



74 分！ 英語脳化リスニング

アメリカ人の日常会話 聞き流し 100

01 How's your day going?

「今日の調子はどう？」



How's your ○○ going? で「○○の進み具合・調子はどう？」っていう意味になるよ。例えば How's your project going? なら「プロジェクトの進み具合はどう？」って感じ。

02 What do you think about that movie?

「あの映画、どう思う？」



What do you think about ○○? は「○○についてどう思う？」のように相手の意見を尋ねることが出来るよ。How do you think about ~? って尋ねるのは間違いだから気を付けてね。

03 Let's plan a dinner party soon.

「すぐにディナーパーティの計画を立てよう」



plan ~ は「~の計画を立てる」っていう意味だよ。これは簡単だね。

04 It's such a beautiful day outside.

「外はとってもいい天気だよ」



such a ○○ で「とても・かなりの○○」っていう意味になるよ。例えば It's such a mess in the kitchen! なら「なんて汚い台所だ！」っていう感じ。

05 What's your opinion on this matter?

「この件についてあなたの意見は？」



What's your opinion on ~? で「~についてあなたの意見は？」っていうように相手の意見を尋ねることが出来るよ。

06 I had a great time at the park.

「公園でとても楽しく過ごしました」



have a great time は「楽しい時間を過ごす」っていう意味の定番表現だね。

07 Can you lend me a hand with this project?

「このプロジェクト、手伝ってもらえる？」



lend someone a hand は「(人を)手伝う・助ける」っていう意味だね。

08 We should definitely grab a meal together.

「ぜひ一緒に食事をしましょう」



grab a meal は「ちょっとした食事をする」という意味のカジュアルな表現だよ。

09 This book is incredibly captivating.

「この本は信じられないほど人を惹きつける」



captivating は「人の心を惹きつける」「魅力的・魅惑的な」という意味の形容詞だよ。

10 That concert was absolutely amazing!

「あのコンサートは本当に素晴らしかった」



absolutely は「確実に」「絶対的に」といった意味の強調を表す副詞だね。

11 How have you been lately?

「最近、どうしてた？」



How have you been? はちよつと前から今までの時間の中で「どうしてましたか？」って尋ねる定番の挨拶表現だよ。

12 I appreciate your support and kindness.

「あなたのサポートと優しさに感謝します」



appreciate は「～を正当に評価する」という意味。転じて「～をありがたく思う・感謝する」という意味を表すよ。Thank you. よりもフォーマルな言い方だね。

13 I'm so excited about the weekend getaway.

「週末の小旅行、すごく楽しみ」



getaway は「逃亡」「脱走」っていう意味もあるけれど、ここでは「短期休暇」「小旅行」っていう意味になるよ。

14 I heard you're considering a career change.

「あなたが転職を考えているって聞いたよ」



career change は「転職」のこと。

15 You're an inspiration to all of us.

「あなたは私たち全員にとって刺激になる存在です」



inspiration は日本語でも「インスピレーション」って言うけれど「刺激」とか「刺激を与えてくれる人・もの」のことだね。

16 We should meet up for coffee sometime.

「今度、一緒にコーヒーでも」



meet up は「集まる」っていう意味。meet up for ~ なら「~のために集まる・会う」っていうことだね。

17 How's your family doing these days?

「ご家族は最近どうされていますか？」



How's your family? は「ご家族はどうされていますか?」「ご家族はお元気ですか?」という意味の定番の挨拶表現だよ。

18 Have you made any exciting plans?

「何かワクワクする計画を立てた？」



exciting plan は「ワクワクする計画」のこと。

19 I can't believe how time flies.

「こんなに早く時間が過ぎるなんて信じられない」



time flies は「時が早く過ぎ去る」「時間が経つのは早い」という意味だよ。

20 Let's stay in touch and catch up soon.

「連絡を取り合って、すぐにまた会おうね」



stay in touch は「連絡を取り合う」という意味。catch up は「新しいことに追いつく」、つまり「(会って)最新情報・近況を伝え合う」という意味だよ。

