🌱 しらたま英単語｜全66語源・197英単語 イラスト図解ノート

15秒アニメで芋づる式に暗記！和製英語の罠・カタカナ超入門・TOEIC／英検コア語源まとめ（Anki連携版）｜https://shiratama.minewex.com

JP01　TOEIC・英検コア語源

「press＝押す」だけで一撃3単語！

press ＝ 押す



depress /dɪˈpres/ · 動　TOEIC頻出　落ち込ませる

de(下へ) ＋ press(押す) → 重圧でぺしゃんこ

- feel depressed 気分が落ち込む
- depress the pedal ペダルを踏み込む

📖 Rainy days never depress brave hearts.
雨の日でも、勇敢な心は決して落ち込まない。

express /ɪkˈspres/ · 動　英検2級　表現する・急行

ex(外へ) ＋ press(押し出す) → 想いを一気に発射

- express feelings 気持ちを表現する
- express delivery 速達・急行便

📖 Warm letters express our sweet love.
温かい手紙が、大切な想いを届けてくれる。

impress /ɪmˈpres/ · 動　TOEIC超頻出　感動させる

im(中へ) ＋ press(刻む) → 心に深く焼き付ける

- be impressed by ～に感銘を受ける・感動する
- leave a deep impression 深い印象を残す

📖 True kindness will impress every heart.
心からの優しさは、誰の胸にも深く響く。

💡 語源メモ
カフェの「エスプレッソ（Espresso）」は、実は英語の express と同じ語源！高い圧力で一気に「外へ押し出した（ex ＋ press）」濃厚コーヒーのことなんです☕

⚡ 3秒復習クイズ
【3秒クイズ】com（一緒に）＋ press（押す）＝ compress の意味はどっち？ A. 圧縮する ／ B. 爆発する
👇コメントで教えてね！

JP02 1文字違いの罠 adapt と adopt、3秒で見分ける裏ワザ！

a / o ＝ 1文字違いの罠



adapt /əˈdæpt/ · 動 TOEIC超頻出

適応する・順応

a(緑の芽に変身) → 環境に合わせて進化

- adapt to new environments 新しい環境に適応する（TOEIC超頻出！）
- adapt a novel into a film 小説を映画向けに脚色する

📖 Species must quickly adapt to shifting climates in order to survive.
生き残るために、生物は変化する気候へ素早く適応しなければならない。

adopt /əˈdɑːpt/ · 動 TOEIC超頻出

採用する・迎える

o(両腕で丸く抱く) → 胸にギュッと抱いて家族に

- adopt a new strategy 新しい戦略を採用する（TOEICパート5最頻出！）
- adopt a homeless puppy 保護犬を家族に迎え入れる

📖 More universities have decided to adopt flexible digital teaching plans.
より多くの大学が、柔軟なデジタル教育プランの採用を決めた。

💡 語源メモ

試験で一番狙われる1文字違いペア！見分け方のカギは真ん中の1文字だけ 💡【a】サボテンの芽に変化して環境へ「適応する（adapt to〜）」／【o】丸い腕でギュッと抱きしめて案や家族を「採用する・迎え入れる（adopt）」！

⚡ 3秒復習クイズ

【TOEIC 3秒テスト】Firms must _____ green technology to cut costs. 空欄に入るのはどっち？ A. adapt ／ B. adopt 👇コメント欄で答え合わせ！

JP03 TOEIC・英検コア語源 **TOEIC超頻出！「duc＝導く」で一撃3語**

duc / duct ＝ 導く



produce /prəˈduːs/ · 動 英検3級〜

生み出す・生産

pro(前へ) ＋ duc(引き出す) → 次々と世に送り出す

- produce great results 素晴らしい成果を生む
- mass-produce 大量生産する

📖 Too much smartphone use produces significant anxiety in teens.
スマホの使いすぎは、若者に強い不安を生み出してしまう。

reduce /rɪˈduːs/ · 動 TOEIC超頻出

減らす・縮小

re(後ろへ) ＋ duc(引く) → 10段タワーがミニ1個に

- reduce costs コストを削減する（TOEIC超頻出！）
- reduce the risk of 〜のリスクを減らす

📖 Traditional agriculture is making improvements to reduce its impact on nature.
従来の農業も、環境への負荷を減らすために大きな改善を進めている。

conduct /kənˈdʌkt/ · 動 TOEIC最頻出

指揮する・実施

con(共に) ＋ duct(導く) → 全員をまとめて率いる

- conduct a survey アンケート調査を実施する（TOEICパート7鉄板！）
- conduct an orchestra オーケストラを指揮する

📖 The researchers stepped out of the lab to conduct a field experiment.
研究者たちは研究室を出て、フィールド実験を実施した。

💡 語源メモ

TOEICで毎回のように出る「conduct a survey（調査を実施する）」！実はオーケストラの指揮者（conductor）と同じ「みんなを1つにまとめて導く（con ＋ duct）」というイメージから、「調査や実験を取り仕切って実施する」という意味になります✨

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】intro（中へ）＋ duc（導く）＋ e ＝ introduce の基本イメージから派生する意味は？ A. 導入する・紹介する ／ B. 拒否する 👇 コメントで教えてね！

JP04 TOEIC・英検コア語源 なぜ「破産」を bankrupt と呼ぶの？ rupt ＝ 破る・割れる



💡 語源メモ

衝撃の語源トリビア💰「bankrupt（破産した）」の語源は、ルネサンス期イタリア語の banca rotta（壊されたベンチ）！昔の両替商は木のベンチ（bank）の上でお金を扱っており、借金が返せなくなるとそのベンチを叩き割られた（rupt）ことから「破産」という意味になりました！

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】cor（完全に）＋ rupt（壊れてダメになる）＝ corrupt の意味はどっち？ A. 腐敗した・汚職の ／ B. 完璧な 👇コメントで教えてね！

erupt /ɪˈrʌpt/ · 動 英検準1級

噴火する・爆発

e(外へ) ＋ rupt(突き破る) → 山頂からドカンと噴出

- volcanoes erupt 火山が噴火する
- erupt into applause 拍手喝采が沸き起こる

📖 Active volcanoes can erupt with glowing lava and ash.
活火山は真っ赤な溶岩と火山灰を噴き上げることがある。

interrupt /ˌɪntəˈrʌpt/ · 動 TOEIC頻出

遮る・邪魔する

inter(間に) ＋ rupt(割って入る) → 横から割り込みストップ

- interrupt a meeting 会議を中断させる
- Sorry to interrupt お話中失礼します（ビジネス英会話の鉄板！）

📖 Heavy snow did not interrupt the morning train.
大雪でも、始発電車は止まらずに走った。

bankrupt /ˈbæŋkrʌpt/ · 形 TOEIC頻出

破産した・倒産

bank(貯金箱) ＋ rupt(割れる) → パリンと割れて一文無し

- go bankrupt 破産する・倒産する（TOEIC超頻出熟語！）
- declare bankruptcy 破産を申請する

📖 Poor planning left the old toy factory bankrupt.
計画の甘さから、その老舗おもちゃ工場は倒産してしまった。

JP05　超入門・和製英語フック

「red＝赤」だけで芋づる式に3語！

red ＝ 赤



redden /ˈredn/ · 動　英検準2級

赤くなる・赤面する

red(赤) ＋ en(〜になる) → 照れてトマトみたいに真っ赤

- Her cheeks began to redden. 彼女の頬が赤くなり始めた
- redden with embarrassment 恥ずかしさで顔を真っ赤にする

📖 His face started to redden the moment he received the giant heart.
大きなハートを受け取った瞬間、彼の顔はみるみる赤くなり始めた。

reddish /ˈredɪʃ/ · 形　英検2級

赤みがかった

red(赤) ＋ ish(〜っぽい) → パフでほんのり桜色に

- reddish hair 赤みがかった髪
- a reddish sunset sky ほんのり赤く染まった夕焼け空

📖 Autumn leaves turn a soft reddish gold in late October.
10月の終わりになると、木の葉はほんのり赤みがかった黄金色に変わる。

infrared /ˌɪnfrəˈred/ · 名・形　TOEIC・共通テスト

赤外線（の）

infra(下に) ＋ red(赤) → 暗闇を照らす見えない光

- infrared rays / camera 赤外線・赤外線カメラ
- infrared remote control テレビなどの赤外線リモコン

📖 The night camera uses infrared light to spot hidden movement in the dark.
夜間カメラは赤外線を使って、暗闇の中のわずかな動きを見つけ出す。

💡 語源メモ

身近なリモコンの「赤外線（infrared）」は、ラテン語の infra（下・奥）＋ red（赤）＝「目に見える赤い光よりさらに外側の光」という意味！さらに形容詞＋en（〜になる）で redden（赤くなる）、＋ish（〜っぽい）で reddish（赤みがかった）と一気に広がります🍎

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】wide（広い）＋ en（〜になる）＝ widen の意味はどっち？ A. 広げる・広がる ／ B. 狭くする 👇コメントで教えてね！

JP06 超入門・和製英語フック

「cover＝覆う」だけで芋づる式に3語！

cover ＝ 覆う



discover /dɪˈskʌvər/ · 動 英検3級

発見する

dis(外す) ＋ cover(覆う) → 布を外せば光る宝箱

- discover a hidden treasure 隠された宝を発見する
- discover a new way 新しい方法を見つけ出す

📖 They pulled back the cloth and discovered a glowing treasure chest.
布を外すと、キラキラ光る宝箱を発見した。

recover /rɪˈkʌvər/ · 動 英検準2級

回復する

re(再び) ＋ cover(覆う) → 毛布で覆い元気満タン

- recover from a cold 風邪から回復する（英検超頻出！）
- recover lost energy 失った元気を取り戻す

📖 After a warm rest under the blanket, he quickly recovered his strength.
暖かい毛布で休むと、彼はあっという間に元気を回復した。

uncover /ʌnˈkʌvər/ · 動 TOEIC頻出

暴く・解明する

un(めくる) ＋ cover(覆う) → 黒幕をめくり正体丸見え

- uncover the truth 真相を暴く・明らかにする
- uncover a hidden plot 隠された企みを見破る

📖 The little detective pulled the dark curtain to uncover the cake thief.
小さな探偵は黒幕をめくり、ケーキ泥棒の正体を暴いた。

