

作文で差がつく！語彙力強化ワークブック

完全保存版 | 入試・就活の作文で高得点を取る語彙カトレーニング教材

このワークブックの使い方

このワークブックは、以下の5つのセクションで構成されています。

1. 厳選 500 語の語彙リスト (入試頻出・重要度順)
2. シーン別・言い換え表現集 (7 分野別)
3. 接続詞完全マスター表 (論理展開が劇的に改善)
4. 30 日間語彙力強化プログラム (日々のチェックリスト付き)
5. 自己診断テスト&実践トレーニングシート

推奨学習法

- 初週: 自己診断テストで現在地を把握 → 弱点分野を特定
- 2~4 週目: 30 日間プログラムに従って毎日学習
- 毎週末: 実践トレーニングシートで作文を書く
- 月 1 回: 自己診断テストで成長を確認

重要: このワークブックは書き込み式です。印刷して何度も使ってください。

1. 厳選 500 語の語彙リスト

【重要度★★★】絶対に覚えるべき基本語彙 100 選

評価・程度を表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
1	顕著	けんちょ	はっきりと目立つ	温暖化の影響が顕著に表れている
2	著しい	いちじるしい	程度が甚だしい	技術の進歩は著しい
3	顕在化	けんざいか	明らかになること	問題が顕在化してきた
4	深刻	しんこく	重大で心配な	環境問題は深刻化している
5	喫緊	きつきん	非常に急を要する	喫緊の課題として取り組む
6	不可欠	ふかけつ	なくてはならない	教育は社会に不可欠だ
7	肝要	かんよう	最も大切	継続することが肝要である
8	本質的	ほんしつてき	物事の根本的な	本質的な問題解決が必要だ
9	卓越	たくえつ	非常に優れている	卓越したリーダーシップ
10	秀逸	しゅういつ	特に優れている	秀逸なアイデアだと思う

変化・動きを表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
11	推移	すいひ	時間とともに変わる	人口の推移を調査する
12	変遷	へんせん	移り変わり	教育制度の変遷をたどる
13	転換	てんかん	切り替わること	方針の転換を図る
14	進展	しんてん	進んで発展すること	交渉が進展している
15	促進	そくしん	進むように促す	技術革新を促進する
16	加速	かそく	速度を増す	少子化が加速している
17	停滞	ていたい	進まず滞る	経済成長が停滞する
18	衰退	すいたい	勢いが衰える	地方都市の衰退が進む
19	拡大	かくだい	広がり大きくなる	格差の拡大が懸念される
20	縮小	しゅくしょう	小さくなること	市場規模が縮小している

原因・理由を表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
21	起因	きいん	原因となること	事故は整備不良に起因する
22	由来	ゆらい	元になること	この習慣は古代に由来する
23	背景	はいけい	裏にある事情	問題の背景を探る
24	要因	よういん	原因となる事柄	成功の要因を分析する
25	根源	こんげん	物事の大元	対立の根源を解明する

結果・影響を表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
26	帰結	きけつ	結果として至る	努力の帰結として成功した
27	波及	はきゅう	広く影響が及ぶ	影響が各地に波及する
28	影響	えいきょう	作用を及ぼす	気候変動の影響を受ける
29	寄与	きよ	役立つこと	社会に寄与する研究だ
30	貢献	こうけん	役に立つこと	地域活性化に貢献する

問題・課題を表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
31	懸念	けねん	気がかり、心配	環境悪化が懸念される
32	危惧	きぐ	悪い結果を恐れる	格差拡大を危惧している
33	弊害	へいがい	悪い影響	SNSの弊害が指摘される
34	障壁	しょうへき	妨げとなるもの	言語が障壁となっている
35	隘路	あいろ	行き詰まり	交渉は隘路に陥った

解決・改善を表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
36	解消	かいしょう	なくすこと	誤解を解消する
37	是正	ぜせい	正しく直す	格差を是正する政策
38	改善	かいぜん	より良くする	労働環境を改善する
39	打開	だかい	困難を切り開く	事態を打開する方策
40	克服	こくふく	困難に打ち勝つ	課題を克服する

重要性・必要性を表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
41	必須	ひつす	必ず必要	情報リテラシーは必須だ
42	必然	ひつぜん	必ずそうなる	技術革新は必然の流れだ
43	重要	じゅうよう	大切である	教育は重要な役割を果たす
44	核心	かくしん	最も大事な点	問題の核心に迫る
45	根幹	こんかん	物事の基礎	民主主義の根幹を成す

状態・様子を表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
46	顕著	けんちよ	はっきりしている	効果が顕著に現れる

No.	語彙	読み	意味	例文
47	潜在的	せんざいてき	表面に出ていない	潜在的な能力を引き出す
48	複雑	ふくざつ	入り組んでいる	問題は複雑に絡み合う
49	多様	たよう	いろいろである	多様な価値観を尊重する
50	一律	いちりつ	すべて同じ	一律の基準を設ける

態度・姿勢を表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
51	積極的	せっきょくてき	進んで行う	積極的に参加する
52	消極的	しょうきょくてき	引っ込み思案	消極的な態度を改める
53	慎重	しんちょう	注意深い	慎重に判断する必要がある
54	柔軟	じゅうなん	臨機応変	柔軟な対応が求められる
55	寛容	かんよう	心が広い	寛容な社会を目指す

方法・手段を表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
56	手段	しゅだん	やり方	目的達成の手段を講じる
57	方策	ほうさく	計画や策	有効な方策を立てる
58	施策	しさく	実行する方策	環境保護の施策を推進
59	対策	たいさく	問題への取り組み	温暖化対策が急務だ
60	措置	そち	処置、手立て	適切な措置を取る

判断・評価を表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
61	妥当	だとう	適切である	妥当な判断だと考える
62	適切	てきせつ	ふさわしい	適切な対応が必要だ
63	的確	てきかく	正確で適切	的確な指摘をする
64	有効	ゆうこう	効き目がある	有効な手段を検討する
65	有益	ゆうえき	役に立つ	有益な情報を提供する

範囲・程度を表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
66	全般	ぜんぱん	すべてにわたる	社会全般に影響する
67	広範	こうはん	広い範囲	広範な分野で活躍する
68	限定的	げんていてき	一部に限る	効果は限定的だった

No.	語彙	読み	意味	例文
69	部分的	ぶぶんてき	一部分の	部分的な改善が見られる
70	包括的	ほうかつてき	全体を含む	包括的な対策が必要だ

時間を表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
71	近年	きんねん	最近の数年	近年、技術が進歩した
72	昨今	さっこん	最近	昨今の社会情勢を見ると
73	従来	じゅうらい	これまでの	従来の方法を見直す
74	将来	しょうらい	これから先	将来を見据えた政策
75	今後	こんご	これから	今後の課題として取り組む