21 The beach is my favorite place to relax.

「ビーチはリラックスできる私のお気に入りの場所です」



my favorite place to ~ は「~することができる私のお気に入りの場所」っていう意味だよ。

22 What's the update on your job search?

「求職活動の進捗は怎么样了か？」



update は「更新」「最新情報」のこと。job search は「求職活動」のことだね。

23 The holidays are right around the corner.

「もうじき休暇です」



right around the corner は「もうすぐそこ」「もうじき(やってくる)」っていう意味だよ。

24 This project has been quite challenging.

「今回のプロジェクトはなかなか大変でした」



challenging は「大変だけれどやりがいがある」「能力が試される」といった意味の形容詞だね。

25 I'm looking forward to our next adventure.

「次の冒険を楽しみにしています」



look forward to ~ は「~を楽しみにする」っていう意味。

26 Let's meet for lunch and chat more.

「ランチで会ってたくさんおしゃべりしよう」



chat は「おしゃべりする」っていう意味だね。

27 What are your thoughts on this issue?

「この問題についてのあなたの考えは何ですか？」



thought は「考え」や「思考」「意見」のこと。issue は「問題」っていう意味だね。

28 I'm in need of a little break right now.

「今、私には少しの休息が必要です」



(be) in need of ~ は「～が必要な状態にある」っていう意味の定番表現だよ。

29 Your dedication to helping people is impressive.

「人助けに対するあなたの献身的な姿勢は感動的です」



dedication は「献身」「ひたむきさ」っていう意味。impressive は「感動的な」っていう意味だよ。

30 He's come a long way since he began learning to play the guitar.

「ギターを弾き方を学び始めて以来、彼は長い道のりを歩んできました」



come a long way は「長い道のりを歩いて来る」といった意味の定番表現だね。

31 I can't resist a good cup of coffee.

「美味しいコーヒーには抗えません」



can't resist ~ は「~には逆らえない・抗えない」、つまり「~には目が無い」とか「~は我慢できない(ほど好き)」といった意味になるよ。

32 What's the highest mountain in Japan?

「日本で一番高い山は？」



the highest mountain は「一番高い山」のこと。

**33 The event was a night to remember
for every participant.**

「そのイベントは全ての参加者にとって忘れがたい
夜となりました」



○○ to remember は「忘れがたい○○」っていう意味だね。participant は「参加者」のことだよ。

**34 It's difficult to stay awake because
I'm so sleepy.**

「とても眠くて起きているのが辛いです」



stay awake は「起きたままの状態にいる」ということ、つまり「起きている」っていう意味だよ。

35 I'm striving to be more mindful of all my actions.

「私は自分の全ての行動により気を配るよう努めています」



strive to ~ は「~するよう努力する」という意味、mindful は「気を使う・気を配る」っていう意味だね。

36 Be careful not to lose your wallet while traveling.

「旅行中にお財布を失くさないように注意しなさい」



Be careful not to ~ は「～しないように注意しなさい」という定番表現だね。
それから lose one's wallet は「お財布を失くす」っていう、これもまた定番表現だよ。

37 Have you ever watched the sunrise on a beach?

「海辺で日の出を見たことがありますか？」



Have you ever + 過去分詞で相手のこれまでの経験や体験を尋ねることが出来るよ。

38 I'm excited about the opportunities and possibilities that lie ahead.

「これから先のチャンスと可能性にワクワクします」



I'm excited about ~. は「~についてワクワクします」っていう意味。I'm exciting about ~. としないように注意してね。

39 You guys should go out and have some fun.

「君たち、外へ出て何か楽しいことでもすべきだよ」



You guys は「あなたたち」のように複数の相手に対する呼び方だね。have some fun は「楽しむ」という意味の定番表現なんだ。

40 I'm considering going back to school to further my education.

「自分の学識を深めるために学校に戻ろうか検討中
なんだ」



consider ~ing は「~することを考える・検討する」っていう意味。further one's education は「(人が)学識を深める・もっと勉強する」っていう意味だね。

