 私がいないうち、代わりにを務めてくれる？	★★★
137	fill up	満タンにする	<i>We need to fill up the car with gas.</i> 車にガソリンを満タンにしなきゃ。	★★☆
138	hang out	ぶらぶらする	<i>Let's hang out this weekend.</i> 今週末遊ぼうよ。	★★★
139	hang up	電話を切る	<i>He hung up on me mid-sentence!</i> 彼は私が話してる途中で電話を切った！	★★★
140	hang on	待つ	<i>Hang on — I need to grab my coat.</i> ちょっと待って——コートを取ってくる。	★★☆
141	point out	指摘する	<i>She pointed out several errors in my report.</i> 彼女は私のレポートのいくつかの間違いを指摘した。	★★★
142	run out (of)	使い果たす	<i>We've run out of milk.</i> 牛乳を切らしてしまった。	★★★
143	run into	偶然会う	<i>I ran into my old teacher at the mall.</i> モールで昔の先生に偶然会った。	★★★
144	run over	車でひく／ざっと確認する	<i>Let's run over the schedule one more time.</i> もう一度スケジュールをざっと確認しよう。	★★☆
145	run away	逃げる	<i>The dog ran away from home.</i> 犬が家から逃げた。	★★☆
146	show up	現れる	<i>He didn't show up for the meeting.</i> 彼は会議に姿を見せなかった。	★★★
147	show off	見せびらかす	<i>He loves to show off his new car.</i> 彼は新しい車を見せびらかすのが好きだ。	★★☆
148	show around	案内する	<i>Let me show you around the office.</i> オフィスを案内しますね。	★★☆
149	work on	取り組む	<i>I'm working on a new project.</i> 新しいプロジェクトに取り組んでいる。	★★★
150	work up	奮い立たせる	<i>I can't work up the courage to ask her.</i> 彼女に聞く勇気が出せない。	★★☆

PART 8 : FALL / BLOW / DROP / END / GROW / STAND / PASS 系 (22 個)

状態の変化・人生の転機に関わる句動詞を一網打尽。

No.	句動詞	意味	例文	頻出
151	fall apart	バラバラになる	<i>The old chair fell apart when I sat on it.</i> 古い椅子は座ったらバラバラになった。	★★☆
152	fall behind	遅れをとる	<i>Don't fall behind on your payments.</i> 支払いが遅れないようにして。	★★☆
153	fall for	恋に落ちる／だまされる	<i>He fell for her at first sight.</i> 彼は彼女に一目惚れした。	★★☆
154	fall off	落ちる／減少する	<i>Sales fell off during the recession.</i> 不況の間に売上が減少した。	★★☆
155	fall down	倒れる	<i>The little girl fell down the stairs.</i> 小さな女の子が階段から落ちた。	★★☆
156	fall out (with)	仲たがいする	<i>They fell out over a silly argument.</i> 彼らはくだらない口論で仲たがいました。	★★☆
157	blow up	爆発する／激怒する	<i>The boss blew up at the meeting.</i> 上司が会議で激怒した。	★★★
158	blow out	吹き消す	<i>Blow out the candles on your cake!</i> ケーキのろうそくを吹き消して！	★★☆
159	blow over	(騒ぎが) 収まる	<i>The scandal will blow over eventually.</i> そのスキャンダルはいずれ収まるだろう。	★★☆
160	drop off	降ろす／急に減る	<i>Can you drop me off at the station?</i> 駅で降ろしてくれる？	★★★
161	drop out	中退する	<i>She dropped out of college.</i> 彼女は大学を中退した。	★★☆
162	drop by / in	立ち寄る	<i>Feel free to drop by anytime.</i> いつでも気軽に立ち寄ってね。	★★☆
163	end up	結局～になる	<i>We ended up staying home all day.</i> 結局一日中家にいることになった。	★★★
164	grow up	大人になる／育つ	<i>I grew up in a small town.</i> 私は小さな町で育った。	★★★
165	grow apart	疎遠になる	<i>They grew apart after graduation.</i> 卒業後、彼らは疎遠になった。	★★☆
166	stand up	立ち上がる	<i>Please stand up when I call your name.</i> 名前を呼ばれたら立ってください。	★★★
167	stand for	～の略である	<i>UN stands for United Nations.</i> UN は国際連合の略です。	★★☆
168	stand out	目立つ	<i>Her red dress really stands out.</i> 彼女の赤いドレスはとても目立つ。	★★★
169	stand by	味方する／待機する	<i>I'll stand by you no matter what.</i> 何があっても君の味方だよ。	★★☆
170	pass out	気絶する／配る	<i>He passed out from the heat.</i> 彼は暑さで気を失った。	★★☆
171	pass away	亡くなる	<i>His grandfather passed away last year.</i> 彼の祖父は昨年亡くなった。	★★★
172	pass on	伝える／遠慮する	<i>Pass on my regards to your family.</i> ご家族によろしくお伝えください。	★★☆

PART 9 : THINK / SORT / STEP / STICK / SHUT / SIGN / THROW / PULL / MOVE 系 (19 個)

