

英語 100 万語多読マラソン・スタートアップガイド

(2025 年 7 月 Ver.4.0)

楽しくて続けやすい英語学習法があるのを知っていますか？ それは「やさしい英語の本からたくさん読む」という方法です。でもただ読むのでは張り合いがありません。そこで読んだ総語数を記録して、一冊読むごとに足していきます。目標はズバリ「100 万語！」です。この勉強法は「100 万語 (SSS) 多読」と呼ばれていて、2002 年頃から全国で実践者が増えています。(CD 付の本を使ってリスニングに応用すれば多聴になります。)

北大北図書館西棟 3F・本館 4F・水産学部図書室には充実した「英語多読教材コーナー」があって、いつでも「100 万語多読」を始められる大変恵まれた環境が整っています。さらに現在、北大附属図書館でこの「100 万語多読」を支援してくれる「英語多読マラソン」が実施されています。さあ、あなたもこの機会にぜひ英語の多読を始めましょう！

多読三原則

「100 万語多読」には「英語で読書を楽しむ三原則」(SSS 英語多読研究会) というものがあります。

1. 辞書は引かない

辞書を引いてばかりでは進まず、「多読」にならないからです。気になる語をたまに調べるのは OK。そのためにはまず、辞書なしでもすらすらと読める本を選ぶことが重要です (知らない単語が多少あっても構いません)。そうすればどこでも (立ったままでも！) 読めますので、多読がはかどります。

2. わからないところはとばす

辞書を使わないので読むのですから、意味がわからない単語が出てきます。読んでいて自然に意味が推測できるならそれでよいのですが、立ち止まって悩む必要はありません。わからないところは気にせず、飛ばして続きを読みましょう。そのためには辞書なしで読める本を最初を選ぶことが大切です。

3. つまらない本はやめる

読み始めてみたけれど、あまり興味が持てない本・読んでいて疲れる本・内容がよくわからない本などは、我慢しないですぐ読むのをやめましょう。そんな本は日本語でも読むのが苦痛なものです。無理に読む必要はまったくありません。すぐ図書館に返して、もっと自分に合う本を選び直しましょう。

一方、「読みたい本だけ読むのが大変」という場合もあることでしょう。残念ながらまだ英語力がその本を読むのに少し足りないのですね。いくら面白くても読むのが大変だと多読が進まなくなってしまいます。(難しい文章は和訳して理解しようとしてしまいます。)
「読むのに時間がかかり過ぎるな」と感じたら読むのを中断して、他の本で十分経験を積んでから後日再挑戦することにししましょう。

「めざせ 100 万語！英語多読マラソン」の始め方 とても簡単！

- ① 北大附属図書館『英語多読マラソン』のホームページ
(https://www.lib.hokudai.ac.jp/learning_and_teaching/learning_support/mitobe/tadoku_marathon/) から参加登録をします。数日以内に図書館から英語多読マラソンシステム「エクリー」の ID とパスワードの連絡が来ますので、それまで待ちましょう。(来ないときは問い合わせてください。)
- ② 「英語多読教材コーナー」からすぐ読み終われそうなページ数で、内容的にも楽しく読めそうな本を選びます。
別紙「北大北図書館・本館 英語多読 (多聴) 教材リスト」の左端「開始用」欄に☆印があるものがおすすめです。迷うようなら、Macmillan Readers、Penguin Readers、Penguin Kids、Oxford Classic Tales、Oxford Read and Discover、Primary Classic Readers、Top Readers の中の数百語程度の本をどうぞ。シリーズによっては練習問題がついていますが、そういうページは飛ばして結構です。本文 (& 解説) を楽しく読みましょう。
- ③ 選んだ本を辞書なしで読みます。(=②で「辞書が無くても内容が理解できる本」を選びます。) 多少わからない語は飛ばして読みます。また、頭の中で日本語に訳さず、英語の語順で理解することを心がけましょう。
- ④ 読み終わったら英語多読マラソンシステム「エクリー」にします。10 桁の資料番号で読み終えた本を検索し、語数・レベル (=読みやすさレベル[次に説明します])・読了日・推薦コメント等を記録しておきましょう。
- ⑤ ②～④を繰り返して読了語数を増やしていきます。希望者には、10 万語・100 万語を達成した時に達成証を発行します。発行を希望される方は、以下の情報を「inazo@lib.hokudai.ac.jp」宛にメールでお送りください。
 - ①お名前 ②メールアドレス ③学生番号/職員番号 ※すべて必須項目です