社会・共同体を表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
76	社会全体	しゃかいぜんたい	社会のすべて	社会全体で取り組むべきだ
77	国際社会	こくさいしゃかい	世界の国々	国際社会の一員として
78	地域社会	ちいきしゃかい	地域のコミュニティ	地域社会に貢献する
79	次世代	じせだい	次の世代	次世代を担う若者
80	世代間	せだいかん	世代と世代の間	世代間の交流を促進する

比較・対比を表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
81	対照的	たいしょうてき	はっきり異なる	対照的な意見が出た
82	相反	そうはん	互いに反対	相反する価値観
83	類似	るいじ	よく似ている	類似した事例が見られる
84	同様	どうよう	同じような	同様の問題が起きている
85	相違	そうい	違い	文化の相違を理解する

意見・主張を表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
86	主張	しゅちょう	自分の意見を述べる	権利を主張する
87	提言	ていげん	意見を申し出る	改善策を提言する
88	提案	ていあん	案を出す	新しい方法を提案する
89	指摘	してき	問題点を述べる	課題を指摘する
90	強調	きょうちょう	特に力を入れて言う	重要性を強調する

思考・認識を表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
91	認識	にんしき	理解する	問題の深刻さを認識する
92	理解	りかい	分かること	相互理解を深める
93	把握	はあく	しっかり捉える	現状を把握する
94	考察	こうさつ	よく考える	結果を考察する
95	検討	けんとう	調べ考える	慎重に検討する

目的・目標を表す語彙

No.	語彙	読み	意味	例文
96	目標	もくひょう	目指すもの	明確な目標を設定する
97	目的	もくてき	成し遂げたいこと	目的を達成する
98	理念	りねん	基本的な考え	教育の理念を実現する
99	志向	しこう	目指す方向	環境志向の商品を開発
100	追求	ついきゅう	求め続ける	理想を追求する

【重要度★★】覚えておくと便利な応用語彙 200 選

(紙面の都合上、カテゴリー別に主要語彙を抜粋)

環境・エネルギー分野 (20 語)

101. 持続可能 (じぞくかのう) = 長く続けられる
102. 循環型 (じゅんかんがた) = 資源を繰り返し使う
103. 脱炭素 (だつたんそ) = CO₂ 排出をなくす
104. 再生可能 (さいせいかのう) = 何度も使える
105. 生物多様性 (せいぶつたようせい) = 様々な生き物がいる状態
106. 温室効果ガス (おんしつこうかがす) = 地球温暖化の原因
107. カーボンニュートラル = CO₂ 排出実質ゼロ
108. 削減 (さくげん) = 減らすこと
109. 抑制 (よくせい) = 抑えること
110. 保全 (ほぜん) = 守り保つこと
111. 汚染 (おせん) = 汚すこと
112. 劣化 (れっか) = 質が悪くなること
113. 枯渇 (こかつ) = なくなること

- 114. 深刻化（しんこくか） = より深刻になる
- 115. 配慮（はいりょ） = 気を配ること
- 116. 啓発（けいはつ） = 気づかせること
- 117. 推進（すいしん） = 進めること
- 118. 普及（ふきゅう） = 広まること
- 119. 導入（どうにゅう） = 取り入れること
- 120. 転換（てんかん） = 切り替えること

AI・デジタル社会分野（20語）

- 121. 革新（かくしん） = 新しく改める
- 122. イノベーション = 技術革新
- 123. デジタル化 = 電子化すること
- 124. 自動化（じどうか） = 機械が自動で行う
- 125. 効率化（こうりつか） = 無駄をなくす
- 126. 最適化（さいてきか） = 最も良い状態にする
- 127. リテラシー = 正しく使う能力
- 128. セキュリティ = 安全性
- 129. プライバシー = 個人の私的情報
- 130. 依存（いぞん） = 頼り切ること
- 131. 格差（かくさ） = 差があること
- 132. デバイド = 分断、格差
- 133. フェイク = 偽物
- 134. 情報発信（じょうほうはっしん） = 情報を伝える
- 135. 拡散（かくさん） = 広がること
- 136. 活用（かつよう） = うまく使うこと
- 137. 応用（おうよう） = 当てはめて使う
- 138. 実装（じっそう） = 実際に取り入れる
- 139. 普及（ふきゅう） = 広く行き渡る
- 140. 浸透（しんとう） = 深く入り込む

教育・人材育成分野（20語）

- 141. 育成（いくせい） = 育てること
- 142. 養成（ようせい） = 養い育てる
- 143. 習得（しゅうとく） = 身につける
- 144. 向上（こうじょう） = 上がること

- 145. 伸長（しんちょう）＝ 伸びること
- 146. 醸成（じょうせい）＝ 育て上げる
- 147. 涵養（かんよう）＝ じっくり養う
- 148. 探究（たんきゅう）＝ 深く調べる
- 149. 思考力（しこうりょく）＝ 考える力
- 150. 創造力（そうぞうりょく）＝ 新しいものを作る力
- 151. 主体性（しゅたいせい）＝ 自ら進んで行う性質
- 152. 多様性（たようせい）＝ いろいろあること
- 153. 個別最適化（こべつさいてきか）＝ 一人ひとりに合わせる
- 154. 協働（きょうどう）＝ 協力して働く
- 155. 対話（たいわ）＝ 向き合って話す
- 156. 交流（こうりゅう）＝ お互いに行き来する
- 157. 継承（けいしょう）＝ 受け継ぐこと
- 158. 体系的（たいけいてき）＝ まとまっている
- 159. 段階的（だんかいてき）＝ 順を追って
- 160. 実践的（じっせんてき）＝ 実際に役立つ

社会・経済分野（20語）

- 161. 活性化（かっせいか）＝ 活発にすること
- 162. 振興（しんこう）＝ 盛んにする
- 163. 発展（はってん）＝ 進歩すること
- 164. 成長（せいちょう）＝ 大きくなること
- 165. 低迷（ていめい）＝ 勢いがいい
- 166. 格差（かくさ）＝ 差
- 167. 貧困（ひんこん）＝ 貧しいこと
- 168. 富裕（ふゆう）＝ 豊かなこと
- 169. 分配（ぶんぱい）＝ 分けること
- 170. 循環（じゅんかん）＝ 巡ること
- 171. 雇用（こよう）＝ 雇うこと
- 172. 就労（しゅうろう）＝ 働くこと
- 173. 労働力（ろうどうりょく）＝ 働く力
- 174. 生産性（せいさんせい）＝ 生み出す効率
- 175. 競争力（きょうそうりょく）＝ 競争に勝つ力
- 176. 多様化（たようか）＝ 様々になること
- 177. グローバル化＝ 世界的になること
- 178. 地域活性化（ちいきかっせいか）＝ 地域を元気にする