💡 語源メモ

スマホの「カバー（cover）」は「覆う」という意味！そこから布を外す（dis）と「発見する（discover）」、再び覆い直して癒やす（re）と「回復する（recover）」、黒幕をめくる（un）と「暴く（uncover）」と3語まとめて芋づる式に覚えられます🍠

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】cover（覆う）＋ age（範囲）＝ coverage の意味はどっち？ A. 報道・補償範囲 ／ B. 取り消し 👇コメントで教えてね！

JP07 和製英語の罠 ⚠️ 「ハンドル」は車の運転じゃない！？ hand ＝ 手



handle /ˈhændl/ · 動・名 TOEIC超頻出

対処する・取っ手

hand(手) ＋ le(操る) → 山積み書類を手でさばく

- handle a problem 問題に対処する
- door handle ドアの取っ手

📖 She knows how to handle busy tasks with ease.
彼女は忙しい仕事を手際よく対処する方法を知っている。

handy /ˈhændi/ · 形 英検準2級

便利な・身近な

hand(手) ＋ y(〜やすい) → 手のひら工具で即修理

- come in handy 役に立つ・重宝する
- keep it handy 手元に置いておく

📖 This pocket tool always comes in handy on trips.
このポケット工具は旅行のときにいつも重宝する。

handout /ˈhændaʊt/ · 名 TOEIC頻出

配布資料・チラシ

hand(手) ＋ out(外へ) → 街角で紙をみんなに配る

- class handout 授業のプリント・配布資料
- hand out flyers チラシを手渡す

📖 The teacher gave each student a colorful handout.
先生は生徒一人ひとりにカラフルな配布資料を手渡した。

💡 語源メモ

日本語の「ハンドル」は車のステアリングのことですが、英語では steering wheel と言います！英語の handle は「手（hand）で扱う・対処する／取っ手」という意味。さらに手元にすぐ取れる handy（便利な）、外へ手渡す handout（配布資料）と「手」で一気に3語つながります🖐

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】hand（手）＋ writing（書く）＝ handwriting の意味はどっち？ A. 手書き・筆跡 ／ B. 握手
👇コメントで教えてね！

JP08 和製英語の罠 ⚠️「コンセント」＝consentじゃない！？ sent / sens ＝ 感じる



💡 語源メモ

壁の電源「コンセント」は和製英語で、英語では outlet や socket と言います🔌 本来の consent は「con（一緒に）＋ sent（感じる）＝ 同意する」！逆に感じれば resent（憤慨する）、感覚がゼロなら nonsense（無意味）と「感じる」で3語つながります✨

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】sent（感じる）＋ ment（状態）＝ sentiment の意味はどっち？ A. 感情・心情 ／ B. 電源コード 👇コメントで教えてね！

consent /kənˈsent/ · 動・名 TOEIC頻出

同意する・承諾

con(一緒に) ＋ sent(感じる) → 心が通い合い笑顔で握手

- give consent 承諾を与える・同意する
- mutual consent 相互の合意

📖 Both friends smiled and gave their consent to the plan.
二人は笑顔でうなずき、その計画に同意した。

resent /rɪˈzent/ · 動 英検準1級

憤慨する・恨む

re(逆に) ＋ sent(感じる) → 嫌な思いが跳ね返りムカムカ

- resent the unfair rule 不公平なルールに憤慨する
- deeply resent 心から恨む・腹を立てる

📖 He began to resent being handed all the messy chores.
彼は面倒な雑用ばかり押しつけられることに憤慨し始めた。

nonsense /ˈnɑːnsens/ · 名 英検2級

無意味・たわごと

non(ない) ＋ sens(感覚) → 逆立ち時計で頭がグルグル

- talk nonsense たわごとを言う
- complete nonsense 全くの無意味・ナンセンス

📖 A clock running backward makes total nonsense!
針が逆回転する時計なんて全くの無意味だ！

JP09 和製英語の罠 ⚠️ 「クレーム」は苦情じゃない！？ claim ＝ 叫ぶ・主張



💡 語源メモ

日本語の「クレームをつける（苦情）」は和製英語！英語で苦情は complaint と言います。本来の claim は「叫んで当然の権利を主張・請求する」という意味で、空港の荷物受取所も Baggage Claim 🧳 外へ思わず叫ぶ exclaim（感嘆する）、前に出て高らかに叫ぶ proclaim（宣言する）も同根です！

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】ac（〜に向かって）＋ claim（叫ぶ）＝ acclaim の意味はどっち？ A. 喝采・称賛する ／ B. 苦情を言う 👇コメントで教えてね！

claim /kleɪm/ · 動・名 TOEIC超頻出

主張する・請求

claim(叫ぶ) → 札を掲げ荷物を取り戻す

- baggage claim 手荷物受取所（空港の定番！）
- claim one's right 権利を主張する

📖 She showed her tag to claim her pink suitcase.
彼女は引換札を見せて、自分のスーツケースを受け取った。

exclaim /ɪkˈskleɪm/ · 動 英検2級

叫ぶ・感嘆する

ex(外へ) ＋ claim(叫ぶ) → 宝箱を開けて思わず大声

- exclaim in surprise 驚いて声を上げる
- exclamation mark 感嘆符（！）

📖 They opened the box and exclaimed at the shining crown.
箱を開けた瞬間、彼らは輝く王冠に思わず声を上げた。

proclaim /prəˈkleɪm/ · 動 英検準1級

宣言する・布告

pro(前へ) ＋ claim(叫ぶ) → 銅鑼を鳴らし街へ高らかに告知

- proclaim victory 勝利を宣言する
- proclaim a holiday 祝日を布告する

📖 The little herald rang the gong to proclaim the good news.
小さな使者は銅鑼を鳴らし、街中に吉報を高らかに宣言した。

JP10 カタカナ超入門 **インフルエンサーの語源＝流れ込む力！** flu / flux ＝ 流れる



💡 **語源メモ**

SNSでおなじみの「インフルエンサー（influencer）」は、in（中へ）＋flu（流れる）＝「人の心へ流れ込んで動かす人」が語源！同じく「流れる」から、言葉が川のように止まらない fluent（流暢な）、器に合わせて形が変わる fluid（液体・流動的な）もセットで一瞬で覚えられます🌊

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】in（中へ）＋flux（流れ）＝influx はどんな意味？ A. 流入（ドッと流れ込むこと） ／ B. 固まること 👇コメント欄で選んでね！

fluent /ˈfluːənt/ · 形 英検2級 — 流暢な

flu(流れる) ＋ ent(〜な) → 詰まった言葉が川でスイスイ

- speak fluent English 流暢な英語を話す
- fluent in Japanese 日本語がペラペラで流暢な

📖 After crossing the music river, he sang in fluent English without stopping.
音楽の川を渡りきると、彼はよどみなく流暢な英語で歌い出した。

influence /ˈɪnfluəns/ · 名・動 TOEIC頻出 — 影響・感化する

in(中へ) ＋ flu(流れる) ＋ ence(こと) → 光の波がみんなの心へ届く

- have a big influence on 〜に大きな影響を与える
- social media influencer SNSで影響力を持つインフルエンサー

📖 Her glowing music waves can influence the whole forest crowd at once.
彼女の輝く音の波は、森のみんなの心へ一気に影響を与える。

fluid /ˈfluːɪd/ · 名・形 英検2級 — 液体・流動的な

flu(流れる) ＋ id(〜の性質) → 器に合わせて形が変わる水

- drink plenty of fluids 水分（液体）をたっぷり摂る
- fluid movement しなやかで流動的な動き

📖 Like a cheerful fluid, Mo melted into the bowl and bounced right back.
陽気な液体のように、モウは器に溶け込んでから軽やかに跳ね返った。

JP11 カタカナ超入門 **なぜ締切は「死の線（deadline）」？** line ＝ 線



💡 **語源メモ**

実は「デッドライン（deadline）」の元々の意味は、昔アメリカの刑務所で「越えたら撃たれる立ち入り禁止線（死の線）」！そこから転じて「絶対に越えてはいけない提出期限」になりました😱 さらに外側の線＝outline（輪郭・概要）、紙面の頭の線＝headline（新聞の見出し）と「line＝線」で一撃でつながります！

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】under（下に）＋ line（線）＝ underline の意味はどっち？
A. 下線を引く・強調する ／ B. 線を消す 👇コメント欄で教えてね！

outline /ˈaʊtlaɪn/ · 名・動 英検準2級

輪郭・概要

out(外) ＋ line(線) → 謎の箱をペンでなぞって正体判明

- draw an outline of ～の輪郭線を描く
- a rough outline of the plan 計画のおおまかな概要

📖 Rooty traced the glowing outline of the mystery box and found Oakie inside.
ププが謎の箱の輪郭を光るペンでなぞると、中からオーキーが現れた。

deadline /ˈdedlaɪn/ · 名 TOEIC超頻出

締め切り・期限

dead(死) ＋ line(線) → 越えたらアウトの赤い線に追われる

- meet / beat a deadline 締め切りに間に合う（TOEIC鉄板！）
- miss a tight deadline 厳しい期限に遅れる

📖 Rooty sprinted ahead of the glowing red deadline to hand in his paper on time.
ププは迫りくる真っ赤な締め切り線から猛ダッシュで逃げ切り、時間通りに提出した。

headline /ˈhedlaɪn/ · 名 TOEIC頻出

新聞の見出し

head(頭) ＋ line(線) → 一面トップの特大タイトルが飛び出す

- make headlines 一面トップの見出しを飾る・大ニュースになる
- newspaper headline 新聞の見出し

📖 Rooty's incredible deadline dash made the front-page headline the next morning.
ププの奇跡の締め切りダッシュは、翌朝の新聞の一面見出しを飾った。

JP12 和製英語の罠 ⚠️ 「テンション高い」は英語で逆！？ tend / tens / tent ＝ 伸ばす



💡 語源メモ

日本語の「テンションが高い（＝ノリノリ）」は実は和製英語！語源 tend / tens は「ピンと張る・引っ張る」なので、英語の tension は「緊張・ピリピリした空気」という真逆の意味になります💥 気分がアガっている時は excited や pumped を使おう！同じ仲間で、気持ちが前へ伸びる tend（～しがち）、前に張りボテを出す pretend（ふりをする）も一気に覚えられます！