- ⑥ ③で内容がわからなくなったり、読むのが辛くなったりした本はその時点で読むのをやめます(重要)。その場合は読んだところまでの語数を記録します(読んだ量に応じて 1/10 や 1/5 など減らして記録してください)。

読みやすさレベル (YL) とは？

SSS 英語多読研究会(SSS=Start with Simple Stories)が発表している日本人学習者にとってのその本の読みやすさの目安を表す指標。0.0～9.9 で表示。図書館の多読図書表紙に貼ってあるシールの「レベル」はこの「読みやすさレベル (YL)」のことで、各シリーズ (出版社) の「レベル」表示とは違いますので注意してください。

なお、YL は主に『英語多読完全ブックガイド (初版～第4版)』(コスモピア刊) の記載を参考にしていますが、北大独自の値に設定している場合があります。(語数も同様に別途調査した値を採用していることがあります。)

北大図書館多読用図書のラベルについて

Macmillan Readers や Penguin Readers など各シリーズのレベル表示は出版社によって違っていて単純に比べられません。そこで図書館の多読用図書には表紙に「(読みやすさ) レベル」と「(総) 語数」を表示するラベルが貼ってあります。「読みやすさレベル」は 0 に近いほど易しく、大きいほど難しい (Harry Potter で 7 くらい) という目安です。例えば、上で挙げた Macmillan Readers の Starter や Penguin Readers の Easystarts の「読みやすさレベル」は 0.8 程度です。一方、Cambridge の Starter は少し難しく 1.2 になっています。

「読みやすさ」は同じ本でも読む人によって感じ方はかなり異なりますし、明確な基準があるわけでもないので絶対的なものではありませんが、一定の目安にはなりますので、本を選ぶときには表紙に貼られているシールの「(読みやすさ) レベル」と「(総) 語数」を参考にしてください。

100 万語多読を長く続けるコツ * 向上心あふれる人は特に注意！ レベル上げは急がないでゆっくりと。

- ① 英語圏で育った人以外は英語がどんなに得意な人も必ずすらすらと読めて「簡単過ぎる」と感じる本を数冊読むところから始めましょう。具体的に言うと、表紙の「レベル(=YL)」が 1.0 以下、「語数」が 1,000 語未満のものです。(別紙の資料「北大図書館・本館 英語多読 (多聴) 教材リスト」を参考にしてください。)
- ② 「レベル(=YL)」や「語数」はゆっくり上げましょう。急いで上の YL に進むよりも下の YL の本を大量に読んでおく方が、後々しっかりした英語力が身につきます。単に「楽に読める」状態なら、和訳をしないで読むことに注意しながらその YL のものをたくさん読んで、まず読了冊数を増やすことに励み、「物足りない」と感じるようになったら YL を上げたり語数を増やしたりするにしましょう。物足りないのに我慢する必要はありませんが、一般的には YL2～3 程度までの本だけで 100 万語読むのが望ましいと言われています。
- ③ 必ず「楽に・楽しく読める本」を選びましょう。興味のない本を読むのは日本語でも苦痛なものです。
- ④ 細切れ時間を上手に利用しましょう。いつも多読図書を用意して地下鉄等の移動時間やちょっとした待ち時間・隙間時間があればくすくす>読みましょう。数分でも数百語進みます。続けていくと「ちりも積もれば山となる」を実感できますよ。
- ⑤ もし中断してしまっても気を落とすことはありません。何度でも再開しましょう。