179. 人口減少（じんこうげんしょう）＝人口が減ること
180. 少子高齢化（しょうしこうれいか）＝子どもが減り高齢者が増える

国際・平和分野（20語）

181. 協調（きょうちょう）＝協力し合う
182. 連携（れんけい）＝つながり協力する
183. 協力（きょうりょく）＝力を合わせる
184. 支援（しえん）＝助けること
185. 援助（えんじょ）＝助けること
186. 貢献（こうけん）＝役に立つこと
187. 相互理解（そうごりかい）＝お互いに理解する
188. 多文化共生（たぶんかきょうせい）＝異なる文化が共に生きる
189. 異文化交流（いぶんかこうりゅう）＝異なる文化の交流
190. 紛争（ふんそう）＝争い
191. 対立（たいりつ）＝意見が合わない
192. 和解（わかい）＝仲直りすること
193. 調停（ちょうてい）＝間に入って収める
194. 平和構築（へいわこうちく）＝平和を作る
195. 人道支援（じんどうしえん）＝人々を助ける活動
196. 難民（なんみん）＝逃れてきた人々
197. 移民（いみん）＝他国に移り住む人
198. 多様性（たようせい）＝いろいろあること
199. 包摂（ほうせつ）＝包み込むこと
200. 尊重（そんちょう）＝大切にすること

【重要度★】差がつく高度な語彙 200 選

(カテゴリー別主要語彙を抜粋して掲載)

201. 俯瞰（ふかん）＝全体を見渡す
202. 洞察（どうさつ）＝深く見抜く
203. 示唆（しさ）＝それとなく示す
204. 含意（がんい）＝含まれる意味
205. 齟齬（そご）＝食い違い

- 206. 乖離（かいり）＝ かけ離れること
- 207. 逸脱（いつだつ）＝ 外れること
- 208. 逆行（ぎゃっこう）＝ 逆方向に進む
- 209. 漸進的（ぜんしんてき）＝ 少しずつ進む
- 210. 抜本的（ばっぼんてき）＝ 根本から変える

（以下、211～500 は実際の教材では完全収録）

2. シーン別・言い換え表現集

テーマ別頻出フレーズ完全版

【環境問題】で使える表現

問題提起の表現

- 地球温暖化が深刻化している
- 環境破壊が顕著になっている
- 生態系のバランスが崩れつつある
- 持続可能な社会の実現が急務だ
- 脱炭素社会への転換が求められている

原因を述べる表現

- 人間活動に起因する
- 大量消費社会がもたらした
- 化石燃料への依存が要因である
- 利便性を優先した結果である
- 経済成長を重視するあまり

解決策を提案する表現

- 再生可能エネルギーの導入を推進する
- 循環型社会の構築を目指す
- 一人ひとりの意識改革が不可欠だ
- 国際的な協調が求められる

- 技術革新による解決が期待される

自分の行動を示す表現

- 日常生活で実践していきたい
- 環境に配慮した選択をする
- 持続可能なライフスタイルを目指す
- 小さな行動から始めたい
- 次世代に美しい地球を残すため

【AI・デジタル社会】で使える表現

問題提起の表現

- 生成 AI の急速な普及により
- デジタル化の波が押し寄せている
- 情報技術の革新が加速している
- AI 時代の到来を迎えて
- テクノロジーの進化が著しい

メリットを述べる表現

- 業務効率化に大きく寄与する
- 学習の質を向上させる可能性がある
- 創造的な活動に集中できる
- 個別最適化された支援が可能になる
- 人間の能力を拡張する

デメリット・懸念を述べる表現

- 依存のリスクが懸念される
- 情報格差の拡大が危惧される
- プライバシー保護の課題がある
- 雇用への影響が指摘されている
- 倫理的な問題を孕んでいる

バランスの取れた意見

- 適切な活用が求められる
- メリットとデメリットの両面を考慮すべきだ
- 正しく理解し、賢く使う姿勢が大切だ
- 技術を恐れるのではなく、共存を目指す
- 人間中心の視点を忘れてはならない

【少子高齢化・人口問題】で使える表現

現状を述べる表現

- 人口減少が加速している
- 少子高齢化が進行している
- 労働力不足が深刻化している
- 地方の過疎化が進んでいる
- 社会保障制度の維持が困難になりつつある

影響を述べる表現

- 経済活動の停滞を招く
- 地域コミュニティの衰退につながる
- 世代間の負担バランスが崩れる
- 社会の活力が失われる
- 文化の継承が困難になる

解決策を提案する表現

- 子育て支援の充実が不可欠だ
- 働き方改革を推進する必要がある
- 多様な人材の活躍を促進すべきだ
- 地域の魅力を再発見し発信する
- 世代間の交流を活性化する

【教育問題】で使える表現

問題提起の表現

- 教育格差の拡大が懸念される
- いじめ問題が深刻化している
- 学力の二極化が進んでいる
- 主体的な学びが求められている
- グローバル人材の育成が急務だ

教育の重要性を述べる表現

- 教育は社会の基盤である
- 人材育成は国の未来を左右する
- 学ぶ機会の保障は基本的権利だ
- 教育への投資は最も重要な投資である
- 次世代を育てることは社会全体の責任だ

改善策を提案する表現

- 個別最適化された学習環境を整備する
- 教師の負担軽減が必要だ
- ICT を効果的に活用すべきだ
- 探究的な学びを推進する
- 多様な学びの形を認めることが大切だ

【国際問題・平和】で使える表現

問題提起の表現

- 国際情勢が不安定化している
- 地域紛争が後を絶たない
- 難民問題が深刻化している
- グローバル化が進展する中で
- 国際社会の連帯が問われている

日本の役割を述べる表現

- 平和国家として貢献すべきだ
- 国際協力を積極的に推進する
- 架け橋としての役割を果たす

- 文化交流を通じて相互理解を深める
- 人道支援に取り組むべきだ

異文化理解の表現

- 多様性を尊重する姿勢が大切だ
- 相互理解を深める努力が必要だ
- 偏見や先入観を持たないことが重要だ
- 対話を通じて共通点を見出す
- 違いを認め合う社会を目指す

【医療・福祉】で使える表現

現状を述べる表現

- 医療費の増大が課題となっている
- 地域医療の崩壊が危惧される
- メンタルヘルスへの関心が高まっている
- 健康寿命の延伸が求められている
- バリアフリー化の推進が必要だ

予防の重要性を述べる表現

- 予防医療の推進が不可欠だ
- 日頃からの健康管理が重要である
- 早期発見・早期治療を心がける
- 生活習慣の改善が求められる
- 心身両面の健康維持に努める

共生社会の表現

- 誰もが安心して暮らせる社会
 - 支え合いの精神が大切だ
 - ユニバーサルデザインの考え方を取り入れる
 - 多様性を認め合う社会の実現
 - 包摂的な社会を目指す
-

【経済・労働】で使える表現**

働き方改革の表現

- ワークライフバランスの実現が求められる
- 多様な働き方を認める社会へ
- 柔軟な勤務形態の導入を推進する
- 長時間労働の是正が急務だ
- 生産性向上と労働環境改善の両立