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】ex（外へ）＋ tend（伸ばす）＝ extend の意味はどっち？ A. 延長する・広げる ／ B. 縮める 👇コメントで教えてね！

tend /tɛnd/ · 動 TOEIC超頻出 ～しがちだ・向かう

tend(伸びる) → 甘いケーキへ思わず前傾

- tend to do ～しがちである・～する傾向がある（TOEIC超頻出！）
- tend toward ～の傾向に向かう

📖 People tend to choose sweet rewards over bitter tasks.
人はつらい作業よりも、つい甘いご褒美を選びがちだ。

pretend /pɹɪˈtɛnd/ · 動 英検2級 ～のふりをする

pre(前に) ＋ tend(張り出す) → 恐竜パネルが倒れ即バレ

- pretend to be ～のふりをする
- pretend not to notice 気づかないふりをする

📖 He tried to pretend to be a giant monster behind the board.
彼はパネルの裏に隠れて、巨大な怪獣のふりをしようとした。

tension /ˈtɛnʃən/ · 名 TOEIC頻出 緊張・張りつめ

tens(引っ張る) ＋ ion(状態) → 綱引きでぷぷがバネに！

- ease tension 緊張を和らげる（TOEIC頻出！）
- high tension 張りつめた緊張状態（※上機嫌の意味ではない！）

📖 A warm smile helped ease tension in the exam hall.
温かい笑顔のおかげで、試験会場の張りつめた空気が和らいだ。

JP13 TOEIC・英検コア語源 **深夜残業999件→「resign」で退職！？** sign ＝ 印・サイン



💡 語源メモ

語源 sign のコアは「印・サイン・スタンプ」！図面の上に印を描き出す（de＋sign）と「設計する（design）」、相手に向けて印を貼り付ける（as＋sign）と「割り当てる（assign）」、サインして社員証を返す（re＋sign）と「辞職する（resign）」に大変身！同じ仲間の signal（信号）や significant（重要な）もTOEICで頻出です✨

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】sign（印）＋ific（作る）＋ ant（〜な）＝ significant の意味はどっち？ A. 重要な・顕著な ／ B. 目立たない 👇コメントで教えてね！

design /dɪˈzaɪn/ · 動 TOEIC頻出 — 設計する・考案

de(描き出す) ＋ sign(印) → 青い図面からロケット誕生

- be designed for 〜向けに設計されている（TOEIC超頻出！）
- project design プロジェクトの設計・デザイン

📖 There are apps designed specifically for children under 7 to help them track pocket money spending.
7歳以下の子どもがお小遣いの使い道を管理できるよう、特別に設計されたアプリがある。

assign /əˈsaɪn/ · 動 TOEIC超頻出 — 割り当てる・配属

as(〜へ) ＋ sign(印) → 番号札で3人に担当を配る

- be assigned to 〜に配属される・割り当てられる（TOEIC超頻出！）
- assign tasks 仕事を割り振る

📖 Each parent and child pair was randomly assigned to read either two educational electronic books or two printed books with the same content.
各親子ペアは、同じ内容の教育用電子書籍2冊または紙の本2冊のどちらかを読むよう無作為に割り当てられた。

resign /rɪˈzaɪn/ · 動 TOEIC頻出 — 辞職する・退職

re(戻す) ＋ sign(印) → サインしIDを返して脱出！

- resign from a company 会社を辞職する（TOEIC頻出！）
- letter of resignation 辞職願・退職届

📖 I resigned because I've been unhappy at that company for a long time, but I'm not sure if I should tell them how I really feel.
その会社でずっと不満を抱えていたため退職したが、本音を伝えるべきかどうか迷っている。

JP14 TOEIC・英検コア語源 「見る」1つでTOEIC3語を芋づる暗記 spect ＝ 見る



💡 語源メモ

語源 spect はラテン語の specere（見る・見つめる）が由来！su（下から）＋ spect（覗く）＝「suspect（疑う）」、per（通して）＋ spect（見る）＝「perspective（視点・見方）」、spect＋acular ＝「spectacular（壮観な・見事な）」とつながります✨ 同じ仲間には inspect（中を見る→検査する）、respect（何度も振り返って見る→尊敬する）、spectacles（見るための道具→メガネ）もありますよ👀

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】retro（後ろへ）＋ spect（見る）＝ retrospect の意味はどっち？ A. 振り返る・回顧する ／ B. 未来を予想する 👇コメントで教えてね！

suspect /səˈspekt/ · 動 TOEIC頻出 疑う・怪しむ

su(下から) ＋ spect(覗く) → 布をめくりタネを暴く

- be suspected of ～ ～の疑いをかけられる（TOEIC頻出）
- suspect a hidden trick 隠された仕掛けを疑う

📖 The story of the oak tree is suspected to have been invented as a thought exercise.
そのオークの木の話は、思考実験として創作されたのではないかと疑われている。

perspective /pərˈspektɪv/ · 名 TOEIC超頻出 視点・見方

per(通して) ＋ spect(見る) ＋ ive(こと) → 引けばミニ恐竜の影

- from a food-safety perspective 食品安全の視点から（TOEIC最頻出）
- put sth. in perspective 物事を客観的に捉える

📖 There is also no big difference between organic and non-organic products from a food-safety perspective.
食品安全の視点から見ても、有機製品と非有機製品の間に大きな違いはない。

spectacular /spekˈtækjələr/ · 形 英検2級 壮観な・見事な

spect(見る) ＋ acular(盛大な) → 夜空いっぱいの大花火

- a spectacular view / success 壮観な眺め／見事な成功
- a spectacular fireworks show 圧巻の花火ショー

📖 The success in Africa was not as spectacular as it was in India or Mexico.
アフリカでの成功は、インドやメキシコほど目覚ましく壮観なものではなかった。

JP15 カタカナ超入門 「ポータブル」から15秒で3語暗記！ port ＝ 運ぶ



💡 語源メモ

日本語でもおなじみの「ポータブル（portable）」や「ポート（港＝port）」は、ラテン語の portare（運ぶ）が語源！だから港の【中（im）】へ運ぶと「import（輸入する）」、港の【外（ex）】へ運ぶと「export（輸出する）」、持ち運び【できる（able）】と「portable（携帯用の）」になります🚢 さらにパスポート（pass＋port＝港を通過する許可証）やエアポート（air＋port＝空の港）も全部同じ仲間ですよ！

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】trans（越えて向こうへ）＋ port（運ぶ）＝ transport の意味はどっち？ A. 輸送する・交通機関 ／ B. 港の倉庫 👇コメントで教えてね！

import /ɪmˈpɔːrt/ · 動 TOEIC超頻出

輸入する

im(中へ) ＋ port(運ぶ) → 巨大コンテナが港へドシン

- import goods from abroad 海外から商品を輸入する
- energy imports エネルギーの輸入（TOEIC頻出）

📖 Many countries import fresh fruit and coffee from overseas.
多くの国が海外から新鮮な果物やコーヒーを輸入している。

export /ɪkˈspɔːrt/ · 動 TOEIC頻出

輸出する

ex(外へ) ＋ port(運ぶ) → バネ発射で貨物船ごと出航

- manufacture and export 製造して輸出する
- export products overseas 製品を海外へ輸出する

📖 We manufacture and export stone for buildings and other constructions.
当社は建築物やその他の工事向けの石材を製造・輸出しています。

portable /ˈpɔːrtəbl/ · 形 英検準2級

持ち運べる・携帯用

port(運ぶ) ＋ able(できる) → 片手でミニ靴スイスイ

- portable mobile phones 持ち運びできる携帯電話
- a portable charger モバイルバッテリー・携帯充電器

📖 They also use mobile phones to shop online and search for information because they are portable.
携帯電話は持ち運びができるため、オンラインショッピングや情報検索にも使われている。

JP16 TOEIC・英検コア語源 **TOEIC超頻出！VIPゲートで3語暗記**

clud ＝ 閉じる・閉める



💡 **語源メモ**

語源「clud / clus」はラテン語の claudere（閉じる・閉める）が由来で、実は身近な close と遠い親戚！「ドアを閉める」イメージ1つで、中へ入れて閉める include（含む）、外へ閉め出す exclude（除外する）、本を全部閉じてまとめる conclude（結論づける・終える）の3語が芋づる式に繋がります🔒

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】ex（外へ）＋ clus（閉じる）＋ ive ＝ exclusive の意味はどっち？ A. 排他的な・独占の ／ B. 開放的な 👇コメントで教えてね！

include /ɪnˈkluːd/ · 動 TOEIC超頻出

含む・仲間に入れる

in(中へ) ＋ clud(閉じる) → 家へ招き扉を閉じ4人に

- including tax / fees 税込で・手数料込みで（TOEIC超頻出！）
- include ～ in the list ～をリストに含める

📖 The time it takes to build a habit depends on many factors, including how difficult the habit is.
習慣を身につけるのにかかる時間は、その難易度など多くの要因に左右される。

exclude /ɪkˈskluːd/ · 動 TOEIC頻出

除外する・閉め出す

ex(外へ) ＋ clud(閉じる) → VIP鉄扉で部外者を遮断

- be excluded from ～ ～から除外される（TOEIC頻出！）
- exclude the possibility of ～の可能性を排除する

📖 Non-members are excluded from entering the VIP lounge.
会員以外の人は、VIPラウンジへの入場から除外されている。

conclude /kənˈkluːd/ · 動 TOEIC超頻出

結論づける・終える

con(全て) ＋ clud(閉じる) → 本をパタンと閉じ閃きEND

- conclude that ～ ～と結論づける（TOEICパート7頻出！）
- conclude a meeting 会議を締めくくる

📖 The researchers concluded that early habits shape adult choices.
研究者たちは、幼少期の習慣が大人の選択を左右すると結論づけた。

JP17 TOEIC・英検コア語源 「コース」と同じ語源のTOEIC3語！ cur / cour ＝ 走る・流れる



💡 語源メモ

英語の「コース（course）」やPCの「カーソル（cursor）」の語源「cur / cour」は、ラテン語の currere（走る・流れる）が由来！「走る・流れる」という1つのイメージで、水が流れる・今流れている current（水流・現在の）、考えが自分の方へ走ってくる occur（起こる・浮かぶ）、走り抜ける道筋 course（進路・コース）が全部つながります🏁