北大の多読関連情報

- ◆ 北大附属図書館『英語多読マラソン』企画のホームページ (https://www.lib.hokudai.ac.jp/learning_and_teaching/learning_support/nitobe/tadoku_marathon/) — 多読マラソンへのエントリーや多読マラソンシステム「エクリー」へのログインはここからできます。
- ◆ 電子ブックサイト **Maruzen eBook Library** (<https://elib.maruzen.co.jp/elib/html/BookList>) — オンラインで Macmillan Readers や Page Turners を読むことができます。学外からこのオンライン多読教材を読むには、北大図書館リモートアクセス (<https://www.lib.hokudai.ac.jp/remote-access/>) からログインしてください。
- ◆ 電子ブックまとめページ (<https://booklog.jp/users/hunorthlibrary>) — 北大で契約している英語多読の電子ブックをまとめたブックログです。
- ◆ エクリー (<https://www.lib.hokudai.ac.jp/tadoku-marathon/index.cgi>) — 語数記録を付けられるシステムです。外国語教育センター (<https://www.imc.hokudai.ac.jp/lang/>) の外国語学習ポータルには英語多読を含め、語学学習に役立つ情報が随時アップされています。

(参考) 読書スピードの計算方法 (興味のある人以外は多読の際に特に読書スピードを計る必要はありません。)

読書スピードは 1 分間あたりの語数(wpm = words per minute)で出します。例えば、900 語の本を 9 分 30 秒で読んだ場合、9 分 30 秒は 570 秒ですから、1 分あたりに読んだ語数は $(900 \div 570) \times 60 = 94.7 \text{ wpm}$ となります。同じ人でもさまざまな条件によって違う値になりますが、だいたい 100～150wpm で読める本が多読に適したレベルの目安といわれています。ただこれはあくまで目安なので、楽しく快適に読めていれば気にする必要はありません。(いつも時間を測っていると読書が楽しめないのをおすすめしませんが、たまに試してみると良いでしょう。)

さらに詳しく「100 万語英語多読」について知りたい人にお薦めの参考図書（北図書館所蔵タイトル）

- ◆ 酒井邦秀著『**快読 100 万語ペーパーバックへの道**』（筑摩書房、2002 年 6 月刊）— 北大で英語多読授業を始めるきっかけになった本です。これを読めばきっと 100 万語多読に挑戦したくなることでしょう。
- ◆ 他に『今日から読みます！英語 100 万語』『親子で始める英語 100 万語』『英語多読入門：やさしい本からどんどん読もう！：めざせ！100 万語』『大人のための英語多読入門：50 代からの人生を変える！』『ミステリではじめる英語 100 万語：人気児童書から本格派ペーパーバックまで！』など、「100 万語多読」に関するさまざまな入門書が多数北図書館で借りられます。（書誌情報は北大附属図書館 OPAC で検索してください。）
- ◆ 本選定の参考になる本が SSS 英語多読研究会『**英語多読完全ブックガイド**』です。推薦図書の紹介が充実しており、多数のシリーズの語数・YL・一言コメントなどがまとめられています。第 4 版（2013 年 3 月刊行）は北図書館 3F で借りることができるほか、各英語多読教材コーナーに参考図書（禁帯出）としても用意されています。（古い版は北図書館や本館の書庫にあります。古い版にしか載っていないシリーズもあります。）

「100 万語多読」基本用語

- 「**パンダ読み**」 難しい本が読めるようになって、並行してやさしい本を読むこと。（おすすめ）
- 「**キリン読み**」 ふだん読んでいる本より、自分の興味のある難しいレベルの本を読むこと。（時にはよし）
- 「**シマウマ読み**」 日本語の本で第 1 巻（または第 1 章）を読み、英語で第 2 巻（または第 2 章）を読む、というように（逆も可）、英語と日本語で交互に読むこと。（授業では行っていないかもしれませんが。）

英語多読の必要性

ある言語を身につけるためにはその言語にたくさん触れる必要があります。ところが、大学入学時までに教科書等で読む英語を合わせてもせいぜい数万語なのだそうです。Harry Potter 第 1 巻は約 77,000 語ですが、例えば同程度の分量の日本語の本を 1 冊分読んだ外国人は、どの程度日本語を身につけることができるのでしょうか？ やはりそれだけでは難しいでしょう。日本の英語学習者はほぼこの状態にあるわけです。

