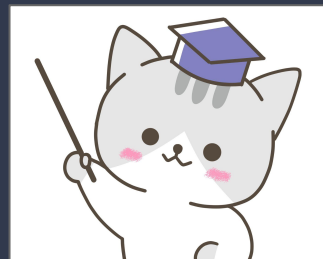


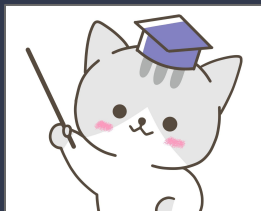
社会人のやり直し英語

精読&文法解説
英検2級レベル

さやまる



さやまる プロフィール



- 元国家公務員
- 公務員の仕事でスキルが身につかないことに危機感を覚え、英語学習開始
- 30代後半で英語講師に転職
- サイドFIRE達成
- 英語学習歴15年
- 留学なし、英検1級・TOEIC960点

精読の重要性

精読 単語・文法を理解しながら丁寧に読む

「勉強してるのに話せない！」

「英語を聞き取れない！」

 精読が出来てないのが原因

社会人のやり直し英語



単語帳・参考書

英検3～2級長文

英検3級でる順パス単(旺文社)



中学英語をもう一度ひとつひとつわかりやすく。(学研)



単語・文法の参考書

The Hidden Effects of Smartphone Overuse

In recent years, many studies have shown that using smartphones for long hours can negatively affect both our mental health and daily routines. Some people believe that the convenience of smartphones, which allows us to connect with others easily and access useful information anytime, has made our lives better. However, others argue that this technology has also led to poor sleep quality, increased anxiety, and a decrease in face-to-face communication.

For example, a recent survey found that teenagers who spend more than four hours a day on their phones tend to sleep less, exercise less, and have lower academic performance than those who use their phones less frequently. These habits are not only harmful to physical health but also make it harder to concentrate during the day and feel motivated to complete tasks.

It is important to note that smartphones themselves are not the problem; rather, it is how we use them that matters. People who set clear rules for phone use, such as turning off notifications, avoiding phone use before bed, and spending more time on hobbies and outdoor activities, tend to feel less stressed and more satisfied with their daily lives.

精読のポイント

- **主語・動詞を確認**

主語が長い場合は動詞から見つけると分かりやすい

- **接続詞 and**

前後で同じ品詞(句・節)つなぐ

In recent years, many studies have shown / that (using smartphones
for long hours) can negatively affect both our mental health and daily routines. Some people believe / that (the convenience of smartphones, which allows us to connect with others easily and access useful information anytime,) has made our lives better.

接

名詞句

名詞句

関係代名詞の非制限用法

V原形

V原形

However, others argue / that this technology has also led to poor sleep quality, increased anxiety, and a decrease in face-to-face communication.

名詞句

名詞句

名詞句

For example, a recent survey found / that (teenagers who spend more than four hours a day on their phones) tend to sleep less, exercise less, and have lower academic performance than those who use their phones less frequently. These habits are not only harmful to physical health but also make it harder (to concentrate during the day and feel motivated to complete tasks).

V原形

V原形

V原形

仮O

V原形

V原形

It is important to note / that (smartphones themselves) are not the problem; rather, (the way we use them) is important.

(People who set clear rules for phone use, such as turning off notifications, avoiding phone use before bed, and spending more time on hobbies and outdoor activities,) tend to feel (less stressed and more satisfied with their daily lives).

Ving

Ving

Ving

名詞

名詞句

形容詞

形容詞

スマートフォンの過剰使用が与える隠れた影響

近年、多くの研究が、スマートフォンを長時間使用することが私たちの精神的健康や日常生活に悪影響を与える可能性があることを示しています。ある人々は、他の人と簡単に繋がることができ、いつでも便利に情報にアクセスできるスマートフォンの利便性が私たちの生活を良くしたと信じています。しかし、他の人々は、この技術が睡眠の質の低下、不安の増加、そして対面コミュニケーションの減少を引き起こしたとも指摘しています。

例えば、最近の調査によると、1日4時間以上スマートフォンを使用するティーンエイジャーは、スマートフォンの使用が少ないティーンエイジャーに比べて、睡眠時間が短く、運動量が少なく、学業成績が低い傾向があることが分かりました。これらの習慣は、身体的健康に害を及ぼすだけでなく、日中の集中力を低下させ、タスクを完了するためのモチベーションを感じにくくさせます。

重要なのは、スマートフォン自体が問題なのではなく、それをどう使うかが重要だということです。通知をオフにしたり、寝る前にスマートフォンを使わないようにしたり、趣味や屋外活動にもっと時間を割くようなルールを設けている人々は、ストレスが少なく、日常生活に満足していると感じることが多いです。