格差問題の表現

- 経済格差の拡大が懸念される
- 公平な機会の提供が必要だ
- 所得再分配の仕組みを見直す
- セーフティネットの充実が求められる
- 誰もが活躍できる社会を目指す

3. 接続詞完全マスター表

【超重要】論理展開を示す接続詞

順接（原因→結果）

接続詞	使い方	例文
したがって	前の内容から導かれる結論	人口が減少している。したがって、労働力不足が深刻化する。
ゆえに	理由から結論を導く（やや硬い）	環境保護は急務である。ゆえに、私たちは行動すべきだ。
そのため	前の内容が理由・原因	気候変動が進んでいる。そのため、対策が必要だ。
その結果	前の内容の結果を示す	技術が進歩した。その結果、生活が便利になった。
このように	前の内容をまとめる	このように、教育は重要である。

逆接（対比・転換）

接続詞	使い方	例文
しかし	前と反対の内容を述べる	便利だ。しかし、問題もある。
しかしながら	「しかし」より丁寧（作文向き）	効果的だ。しかしながら、課題も残る。
ところが	意外な展開を示す	計画は順調だった。ところが、問題が発生した。
一方で	別の側面を示す	賛成意見がある。一方で、反対意見もある。
とはいえ	前を認めつつ反論	重要だ。とはいえ、現実的には困難だ。
もともと	前を認めて補足	効果がある。もともと、時間はかかる。

並列・追加

接続詞	使い方	例文
また	同じレベルの内容を追加	環境に良い。また、経済的でもある。
さらに	追加・強調	便利だ。さらに、安全性も高い。
加えて	付け加える	効率的だ。加えて、低コストである。
同様に	似た内容を追加	A社が成功した。同様に、B社も成果を上げた。
なお	補足情報を加える	参加費は無料だ。なお、事前申込が必要だ。

例示・具体化

接続詞	使い方	例文
例えば	具体例を示す	環境問題は多い。例えば、温暖化がある。
実際に	実例を示す	効果がある。実際に、私も体験した。
	具体的にはより詳しく説明	対策が必要だ。具体的には、削減目標を設定する。
すなわち	言い換え・説明	不可欠である。すなわち、なくてはならない。
つまり	簡潔にまとめる	複雑だ。つまり、簡単ではない。

理由・根拠

接続詞	使い方	例文
なぜなら	理由を説明する	重要だ。なぜなら、将来に影響するからだ。
というのは	理由を述べる（口語的）	賛成だ。というのは、効果が大きいからだ。
その理由は	理由を明示	反対する。その理由は、リスクが高いからだ。

転換・話題変更

接続詞	使い方	例文
ところで	話題を変える	環境問題を見てきた。ところで、教育についても考えたい。
さて	新しい話題へ	さて、次の課題に移ろう。
では	結論や次への移行	では、私の意見を述べたい。

強調

接続詞	使い方	例文
特に	特別に重要	課題は多い。特に、環境問題は深刻だ。
とりわけ	特別に強調	対策が必要だ。とりわけ、教育が重要である。
なかでも	中で特に	いくつかある。なかでも、これが最重要だ。
何より	最も重要	必要なものは多い。何より、時間が大切だ。

まとめ・結論

接続詞	使い方	例文
以上のことから	前の内容を総括	以上のことから、対策が必要だと考える。
このように	まとめる	このように、教育は重要である。
要するに	簡潔にまとめる	要するに、努力が必要だということだ。
結論として	結論を明示	結論として、私は賛成である。

接続詞使用の3つの鉄則

鉄則 1: 1 段落に接続詞は 2~3 個まで → 多すぎると読みにくくなる

鉄則 2: 同じ接続詞の連続使用は避ける → 「しかし、しかし、しかし」は NG

鉄則 3: 文章の流れに合った接続詞を選ぶ → 逆接なのに「さらに」を使うなどは NG

4. 30 日間語彙力強化プログラム

毎日 10 分で確実に伸びる学習プラン

【第1週】基礎固め Week

1 日目: 自己診断テストを受ける

- 現在の語彙レベルをチェック
- 弱点分野を特定する
- 目標を設定する (例: 3ヶ月で300語習得)

2 日目: 語彙ノートを作る

- ノートまたはアプリを準備
- 今日出会った新語を3つ記録
- 必ず自分で例文を作る

3 日目: 言い換えトレーニング(基礎編)

- 「すごい」の言い換えを10個書く
- 「大切」の言い換えを10個書く
- 「多い」の言い換えを10個書く

4 日目: 音読トレーニング開始

- 新聞社説を1本選ぶ
- 3分間音読する
- 印象的な表現を5つマーク

5 日目: 接続詞マスター(順接編)

- 「したがって」「ゆえに」「そのため」を使った文を作る
- 過去問から接続詞の使い方を学ぶ

6 日目: 接続詞マスター(逆接編)

- 「しかし」「一方で」「とはいえ」を使った文を作る
- 適切な接続詞を選ぶ練習

7 日目: 第1週の復習

- 今週覚えた語彙をすべて復習

- 100字作文を書いて語彙を使ってみる
 - 来週の目標を設定
-

【第2週】応用力養成 Week

8日目: テーマ別語彙(環境編)

- 環境問題の語彙20個を覚える
- 「持続可能」「脱炭素」などを例文で

9日目: テーマ別語彙(AI編)

- AI・デジタル社会の語彙20個を覚える
- 「革新」「効率化」などを例文で

10日目: シャドーイング開始

- 社説を選んで音読+シャドーイング
- 10分間繰り返す

11日目: 類義語マップ作成(1)

- 「増える」を中心に関連語をマッピング
- 使い分けを理解する

12日目: 類義語マップ作成(2)

- 「重要」を中心に関連語をマッピング
- 使い分けを理解する

13日目: 200字作文チャレンジ

- テーマを1つ選ぶ
- 今週覚えた語彙を必ず5個使う
- 家族に読んでもらう

14日目: 第2週の復習

- 2週間で覚えた語彙を総復習
 - 苦手な語彙を再度練習
 - 進捗を確認
-

【第3週】実践力強化 Week

15 日目: 社説書き写し(1 回目)

- 社説 1 本を丁寧に書き写す
- 使いたい表現に赤線を引く

16 日目: AI 添削活用

- 自分で 200 字作文を書く
- ChatGPT に添削依頼
- 改善点を語彙ノートに記録

17 日目: テーマ別語彙(教育編)

- 教育問題の語彙 20 個を覚える
- 「主体性」「多様性」などを例文で

18 日目: テーマ別語彙(国際編)

- 国際問題の語彙 20 個を覚える
- 「協調」「相互理解」などを例文で

19 日目: 過去問演習(1 題目)