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】cur（流れる）＋ ency（名詞）＝ currency の意味はどっち？ A. 通貨（お金の流れ） ／ B. 駐車場 👇コメントで教えてね！

current /ˈkɜːrənt/ · 名・形 TOEIC超頻出

水流・現在の

cur(流れる) ＋ ent(もの) → 水門を開き紙舟が波乗り

- the current system 現行のシステム（TOEIC超頻出！）
- ocean / electric current 海流・電流

📖 The current system needs faster updates to handle peak traffic.
現行のシステムは、ピーク時のアクセスに耐えるため迅速な更新が必要だ。

occur /əˈkɜːr/ · 動 TOEIC超頻出

起こる・浮かぶ

oc(〜の方へ) ＋ cur(走る) → 「！」が飛んで来て電球ピカッ

- It occurred to me that 〜 〜という考えがふと浮かんだ
- occur during 〜 〜の期間中に起こる（TOEIC頻出！）

📖 A brilliant idea suddenly occurred to him while resting on the bench.
ベンチで休んでいると、素晴らしいアイデアがふと彼の頭に浮かんだ。

course /kɔːrs/ · 名 TOEIC最頻出

進路・コース・課程

cour(走る) ＋ se(こと) → 光る曲線レーンをカートで疾走

- a course of action 行動方針・対処法（TOEIC頻出！）
- in the course of 〜 〜の過程で・〜の間に

📖 The team chose the safest course of action to finish on time.
チームは時間通りに終えるため、最も安全な行動方針を選んだ。

JP18 TOEIC・英検コア語源 「act＝動く」で15秒イッキ見暗記！ act ＝ 動く・する



💡 語源メモ

映画監督の「アクション！」でおなじみの語源 act は、ラテン語の agere / actus（動かす・行う）が由来！実は TOEIC や英検でも最頻出の重要語源なんです🎬 inter（互いに）＋ act（動く）＝ interact（交流する）、re（返して）＋ act（動く）＝ react（反応する）、act（動く）＋ ivate（〜させる）＝ activate（起動する・作動させる）！同じ仲間の exact（正確な）・action（行動）・active（積極的な）も一気に覚えられます✨

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】pro（前へ）＋ act（動く）＋ ive ＝ proactive の意味はどっち？ A. 先を見越して行動的な ／ B. 受け身で消極的な 👇コメントで教えてね！

interact /ˌɪntərˈækt/ · 動 TOEIC超頻出

交流・やり取りする

inter(互いに) ＋ act(動く) → ネット越しにボールを打ち合う

- interact with colleagues 同僚と交流する（TOEIC頻出！）
- interact with pets ペットと触れ合う

📖 Research shows that interacting with pets can bring many of the same benefits.
ペットと触れ合うことで、同じような多くの良い効果が得られることが研究で示されている。

react /riˈækt/ · 動 TOEIC頻出

反応する・応じる

re(返して) ＋ act(動く) → 一滴でビーカーから泡が噴出

- react strongly to 〜に強く反応する（TOEIC超頻出！）
- react quickly to changes 変化に素早く対応する

📖 Why do people react so strongly to those patterns of light on a screen?
なぜ人は画面上の光のパターンに、これほど強く反応してしまうのだろうか。

activate /ˈæktɪveɪt/ · 動 TOEIC頻出

起動する・作動させる

act(動く) ＋ ivate(〜させる) → 赤ボタンで音楽ロボが覚醒

- activate an account アカウントを有効化する（TOEIC頻出！）
- activate a toy by pushing a button ボタンを押しておもちゃを作動させる

📖 The toy could be activated simply by pushing a big red button on top.
そのおもちゃは、上の大きな赤いボタンを押すだけで簡単に作動させられた。

JP19 TOEIC・英検コア語源 affectとinfect、15秒で完全区別！ fect ＝ 作る・する



💡 語源メモ

似た見た目の affect と infect、実は語源が同じ兄弟単語！共通する fect はラテン語の facere（作る・なす）が由来です🔨 af（向けて）＋ fect ＝「働きかけて影響を与える（affect）」、in（中へ）＋ fect ＝「菌が体に入り込む・感染させる（infect）」、per（徹底的に）＋ fect ＝「完璧に仕上げられた（perfect）」！名詞の effect（効果）や factory（工場）も同じ家族です✨

⚡ 3秒復習クイズ

【TOEIC 3秒クイズ】ef（外へ）＋ fect（作る）＝ effect の意味はどっち？ A. 効果・結果 ／ B. 原因・理由 👇コメントで教えてね！

affect /əˈfekt/ · 動 TOEIC超頻出

影響を与える

af(向けて) ＋ fect(作用) → 天気レバー切替で晴と嵐が一変

- affect the price and supply 価格と供給に影響を与える（TOEIC超頻出！）
- affect overall shape 全体の形に影響を及ぼす

📖 Many outside factors, including humidity and temperature, begin to affect its overall shape.
湿度や温度など多くの外部要因が、その全体の形に影響を与え始める。

infect /ɪnˈfekt/ · 動 英検2級・TOEIC

感染させる・うつす

in(中へ) ＋ fect(仕込む) → くしゃみで緑の菌が飛び移る

- be infected with a virus ウイルスに感染する（英検・TOEIC頻出！）
- infect healthy cells 健康な細胞を感染させる

📖 Scientists are testing a new therapy that fights disease by infecting target cells with harmless viruses.
科学者たちは、標的細胞に無害なウイルスを感染させて病気と闘う新しい治療法を試験している。

perfect /ˈpɜːrfɪkt/ · 形 TOEIC頻出

完璧な・完全な

per(徹底) ＋ fect(仕上げ) → 星冠を載せ100点ケーキ

- find the perfect balance 完璧なバランスを見つける（TOEIC頻出！）
- no perfect formula 誰にでも当てはまる完璧な公式はない

📖 There is no single perfect formula that works for everyone, but everyone can aim for progress.
誰にでも当てはまるたった一つの完璧な公式はないが、誰もが前進を目指すことはできる。

JP20 TOEIC・英検コア語源 **体が曲がる大根で「flex」3語を攻略**

flex / flect ＝ 曲げる・折る



💡 **語源メモ**

語源 flex / flect はラテン語 flectere（曲げる・折る）が由来！体が「曲がる（flex）」リンボーダンスの flexible（柔軟な）、鏡で光を「折り返す（re ＋ flect）」reflect（反射する・振り返る）、盾で砲弾を「脇へ折り曲げる（de ＋ flect）」deflect（そらす）が1本のイメージでつながります✨

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】in（否定）＋ flex（曲がる）＋ ible（できる）＝ inflexible の意味はどっち？ A. 頑固で融通がきかない ／ B. とても柔らかい 👇 コメントで教えてね！

flexible /ˈfleksəbl/ · 形 TOEIC超頻出

柔軟な・しなやかな

flex(曲がる) ＋ ible(できる) → 低いバーを反ってくぐる

- flexible working hours フレックスタイム・柔軟な勤務時間（TOEIC超頻出！）
- stay flexible 状況に応じて柔軟に対応する

📖 Half of the women said they used flexible work arrangements after becoming a parent, while just 27% of men did.
親になった後、女性の半数が柔軟な勤務形態を利用したと答えた一方、男性はわずか27%だった。

reflect /rɪˈflekt/ · 動 TOEIC最頻出

反射する・反映する

re(戻す) ＋ flect(折る) → 手鏡で光を跳ね返す

- reflect on one's experience 自分の経験を振り返る（TOEIC・英検頻出！）
- reflect the needs of customers 顧客のニーズを反映する

📖 Yet he was also reflecting the wisdom of religious and philosophical traditions that extend back thousands of years.
それでも彼は、数千年前から続く宗教的・哲学的伝統の知恵を反映していた。

deflect /dɪˈflekt/ · 動 英検準1級

そらす・受け流す

de(脇へ) ＋ flect(折る) → 斜めの盾で砲弾を弾き飛ばす

- deflect a shot / blow シュートや一撃をそらす・弾き返す
- deflect criticism 批判をうまく受け流す・かわす

📖 The goalkeeper tilted his glove just in time to deflect the fast shot over the crossbar.
ゴールキーパーは間一髪でグローブを傾け、高速シュートをクロスバーの上へ弾きそらした。

JP21 TOEIC・英検コア語源 「リバース」から15秒で3語ゲット！ vers / vert ＝ 回る・変える



💡 語源メモ

クルマのバックギア「リバース（reverse）」や、最近よく聞く「ダイバーシティ（diversity）」は、どちらもラテン語 vertere（回る・向きを変える）が語源！後ろへ回る＝reverse（後退・逆転する）、四方へ向きが広がる＝diverse（多様な）、完全に別物へ転じる＝convert（変換する）と芋づる式に覚えられるよ✨

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】ad（こちらへ）＋ vert（向ける）＋ ise ＝ advertise の意味はどっち？ A. 広告を出す（注目をこちらへ向ける） ／ B. 道に迷う 👇コメント欄で答えてね！

reverse /rɪˈvɜːrs/ · 動 TOEIC頻出 逆転する・後退する

re(後ろへ) ＋ vers(回る) → Rギアで車が猛バック

- reverse a trend 流れや傾向を逆転させる（TOEIC・英検頻出！）
- in reverse order 逆の順番で

📖 In fact, that progress began to reverse during the pandemic.
実際、その進展はパンデミックの間に逆転し始めた。

diverse /daɪˈvɜːrs/ · 形 TOEIC超頻出 多様な・さまざまな

di(四方へ) ＋ vers(向く) → 回せば3色の個性派に分岐

- diverse cultures / backgrounds 多様な文化・さまざまな経歴（TOEIC超頻出！）
- a diverse range of products 幅広く多彩な商品ラインナップ

📖 This is why it's important to experience diverse cultures and their artifacts because it opens us up to different ways of approaching or constructing beauty.
多様な文化やその遺産に触れることが大切なのは、美へのアプローチや捉え方の違いに視野が開かれるからである。

convert /kənˈvɜːrt/ · 動 TOEIC頻出 変換する・変える

con(完全に) ＋ vert(転じる) → 灰色の鉄塊が黄金に化ける

- convert speech into text 音声をテキストに変換する（TOEIC頻出！）
- convert A into B AをBに変換・改造する

📖 It is extremely difficult to convert voice into text because of different pronunciations.
発音がそれぞれ異なるため、音声を文字に変換するのは非常に難しい。