自然な英語を話したり書いたりできるようになるために、とにかくまず必要なことは「文脈を伴った英語をたくさんインプットすること」です。そのもっとも手軽な方法が多読です。本を持ち歩けばちょっとした待ち時間にも読むことができますし、なにより自分の速さで読むことができます。さらに、一冊の本を通して読めば「文脈」を学ぶことができます。実際に英語を使う際は文脈が重要なので、これも大切な要素です。また読書をとおして、外国の生活の様子や慣習、異なる物の考え方などを知ることでもあります。英語を使うということは人を相手にすることですから、こうした文化について知ること大役役に立ちます。特に子供向けの本でよく取り上げられている物語や人物はその国の人にとっての常識であることがわかりますし、小学校の理科や社会の教材でも、日本とは教える事柄に違いがあることがわかって興味深いものです。

ある表現を自信を持って使えるようになるためには、その表現が正しく使われている場面を体験していることが必要です。日本語でもそうですが、文法的に正しくてもそうは言わない、ということがよくあります。逆に、文法的にはうまく説明がつかないけれどもよく使われる表現もあります。どういう表現がよく使われるのかは、結局は経験によって学んでいかなくてはなりません。「100 万語多読」では、読書を通じてそうした「言語体験」を蓄積することができるので、何度も出てくる表現は自然に覚えて自信を持って使えるようになります。

英語多読をカリキュラムに取り入れて 5 年間の継続的な多読指導を行っている豊田高専の多読実践例で「**約 300 万語以上読んだ学生は、TOEIC 得点が英語圏への[10 ヶ月の（引用者補足）]留学経験者に匹敵します**」という報告があります（http://www.ee.toyota-ct.ac.jp/er_english.html）。留学を考えている人も、留学後に「もっと英語を勉強しておけば良かった」と思うことのないように、北大でできるだけたくさん読んでおきましょう！

朗読 CD を利用しよう！

言語には音声が必要なので、朗読 CD 付の本はなるべく聴きながら読むことをお勧めします。CD の利用で困るのは、朗読スピードが自分に合わない場合があるということです。PC で聴く場合はフリーソフトの VLC Media Player 等で速度変更ができるので活用しましょう。

ただ、聴くことにこだわると多読ができる時間が限られてしまいますので、CD が聴けないときも本が読めるときは読んでしましましょう。一度本を読んだ後で、（単純作業などをしながら）CD を聴くのもおすすめです。

図書館「英語多読教材コーナー」や多読マラソンに関するお問合せは附属図書館多読マラソン担当（inazo@lib.hokudai.ac.jp）までどうぞ。

HAPPY READING & LISTENING!

英語多読（多聴）学習クイック・ガイド

☆北図書館・西棟3階 と 本館4階 と 水産学部図書室 にある英語多読教材コーナーに行ってみよう！

☆北図書館：教材数や種類が豊富（約 6,000 冊）

☆本館：教材数は少ないけれど、どれも新しくてきれい（約 1,300 冊）

☆水産学部図書室：新しい図書がたくさん（約 1,000 冊）

☆最初は数百語以下の「簡単すぎる」と感じるくらいの本から始めること！

☆そのかわり、すらすらと冊数多く読もう。

☆英語の語順で読む。（＝文の途中で戻り読みをしたり、和訳したりしない。）

☆まずは語数より、薄い本を 10 冊読破することを目指してみよう！

多読三原則

1. 辞書は引かない

2. わからないところはとばす

3. つまらない本はやめる

図書館の英語多読マラソンと英語多読授業について

- 多読マラソンに参加登録後に英語多読（多聴）授業のために読んだ本は、「エクリー」に該当データがあれば多読マラソンの読書記録に含めることができます。
- 逆に、「エクリー」に登録されていない本は多読マラソンの読書記録に含めることができません。（授業用教材の一部が該当します。図書館の本でも英語多読教材ではない本があります。）
- 多読（多聴）授業で認められるのは「その授業の期間内に授業または自習で読んだ語数」です。
- 複数の多読（多聴）授業を同じ学期に受講する場合も、同じ本を異なる授業の読了語数として重複して数えることはできません。複数の多読（多聴）授業の同時受講は避けてください。
- 英語多読（多聴）授業用の読書記録は、多読マラソン用「エクリー」とは別に行う必要があります。具体的な記録方法は各授業の教員の指示に従ってください。