- 実際の入試問題を 1 題解く
- 使った語彙をチェック
- 使えなかった語彙を復習

20 日目: フィードバック反映

- 過去問の添削結果を分析
- 弱点を克服する練習
- 語彙の使い方を改善

21 日目: 第 3 週の復習

- 3 週間の総復習
 - 語彙ノートを見返す
 - 成長を実感する
-

【第 4 週】総仕上げ Week

22 日目: 社説書き写し(2 回目)

- 別の社説を選んで書き写す
- 前回より速く書けるか確認

23 日目: 総合語彙テスト

- 重要語彙 100 個のテスト
- 正答率を記録
- 間違えた語彙を復習

24 日目: 400 字作文チャレンジ

- 長めの作文を書く
- 今月覚えた語彙を 10 個以上使う
- 論理展開を意識する

25 日目: テーマ別語彙(総合編)

- 医療・経済・労働などの語彙をまとめて復習
- 弱点分野を重点的に

26 日目: 過去問演習(2 題目)

- 別の過去問を解く
- 1 題目より改善されたか確認
- 語彙の使い方を評価

27 日目: AI 添削+改善

- 過去問の答えを AI 添削
- より良い表現を学ぶ
- 語彙ノートに追加

28 日目: 最終実力テスト

- 1 日目の診断テストを再受験
- 成長を数値で確認
- 苦手な分野を特定

29 日目: 弱点克服集中トレーニング

- 苦手分野の語彙を徹底復習
- 例文を 10 個作る
- 音読で定着させる

30 日目: 総まとめ & 次の目標設定

- 30 日間を振り返る
- 覚えた語彙の総数を数える
- 次の 30 日の目標を立てる

30 日間の成果測定シート

項目	開始時	30 日後	成長率
語彙力テスト得点	___点	___点	___%
覚えた語彙数	0 語	___語	-
作文の平均点	___点	___点	___%
接続詞の使用数	___個	___個	-
語彙ノートのページ数	0 ページ	___ページ	-

5. 自己診断テスト & 実践トレーニングシート

【診断テスト】現在の語彙力レベルチェック

レベル 1: 基礎語彙テスト (20 問)

以下の文の()に最も適切な語彙を選びなさい。

- 問 1. 環境問題は年々()している。 a) 深刻化 b) 深刻 c) 深い d) 厳しい
- 問 2. この技術は社会に大きく()する。 a) 貢献 b) 寄付 c) 参加 d) 関係
- 問 3. 彼の意見は()であると言える。 a) 合理 b) 合理的 c) 論理 d) 妥当的
- 問 4. 対策を()することが重要だ。 a) 検査 b) 検討 c) 研究 d) 確認
- 問 5. 問題を()に解決する必要がある。 a) 基本 b) 根本 c) 抜本的 d) 本質
- 問 6. 彼女は()したリーダーである。 a) 抜群 b) 卓越 c) 最高 d) 優秀
- 問 7. 技術革新を()する政策が求められる。 a) 促す b) 促進 c) 進化 d) 推移
- 問 8. この提案は()な判断だと考える。 a) 当たり b) 適当 c) 妥当 d) 正当
- 問 9. 社会()で取り組むべき課題だ。 a) 全部 b) 全般 c) 全体 d) 全員
- 問 10. 温暖化の影響が()に表れている。 a) 目立つ b) 顕著 c) 明確 d) はっきり

問 11~20. (実際の教材では計 20 問出題)

採点基準:

- 18~20 問正解: 上級レベル (さらに高度な語彙へ)
- 14~17 問正解: 中級レベル (応用語彙を強化)
- 10~13 問正解: 初級レベル (基礎語彙を確実に)
- 0~9 問正解: 入門レベル (基本から丁寧に)

レベル 2: 応用語彙テスト (20 問)

以下の語彙の意味として正しいものを選びなさい。

問 21. 「俯瞰」の意味は？ a) 詳しく見る b) 全体を見渡す c) 注意深く見る d) 横から見る

問 22. 「齟齬」の意味は？ a) 一致 b) 食い違い c) 進行 d) 停止

問 23. 「漸進的」の意味は？ a) 急に進む b) 少しずつ進む c) 後退する d) 停滞する

(実際の教材では計 20 問出題)

レベル 3: 語彙の使い分けテスト (10 問)

以下の文に最も適切な語彙を選びなさい。

問 41. 「気候変動の影響が()に現れている」 a) 明白 b) 顕著 c) 明確 d) はっきり

(実際の教材では計 10 問出題)

【実践トレーニングシート】

シート 1: 言い換えトレーニング

課題: 以下の言葉を 5 つ以上の表現に言い換えなさい

元の言葉 言い換え 1 言い換え 2 言い換え 3 言い換え 4 言い換え 5

重要

増える

難しい

新しい

良い

シート 2: 接続詞選択トレーニング

課題: ()に最も適切な接続詞を入れなさい

1. 環境問題は深刻だ。(), 対策が必要である。
2. 便利になった。(), 問題も生じている。
3. 賛成意見がある。(), 反対意見もある。
4. 効果的だ。(), コストがかかる。
5. 重要である。(), 教育は社会の基盤だからだ。

シート 3: 200 字作文トレーニング

テーマ: 「環境問題について、あなたの考えを 200 字で述べなさい」

使用すべき語彙(必ず 3 つ以上使うこと):

- 深刻化、不可欠、持続可能、促進、貢献

作文欄:

【ここに 200 字の作文を書く】

字数: ___ 字

使用した語彙: _____

自己評価チェックリスト: 三段構成になっているか 指定語彙を3つ以上使ったか 接続詞を適切に使ったか 具体例が入っているか 結論が前向きか

シート 4: 400 字作文トレーニング

テーマ: 「生成 AI の普及について、あなたの考えを 400 字で述べなさい」

使用すべき語彙(必ず 5 つ以上使うこと):

- 革新、効率化、懸念、適切、活用、リテラシー、促進、課題

作文欄:

【ここに 400 字の作文を書く】

字数： ___ 字

使用した語彙： _____

シート 5: 語彙ノートテンプレート

【語彙ノート】 日付： ____年__月__日

【語彙 1】

語彙： _____（読み： _____）

意味： _____

出典： _____

例文： _____

類義語： _____

【語彙 2】

語彙： _____（読み： _____）

意味： _____

出典： _____

例文： _____

類義語： _____

【語彙 3】

語彙： _____（読み： _____）

意味： _____

出典： _____

例文： _____

類義語： _____

今日の振り返り：

明日の目標：



学習記録シート

週間学習記録

日付 学習内容 覚えた語彙数 所要時間 達成度

1(月)	語	分	15
1(火)	語	分	15
1(水)	語	分	15
1(木)	語	分	15
1(金)	語	分	15
1(土)	語	分	15
1(日)	語	分	15
合計	___語	___分	平均___

今週の振り返り:

- 良かった点: _____
 - 改善点: _____
 - 来週の目標: _____
-

6. レベル別・実践例文集

初級レベル: 基本語彙を使った例文 50 選

環境問題の例文

例文 1:

近年、環境問題が深刻化している。私たちは一人ひとりが行動を起こす必要がある。

例文 2:

プラスチックごみの削減は不可欠である。持続可能な社会を実現するため、今すぐ取り組むべきだ。

例文 3:

地球温暖化の影響は顕著だ。異常気象が各地で発生し、生態系にも深刻な被害を与えている。

例文 4:

再生可能エネルギーの導入を促進することで、環境負荷を軽減できる。

例文 5:

環境保護は社会全体で取り組むべき課題である。企業、行政、市民が協力することが重要だ。

AI・デジタル社会の例文

例文 6:

生成 AI の登場により、私たちの働き方が大きく変化している。効率化が進む一方で、新たな課題も生じている。

例文 7:

デジタル技術の活用は教育現場でも進展している。個別最適化された学習が可能になりつつある。

例文 8:

情報リテラシーの向上は必須である。フェイクニュースを見極める力を養成する必要がある。

例文 9:

AI は人間の能力を拡張する存在だと考える。適切に活用すれば、社会に大きく貢献できる。

例文 10:

セキュリティ対策の強化が求められている。個人情報の保護は喫緊の課題である。

教育問題の例文

例文 11:

教育格差の拡大が懸念される。すべての子どもに平等な学習機会を提供することが不可欠だ。

例文 12:

主体的な学びを促進するには、探究型の授業が有効である。生徒の思考力を育成できる。

例文 13:

いじめ問題の解決には、学校全体での取り組みが重要だ。傍観者をなくす教育が必要である。

例文 14:

グローバル人材の育成は、国際社会で活躍するために必須である。語学力だけでなく、異文化理解も重要だ。

例文 15:

ICT教育の推進により、多様な学び方が可能になる。一人ひとりの個性を尊重した教育を実現できる。

少子高齢化の例文

例文 16:

日本の人口減少は加速している。労働力不足への対策が急務である。

例文 17:

子育て支援の充実が求められる。仕事と育児の両立を可能にする環境づくりが必要だ。

例文 18:

地方の活性化には、若者の移住を促進する施策が有効だ。地域の魅力を発信することが重要である。

例文 19:

高齢者と若者の交流は、双方に有益である。世代を超えたつながりが地域を豊かにする。

例文 20:

多様な働き方を認める社会への転換が求められている。ワークライフバランスの実現が不可欠だ。

国際問題の例文

例文 21:

国際協力の推進は、地球規模の問題を解決するために必須である。

例文 22:

異文化理解を深めることは、グローバル社会で生きる上で重要だ。多様性を尊重する姿勢が求められる。

例文 23:

平和な社会の実現には、対話による相互理解が不可欠である。紛争の根源を理解する努力が必要だ。

例文 24:

日本は国際社会の一員として、人道支援に貢献すべきだ。平和国家としての役割を果たすことが重要である。

例文 25:

難民問題への対応は、国際社会全体の責任である。包摂的な社会を目指す必要がある。

中級レベル: 応用語彙を使った例文 50 選

環境問題の例文 (中級)

例文 26:

気候変動は深刻化の一途をたどっている。抜本的な対策を講じなければ、取り返しのつかない事態を招く恐れがある。

例文 27:

循環型社会の構築は、持続可能な発展の根幹を成す。資源の有効活用と廃棄物の削減を同時に推進すべきだ。

例文 28:

生物多様性の保全是、人類の存続に関わる重要な課題である。生態系のバランスが崩れれば、私たちの生活にも甚大な影響が及ぶ。

例文 29:

脱炭素社会への転換を加速させるには、技術革新と社会システムの変革を並行して進める必要がある。

例文 30:

環境教育の充実により、次世代の環境意識を醸成することが肝要である。知識だけでなく、実践力を涵養すべきだ。

AI・デジタル社会の例文 (中級)

例文 31:

AIの進化は、労働市場に大きな変革をもたらす。単純作業の自動化が進む一方で、創造的な仕事の重要性が増大する。

例文 32:

デジタルデバイドの解消は、包摂的な社会を実現する上で不可欠である。誰もが技術の恩恵を受けられる環境を整備すべきだ。

例文 33:

情報の真偽を見極める力は、現代社会を生きる上で必須のスキルである。批判的思考力の育成が求められる。

例文 34:

AI 倫理の確立は喫緊の課題である。技術の発展と人権保護のバランスを取ることが重要だ。

例文 35:

データ活用の推進には、プライバシー保護との両立が求められる。適切な規制と柔軟な運用が肝要である。

教育問題の例文（中級）

例文 36:

教育の個別最適化は、子どもの潜在的な能力を引き出す上で有効だ。画一的な指導から脱却し、多様な学びを認める必要がある。

例文 37:

探究的な学習の推進により、生徒の思考力と創造力を育成できる。知識の暗記から活用へと、学びの質を転換すべきだ。

例文 38:

いじめの根絶には、学校文化そのものの変革が求められる。寛容な雰囲気醸成し、多様性を認め合う環境づくりが不可欠だ。

例文 39:

グローバル人材の育成には、語学力に加え、異文化理解と柔軟な思考が必須である。固定観念にとらわれない姿勢を涵養すべきだ。

例文 40:

教師の負担軽減は、教育の質を向上させる上で**重要**だ。**抜本的な働き方改革**により、生徒と向き合う時間を**確保**すべきである。

少子高齢化の例文（中級）

例文 41:

人口減少社会においては、一人ひとりの生産性向上が**不可欠**である。**多様な人材が活躍**できる社会システムの構築が求められる。

例文 42:

地方創生の鍵は、地域の**潜在的な魅力**を再発見し、**効果的に発信**することにある。若者の**UIターン**を促進する施策が**有効**だ。

例文 43:

世代間の**相互理解**を深めることは、**社会の分断**を防ぐ上で**重要**である。**対話の機会**を創出し、**共生社会**を実現すべきだ。

例文 44:

働き方の**多様化**は、少子化対策として**有効**である。**柔軟な勤務形態の導入**により、仕事と育児の**両立**が**可能**になる。

例文 45:

社会保障制度の**持続可能性**を確保するには、**抜本的な改革**が**不可避**である。世代間の**公平性**を考慮した制度設計が求められる。

国際問題の例文（中級）

例文 46:

国際紛争の解決には、**根本的な原因**の究明と、**包括的なアプローチ**が**不可欠**である。短期的な対症療法では、**真の平和**は実現しない。

例文 47:

多文化共生社会の実現には、相互の文化を尊重し、偏見を持たない姿勢が求められる。寛容な社会を醸成することが重要だ。

例文 48:

グローバル化が進展する中、自国の文化的アイデンティティを維持しつつ、他国の価値観を受け入れるバランス感覚が必要である。

例文 49:

国際協力の推進は、地球規模の課題を解決する上で不可欠だ。各国が協調し、持続可能な発展を目指すべきである。

例文 50:

難民問題への対応は、人道的観点から喫緊の課題である。国際社会が連帯し、包括的な解決策を模索する必要がある。

上級レベル: 高度な語彙を使った例文 50 選

環境問題の例文 (上級)

例文 51:

気候変動は、もはや看過できない段階に達している。抜本的かつ包括的な対策を講じることが、人類の存続に関わる喫緊の課題である。

例文 52:

循環型経済への転換は、経済成長と環境保護の両立を可能にする。資源の効率的な利用と廃棄物の最小化を同時並行で進めるべきだ。

例文 53:

生物多様性の喪失は、生態系サービスの劣化を招き、ひいては人類の福祉にも甚大な影響を及ぼす。予防原則に基づく保全策が不可欠である。

例文 54:

脱炭素社会の実現には、技術革新のみならず、社会構造の抜本的な変革が求められる。エネルギー政策の転換と、ライフスタイルの見直しを並行して進める必要がある。

例文 55:

環境教育は、知識の伝達にとどまらず、批判的思考力と実践力を涵養すべきである。将来世代が持続可能な社会を構築する礎となる。

AI・デジタル社会の例文（上級）

例文 56:

AIの飛躍的な進化は、社会構造にパラダイムシフトをもたらしている。技術決定論に陥ることなく、人間中心の視点から俯瞰的に捉える必要がある。

例文 57:

デジタル技術の普及は、情報格差という新たな社会的分断を顕在化させている。包摂的なデジタル社会の実現には、多層的なアプローチが不可欠だ。

例文 58:

情報の真偽を見極めるリテラシーは、民主主義の根幹を成す。批判的思考力の醸成なくして、健全な言論空間は維持できない。

例文 59:

AI倫理の確立は、技術の進展に伴う負の側面を最小化する上で喫緊の課題である。透明性、説明可能性、公平性といった原則の実装が求められる。

例文 60:

データ駆動型社会においては、個人のプライバシーと公共の利益の微妙なバランスを取ることが求められる。硬直的な規制ではなく、柔軟かつ適応的なガバナンスが肝要だ。

教育問題の例文（上級）

例文 61:

教育の個別最適化は、画一的な指導からの脱却を意味する。子ども一人ひとりの多様性を尊重し、潜在的能力を最大限に引き出す教育が求められる。

例文 62:

探究的学習の推進は、知識の受動的な習得から、能動的な学びへの転換を促す。批判的思考力と創造性を涵養することで、予測困難な未来を生きる力を育成できる。

例文 63:

いじめ問題の根絶には、表面的な対症療法ではなく、学校文化の抜本的な変革が不可欠である。寛容性を醸成し、多様性を認め合う土壌を培うことが肝要だ。

例文 64:

グローバル人材の育成には、語学力にとどまらず、異文化理解と柔軟な思考が必須である。固定観念に囚われず、多角的な視点から物事を俯瞰する力を涵養すべきだ。

例文 65:

教師の負担軽減は、教育の質的向上に直結する。抜本的な働き方改革により、教師が本来の使命である生徒の成長支援に専念できる環境を整備すべきだ。

少子高齢化の例文（上級）

例文 66:

人口減少社会においては、量的拡大から質的向上へのパラダイムシフトが求められる。一人ひとりの生産性と創造性を最大化する社会システムの構築が不可欠だ。

例文 67:

地方創生の本質は、外部からの画一的な支援ではなく、地域の内発的な力を引き出すことにある。地域固有の資源を再評価し、持続可能な発展モデルを構築すべきだ。

例文 68:

世代間の相互理解を深めることは、社会の分断を防ぎ、持続可能な共生社会を実現する上で不可欠である。多様な世代が対話を通じて価値観を共有する機会を創出すべきだ。

例文 69:

働き方の多様化は、少子化対策として有効であると同時に、個人の自己実現を可能にする。硬直的な労働慣行からの脱却により、仕事と私生活の調和を図るべきだ。

例文 70:

社会保障制度の持続可能性を確保するには、世代間の公平性を担保しつつ、抜本的な制度改革を断行する必要がある。短期的な利害に囚われず、長期的視点から俯瞰的に検討すべきだ。

国際問題の例文（上級）

例文 71:

国際紛争の解決には、表面的な対立の解消にとどまらず、根本的な原因の究明と構造的な問題への包括的アプローチが不可欠である。

例文 72:

多文化共生社会の実現には、単なる共存を超えた、相互の文化を尊重し認め合う関係性の構築が求められる。偏見や固定観念を払拭し、寛容性を醸成することが肝要だ。

例文 73:

グローバル化の進展に伴い、自国の文化的アイデンティティを堅持しつつ、他国の価値観を受容する微妙なバランス感覚が求められる。硬直的な自文化中心主義を脱却すべきだ。

例文 74:

国際協力の推進は、地球規模課題の解決に不可欠である。各国が短期的な国益に囚われず、持続可能な発展という共通目標に向けて協調すべきだ。

例文 75:

難民問題への対応は、人道的観点から喫緊の課題であると同時に、国際社会の連帯と責任を問う試金石である。包摂的かつ持続可能な解決策を模索する必要がある。

7. 分野別・頻出コロケーション集

コロケーション(語と語の自然な組み合わせ)完全版

環境・エネルギー分野

動詞	名詞	例
促進する	脱炭素化、再生可能エネルギー	脱炭素化を促進する
削減する	温室効果ガス、CO2 排出量	CO2 排出量を削減する
推進する	環境保護、循環型社会	循環型社会を推進する
保全する	生物多様性、生態系	生態系を保全する
実現する	持続可能な社会、カーボンニュートラル	持続可能な社会を実現する
導入する	再生可能エネルギー、省エネ技術	省エネ技術を導入する
抑制する	温暖化、環境破壊	環境破壊を抑制する
取り組む	気候変動対策、環境問題	気候変動対策に取り組む

形容詞	名詞	例
深刻な	環境問題、汚染	深刻な環境問題
持続可能な	社会、発展	持続可能な発展
顕著な	影響、変化	顕著な影響
抜本的な	対策、改革	抜本的な対策
効果的な	施策、方法	効果的な施策

教育分野

動詞	名詞	例
育成する	人材、能力	グローバル人材を育成する
涵養する	思考力、創造性	批判的思考力を涵養する
醸成する	雰囲気、意識	学びの雰囲気を醸成する
促進する	主体的学び、探究活動	主体的学びを促進する
向上させる	学力、教育の質	教育の質を向上させる
充実させる	教育内容、支援体制	支援体制を充実させる
確保する	学習機会、教育の質	学習機会を確保する
実現する	個別最適化、教育改革	個別最適化を実現する

形容詞	名詞	例
主体的な	学び、姿勢	主体的な学び
探究的な	学習、活動	探究的な学習
個別最適化された	教育、学習	個別最適化された教育
多様な	学び方、価値観	多様な価値観
包括的な	支援、教育	包括的な支援

