



コーチングで本当に使った

魔法の英単語

200選



TOEIC平均197.5点アッ
プ達成！実際のコーチン
グで使った単語集！

はじめに

この単語集は実際にコーチングした生徒さんがTOEICの受験時に利用してもらったものです。

といっても、この単語だけを暗記してTOEICに臨んだわけではありません。普段から単語学習を行い、その結果を確認するために利用したものです。

生徒さんの単語学習は主に

- ・ ターゲット1900
- ・ 金のフレーズ
- ・ TOEIC公式問題集

を行ってもらいました。

ターゲット1900は基礎単語力の強化、金のフレーズはTOEIC用の単語帳、そしてそれだけでは網羅できていない単語をTOEIC公式問題集からピックアップし学習してもらっています。

単語の暗記は書いて覚えるのではなく

- ・ 音で覚える

- ・ 1つ5秒～10秒で覚える
- ・ 利用する形で覚える

という方法で実践します。

単語を書いて覚えても実は意味がありません。音で覚えてください。

英語を使う機会を思い浮かべてほしいのですが、そのほとんどが会話で使いますよね。

会話で使おうと思ったら、書いても聞き取れないと使えません。発音できないと使えません。

また、試験でも同じです。書いてあるものの意味が分かって、聞くことができなければリスニング問題では使い物になりません。

単語学習は単語を覚えただけでは終わりません。単語を覚えて使う形を覚えることが、本当の意味で単語を覚えたということです。

そのため、この単語リストには例文は載せていません。

なぜ載せていないのかというと、覚えていない単語は自分自身で使う形を考えて、オリジナルの英作文を作ってほしいからです。

これはコーチングしている生徒さんにも実際に実施してもらっている方法で、飛躍的に単語の定着率が上がっています。

例文を載せてしまうと、その例文を見て「何だか覚えたつもり」になってしまいます。そうすると、自分で英作文をしなくてもいいかな、という気になってしまいますよね？

でもオリジナルの英作文を行うと、単語を使える形で覚えるのはもちろん、自分で考えて単語を使っているため、忘れにくい単語暗記になるのです。そのため、必ず実施してください。

そしてもう一つ最後にお願いします。

英単語は1つ5秒から10秒で覚えるようにしてください。

この方法のメリットは2つあります。

- ・ 周回頻度が上がり覚えやすくなる
- ・ 瞬時に単語が口から出るようになるため英会話で使える単語学習になる

という点です。

周回頻度が上がると、覚えていない単語に出会う期間が短くなり、覚える確率が格段に上がります。

これはエビングハウスの忘却曲線という有名な理論で、簡単に言うと復習するまでの期間が短いと定着率が上がるというものです。

みなさんも何となく感覚的に理解しているのではないのでしょうか？

そのため1つの単語に割く時間を5秒から10秒にして、復習の回転率を上げることで暗記の効率が格段にアップします。

また、5秒から10秒で覚えると必然的に単語が瞬時に口から出てくるようになります。

覚えるときに5秒から10秒で覚えているのですから、覚えた単語はすぐに意味が浮かぶようになっている状態ですよ。

英単語の意味を思い出すのに20秒かかっていたら、ハッキリ言ってその単語は覚えていない、使えるとは言えません。

単語を思い出すのに20秒使っていたら会話は成立しませんよね？そのため、瞬時に単語の意味が出てくる状態にするトレーニングにもなるのです。

これらの方法を参考に、ぜひ単語学習に取り組んでみてください。

単語200選

NO	単語	意味	品詞
1	accept	受け入れる	動
2	allow	許す、可能にする	動
3	recently	最近	副
4	department	部門、売り場	名
5	public	公共の、一般の	形
6	various	さまざまな、色々な	形
7	apply	応募する、申請する、適用する	動
8	industry	産業、業界、製造業	名
9	maintain	維持する、持続する	動
10	remarkable	注目すべき、驚くべき	形
11	prove	証明する	動
12	identify	特定する、見極める	動
13	decrease	減少させる、低下する、減少	動、名