**41 I think your positivity is truly
admirable.**

「あなたの前向きな姿勢は本当に立派だと思う」



admirable は「立派な」「見事な」「称讃に値する」といった意味の形容詞だよ。

42 Why don't we explore new restaurants together?

「新しいレストランを一緒に探しに行きませんか？」



Why don't ~? は「～しないの?」「～しようよ?」っていう提案の定番表現だよ。

43 I'm planning a special celebration for my parents.

「私は両親のために特別なお祝いを計画中です」



special celebration は「特別なお祝い」のこと。

44 How do you manage your work-life balance?

「どうやって仕事と生活のバランスをうまく保っていますか？」



work-life balance は「仕事と生活のバランス」のこと。manage は「何とかする」「管理する」といった意味だよ。

45 Everyone admires her mental strength and resilience.

「皆が彼女のメンタルの強さと忍耐力を称讚する」



admire は「～を称讚する」っていう意味。resilience は「耐性」「忍耐力」「我慢強さ」っていう意味だね。

46 Let's embark on a healthier lifestyle for our longevity.

「長寿の為により健康的な生活スタイルを取り入れ
ましょう」



embark on ~ は「~を取り入れる」「~に乗り出す」といった意味、longevity
は「長寿」「長生き」のことだよ。

47 What's the key to staying motivated?

「モチベーションを維持するための秘訣は何です
か？」



What's the key to ~? は「~するコツ・秘訣は何ですか？」っていう意味の定番質問表現だよ。stay motivated は「モチベーションを保つ」「やる気を保つ」っていう意味だね。

48 I'm looking forward to meeting you in person at the annual meet-up.

「年次会合であなたに直接お会いできることを楽しみにしています」



look forward to ~ は「~を楽しみにする」っていう意味、meet someone in person は「(人に)直接会う」っていう意味だよ。それから meet-up は「集会」「会合」のこと。

49 How's your journey of self-discovery going?

「あなたの自分探しの旅の進み具合はいかがですか？」



How's ○○ going? は「○○の進み具合・進捗はいかがですか？」っていう意味の定番質問フォーム。a journey of self-discovery は「自分発見の旅」「自分探しの旅」のことだね。

50 I had to exchange the batteries in my TV remote because they were dead.

「テレビのリモコンの電池がなくなったので交換する必要がありました」



exchange the batteries は「電池を交換する」っていう意味だよ。

51 What's your take on this situation?

「この状況についてどう捉えますか？」



What's your take on ~? は「~についてどう捉えますか？」「~についてあなたの見解は？」といった意味の定番質問フォームだよ。

52 Tell me more about your hobbies and interests.

「あなたの趣味と関心事についてもっと教えてください」



Tell me more about ~ は「~についてもっと教えてください」っていう意味の定番表現だよ。

53 Let's create opportunities to spend quality time with our children.

「子供たちと質の高い時間を過ごすための機会を設けましょう」



create opportunities to ~ は「~するための機会を設ける」っていう意味。
spend quality time は「質の良い・質の高い時間を過ごす」っていう意味になるよ。

54 How's the weather in your neck of the woods?

「あなたの住んでいる地域の天気はどうですか？」



neck of the woods は「地域」「地方」「近所・界限」のこと。「地域」を表すアメリカのスラングだね。

55 Can you share your thoughts on this topic?

「このトピックについて、あなたの考えを共有出来ますか？」



share one's thoughts は「考え・意見を共有する」という意味だね。

56 How could you say such hurtful things to your friend?

「どうしてそんなに酷いことを自分の友人に言えるの？」



How could you ~? は「どうして~が出来たの・出来るの？」っていう意味の定番表現。純粹に相手の才能やスキルを称讚する場合と、相手を非難する時などに使うよ。

