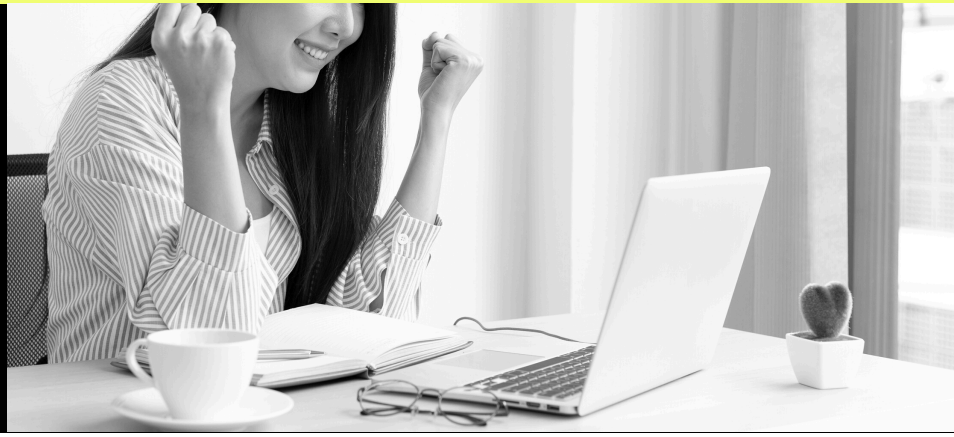


英語を好きで居続けるための7日間ワクワク習慣プログラム

“好き”を行動に変えて、英語と仲良くなる1週間

WIZWORDS (ウィズワード)



英語の勉強って、なんだかプレッシャーを感じませんか？

「文法を間違えちゃいけない」

「ちゃんと話せないと恥ずかしい」

「続かない自分がダメなんじゃないか…」

そんな風を感じて、英語からちょっと距離を置いてしまったことがある人へ。

この7日間プログラムは、あなたにこう伝えたいのです。

“英語を好きになることは、英語力を伸ばす一番の近道だ”と。

テクニックや勉強法の前に必要なのは、英語と「いい関係」を築くこと。

まるで友だちのように、英語と“仲良く”なること。

このプログラムでは、毎日1つのやさしい問いと、ちょっとしたアクションを通じて、

「英語が苦手」→「英語ってちょっと楽しいかも」へ、気持ちが少しずつ変わっていくように設計しています。

💡 「やらなきゃ」じゃなく「やってみたい」

💡 「勉強」じゃなく「自分と向き合う時間」

そんな気持ちで、一緒に7日間を楽しんでいきましょう。

それでは Day 1 からスタートです！

英語が「できる自分」を見つけよう

おはようございます！ 今日から「英語と仲良くなる7日間」がスタートします。

初日のテーマは「できる自分を見つけること」。

英語を学んでいると、つい「まだできないこと」に目が向きがち。でも、昨日より少しでも進んでいれば、それは立派な成長！

🗨️ 今日の問い

- ・昨日の自分より、今日できたことは？
- ・英語で「ありがとう」と言えた？
- ・英語の動画を5秒見た？

📌 今日の行動

- ・昨日できた“小さなこと”を1つ紙に書いてみよう

💡 ひとつこと英語

"Every small step counts."

「小さな一歩が大切。」

さあ、呟いてみよう（重要なのは、英語はインプットしたらアウトプットすること）。

英語で好きなものを語ろう

英語が楽しくなる一番の近道は、“好き”とつなげること。

映画、音楽、カフェ、ファッション、料理…

あなたの「好きなこと」は何ですか？

🗨️ 今日の問い

- ・私が一番好きなものは？
- ・それを英語で言うと？

📌 今日の行動

- ・“I like ____.”を使って、自分の好きなものを英語でつぶやいてみよう
- ・できればSNSでシェア（#英語好き習慣）

💡 ひとつこと英語

"I like coffee, books, and quiet mornings."