14	refund	返金する、返済する、返金	動、名
15	agreement	同意、契約	名
16	ethnic	民族的な、民族の、エスニック風な	形
17	democracy	民主主義	名
18	strategy	戦略、計画	名
19	luncheon	昼食会	名
20	exceptional	並外れた、非凡な	形
21	establish	設立する、創設する	動
22	modern	現代的な、近代的な	形
23	specific	特定の、具体的な、明確な	形
24	burden	負担、重荷、面倒をかける	名、動
25	protest	主張する、断言する、抗議	動、名
26	wage	賃金	名
27	ambitious	意欲的な、野心的な	形
28	loyal	忠実な	形
29	available	入手できる、利用できる	形

30	conference	会議	名
31	utmost	最大限の、極限	形、名
32	gala	お祭り（騒ぎ）の、祭り、祝祭	形、名
33	bolster	強化する、補強する	動
34	protocol	手順、手続き、条約議定書、協定	名
35	subsidiary	子会社、従属する、補助の	名、形
36	imperative	命令的な、不可欠な、必要不可欠	形、名
37	consumption	消費、消費高、食物摂取	名
38	freight	貨物、輸送、輸送料	名、動
39	compartment	一区画、区画	名
40	excerpt	引用する、抜粋、引用	動、名
41	publicize	宣伝する、公表する	動
42	municipal	市の、市営の	形
43	recipient	受賞者、受領者	名
44	exponentially	加速的に、急激に	副
45	culinary	料理の	形

46	reimburse	(支払った費用や代金を) 払い戻す	動
47	merely	単に～にすぎない	副
48	courteous	礼儀正しい	形
49	emerging	新興の	形
50	purveyor	供給業者、販売業者	名
51	voucher	引換券	名
52	adjacent	隣接した	形
53	lengthy	長期にわたる、長々しい	形
54	compensate	補償する、補う	動
55	misplace	置き忘れる、失くす	動
56	notable	注目すべき、有名な	形
57	authentic	本物の	形
58	disruption	混乱、妨げ	名
59	rigorous	厳格な、厳密な	形
60	specification	仕様書	名
61	tentative	仮の	形

62	apprentice	見習い、実習生	名
63	refrain	差し控える、控える	動
64	anecdote	逸話	名
65	commemorate	祝う、記念する、(死者を)追悼する	動
66	solicit	求める、懇願する	動
67	commend	褒める	動
68	aptitude	適正、才能、物分かりの良さ	名
69	relinquish	手放す	動
70	persuade	説得する	動
71	acclimate	順応する	動
72	devise	考案する	動
73	adverse	逆の、逆境	形
74	inadvertently	不注意に、軽率に	副
75	indispensable	不可欠な、絶対必要な	形
76	premises	敷地	名
77	vacate	立退く、出ていく	動

78	feasible	実行できる 実行可能な	形
79	compromise	譲歩する 妥協する、妥協	動、名
80	facilitate	～を容易にする	動
81	picky	選り好みする、（食べ物に）好き嫌いがある	形
82	ample	広々とした、余裕のある	形
83	procure	調達する	動
84	repetition	反復	名
85	incentive	報奨金、動機、刺激	名、形
86	incorporate	取り入れる、組み込む、合体させる	動
87	lapse	失効する、うっかりミス	動、名
88	prospective	見込みのある、将来の	形
89	surplus	余分な、余り	名、形
90	interoffice	社内の、オフィス間の	形
91	abundant	豊富な、十分な	形
92	prosperous	繁栄している、裕福な	形
93	remedy	改善する、治療する、改善策	動、名

94	commence	開始する、始める	動
95	initiate	始める、起こす、新規入会者	動、形、名
96	coincide	同時に起こる、合致する	動
97	concise	簡潔な	形
98	diagnosis	診断	名
99	predecessor	前任者	名
100	raffle	福引	名
101	adhere	忠実に従う、接着する	動
102	appraisal	査定、評価	名
103	constraint	制約するもの、束縛	名
104	integral	不可欠な、必須の	形
105	interact	交流する、相互に作用する	動
106	deduct	控除する	動
107	persuasive	説得力のある	形
108	abridged	要約された、短縮された	形
109	endorse	推薦する、支持する	動

