

## IELTS スピーキングフレーズ集（学習ガイド・例文・復習用チェック欄付き+バンド7対応）

### ■ 使い方ガイド

#### ■ 全体の使い方

1. 毎朝 10～20 分学習
2. 学習した日の夜に復習
3. エビングハウス忘却曲線に沿った復習スケジュール：  
\*この復習スケジュールに従うことで、記憶の定着率を高めてくれます。また、復習を繰り返すことで、記憶を長期記憶として定着させやすくなります。ただし個人差はあります

- 1 回目の復習: 学習した直後（20 分以内）
- 2 回目の復習: 1 時間後
- 3 回目の復習: 1 日後（約 24 時間後）
- 4 回目の復習: 1 週間後
- 5 回目の復習: 1 か月後
- 6 回目の復習: 3 か月後

#### ■ 効率的な学習ステップ

1. 英語を発音し、日本語訳を見て意味を理解する
2. 日本語訳だけを見て、英語を思い出して発声する
3. 学んだ表現を使って例文を作って発声練習する
4. スラスラ言えるまで繰り返す（最低 3 回）
5. 復習時はチェック欄を活用して進捗を記録

---

## ■ Part 1 : パート 1 で役立つフレーズ

---

### 【詳しく説明する】

□ □ □ □ One of the main reasons is that ~ - 主な理由の一つは～です。

□ □ □ □ What fascinates me the most is ~ - 最も魅了されるのは～です。

□ □ □ □ I tend to ~ because ~ - ~する傾向があります。なぜなら～

例文 :

**One of the main reasons I enjoy reading is that it relaxes me.**

→ 読書が好きで主な理由の一つは、リラックスできるからです。

**What fascinates me the most is how technology changes our daily life.**

→ 私が最も魅了されるのは、技術が私たちの日常生活をどう変えるかという点です。

### 【肯定的な返答】

□ □ □ □ Absolutely yes - 本当にその通りです。

□ □ □ □ Definitely yes - 間違いなくそうです。

□ □ □ □ Exactly - その通りです。

□ □ □ □ You are absolutely right - おっしゃる通りです。

例文 :

**Definitely yes. I enjoy learning new things every day.**

→ 間違いなくそうです。私は毎日新しいことを学ぶのが好きです。

**Exactly! That's what I was going to say.**

→ その通りです！私もそう言おうと思っていました。

### 【否定・ネガティブな回答】

□ □ □ □ To be honest - 正直に言うと

□ □ □ □ Honestly - 本音を言えば

□ □ □ □ I'm afraid ~ - 残念ながら～です

例文：

To be honest, I don't really enjoy history classes.

→ 正直に言うと、歴史の授業はあまり楽しめません。

I'm afraid I don't have time to do that regularly.

→ 残念ながら、それを定期的にする時間がありません。

【好き・ハマっていることを伝える】

□□□□ I'm really into ~ - ~にとってもハマっています

□□□□ I'm a huge fan of ~ - ~の大ファンです

□□□□ I'm crazy about ~ - ~に夢中です

□□□□ I'm keen on ~ - ~が好きです

例文：

I'm really into cooking these days.

→ 最近料理にとってもハマっています。

I'm a huge fan of Japanese anime.

→ 日本のアニメの大ファンです。

【頻度を表す表現】

□□□□ Nowadays - 最近では

□□□□ Normally - 普段は、通常は

□□□□ Every single day - 毎日 (Everyday よりも強調)

□□□□ Seldom / Rarely / Hardly ever - めったに~しない

□□□□ Every now and then - 時々

□□□□ Every once in a while - 時々

□□□□ Fortnightly - 2週間ごとに

例文

I normally go for a walk in the evening.

→ 普段は夕方に散歩をします。

I go to the office fortnightly.

→ 2週間ごとオフィスに行きます。

---

## ■ Part 2 : 1～2分スピーチ対策フレーズ

---

### 【導入・構成】

□□□□ I'm going to talk about ~ - ~について話します

□□□□ I'd like to share a story about ~ - ~についての話を共有したいです

□□□□ Let me start by saying that ~ - まず~と言わせてください

例文：

I'm going to talk about a book that changed my life.