JP22 TOEIC・英検コア語源 メガホン1本で「dict＝言う」3連発！ dict ＝ 言う



💡 語源メモ
毎日使う「ディクテーション（dictation＝書き取り）」や辞書の「dictionary」は、実は全部ラテン語語源 dict（言う）の仲間！言葉（dict）を集めた本が dictionary、裁判官が真実（ver）を言い渡すのが verdict（評決）です⚖️

⚡ 3秒復習クイズ
【3秒クイズ】ver（真実）＋ dict（言う）＝ verdict の意味はどっち？
A. 評決・結論 ／ B. ウワサ・推測 👇
コメントで教えてね！

predict /prɪˈdɪkt/ · 動 TOEIC超頻出
予言・予測する

pre(先に) ＋ dict(言う) → 赤い傘で雨を当て相棒はびしょ濡れ

- predict the future / trends 将来・トレンドを予測する
- hard to predict 予測しにくい（TOEIC頻出フレーズ）

📖 But when it comes to predicting achievement, has the importance of passion been overstated?
しかし成果を予測するとなると、情熱の重要性は過大評価されているのではないだろうか。

contradict /ˌkɑːntrəˈdɪkt/ · 動 TOEIC頻出
反論・矛盾する

contra(逆に) ＋ dict(言う) → YESとNOの音波が正面衝突

- contradict the facts 事実と矛盾する・事実に反する
- contradict oneself 自分の言ったことと矛盾する

📖 What consumers really think or feel often contradicts what they say.
消費者が心の奥で本当に思っていることは、口に出す言葉と矛盾することが多い。

dictate /ˈdɪkteɪt/ · 動 英検準1級
口述する・命じる

dict(言う) ＋ ate(させる) → 王冠ボスがメガホンで手紙連射

- dictate a letter 手紙を口述筆記させる
- dictate terms 条件を一方的に押しつける・命じる

📖 An awakening has been taking place against the beauty model that has been dictated to us for years.
長年にわたり私たちに押しつけられてきた美の基準に対する意識の目覚めが起きている。

JP23 カタカナ超入門 **粘土で作る！「ユニフォーム」から芋づる3語** form ＝ 形・作る



💡 語源メモ

カタカナの「ユニフォーム（uniform）」は、uni（ひとつ）＋form（形）＝「全員がひとつの同じ形」だから制服という意味に！そこから頭の中に情報を「形づくる（in+form）」が inform（知らせる）、枠を「越えて形を変える（trans+form）」が transform（変革する）につながります✨

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】re（再び）＋ form（形作る）＝ reform の意味はどっち？ A. 改革する・立て直す ／ B. そのまま真似する 👇コメントで教えてね！

uniform /ˈjuːnɪfɔːrm/ · 名・形 英検3級〜

制服・統一された

uni(ひとつ) ＋ form(形) → スタンプ一発でおそろいベレー帽

- wear a school uniform 学校の制服を着る
- uniform standards 統一された基準（TOEIC頻出！）

📖 Roger Harris confirmed that this was due to a change in the school's uniform policy.
ロジャー・ハリスは、これが学校の制服規定の変更によるものだと認めた。

inform /ɪnˈfɔːrm/ · 動 TOEIC超頻出

知らせる・通知

in(中へ) ＋ form(形づくる) → 紙飛行機が電球を届けてピカッ

- inform A of B AにBを知らせる（TOEIC超鉄板！）
- make informed decisions 十分な情報をもとに賢明な判断をする

📖 Please inform the staff immediately if your travel plans change.
旅行の予定が変わったら、すぐスタッフにお知らせください。

transform /trænsˈfɔːrm/ · 動 TOEIC頻出

変形させる・一変

trans(越えて) ＋ form(形) → 折り紙がカチャッと鶴に変身

- transform A into B AをBへと一変させる
- transform the way we work 働き方をガラッと変える

📖 We're honored to be a part of transforming the way Denver wants to move around.
デンバーの新しい移動手段への変革に携われることを光栄に思います。

JP24 和製英語の罠 「サービス＝無料」じゃない！ serv ＝ 保つ・守る



💡 語源メモ

日本語の「サービス＝無料おまけ」は実は和製英語！英語の serve / service の語源 serv はラテン語 servare（保つ・守る・仕える）に由来します。だから pre（前もって）＋ serv（保つ）→ ガラス蓋でケーキを守る「preserve（保存する）」、re（手元に）＋ serv（保つ）→ VIP 札で席を取っておく「reserve（予約する）」、ob（対象に向かって）＋ serv（見守る）→ 望遠鏡で星を見たり規則を守ったりする「observe（観察する）」が一気につながります！

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】con（すべて）＋ serv（保つ）＋ e ＝ conserve の意味はどっち？ A. 保護する・節約する ／ B. 破壊する 👇コメントで教えてね！

preserve /prɪˈzɜːrv/ · 動 TOEIC頻出

保存する・保つ

pre(前もって) ＋ serv(保つ) → ガラス蓋で苺ケーキを守る

- well preserved 良好な状態に保たれている
- preserve the status of ～の地位・状態を守る

📖 Our ability to produce language is well preserved into older adulthood.
私たちが言葉を生み出す能力は、高齢になっても良好に保たれている。

reserve /rɪˈzɜːrv/ · 動 TOEIC超頻出

予約する・取っておく

re(手元に) ＋ serv(保つ) → VIP札を置いて席をキープ

- reserve a seat / table 席を予約する
- a privilege reserved for ～のために確保された特権

📖 I'll reserve those for you now.
今すぐあなたのためにそれらを予約して確保しておきます。

observe /əbˈzɜːrv/ · 動 TOEIC頻出

観察する・気づく

ob(向かって) ＋ serv(見守る) → 望遠鏡で土星と流星を見る

- observe closely 注意深く観察する
- observe the rules ルールを守る（TOEIC頻出！）

📖 One interesting thing we have observed is that dogs are matching children's behavior.
私たちが観察した興味深い点のひとつは、犬が子どもの行動を真似していることだ。

JP25 TOEIC・英検コア語源

「tain＝持つ」だけでTOEIC重要3動詞！

tain ＝ 持つ・保つ



contain /kənˈteɪn/ · 動 TOEIC超頻出

含む・収容する

con(一緒に) ＋ tain(持つ) → 透明箱におもちゃを全部詰める

- contain much less fibre 食物繊維がはるかに少ない
- contain useful information 有益な情報を含む（TOEIC頻出！）

📖 Fruit juice is different from whole fruit in that it contains much less fibre.
フルーツジュースは丸ごとの果物と違い、食物繊維がはるかに少ない。

maintain /meɪnˈteɪn/ · 動 TOEIC最頻出

維持する・保つ

main(手で) ＋ tain(保つ) → レンチと油で自転車をピカピカに

- maintain work-life balance ワークライフバランスを保つ
- maintain an active lifestyle 活動的な生活習慣を維持する

📖 Without organisational support, any personal effort to maintain work-life balance will be unsuccessful.
組織のサポートがなければ、ワークライフバランスを維持しようとする個人の努力は実を結ばない。

obtain /əbˈteɪn/ · 動 TOEIC頻出

得る・手に入れる

ob(向かって) ＋ tain(つかむ) → 舞台で金メダルを受け取る

- be obtained sustainably 持続可能な形で得られる
- obtain degrees in academic fields 各分野で学位を取得する

📖 Hydrogen can be obtained sustainably by using solar power to break water down into oxygen and hydrogen.
太陽光発電で水を酸素と水素に分解することで、水素を持続可能に得ることができる。

💡 語源メモ

TOEICパート5〜7で毎回のように狙われる重要動詞がすべて同じ語源tain（ラテン語 tenere＝持つ・保つ）！con（一緒に）＋ tain（持つ）→ 透明箱にまとめて「contain（含む・収容する）」、main（手・ラテン語 manus）＋ tain（保つ）→ 手を入れて整備し「maintain（維持する・保つ）」、ob（対象に向かって）＋ tain（つかむ）→ 舞台でメダルを受け取る「obtain（得る・手に入れる）」とイメージで直結します✨

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】re（手元に・再び）＋ tain（保つ）＝ retain の意味はどっち？ A. 保持する・引き留める ／ B. 手放す 👇コメントで教えてね！

JP26 TOEIC・英検コア語源

嵐でも仁王立ち！「sta＝立つ」から3単語

sta / stit ＝ 立つ



💡 語源メモ

駅を意味する「station（立ち止まる場所）」も実は同じ語源「sta / stit（立つ）」！どんな嵐でも岩の上で立つ「stable（安定した）」、目の前にドスンと立ちはだかる「obstacle（障害）」、控えから代わりに立つ「substitute（代用・交代）」と、TOEIC頻出3語がイメージで一気につながります🌏

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】in（その場に）＋ sta（立つ）＋ nt ＝ instant の意味はどっち？ A. 即座の・インスタント ／ B. 遠い・はるかな 👇コメント欄で答えてね！

stable /ˈsteɪbl/ · 形 TOEIC頻出

安定した・頑丈な

sta(立つ) ＋ ble(できる) → 嵐の中でも岩の上でドッシリ

- a stable, good-paying job 安定した高収入の仕事
- stable friendships / prices 安定した友情・安定した物価

📖 Not everyone has the necessary resources to turn their passion into a stable, good-paying job.
誰もが情熱を安定した高収入の仕事に変えられるだけの資源を持っているわけではない。

obstacle /ˈɑːbstəkl/ · 名 TOEIC頻出

障害・障壁

ob(前に) ＋ sta(立つ) ＋ cle(もの) → 走る先にSTOP巨岩！

- overcome an internal obstacle 内面の障害を乗り越える
- an obstacle to success 成功への障壁・妨げ

📖 To overcome this kind of internal obstacle, recall your other positive traits.
こうした内面の障害を乗り越えるには、自分の他の長所や強みを思い出すとよい。

substitute /ˈsʌbstɪtuːt/ · 動・名 TOEIC・英検

代用する・控え

sub(下に) ＋ stit(立つ) ＋ ute(する) → 1番と2番が交代出場

- substitute A for B Bの代わりにAを使う（TOEIC頻出！）
- a leather substitute 革の代用品

📖 Some companies are now exploring a leather substitute made from mushrooms.
現在、キノコから作られる革の代用品を研究している企業もある。