「コーヒー、本、そして静かな朝が好きだ。」

何でもいいから、“I like ____.”を使って呟こう。

5秒だけ英語にふれてみよう

やる気がなくてもOK。大事なのは「ゼロにしないこと」。

今日は、英語の音・表現にたった5秒だけふれてみよう。

🗨️ 今日の問い

- どんな英語の音にふれた？
- 何を聞いて、どんな気持ちになった？

📌 今日の行動

- YouTube・Netflix・アマプラ・Podcastなどで、英語を5秒だけ聞いてみよう
- 1単語でも、聞き取れたら◎！

💡 ひとつ英語

"Just 5 seconds is enough."

「たった5秒で十分。」

眩くだけでいいんです。アウトプットしてみてください。

過去の自分と比べてみよう

今日のテーマは「比べる相手を変えること」。

他人じゃなくて、“昨日の自分”と比べてみよう。

🗨️ 今日の問い

- ・1週間前の自分と比べて何が変わった？
- ・今の自分に○をつけるなら、どこ？

📌 今日の行動

- ・この3日間でできたことを3つ書き出してみよう

💡 ひとつこと英語

"I'm growing, step by step."

「日々成長している。」

ちょっとずつの成長を感じて。

未来の自分をイメージしよう

あなたは、英語を使って何がしたいですか？

今日は「こうなっていたい！」をイメージする日です。

今日の問い

- ・英語を使って、どんな未来を描きたい？
- ・3年後のあなたは、英語で何をしている？

今日の行動

- ・未来の自分に向けて短い手紙を書こう（英語・日本語どちらでもOK）

ひとこと英語

"Imagine the future you with English."

「英語を使いこなす未来の自分を思い描いて。」

ワクワクする未来を常に思い描いて。

ひとつこと英語を発信しよう

今日は「アウトプット」に挑戦！

自分の好きな英語フレーズをひとつ選んで、声に出したり、書いて投稿してみましょう。

🗨️ 今日の問い

- ・あなたが好きな英語の言葉は？
- ・今の気持ちにぴったりのフレーズは？

📌 今日の行動

- ・好きなフレーズを紙に書いて、声に出す
- ・できればSNSに投稿！

💡 ひとつこと英語

"I'm not perfect, but I'll try!"

「完璧じゃないけど、伝えてみる！」

完璧を目指さず、発声してみて。

「英語との関係」を言葉にしよう

最終日は、あなたにとっての「英語」を見つめなおす日。

勉強？趣味？武器？友だち？

あなたにとって、英語はどんな存在？

🗨️ 今日の問い

- ・今の自分にとっての英語は？
- ・これから、どう付き合っていきたい？

📌 今日の行動

- ・「英語と、これからどうつきあう？」をテーマに、100文字で自由に書いてみよう

💡 ひとこと英語

"English is part of my life."

「英語は私の生活の一部です。」

英語があなたの生活の一部になることを望みます♪


7日間、お疲れさまでした！

少しでも「英語が好きかも」と思っていたら、それが何よりの成長です。


【7日間プログラム】 🌱英語を好きでい続けるための7日間ワクワク習慣プログラム～“好き”を行動に変えて、英語と仲良くなる1週間～の問いや行動に対する解答例

Possible answers：解答例

いきなり問いや行動に対して、解答を求められても戸惑うかもしれないので、解答例を挙げてみました。しかし、あくまでも解答例であって、正解ではないのであしからず。

 Day 1：1日目

何を「できた！」かを見つける

 今日の問い

・昨日の自分より、今日できたことは？


"I'm not perfect, but I'll try!" が意味を理解し、言えた♪

・英語で「ありがとう」と言えた？

"Thank you." を自然とお母さん、または身近な人に言った。


・英語の動画を5秒見た？

YouTubeで検索「英語・英会話」で10秒観たよ。

 今日の行動

・今日できた“小さなこと”を1つ紙に書いてみよう


"I'm not perfect, but I'll try!" を手帳に「完璧じゃないけど、伝えてみる！」と書いてみら。

 ひとつこと英語

"Every small step counts."

「小さな一歩が大切。」

このように小さな一歩が大切。

 Day 2：2日目

好きなもの、好きなことの解答例

💬 今日の問い

- ・私が一番好きなものは？

カレーライス

- ・それを英語で言うと？

Curry rice

📌 今日の行動

- ・“I like ____.” を使って、自分の好きなことを英語でつぶやいてみよう

I like karaoke. karaoke (カラオケ) の発音はカラオキ。

- ・できればSNSでシェア (#英語好き習慣)

Xでもインスタでも呟くだけ

💡 ひとつこと英語

"I like coffee, books, and quiet mornings."