57 Do you have any exciting plans coming up?

「近々、何か楽しい予定がありますか？」



coming up は「近々」「もうすぐ」といった意味だよ。

58 I'd love to hear about your recipe for that delicious meal you prepared.

「あなたが作ってくれたあの美味しい料理のレシピを
ぜひ教えて頂きたいです」



prepare は「準備する」っていう意味だけど、料理なんかを「作る」っていう意味もあるんだ。

**59 Thank you very much for being
there when I needed your help.**

「私が助けを必要としていた時に、あそこにおいて下さ
って本当にどうもありがとうございます」



Thank you very much for ~ing. は「~してくれて本当にどうもありがとう」つ
ていう意味の定番表現だよ。

60 I cherish the memories of my childhood spent with my grandparents.

「私は祖父母と一緒に過ごした幼少期の思い出を大切にしています」



cherish は「～を大事にする・大切にする」っていう意味だよ。

61 We should arrange a picnic for this weekend.

「今週末のピクニックの計画を立てるべきだね」



arrange は「～の手配をする」「～を準備する」「～の計画を立てる」っていう意味があるよ。

62 Have you watched any good movies lately?

「最近、何かいい映画を観ましたか？」



lately は「最近」っていう意味の副詞だよ。少し前から現在までを表すから現在完了形で使われることが多いんだ。

63 Swimming with dolphins in the ocean was an unforgettable experience.

「海でイルカと一緒に泳いだことは忘れられない体験でした」



unforgettable experience は「忘れられない経験・体験」のこと。

**64 I can't believe it's already
December! The year has gone by so
quickly.**

「もう 12 月だなんて信じられないよ！一年が経つのは本当に早いなあ」



It's already ○○! は「もう○○なの！」みたいに時間が早く過ぎたことに驚く定番表現だね。

**65 I'm not entirely sure what the best
approach is, but I'll do my best.**

「何が最善のアプローチか完全にはわからないけれど、ベストを尽くすよ」



do one's best は「(人が)ベストを尽くす」っていう意味の定番表現だね。

**66 What's happening with your health?
I heard you were feeling unwell.**

「健康状態はいかがですか？体調があまり良くないと伺いましたが」



What's happening with ~? は「~はどうしましたか？」とか「~はどう」なっているの？」といった意味を表すよ。feel unwell は「体調がすぐれない」「気分が良くない」っていう意味だね。

67 I really enjoyed the book I just finished reading!

「私が読み終えたばかりの本、本当に面白かったよ！」



I just finished ~ing は「たった今～し終わった」「～し終えたばかり」といった意味だね。

68 You've made incredible progress since then.

「あの時以来、あなたは信じられないほどの進歩を遂げてきました」



make progress は「進歩する」という意味。incredible は「信じられない(程の)」という意味、それから since then は「あれから」「あの時以来」という意味の定番パーツだね。

69 I'm not sure how to solve this problem, but I'm open to any suggestions.

「この問題を解決する方法はよくわからないけれど、
どんな提案にも耳を傾けるよ」



I'm not sure は「よくわからない」「確実ではない」という意味。open to suggestions は「提案を受け入れる」「提案に耳を傾ける」という意味だね。

70 I can't stand the long commute to work. It's so tiring!

「長い通勤にもう耐えられないよ、本当にウンザリだ！」



commute to work は「通勤する(こと)」という意味。そして I can't stand ~ は「~が耐えられない」っていう意味の定番表現だね。tiring は「疲れる」「ウンザリする」っていう意味。

71 So, what's the game plan for today?

「で、今日の作戦計画の内容は？」



game plan は仕事などの目標達成のための「行動計画」「作戦・戦略」っていう意味だよ。

72 You won the lottery? Are you serious?

「宝くじに当たった？本当？」



win the lottery は「宝くじに当たる」っていう意味。Are you serious? も日常会話でよく使う定番表現だね。「マジ」「本当？」っていう意味だよ。