JP27 TOEIC・英検コア語源 **信号がGO！「cess＝進む」でTOEIC3語**

cess / ceed ＝ 進む



process /ˈprɑːses/ · 名 TOEIC最頻出 — 工程・プロセス

pro(前へ) ＋ cess(進む) → 材料がコンベアでケーキに変身

- in the process of doing ～する過程で・～している最中に（TOEIC頻出）
- the hiring process 採用プロセス・選考過程

📖 Eventually, your new habit becomes a normal routine, and the process is automatic.
やがて新しい習慣が日常の日課になり、その工程は意識せず自動で回るようになる。

access /ˈækses/ · 名 TOEIC超頻出 — 入口・アクセス

ac(～へ) ＋ cess(進む) → 金カードをかざし美術館へ入場

- have access to ～にアクセスできる・～を利用できる（TOEIC超頻出！）
- gain access to ～への入場権・利用権を得る

📖 Focusing on access to the resources people need could help reduce inequality.
人々が必要とする資源へのアクセスを広げることが、格差の縮小につながる。

succeed /səkˈsiːd/ · 動 英検2級・TOEIC — 成功する・達成する

suc(上へ) ＋ ceed(進む) → 階段を登り1STトロフィー獲得

- succeed in doing ～することに成功する（入試・英検の鉄板！）
- succeed to the position 後任として地位を継ぐ

📖 We are expected to tangibly succeed, earn awards, and get higher positions.
私たちは目に見える形で成功し、賞を取ってより高い地位に就くことを期待されている。

💡 **語源メモ**

「アクセス（access）」「プロセス（process）」は、どちらもラテン語の cedere（前に進む・行く）が語源！前へ進んでケーキができる「process（工程）」、扉に向かって中へ進む「access（入口）」、下から階段を上へ進み切る「succeed（成功する）」まで、1つの動きで全部つながります🏆

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】ex（外・超えて）＋ ceed（進む）＝ exceed の意味はどっち？ A. 超える・上回る ／ B. 後退する 👇コメントで教えてね！

JP28 カタカナ超入門 「グレード」＝段階！15秒で3語暗記 grad / gress ＝ 歩む・段階



💡 語源メモ

ゲームの「レベルアップ」や「グレード（grade＝段階）」と同じ語源！段階（grad）を全部終えて帽子を投げるのが graduate（卒業する）、段階を上へ（up）上げるのが upgrade（改良・アップグレードする）、前へ（pro）一歩ずつ歩むのが progress（進歩・進展）です✨

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】de（下へ）＋ grad（段階）＋ e ＝ degrade の意味はどっち？ A. 格下げする・低下させる ／ B. 昇進させる 👇コメントで教えてね！

graduate /ˈgrædʒueɪt/ · 動 英検準2級

卒業する・学位を取る

grad(段階) ＋ uate(動詞) → 4学年クリアで角帽ポーン！

- graduate from university 大学を卒業する
- graduate school 大学院（TOEIC・英検頻出）

📖 After four years of hard work, she graduated from university with honors.
4年間の努力の末、彼女は優秀な成績で大学を卒業した。

upgrade /ˌʌpˈgreɪd/ · 動 TOEIC頻出

格上げ・改良する

up(上へ) ＋ grad(段階) → ボロ車が光の柱でスーパーカーに

- upgrade the system システムをアップグレードする
- upgrade to a higher plan 上位プランへ切り替える

📖 You can upgrade your old plan to the premium version with one click.
ワンクリックで古いプランをプレミアム版にアップグレードできます。

progress /ˈprɑːgres/ · 名 TOEIC頻出

進歩・進展

pro(前へ) ＋ gress(歩む) → ぐいっと押して100%達成！

- make steady progress 着実に進歩する（TOEIC鉄板！）
- in progress 進行中で

📖 With daily practice, you will make steady progress in English.
毎日練習を続ければ、英語力は着実に進歩していきます。

JP29 TOEIC・英検コア語源 ゴール「FIN＝終わり」でTOEIC3語！ fin ＝ 終わり・境界



define /dɪˈfaɪn/ · 動 TOEIC頻出

定義する・定める

de(下へ) ＋ fin(境界) → 金ペンで枠を描き正体クッキリ

- be defined as ～と定義される
- clearly define the goal 目標を明確に定める

📖 How do you define success in your career?
キャリアにおける成功を、あなたはどう定義しますか？

confine /kənˈfaɪn/ · 動 英検準1級

閉じ込める・制限

con(すべて) ＋ fin(境界) → 鉄格子と鍵でピピを封印！

- be confined to ～に限定される・閉じ込められる
- confine one's remarks to ～に発言を限る

📖 Please confine your comments to the topic of today's meeting.
ご意見は本日の会議の議題に絞って（制限して）お話しください。

infinite /ˈɪnfɪnət/ · 形 英検2級

無限の・果てしない

in(ない) ＋ fin(境界) ＋ ite(形) → END壁を破り∞宇宙へ！

- infinite possibilities 無限の可能性
- infinite patience 計り知れない忍耐力

📖 Space stretches out in infinite directions beyond the stars.
宇宙は星々の彼方へと無限の広がりを見せている。

💡 語源メモ

映画の最後に映る「FIN（終わり）」や「フィニッシュ（finish）」の語源！境界線（fin）をきっちり引くのが define（定義する）、境界の中に押し込めるのが confine（閉じ込める・制限）、境界が「ない（in）」のが infinite（無限の）。実は「ファイナンス（finance＝債務を終わらせて精算する→金融）」も仲間なんです💰

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】final（最後の）や finish（終える）と同じ語源 fin から生まれた「re（再び）＋ fin（境界まで磨く）＋ e ＝ refine」の意味は？
A. 洗練する・精製する ／ B. 破壊する 👇コメントで教えてね！

JP30 カタカナ超入門 「ビタミン」と同語源の3語！ viv / vit ＝ 生命・生きる



💡 語源メモ

栄養の「ビタミン（vitamin）」は、実は「生命（vita）に欠かせない成分」が語源！同じ語源「viv / vit＝生命・生きる」を知っていれば、吹雪を越えて生き残る survive、生きたように鮮やかな vivid、健康チェックでおなじみバイタルサインの vital（不可欠・超重要）まで一気に覚えられます🌱

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】re（再び）＋ viv（生きる）＋ e ＝ revive の意味はどっち？ A. 復活する・生き返る ／ B. 諦める 👇コメントで教えてね！

survive /sərˈvaɪv/ · 動 英検準2級〜

生き残る

sur(越えて) ＋ viv(生きる) → 猛吹雪を耐え抜き元気に生還

- survive a crisis 危機を乗り越えて生き残る
- survive on water 水だけで生き延びる

📖 To survive, the man collected rainwater with a cloth.
生き残るため、その男は布を使って雨水を集めた。

vivid /ˈvɪvɪd/ · 形 英検2級

鮮やか・生き生き

viv(生きる) ＋ id(〜な) → 白黒の絵から蝶が飛び出す

- vivid colors 鮮やかな色彩
- a vivid memory 鮮明で生き生きとした記憶

📖 Success authors usually serve up vivid stories about how exceptional businesspeople stamped their personalities on a company.
成功本の著者は、優れた経営者がどのように会社へ個性を刻み込んだかを、生き生きとした物語としてよく紹介する。

vital /ˈvaɪtl/ · 形 TOEIC超頻出

不可欠・超重要

vit(命) ＋ al(〜の) → 金の心臓でロボが再起動

- be vital to 〜 〜にとって不可欠である（TOEIC超頻出！）
- vital signs バイタルサイン・生命兆候

📖 Having a clear view of what's in your control and what's not is vital to making a good decision.
自分で制御できることとできないことを明確に見極めることは、良い決断を下すうえで極めて重要だ。

JP31 カタカナ超入門 「イベント」から一気に3語！ vent ＝ 来る



💡 語源メモ

カタカナの「イベント（event）」は、e（外へ）＋ vent（来る）＝「表に出てくる出来事」が語源！同じ「vent＝来る」を知っていれば、頭の中にひらめきが来る invent（発明する）、敵が来る前に先回りして止める prevent（防ぐ）、未知の宝島へ向かう adventure（冒険）までー気に覚えられます🎈

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】con（一緒に）＋ ven（来る）＋ ient ＝ convenient の意味はどっち？ A. 便利な ／ B. 不便な
👇コメントで教えてね！

invent /ɪnˈvent/ · 動 英検3級〜

発明する

in(中へ) ＋ vent(来る) → 頭にひらめきが来て飛行機完成

- invent a new machine 新しい機械を発明する
- invent an excuse 言い訳を考え出す

📖 The first traffic light was invented in London in the 1860s, but it was hardly recognizable or effective.
世界初の信号機は1860年代にロンドンで発明されたが、当時はほとんど見分けがつかず、効果も薄かった。

prevent /prɪˈvent/ · 動 TOEIC超頻出

防ぐ・阻止する

pre(先に) ＋ vent(来る) → 鉄球が来る前に壁でストップ

- prevent A from 〜ing Aが〜するのを防ぐ（TOEIC超頻出！）
- prevent accidents 事故を未然に防ぐ

📖 The idea that dementia can be prevented is based on the comparison of the brain to a muscle.
認知症は予防できるという考え方は、脳を筋肉にたとえる発想に基づいている。

adventure /ədˈventʃər/ · 名 英検3級〜

冒険・奇遇

ad(〜へ) ＋ vent(来る) ＋ ure(こと) → 気球で未知の宝島へ出発

- a thrilling adventure スリル満点の冒険
- sense of adventure 冒険心

📖 Wearing goggles, Rooty and Mo set off on a thrilling balloon adventure toward a mysterious island.
ゴーグルをつけたぷぷとモモは、謎の島を目指してスリル満点の気球の冒険へと飛び立った。

JP32 TOEIC・英検コア語源 **フタを開けたら大事件！？3語暗記**

pon / pos ＝ 置く



💡 **語源メモ**

英語の「ポーズをとる（pose）」は、自分の体を決まった位置に「置く（pos）」が元の意味！同じ「置く」から、蓋を外に出して秘密を「暴く・さらす（expose）」、向かい側に壁を置いて「反対する（oppose）」まで、スイーツの蓋1つで一気に覚えられます🍰