→ 私の人生を変えた一冊について話したいと思います。

Let me start by saying that this was one of the most unforgettable moments I've ever had.

→ まず、これは私にとって最も忘れられない瞬間の一つだったと言わせてください。

### 【理由説明】

□□□□ The reason why I chose this is that ~ - これを選んだ理由は~です

□□□□ Because ~ / Since ~ - なぜなら~だからです

例文：

The reason why I chose this place is that it's quiet and peaceful.

→ この場所を選んだ理由は静かで落ち着いているからです。

### 【話の構成整理・まとめ】

□□□□ To sum up ~ - まとめると~です

□□□□ In conclusion ~ - 結論としては~です

□□□□ To put it simply - 簡単に言えば

例文：

To sum up, it was a great experience and I learned a lot.

→まとめると、それは素晴らしい経験で、私は多くを学びました。

---

### ■ Part 3 : ディスカッション形式で使える表現

---

#### 【意見を述べる】

□□□□ I believe that ~ - ~だと信じています

□□□□ In my opinion ~ - 私の意見では~です

□□□□ I'd argue that ~ - ~だと主張します

□□□□ I'm sure that ~ - 私は~だと確信しています

□□□□ I'm positive that ~ - 私は~だと確信しています

□□□□ I reckon ~ - 私は~だと思います (イギリス英語)

例文 :

In my opinion, education should be accessible to everyone.

→私の意見では、教育は誰にでも開かれているべきです。

#### 【推測・予測】

□□□□ I suppose ~ / I guess ~ - ~だと思います

□□□□ I'm sure that ~ - ~だと確信しています

例文 :

I suppose people will use more renewable energy in the future.

→将来はより多くの再生可能エネルギーが使われると思います。

#### 【同意・反論】

□□□□ I agree with you - 賛成です

□□□□ I see your point, but ~ - ご意見は分かりますが~

□□□□ I'm not sure I agree with that - それには賛成しかねます

例文 :

I see your point, but I think it depends on the situation.

→ ご意見は分かりますが、それは状況によると思います。

**【副詞】**

Obviously / Apparently - 明らかに

Frankly / To be frank - 正直に言うと

例文：

Obviously, technology has made communication easier.

→ 明らかに、技術によってコミュニケーションは簡単になりました。

Frankly, I believe that the government should invest more in renewable energy sources to combat climate change."

→ 率直に言って、政府は気候変動に対処するために再生可能エネルギー源により多くの投資をすべきだと私は考えています。

**【言い換え・**

What I mean is that ~ - 私が言いたいのは～です

In other words ~ - 別の言い方をすると～

例文：

What I mean is that we need more practical education.

→ 私が言いたいのは、もっと実用的な教育が必要だということです。

**【聞き返し】**

Could you repeat that, please? - もう一度言っていただけますか？

If I understand correctly ~ - 正しく理解していれば～

**【沈黙回避】**

Let me think for a moment - 少し考えさせてください

Let me see ~ - ええっと

Well - ええっと

I mean - ええっと、つまり

□□□□ Let me think about it for a moment - 少し考えさせてください

□□□□ That's an interesting question - 面白い質問ですね

例文：

Let me think about it for a moment... Oh yes, I remember now.

→ 少し考えさせてください...あ、思い出しました。

---

## <Band スコア 7 向けの表現>

### ■ Part 1 : 日常会話で使える高得点フレーズ【Band 7 向け表現】

#### ▶ 回答の導入

英語フレーズ

日本語訳

□□□□ If I had to choose, I'd say ~ もし選ばなければならないなら～です

□□□□ What I usually tend to do is ~ 私が普段するのは～です

□□□□ From my perspective, ~ 私の視点からすると～です

例文：

If I had to choose, I'd say I prefer working independently.

→ もし選ばなければならないなら、私は一人で作業する方が好きです。

From my perspective, social media has both pros and cons.

→ 私の視点からすると、SNSには長所も短所もあります。

#### ▶ 詳しく説明する

英語フレーズ

日本語訳

□□□□ This is mainly because ~ これは主に～だからです

□□□□ Another point worth mentioning is ~ 付け加えるべきもう一つの点は～です

□□□□ What stands out to me the most is ~ 私にとって最も印象に残っているのは～です

例文：

This is mainly because it allows me to concentrate.