73 What's your perspective on this issue?

「この問題に対するあなたの見方は？」



perspective は「遠近法」とか「見方・視点」「全体像」っていう意味があるよ。
issue は「問題」っていう意味だね。

74 I was going to visit that museum but I couldn't.

「あの博物館を訪れる予定でしたが、行けませんでした」



(be) going to ~ は「~する予定である」、過去形で was going to ~ とすれば「~する予定だった」「~するつもりだった」っていう意味にすることが出来るよ。

75 It's important to stay connected with your colleagues to foster a sense of teamwork.

「チームワーク精神を育むために同僚とつながりを保つことは重要です」



stay connected は「つながりを保つ」っていう意味。foster a sense of teamwork は「チームワーク精神を育む」っていう意味だよ。

76 I'm trying to eat healthier these days, so I've been avoiding fast food.

「最近、健康的な食事に努めているからファストフードは避けているんだ」



eat healthier は「より健康的な食事をとる」っていう意味。avoid ~ は「~を避ける」っていう意味だよ。

77 I'm going to buy a new car, so I've been doing a lot of research to find the best one.

「新しい車を買うつもりなので、ベストな一台を見つけるために一生懸命リサーチしているんだ」



do a lot of research は「たくさんリサーチする」「一生懸命リサーチする」っていう意味だよ。

78 I've been taking online courses to improve my skills and advance my career.

「自分のスキルを向上させ、キャリアを高めるためにオンラインコースを受講しているんだ」



take online courses は「オンラインコースを受講する」っていう意味。improve one's skills は「(人の)スキルを向上させる」、advance one's career は「(人の)キャリアを高める」っていう意味だね。

79 What's your secret to handling stress and staying calm under pressure?

「プレッシャーの下でストレスに対処して冷静でいられる秘訣は何ですか？」



handle stress は「ストレスに対処する」という意味、stay calm は「冷静さを保つ」という意味だね。

80 I recently moved to a new city for work, and I'm still getting used to the new environment.

「最近、仕事で新しい市に引っ越したばかりで、まだ新しい環境に慣れていないところです」



get used to ~ は「～に慣れる」という意味。ここでは (be) still getting used to ~ で「まだ～に慣れていないところ(慣れつつあるところ)」という意味になるよ。

81 I'm a big fan of rock music, and I attend live concerts and music festivals whenever I can.

「私はロックが大好きなので、行ける時はいつでもライブコンサートや音楽フェスに参加しています」



a big fan of ~ は「～の大ファン」「～が大好き」という意味。whenever I can は「出来る時はいつでも」という意味だね。

82 I've been working on a home renovation project, and it's been quite a challenge.

「自宅のリフォーム計画を実行中で、なかなか大変です」



home renovation は「家のリフォーム」のこと。challenge は「大変だけれどやりがいのある挑戦」っていう意味があるよ。

83 Let's throw a drinking party to celebrate our goal achievements together.

「私たちの目標達成を祝って一緒に飲み会を開きましょう」



throw a party で「パーティを開く」という意味だよ。drinking party はいわゆる「飲み会」だね。

84 Last weekend, I took a road trip with my family to the countryside.

「先週末、私は家族と一緒に車で田舎に旅行しました」



road trip は「車で行く旅行」のことだよ。countryside は「田舎」とか「地方」のこと。

85 I practiced yoga and meditation to reduce stress and improve my overall well-being.

「ストレスを減らし、自分の体の健康を改善するためにヨガと瞑想を実践しました」



practice yoga や practice meditation は「ヨガ・瞑想を実践する」っていう意味だよ。well-being っていうのは「健康であること」を意味するよ。