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】pro（前に差し出す）＋ pos（置く）＋ al ＝ proposal の意味はどっち？ A. 提案・プロポーズ ／ B. 延期・中止 👇コメントで教えてね！

pose /poʊz/ · 動 TOEIC頻出

ポーズをとる・もたらす

pos(置く) → スイーツ蓋の横でキメ顔パシャッ

- pose a challenge 課題をもたらす（TOEIC頻出！）
- strike a pose 決めポーズをとる

📖 Smartphones have always posed challenges for parents of teens.
スマートフォンはこれまでも、10代の子を持つ親にとって常に課題をもたらしてきた。

expose /ɪkˈspoʊz/ · 動 TOEIC超頻出

さらす・暴く

ex(外へ) ＋ pos(出す) → フタを開けてつまみ食い現行犯

- be exposed to ～ ～にさらされる（TOEIC超頻出！）
- expose a secret 秘密や嘘を暴く

📖 Those people live in constant fear that their "deception" will be exposed.
そうした人々は、自分の「ごまかし」が暴かれるのではないかと常に怯えながら生きている。

oppose /əˈpoʊz/ · 動 TOEIC超頻出

反対する・逆らう

op(向かい) ＋ pos(置く) → 空皿を両手でグイッと押し返す

- be opposed to ～ ～に反対している（TOEIC超頻出！）
- oppose a plan 計画に反対する

📖 Why are some people opposed to the idea that governments should focus on happiness?
政府は幸福度に焦点を当てるべきだという考えに、なぜ反対する人がいるのだろうか。

JP33 TOEIC・英検コア語源 **タピオカ1杯で「fer」3語を一気飲み！**

fer ＝ 運ぶ・差し出す



💡 **語源メモ**

カタカナの「オファー（offer）」は、相手の前（of）へアイデアや条件を「運んで差し出す（fer）」のが語源！同じ fer（運ぶ）に「先に（pre）」を付ければ「優先して選ぶ＝より好む（prefer）」、「下から重荷を運ぶ（suf）」と「苦しむ（suffer）」に大変身🧋

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】trans（向こうへ）＋ fer（運ぶ）＝ transfer の意味はどっち？ A. 移す・乗り換える・送金する ／ B. 拒否する 👇 コメントで教えてね！

offer /ˈɔːfər/ · 動 TOEIC超頻出

提供する・申し出る

of(目の前へ) ＋ fer(運ぶ) → 両手で特大タピオカを献上

- offer a choice 選択肢を提供する（TOEIC頻出！）
- offer a great deal お得な条件を提示する

📖 A day later the students were offered a choice of snacks and drinks in a seemingly unrelated context.
翌日、学生たちは一見無関係な状況で軽食と飲み物の選択肢を与えられた。

prefer /prɪˈfɜːr/ · 動 TOEIC頻出

より好む・好んで選ぶ

pre(先に) ＋ fer(抱える) → 苦いお茶より甘いミルクティー

- prefer A to B BよりAを好む（TOEIC超頻出！）
- prefer being alone ひとりでいるのを好む

📖 For people who prefer being alone, solitude can be beneficial to their work lives and emotional health.
ひとりの時間を好む人にとって、孤独は仕事や心の健康に良い影響を与えることがある。

suffer /ˈsʌfər/ · 動 TOEIC超頻出

苦しむ・被る

suf(下から) ＋ fer(耐える) → 氷を一気吸いして頭キーン

- suffer from ～に苦しむ・～を患う（TOEIC鉄板熟語！）
- suffer academically 学業面で悪影響を受ける

📖 These chronically absent students suffer academically because of all the classroom instruction they miss out on.
慢性的に欠席がちな生徒は、授業を受けられないせいで学業面で大きな痛手を被る。

JP34 カタカナ超入門 「ペンダント」の語源＝ぶら下がる！？ pend / pens ＝ ぶら下げる



💡 語源メモ

胸元にぶら下げる「ペンダント（pendant）」も、本の巻末の「付録（appendix）」も、実は全部「ぶら下げる（pend）」が語源！さらに「高い（expensive）」は昔お金を天秤にぶら下げて重さ（pens）を測ったことから来ています✨

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】ex（外へ）＋ pend（お金を天秤に掛けて払う）＝ expend の意味はどっち？ A. 費やす・使い切る ／ B. 貯金する 👇コメントで教えてね！

suspend /səˈspend/ · 動 TOEIC頻出

吊るす・一時停止

sus(下から) ＋ pend(吊る) → 空中にフックでピタッと固定

- be suspended in mid-air 空中に吊り下げられる
- suspend service サービスを一時停止する（TOEIC頻出！）

📖 Warm lamps were suspended from the high ceiling.
高い天井から、暖かい光を放つランプが吊り下げられていた。

depend /dɪˈpend/ · 動 TOEIC超頻出

頼る・次第である

de(下へ) ＋ pend(ぶら下がる) → 崖っぷちの葉っぱ1本に命綱

- depend on ～に頼る・～次第である（超基本！）
- That depends. それは状況次第だね

📖 Little plants depend on sunlight and rain to grow.
小さな植物は、太陽の光と雨に頼ってぐんぐん育つ。

append /əˈpend/ · 動 英検準1級

付け加える・添付

ap(～の方へ) ＋ pend(掛ける) → 尻尾の先に鈴と飾りを追加

- append a note メモを付け加える
- append a signature 末尾に署名を追加する

📖 Please append your name to the bottom of the list.
リストの一番下に、あなたのお名前を書き加えてください。

JP35 TOEIC・英検コア語源 **磁石＆カブ抜きで「tract」3語攻略！** tract ＝ 引く



💡 **語源メモ**

農場で大活躍する「トラクター（tractor）」は、tract（引く）＋or（機械）＝「重い農具を力強く引っ張るマシン」！同じ「引く」で、こちらへ引けば attract（引きつける）、心が散れば distract（気を散らす）、外へ引けば extract（抜き出す）と一瞬で繋がります🧲

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】con（一緒に）＋tract（引き寄せて結ぶ）＝ contract の意味はどっち？ A. 契約する・縮む ／ B. 解散する 👇コメントで教えてね！

attract /əˈtrækt/ · 動 TOEIC超頻出

引きつける・魅了

at(こちらへ) ＋ tract(引く) → 巨大U字磁石でギュッと吸着

- attract attention 注目を集める（TOEIC超頻出！）
- attract tourists 観光客を呼び込む

📖 The big magnet attracts a new friend right over.
大きな磁石が、新しい友だちを一気に引き寄せた。

distract /dɪˈstrækt/ · 動 TOEIC頻出

気を散らす・逸らす

dis(離れて) ＋ tract(引く) → 蝶々に心奪われ読書中断

- distract sb from studying 勉強から気を散らす
- get easily distracted すぐ気が散ってしまう

📖 Bright butterflies distract him from reading his book.
鮮やかな蝶々のせいで、彼は読書に集中できず気が散ってしまった。

extract /ɪkˈstrækt/ · 動 英検2級

抜き出す・抽出

ex(外へ) ＋ tract(引く) → 2人で土から宝石をグイッと発掘

- extract key information 大事な情報を抽出する
- extract a gem 宝石を掘り出す

📖 They teamed up to extract a glowing gem from the ground.
2人は力を合わせて、地面からまばゆい宝石を抜き出した。

JP36 カタカナ超入門 「リモート」も「モチベ」も同じ語源！？ mov / mot ＝ 動く・動かす



💡 語源メモ

カタカナの「リモート（remote）」も「モチベ（motivation）」も「エモい（emotional）」も、実はぜんぶ語源は mov / mot（動く）！後ろへ離れ動けば「遠い（remote）」、心が前へ動けば「やる気（motivate）」、外へ湧き動けば「感情（emotion）」になります🍰

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】pro（前へ・上へ）＋ mot（動かす）＋ e ＝ promote の意味はどっち？ A. 促進する・昇進させる ／ B. 後退させる 👇コメントで教えてね！

remote /rɪˈmoʊt/ · 形 TOEIC頻出

遠い・遠隔の

re(後ろへ) ＋ mot(退く) → ゴムが弾けてケーキが遥か彼方へ

- remote work リモートワーク・在宅勤務（頻出！）
- remote control リモコン・遠隔操作

📖 The number of self-employed remote workers living a digital nomad's life is fast increasing.
ノマド生活を送るフリーランスのリモートワーカーが急増している。

motivate /ˈmoʊtɪveɪt/ · 動 TOEIC超頻出

動機づける・促す

mot(動く) ＋ ivate(〜させる) → 香りに釣られケーキへ大跳躍

- motivate A to do Aが〜するのを動機づける（TOEIC頻出！）
- highly motivated やる気に満ちあふれた

📖 They motivated teens to stay away from junk food only temporarily.
それらは一時的にしか、若者にジャンクフードを控えさせる動機づけにならなかった。

emotion /ɪˈmoʊʃn/ · 名 英検2級

感情・感動

e(外へ) ＋ mot(湧く) ＋ ion(こと) → ケーキで心発光

- express emotions 感情を表現する
- mixed emotions 複雑な心境・入り混じった感情

📖 Music essentially serves to express or change emotions.
音楽は本質的に、感情を表現したり変化させたりする役割を果たしている。

JP37 TOEIC・英検コア語源 **なぜdestroyも「建てる」と同じ語源？**

struct / stroy ＝ 建てる・積む



construct /kənˈstrʌkt/ · 動 TOEIC頻出

建設する・築く

con(共に) ＋ struct(積む) → 力を合わせて高層タワー完成

- construct a bridge 橋を建設する
- construct a clear argument 明確な論点を組み立てる

📖 Workers teamed up to construct a tall glass tower.
作業員たちは力を合わせて高層のガラス製タワーを建設した。

obstruct /əbˈstrʌkt/ · 動 TOEIC頻出

妨害する・塞ぐ

ob(前に) ＋ struct(積む) → 立ちはだかるSTOP壁に激突

- obstruct traffic 交通を妨害する・渋滞させる
- obstruct the view 視界を遮る

📖 Fallen branches may obstruct the mountain road.
折れた枝が山道を塞いでしまうことがある。

destroy /dɪˈstrɔɪ/ · 動 英検3級〜

破壊する・壊す

de(下へ) ＋ stroy(崩す) → 巨大鉄球で塔が粉々の廃墟に

- destroy the old fortress 古い砦を破壊する
- destroy confidence 自信を打ち砕く

📖 One careless spark can destroy an entire forest.
たった一つの不注意な火花が、森全体を焼き尽くすことがある。

💡 語源メモ

なぜ「破壊する destroy」の中に struct が見えないの？実はラテン語の de-（下へ取り壊す）＋ struere（積み上げる）が語源！古フランス語を経て stroy に変化し、積み上げた塔を根元から崩す＝destroy になりました🧱