110	explicit	明白な、はっきりとした	形
111	waive	(権利や要求を) 放棄する	動
112	keenly	痛烈に、鋭く	副
113	exempt	免除された、免除する	形、動、名
114	oversight	見落とし	名
115	recur	再発する	動
116	avid	熱心な、熱烈な	形
117	expedite	早める、促進させる	動
118	vicinity	近所、近辺	名
119	inquiry	質問、問い合わせ、調査	名
120	infer	推定する、推論する	動
121	revive	復活させる、活かす、生き返らせる	動
122	patent	特許、専売特許の	名、形
123	universal	普遍的な、世界共通の	形
124	competitive	競争力のある、競争的な	形
125	utilize	～に利用する、役立たせる	動

126	objective	目的、目標、客観的な	名、形
127	severely	厳しく、激しく	副
128	restore	復旧する、復元する、復職させる	動
129	implement	実施する、実行する、道具	動、名
130	diligent	勤勉な	形
131	redeemable	(現金や商品と) 交換可能な	形
132	unanimous	満場一致の	形
133	deteriorate	悪化する、悪くなる、劣化する	動
134	commensurate	釣り合った、見合った	形
135	consecutive	連続した、引き続く	形
136	deliberation	熟考、熟慮	名
137	fluctuation	変動	名
138	foremost	一番先の、最高の、トップの	形、副
139	meticulously	細心の注意を払って	副
140	tenure	在職期間、保有期間	名
141	exemplary	模範的な	形

142	mural	壁画	名
143	proprietor	オーナー、所有者	名
144	stagnant	停滞した、よどんでいる	形
145	stringent	厳しい	形
146	testimonial	推薦文、証明書、表彰状	名
147	turnout	来場者数、生産高	名
148	liable	(法的) 責任のある	形
149	consolidate	統合する	動
150	custodian	管理人、守衛	名
151	impending	差し迫った、間近に迫った	形
152	optimal	ベストの、最適な	形
153	viable	実行可能な	形
154	nominal	ほんのわずかの、名目上の	形
155	deviate	それる、逸脱する	動
156	astonish	驚かせる	動
157	effortlessly	難なく	副

158	absent	不在の、欠席の	形
159	sort	分類する、仕分けする、種類	動、名
160	similarly	同様に、同じく	副
161	withhold	保留する、差し控える	動
162	crucial	重要な、肝心な	形
163	revamp	改良する、改訂する	動
164	certain	確かな、（人が）～を確信している	形
165	occasionally	たまに、時折	副
166	facilitator	（会議やパーティの）進行役	名
167	acquaintance	知り合い	名
168	expenditure	支出、経費	名
169	genuine	心からの、正直な、誠実な、本物の	形
170	coherent	筋が通っている、理路整然とした	形
171	preliminary	予備の	形
172	conceal	隠す、隠れる、秘密にする	動
173	retrieve	取り戻す、回収する、回収	動、名

174	assess	評価する、査定する	動
175	commitment	委任、委託、約束	名
176	occasion	機会、場合	名
177	top-notch	最高の、一流の	形
178	conserve	保存する、保護する	動
179	charitable	慈善の	形
180	stabilisation	安定化	名
181	generate	引き起こす、発生させる	動
182	disposal	処分、処置、処理	名
183	initiative	新たな計画、自発力、率先	名、形
184	artificial	人工の、模造の	形
185	aviation	航空、飛行	名
186	texture	肌触り、食感	名
187	sturdy	頑丈な	形
188	swap	交換する、交換	動、名
189	hobbyist	愛好家	名

190	spotless	汚れのない、非の打ち所のない	形
191	proliferation	急増、激増、拡散	名
192	prerequisite	前もって必要な、必修、必要条件	形、名
193	otherwise	さもないと、別な方法では	副、形
194	nonetheless	それにもかかわらず	副
195	empower	力を与える 権限を与える	動
196	consensus	総意、意見の一致	名
197	typo	誤植、打ち間違い	名
198	bestow	授ける、贈る	動
199	foreword	前書き、序文	名
200	shabby	ボロボロな、みすぼらしい	形