

英会話ができるイメージトレーニングのスク립ト

※イメージトレーニングは英語では visualization training といいます

Welcome to your 3-minute meditation for better English.
英語上達のための3分間瞑想へようこそ

Please sit or lie down.
座るか横になってください

Find a comfortable position.
楽な姿勢を見つけてください

Close your eyes.
目を閉じてください

Take a deep breath.
深呼吸をしてください

I'm going to count from ten to one.
10から1まで数えます

With each number, allow yourself to become more relaxed and centered.
数を数えるごとに、自分自身をよりリラックスさせ、集中できるようにしてください

Ten, nine, feel going deeper.
10、9、深くなるのを感じてください。

Eight, seven, six, deeper and deeper.
8、7、6、深く深く

Five four, deeper and deeper, three, two, one.
5、4、ますます深く、3、2、1

Now you can concentrate fully on one subject.
これで、一つのことに完全に集中することができます

Imagine there is a door in front of you.
目の前にドアがあると想像してください

I will count from one to three, the door will open.
私が1から3まで数えると、ドアが開きます

Now, step inside the door.

では、ドアの内側に足を踏み入れてください

That's a space where everything is possible.

そこはすべてが可能な空間です

Now, think of a place you'd like to speak English.

ここで、英語を話したい場所を思い浮かべてください

Maybe it's a warm café in a busy city, a quiet park, or any place you like.

賑やかな街の温かみのあるカフェでも、静かな公園でも、好きな場所でいい

Picture yourself there, hearing and seeing what's around you.

そこにいる自分を思い浮かべ、周りにあるものを聞いたり見たりしてみましょう

Picture yourself starting a talk in English with confidence.

自信を持って英語で話し始める自分を思い浮かべてください

Think of the words coming out easily.

すらすらと言葉が出てくるのを思い浮かべてください

You're saying what you think clearly and getting what others say without trouble.

自分の思っていることをはっきりと言い、相手の言うことを問題なく受け止めている

Feel happy about talking to people, laughing together, and learning about new ways of life.

人と話したり、一緒に笑ったり、新しい生き方を学んだりすることに幸せを感じてください

In this picture, you're good at English, sure of yourself, and having fun talking.

この光景では、あなたは英語が得意で、自分に自信があり、楽しく話しています

You are speaking English with confidence.

あなたは自信を持って英語を話しています

Imagine yourself speaking well and feeling good about it.

上手に話せている自分を想像してください

Relax.

リラックスしてください

Now, I will count from one to three.

では、1から3まで数えます

You will be back on this side of the door.

あなたはドアのこちら側に戻ってきます

One, two, three.

You are back on this side of the door.

あなたはドアのこちら側に戻っています

In a moment, I am going to count from one to three.

では、1 から 3 まで数えます

You open your eyes, be wide awake.

あなたは目を開け、大きく目を覚まします

Feeling wonderfully refreshed.

素晴らしくリフレッシュした気分で

One, two, three.

You've finished this meditation.

これで瞑想は終了です

Keep feeling proud and confident all day.

今日一日、誇りと自信を感じ続けてください

Thank you for doing this, and know that you get better at English each time you practice.

そして練習するたびに英語が上達することを知っておいてください