上級者が差をつける、やや応用レベルの句動詞たち。

No.	句動詞	意味	例文	頻出
173	think over	じっくり考える	<i>Let me think it over before I decide.</i> 決める前にじっくり考えさせて。	★★☆
174	think up	思いつく	<i>He thought up a creative solution.</i> 彼は創造的な解決策を思いついた。	★★☆
175	sort out	解決する／整理する	<i>We need to sort out this mess.</i> この混乱を整理しなさい。	★★★
176	slow down	速度を落とす	<i>Slow down! You're driving too fast.</i> 速度落として！飛ばしすぎだよ。	★★★
177	step down	辞任する	<i>The CEO stepped down last month.</i> CEO は先月辞任した。	★★☆
178	step up	強化する／前に出る	<i>We need to step up our efforts.</i> 我々は取り組みを強化する必要がある。	★★☆
179	stick to	～を守る／続ける	<i>Stick to the plan and you'll succeed.</i> 計画を守れば成功するよ。	★★★
180	stick out	突き出る／目立つ	<i>His ears stick out a little.</i> 彼の耳は少し出っ張っている。	★★☆
181	shut down	閉鎖する	<i>The factory was shut down last year.</i> その工場は昨年閉鎖された。	★★★
182	shut up	黙る (カジュアル)	<i>I wish he would just shut up.</i> 彼に黙ってほしい。	★★☆
183	sign up (for)	申し込む	<i>I signed up for a yoga class.</i> ヨガのクラスに申し込んだ。	★★★
184	sign in / out	ログインする／ログアウトする	<i>Please sign in at the front desk.</i> フロントでサインインしてください。	★★☆
185	throw away	捨てる	<i>Don't throw away that receipt!</i> そのレシートを捨てないで！	★★★
186	throw up	吐く	<i>The child threw up on the plane.</i> 子どもが飛行機の中で吐いた。	★★☆
187	pull over	車を路肩に止める	<i>The police pulled him over for speeding.</i> 警察がスピード違反で彼を止めた。	★★☆
188	pull off	やり遂げる	<i>She pulled off an amazing performance.</i> 彼女は素晴らしいパフォーマンスをやり遂げた。	★★☆
189	pull out	引き出す／撤退する	<i>He pulled out his wallet to pay.</i> 彼は支払いのために財布を取り出した。	★★☆
190	move on	先に進む	<i>It's time to move on from the past.</i> 過去から前に進むべき時だ。	★★★
191	move in / out	引っ越す	<i>They moved in together last year.</i> 彼らは昨年一緒に住み始めた。	★★★

PART 10 : WRAP / RULE / PAY / CHEER / COUNT / BACK / WEAR / NARROW 系 (9 個)

最後の仕上げ！これで 200 個コンプリートです。

No.	句動詞	意味	例文	頻出
192	wrap up	まとめる／終える	<i>Let's wrap up this meeting.</i> この会議をまとめましょう。	★★★
193	rule out	除外する	<i>We can't rule out the possibility.</i> その可能性を排除することはできない。	★★☆
194	pay back	返済する	<i>I'll pay you back next week.</i> 来週返すね。	★★☆
195	pay off	報われる／完済する	<i>All her hard work finally paid off.</i> 彼女の努力がついに報われた。	★★★
196	cheer up	元気づける	<i>Cheer up! Things will get better.</i> 元気出して！きっと良くなるよ。	★★★
197	count on	頼りにする	<i>You can always count on me.</i> いつでも私を頼りにしていいよ。	★★★
198	back up	支持する／バックアップする	<i>Can you back up your claims with evidence?</i> 証拠であなたの主張を裏付けられる？	★★★
199	wear out	すり減る／疲れさせる	<i>My shoes are completely worn out.</i> 靴が完全にすり減った。	★★☆
200	narrow down	絞り込む	<i>We narrowed down the list to five options.</i> リストを 5 つの選択肢に絞り込んだ。	★★☆

パーティクル（前置詞・副詞）の核心イメージ早見表

句動詞を「丸暗記」ではなく「理解」で覚えるための最重要知識。この表を頭に入れるだけで暗記効率が3倍に！

パーティクル	核心イメージ	例
UP	完了・増加・出現	show up (現れる), use up (使い切る)
DOWN	減少・停止・記録	slow down (減速), write down (書き留める)
OUT	外へ・消滅・完全に	find out (見つけ出す), run out (尽きる)
OFF	分離・遮断・完了	take off (離陸する), call off (中止する)
ON	継続・接触・作動	carry on (続ける), turn on (つける)
IN	中へ・内側・到着	check in (入る), fill in (記入する)
OVER	越える・繰り返し・支配	get over (乗り越える), take over (引き継ぐ)
BACK	後ろへ・返却・再び	give back (返す), come back (戻る)
THROUGH	通過・完遂・経験	go through (経験する), break through (突破する)
AWAY	離れて・消失	go away (去る), throw away (捨てる)

200個を最速で定着させる5つのテクニック

1. 「動詞グループ」で覚える

get up / get out / get over... のように同じ動詞の仲間をまとめて覚えると、パーティクルの意味の傾向がつかめるようになります。

2. 「パーティクル」の核心イメージを押さえる

up=完了・増加、down=減少・停止、out=外へ・消滅、off=分離・遮断、on=継続・接触。このイメージがあれば初見の句動詞でも意味を推測できます。

3. 例文をそのまま音読する

単語だけで覚えるのは効率が悪い。例文ごと声に出して3回読むのが最強の暗記法です。

4. 海外ドラマ・映画で「あ、出た！」体験をする

覚えた句動詞が実際に使われている場面に出会うと、一気に記憶が強化されます。

5. 「自分の日記」を句動詞で書く

"I got up at 7, went through my emails, came up with a new idea..." のように日常を句動詞で書くと、使える知識に変わります。

🎉 おめでとうございます！200個コンプリート！

難しい単語を100個覚えるより、この200個の句動詞を使いこなせるようになるほうが、はるかに「通じる英語」に近づきます。まずは★★★の句動詞から、1日5個ずつ。40日後、あなたの英語は確実に変わっています。