「コーヒー、本、そして静かな朝が好きだ。」

好きなもの、好きなことを声に出してみよう。

📅 Day 3 : 3日目

5秒だけでいいので、英語にふれてみることへの解答例

💬 今日の問い

- ・どんな英語の音にふれた？

“It’s okay not to understand everything.” : 「すべてを理解できなくても大丈夫。」 を <https://wiz-words.com/> でもう一度聞いてみた。

- ・何を聞いて、どんな気持ちになった？

英語が好きになって、ちょっとだけ上達したかも。

📌 今日の行動

・YouTube・Netflix・アマプラ・Podcastなどで、英語を5秒だけ聞いてみよう

YouTubeの検索「英語を映画のワンシーンで学ぶ」でつい10分ほど観てしまった。

・1単語でも、聞き取れたら◎！


Next なんちゃらって聞こえた♪

💡ひとこと英語：

"Just 5 seconds is enough."

「たった5秒で十分。」

たった5秒だけでもいいんです。

 Day 4：4日目

過去の自分と比べてみると？

💬今日の問い

・1週間前の自分と比べて何が変わった？

4日前の自分と比べると、少しだけ英語が好きになってるかも。

・今の自分に○をつけるなら、どこ？

少しでも英語を続けようとする自分かな。

📌今日の行動

・この3日間でできたことを3つ書き出してみよう

①ちょっとでも英語に触れようとしている。

②英語を書かなくても、声に出すようになった。

③英語の単語だけでなく、フレーズが気になるようになった。

💡ひとこと英語：

"I'm growing, step by step."

「日々成長している。」

ちょっとずつ成長している自分を感じよう♪

Day 5 : 5日目

英語を使う未来の自分をイメージ

今日の問い

- ・英語を使って、どんな未来を描きたい？

仕事でつかえるようになっている。

- ・3年後のあなたは、英語で何をしている？

ネイティブの友達ができている。

今日の行動

- ・未来の自分に向けて短い手紙を書こう（英語・日本語どちらでもOK）

Everything's tough at first, but don't give up on learning English. You'll definitely be using it at work. You might even be involved in management with it.

何事も最初は大変だろうけど、諦めず英語学習を続けよう。

必ず仕事で英語を使っているはずだから。英語でマネジメントに携わっているかもよ。

ひとこと英語：

"Imagine the future you with English."

「英語を使いこなす未来の自分を思い描いて。」

将来、英語を使っている自分♪

Day 6 : 6日目

ひとこと英語を発信（アウトプット）してみる

今日の問い

- ・あなたが好きな英語の言葉は？

Where there is a will, there is a way. : 意志あるところに道は開ける

- ・今の気持ちにぴったりのフレーズは？

Continuity is the father of success. : 継続は力なり。

📌今日の行動

- ・好きなフレーズを紙に書いて、声に出す

Things will work out.. : なるようになるさ。

- ・できればSNSに投稿！

We have a lot of problems, but things will work out. : 問題山積だけど、なるようになるさ。

💡ひとこと英語：

"I'm not perfect, but I'll try!"

「完璧じゃないけど、伝えてみる！」

とにかく、アウトプットしてみる。

📅 Day 7 : 7日目

「英語と自分の関係」を言葉にしよう

💬今日の問い

- ・今の自分にとっての英語は？

未来を切り拓くもの。

- ・これから、どう付き合っていきたい？

なくてはならないもの

📌今日の行動

- ・「英語と、これからどうつきあう？」をテーマに、100文字で自由に書いてみよう

"English is a door to the future. Keep learning and make it a part of your work and daily life. Let's grow together and expand endless possibilities to achieve your dreams."

「英語は未来への扉。学習を続け、仕事や生活の一部にしよう。夢を実現するため、共に成長し、無限の可能性を広げよう。」

💡 ひとつこと英語

"English is part of my life."

「英語は私の生活の一部です。」

これからは多様性の時代。英語はなくてはならない世界共通のコミュニケーションツールです。