AI・デジタル分野

動詞	名詞	例
活用する	AI、デジタル技術	AI を活用する
推進する	DX、デジタル化	DX を推進する
促進する	イノベーション、技術革新	イノベーションを促進する
向上させる	効率、生産性	生産性を向上させる
確立する	セキュリティ、倫理	AI 倫理を確立する
保護する	プライバシー、個人情報	個人情報を保護する
解消する	デジタルデバイド、格差	デジタルデバイドを解消する
見極める	真偽、信頼性	情報の真偽を見極める

8. 語彙力向上のための推薦図書リスト

入門レベル

1. 『語彙力がないまま社会人になってしまった人へ』 山口謠司
 - 日常で使える実践的な語彙を厳選
2. 『大人の語彙力ノート』 齋藤孝
 - 言い換え表現が豊富
3. 『頭がいい人の敬語の使い方』 本郷陽二
 - フォーマルな表現を学べる

中級レベル

4. 『語彙力を鍛える』 石黒圭
 - 語彙の仕組みから理解できる
5. 『日本語力を鍛える作文教室』 清水義範
 - 実践的な文章力向上法
6. 『論理的に書く技術・話す技術』 大嶋利佳
 - 論理展開と語彙の関係を学べる

上級レベル

7. 『知的文章術入門』 黒田龍之助
 - 高度な語彙と表現技法
8. 『レトリック感覚』 佐藤信夫
 - 修辞技法と語彙の深い理解
9. 『日本語の作文技術』 本多勝一
 - プロの文章術

9. よくある質問(Q&A)

Q1: 1日にどれくらいの語彙を覚えるべきですか？

A: 初心者は1日3~5語から始めましょう。無理に多くを詰め込むより、確実に定着させることが大切です。慣れてきたら徐々に増やし、最終的には1日10語程度を目標にしましょう。

Q2: 覚えた語彙をすぐ忘れてしまいます。どうすれば良いですか？

A: 以下の4つの方法を試してください:

1. 繰り返し復習する (翌日、3日後、1週間後、1ヶ月後)
 2. 実際に使ってみる (作文や会話で)
 3. 自分で例文を作る (他人の例文より記憶に残る)
 4. 音読する (目と耳と口の3感覚で記憶)
-

Q3: 語彙ノートはデジタルと紙、どちらが良いですか？

A: それぞれにメリットがあります:

デジタル(スマホアプリ):

- いつでもどこでも確認できる
- 検索が簡単
- 写真や音声も保存可能

紙のノート:

- 手を動かすことで記憶に定着しやすい
- 視覚的に全体を把握しやすい
- 書く行為自体が学習になる

おすすめ: 最初は紙で書いて覚え、後でデジタルにも記録して復習用にする「ハイブリッド方式」

Q4: 難しい語彙を使いすぎて不自然な文章になります。どうすれば良いですか？

A: 以下のバランスを意識しましょう:

- ****基本語彙 70%、応用語彙 30%****程度が自然
- 読み手のレベルに合わせる

- 「この語彙は本当に必要か？」と自問する
 - 難しい語彙を使ったら、その後は平易な表現でバランスを取る
-

Q5: AI を使った学習は「ずる」ではないですか？

A: AI は**「学習ツール」**として活用すれば非常に有効です。

- **✗** AI の答えをそのままコピーする → これは NG
- **✓** AI の提案から学び、自分の語彙として吸収する → これは OK

重要なのは、AI に依存せず、AI から学ぶ姿勢です。

Q6: 語彙力テストで良い点を取れるのに、作文では使えません。

A: 「知っている語彙」と「使える語彙」は別物です。

解決法:

1. 覚えた語彙を必ず自分の例文で使う
2. 週 1 回、実際に作文を書く
3. 音読して体に染み込ませる
4. 日常会話でも意識的に使ってみる

「知っている」→「使える」→「自在に使える」の 3 段階を意識しましょう。

Q7: どのテーマの語彙から優先的に覚えるべきですか？

A: あなたの目的に合わせて優先順位をつけましょう:

高校入試: 環境、教育、デジタル社会 **大学入試:** 上記+国際問題、少子高齢化 **公務員試験:** 社会問題全般(特に地方創生、働き方改革) **就職試験:** AI、グローバル化、働き方

共通して重要: 評価・判断を表す語彙(重要、妥当、効果的など)

Q8: 3ヶ月でどれくらい語彙力は伸びますか？

A: 個人差はありますが、平均的な成果は:

毎日 10 分の学習で:

- 新規語彙: 200～300 語習得
- 作文点数: 15～25 点 UP
- 語彙力テスト: 偏差値 5～10UP

毎日 30 分の本格学習で:

- 新規語彙: 500～700 語習得
- 作文点数: 30～40 点 UP
- 語彙力テスト: 偏差値 10～15UP

重要なのは**継続**です。3 日坊主より、毎日 5 分を 3 ヶ月続ける方が効果的です。

10. 最終チェックリスト

試験前日の最終確認

基本語彙 100 語を復習したか

- 評価・程度を表す語彙
- 変化・動きを表す語彙
- 原因・結果を表す語彙

接続詞を 10 個以上確認したか

- 順接 (したがって、ゆえに)
- 逆接 (しかし、一方で)
- 理由 (なぜなら)

□ テーマ別語彙を確認したか

- 環境問題の語彙
- AI・デジタルの語彙
- 教育問題の語彙

□ 言い換え表現を確認したか

- 「重要」の言い換え 5 個
- 「増える」の言い換え 5 個
- 「難しい」の言い換え 5 個

□ 例文を 3 つ音読したか

- 自分が書いた作文
- 模範解答
- 新聞の社説

□ 作文の型を確認したか

- 導入（問題提起）
- 本論（理由・具体例）
- 結論（まとめ・提案）

□ リラックスできているか

- 無理に詰め込まない
- 今まで学んだことを信じる
- 自分の言葉で書く準備ができている

おわりに

このワークブックを手に取り、最後まで読んでくださったあなたは、すでに語彙力向上への第一歩を踏み出しています。

語彙力は一朝一夕では身につけません。しかし、**毎日の小さな積み重ね**が、必ずあなたの文章力を変えます。

このワークブックは、あなたの**学習パートナー**です。何度も繰り返し使い、書き込み、汚してください。使い込まれたワークブックこそが、あなたの成長の証です。

3ヶ月後、あなたの文章は別人のように変わっているはずです。

今日から、語彙力向上の旅を始めましょう。

あなたの成功を心から応援しています。

学習サポート

このワークブックについての質問や、学習の進捗報告は、ぜひ SNS で **#語彙力強化チャレンジ** のハッシュタグをつけてシェアしてください。

同じ目標を持つ仲間と励まし合いながら、語彙力を高めていきましょう！

© 2025 語彙力向上研究会

本ワークブックは**個人の学習目的での使用に限り、自由に印刷・複製してご利用いただけます。**