→ 主に集中できるからです。

What stands out to me the most is the creativity involved.

→ 最も印象的だったのは、関わる創造性です。

## ■ Part 2 : 1～2 分スピーチ対策フレーズ【Band 7 向け表現】

### ▶ 導入・構成

英語フレーズ

日本語訳

□□□□ There are several reasons why I chose this topic. この話題を選んだ理由はいくつかあります。

□□□□ I remember this vividly because ~ ~なのでこのことをよく覚えています。

例文：

**There are several reasons why I chose this topic, but let me focus on the most important one.**

→ この話題を選んだ理由はいくつかありますが、一番大事なものに絞って話します。

### ▶ 理由説明（追加）

英語フレーズ

日本語訳

□□□□ One significant reason is that ~ 重要な理由の一つは～です

□□□□ What made it unforgettable was ~ それが忘れられないものになったのは～でした

例文：

**One significant reason is that I learned something completely new.**

→ 大きな理由の一つは、まったく新しいことを学べたからです。

### ▶ 話の構成整理・まとめ

英語フレーズ

日本語訳

□□□□ Let me briefly summarize what I've just said. 今話したことを簡単にまとめると

□□□□ All in all, ~ 全体としては～です

例文：

**Let me briefly summarize what I've just said. It was an eye-opening experience.**

→ 今話したことを簡単にまとめると、それはとても目から鱗の体験でした。

## ■ Part 3 : ディスカッション形式で使える表現【Band 7 向け表現】

### ▶ 意見を述べる

英語フレーズ

日本語訳

□□□□ From my point of view, ~ 私の考えでは～です

□□□□ I strongly believe that ~ 私は強く～だと信じています

例文：

**From my point of view, public transportation should be more affordable.**

→ 私の考えでは、公共交通機関はもっと安くあるべきです。

### ▶ 同意・反論

英語フレーズ

日本語訳

□□□□ That's a valid point, but ~ それはもっともですが、～です

□□□□ I understand your opinion, however ~ あなたの意見は理解できますが～

例文：

**That's a valid point, but we also need to consider the economic impact.**



→それはもったもですが、経済的影響も考慮する必要があります。

▶ 推測・予測

英語フレーズ

日本語訳

□□□□ It's highly likely that ~ ~である可能性は非常に高いです

□□□□ There's a strong possibility that ~ ~という強い可能性があります

例文：

It's highly likely that electric cars will become the norm.

→ 電気自動車が標準になる可能性は非常に高いです。

▶ 副詞表現

英語フレーズ

日本語訳

□□□□ Admittedly / Undoubtedly 確かに / 疑いなく

例文：

Admittedly, not everyone agrees with this.

→ 確かに、これに賛成しない人もいます。

▶ 言い換え・聞き返し・沈黙回避

英語フレーズ

日本語訳

□□□□ Let me rephrase that. 言い換えさせてください

□□□□ I'm not quite sure how to put this, but ~ どう言えばいいか難しいですが～

例文：

Let me rephrase that. What I mean is we need to act fast.

→ 言い換えると、迅速に行動すべきだということです。

---

## 📌 まとめと付録：さらに学びを深めるために

### ✓ 実践での使い方ヒント

フレーズを覚えるだけでなく、実際の質問にどう答えるかをイメージしましょう。

🗣️ 質問例: What kind of books do you like?

💬 回答例: What fascinates me the most is how books can open up new perspectives.

### 📖 あなたの例文を書いてみよう

学習したフレーズを使って、自分の体験を含む例文を考えてみましょう。本番でそのまま使える例文を考えてみましょう：

フレーズ: I'm keen on ~

📌 あなたの例文： \_\_\_\_\_

フレーズ: One of the main reasons is that ~

■ あなたの例文 : \_\_\_\_\_

フレーズ: \_\_\_\_\_

■ あなたの例文 : \_\_\_\_\_

### **スピーキング試験直前チェックリスト**

- フレーズを使って自分で例文を作る
- Part 1～3 で使えるフレーズを理解した
- 自分の体験を入れた例文を 3 つ以上準備した
- 似た意味を持つ表現を複数使いこなせる