86 I love cooking and experimenting with different foods to create new recipes.

「私は料理をすることと、さまざまな食材を試して新しいレシピを作り出すことが大好きです」



experiment は「実験」「実験する」っていう意味だよ。create new recipes は「新しいレシピを作り出す」っていう意味だね。

87 I'm volunteering at a local animal shelter, and it's incredibly rewarding to help animals.

「私は地元の動物保護施設でボランティアをしております、動物たちを助ける仕事はとてもやりがいがあります」



animal shelter は「動物保護施設」のこと、rewarding は「やりがいのある」つていう意味なんだ。

88 I enjoy watching sports, especially soccer, and I sometimes attend games with friends.

「私は特にサッカーなどスポーツを見るのが好きで、たまに友達と一緒に試合にも参加します」



attend a game は「試合に参加する」っていう意味だよ。

89 I've been working on a novel in my spare time, and I hope to get it published someday.

「私は余暇に小説を書いている、いつか出版出来ればと思っています」



novel は「小説」のこと。発音が難しいので練習しよう。get it published は「それを出版する」っていう意味だね。

90 I recently adopted a dog, and he has brought so much joy into my life.

「私は最近、犬の里親になったのですが、この子が私の生活に大きな喜びをもたらしてくれています」



adopt は「～を選ぶ・取り入れる」という意味の他、養子やペットなどを「受け入れる」という意味もあるよ。

91 I heard there's an interesting exhibition downtown. Are you into art?

「ダウンタウンで面白い作品展をやっているそうよ。あなた、アートに興味ある？」



(be) into ~ は「～にハマっている」「～に興味がある」という意味の定番表現だよ。

92 I've been binge-watching a new TV series on Netflix. It's so addictive!

「Netflixで新しいテレビドラマ・シリーズを一気見してるんだ。めっちゃハマるよ！」



binge-watching はドラマシリーズなどの「一气見」のことだよ。addictive は「中毒性のある」っていう意味。

93 I have a class reunion coming up next month, and I'm in charge of organizing it.

「来月、クラス会があって幹事を任されているんだ」



class reunion は学校などの卒業後の「クラス会」のこと。(be) in charge of ~ は「~を担当している」という意味だね。

94 We're thinking of visiting national parks and exploring some scenic sites.

「私たちは国立公園を訪れて景勝地を探索しようと考えています」



scenic sites は「観光地」「景勝地」という意味だね。

95 I've always wanted to learn a new language, and I finally started taking Spanish lessons.

「いつも新しい言葉を習いたって思っていて、ついにスペイン語のレッスンを受け始めたんだ」



start ~ing は「~をし始める」という意味。take lessons で「レッスンを受ける」という意味だね。

96 Do you have any outdoor activities you're passionate about?

「何か夢中になっているアウトドア・アクティビティがありますか？」



(be) passionate about ~ は「~に夢中になっている」という意味の定番表現だよ。

97 I've been fascinated by the culture and history of France. Have you ever traveled there?

「私はフランスの文化と歴史に魅了されています。これまで旅行したことがありますか？」



(be) fascinated by ~ は「~に魅了される」っていう意味だよ。

**98 Children laugh and play in the park,
their joyful voices echoing through the
air.**

「公園では子供たちが笑いながら遊んでおり、その
楽しげな声が空に響いている」



echo through the air は「空に響き渡る」っていう意味だよ。

**99 Warm cookies fresh from the oven
fill the kitchen with a delicious aroma.**

「オーブンから出したばかりの焼きたてのクッキーが
キッチン内に美味しそうな香りを満たす」



fresh from ~ は「~から出したばかりの」という意味だよ。fill ~ with ... は「~を...で満たす」という定番表現だね。

**100 I always try to be a kind, gentle and
peaceful person but sometimes get
mad easily.**

「私はいつも親切で優しい、穏やかな人間でありたい
と思っているのですが、たまについカッとすることが
あります」



try to be ~ は「～であるよう努める」という意味、get mad easily は「すぐに怒る」「すぐにカッとなる」という意味だよ。