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】in（頭の中に）＋ struct（知識を組み立てる）＝ instruct の意味はどっち？ A. 指導する・指示する ／ B. 取り壊す 👇コメントで教えてね！

JP38 TOEIC・英検コア語源 **catchとcaptureが実は同じ語源！？**

cept / cap ＝ つかむ・取る



💡 **語源メモ**

なぜ capture は cap なのに、intercept や except は cept に変わるの？ラテン語 capere（つかむ）の前に inter- や ex- が付くと、発音のリズム上、口を大きく開ける a が軽い e へと「母音弱化」するため cap → cept に変身するんです✨

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】ac（自分のほうへ）＋ cept（受け取る）＝ accept の意味はどっち？ A. 受け入れる ／ B. 断る
👇コメントで教えてね！

capture /ˈkæptʃər/ · 動 TOEIC頻出

捕まえる・捕獲

cap(つかむ) ＋ ture(動作) → 虫取り網で黄金の実をゲット

- capture the prize 賞品・獲物を手に入れる
- capture a vivid moment 生き生きとした瞬間を捉える

📖 He leaped high to capture the golden fruit in his net.
彼は高く跳び上がり、網でその黄金の実を見事に捕まえた。

intercept /ˌɪntərˈsept/ · 動 TOEIC・英検準1級

横取りする・遮断

inter(途中で) ＋ cept(奪う) → 空中のパスをトゲ球が横から強奪

- intercept a pass パスを途中でカットする
- intercept a secret message 秘密の通信を傍受する

📖 A swift defender jumped up to intercept the long pass.
俊敏なディフェンダーが跳び上がり、ロングパスを空中でインターセプトした。

except /ɪkˈsept/ · 前 英検3級〜

〜を除いて

ex(外へ) ＋ cept(抜き出す) → VIP門の外へクレーンが弾き出す

- everyone except him 彼以外の全員
- open daily except Monday 月曜を除き毎日営業

📖 Everyone entered the grand party except the sneaky thief.
こっそり忍び込もうとした泥棒を除いて、みんなが豪華なパーティーに入場した。

JP39 TOEIC・英検コア語源 **ロケット脱出ボタンの英語＝eject！**

ject ＝ 投げる



💡 **語源メモ**

カタカナでも身近な project（プロジェクト・投影）、subject（科目・主語）、object（物体・反対する）も全部「ject＝投げる」の仲間！前へ（pro）投げ出した計画が project、下に（sub）置かれた土台が subject、目の前に（ob）投げ返して反対するのが object です🚀

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】pro（前へ）＋ject（投げる）＝ project の動詞の意味はどっち？ A. 投影する・計画する ／ B. 吸い込む 👇コメントで教えてね！

eject /ɪˈdʒekt/ · 動 英検準1級

弾き出す・射出

e(外へ) ＋ ject(投げる) → バネ椅子で空へドカンと脱出

- eject the pilot パイロットを緊急脱出させる
- eject lava and steam 溶岩と蒸気を噴出する

📖 Press the emergency button to eject the seat safely.
緊急ボタンを押すと、座席が安全に外へ射出されます。

reject /rɪˈdʒekt/ · 動 TOEIC超頻出

拒絶する・却下

re(後ろへ) ＋ ject(投げる) → 雲の上からNOパドルで撃退

- reject an offer 申し出を断る・拒絶する
- reject a flawed plan 欠陥のある案を却下する

📖 The panel chose to reject the hasty proposal.
審査委員会は、その性急な提案を却下することにした。

inject /ɪnˈdʒekt/ · 動 TOEIC頻出

注入する・注射

in(中へ) ＋ ject(入れる) → 黄金ポンプで1%から元気満タン

- inject fresh energy 新たな活力を注ぎ込む
- inject medicine 薬を注射する

📖 Lively music can inject joy into a quiet room.
明るい音楽は、静かな部屋に喜びを注ぎ込んでくれる。

JP40 TOEIC・英検コア語源 **ビデオ(video)も語源は「見る」！？** vis / vid ＝ 見る



💡 **語源メモ**

毎日見る「ビデオ（video）」はラテン語で「私は見る」、海外旅行の「ビザ（visa）」は「（入国を）見られた＝承認済みの書類」、そしてテレビ（television）は「遠く（tele）を見る（vis）」という意味！すべて vis / vid ファミリーです👀

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】re（もう一度）＋ vis（見る）＋ e ＝ revise の意味はどっち？ A. 見直す・改訂する ／ B. 見逃す 👇コメントで教えてね！

invisible /ɪnˈvɪzəbl/ · 形 英検2級

目に見えない・透明

in(ない) ＋ vis(見える) ＋ ible(できる) → 魔法の布で視線が素通り

- invisible to the naked eye 肉眼では見えない
- an invisible barrier 目に見えない壁

📖 Bacteria are invisible to the naked eye.
細菌は肉眼では見ることができない。

visit /ˈvɪzɪt/ · 動・名 基礎重要

訪問する・見に行く

vis(見る) ＋ it(行く) → 花束を持って扉をノック

- pay a visit to ～を訪問する
- worth a visit 訪れる価値がある

📖 We went to visit our old friends on Sunday.
日曜日に昔からの友人たちを訪ねに行った。

supervise /ˈsuːpərvaɪz/ · 動 TOEIC超頻出

監督する・管理する

super(上から) ＋ vis(見る) → リフトで上昇しサボりを監視

- closely supervise 厳密に監督する
- supervise the work 作業を管理・監督する

📖 Managers supervise every step of safety.
管理者は安全手順のすべての段階を監督する。

JP41 TOEIC・英検コア語源 **語源mit＝送る・放つで3語一撃！**

mit / miss ＝ 送る・放つ



💡 **語源メモ**

ミサイル（missile）とミッション（mission）も同じ語源「mit / miss ＝送る・放つ」！目標へ「送り放たれる」のが missile、使命を帯びて「送り出される」任務が mission なんです🚀

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】sub（下へ）＋ mit（送る）＝ submit の意味はどっち？
A. 提出・服従する ／ B. 拒否する 👇
コメントで教えてね！

emit /iˈmɪt/ · 動 英検2級

放つ・発する

e(外へ) ＋ mit(送る) → 闇から光のビーム全開

- emit light 光を放つ
- emit carbon dioxide CO2を排出する

📖 Fireflies emit a soft golden glow in the dark.
ホタルは暗闇の中でやさしい金色の光を放つ。

transmit /trænzˈmɪt/ · 動 TOEIC頻出

伝える・送信

trans(越えて) ＋ mit(送る) → 谷を越えてアンテナへ直送

- transmit signals 信号を送信する
- transmit knowledge 知識を伝える

📖 Satellites transmit live signals across the ocean.
人工衛星は大海を越えてリアルタイムで信号を送信する。

dismiss /dɪsˈmɪs/ · 動 TOEIC超頻出

解散する・退ける

dis(四方へ) ＋ miss(送り出す) → 大扇子の風で全員吹き飛ばす

- dismiss the class 授業を終えて解散する
- dismiss a worry 不安を退ける

📖 The teacher smiled and dismissed the class early.
先生は微笑んで、授業を少し早く切り上げて解散にした。

JP42 TOEIC・英検コア語源 **語源pel＝突き動かすで3語一撃！**

pel / puls ＝ 押す・突き動かす



💡 **語源メモ**

手首の「脈拍（pulse）」や「衝動（impulse）」も実は同じ語源 pel / puls（押す）！心臓が拍動するたびに血液を血管へグッと「押し出す（pulse）」イメージから来ています💓

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】com（強く一緒に）＋ pel（押す）＝ compel の意味はどっち？ A. 強いる・強制する ／ B. 引き止める 👇コメントで教えてね！

propel /prəˈpel/ · 動 英検2級

推進する・動かす

pro(前へ) ＋ pel(押す) → 強風ファンで帆船が猛ダッシュ

- propel the boat forward ボートを前に進める
- propel innovation イノベーションを推進する

📖 Strong winds propel the sailboat across the bay.
強い海風がヨットを湾の向こうへと力強く押し進める。

repel /rɪˈpel/ · 動 英検準1級

撃退する・跳ね返す

re(後ろへ) ＋ pel(押す) → 巨大磁石で鉄球ごと弾き飛ぶ

- like poles repel 同極は反発し合う
- repel mosquitoes 蚊を寄せつけない・撃退する

📖 Two magnetic north poles always repel each other.
磁石のN極同士は、いつも互いに強く反発し合う。

expel /ɪkˈspel/ · 動 TOEIC頻出

追い出す・排出

ex(外へ) ＋ pel(押す) → 大くしゃみでドア外へパラシュート

- expel air from the lungs 肺から空気を吐き出す
- be expelled from school 退学処分になる

📖 Whales expel a tall column of mist when breathing.
クジラは息継ぎのとき、空高く水しぶきの柱を吹き出す。

JP43 TOEIC・英検コア語源 **語源cid＝切るで3単語をスパッと！** cid / cis ＝ 切る・断つ



💡 **語源メモ**

実はハサミの「シザーズ（scissors）」に入っている cis も、decide や precise と同じ語源「cid / cis＝切る」！「決断する（decide）」はもともと「迷いの退路（de）をスパッと切り落とす（cid）」という意味なんです✂️

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】in（内側へ）＋ cis（切る）＋ ive ＝ incisive の意味はどっち？ A. 鋭い・核心を突いた ／ B. ぼんやりした 👇コメントで教えてね！

decide /dɪˈsaɪd/ · 動 英検3級〜

決める・決断する

de(断ち) ＋ cid(切る) → 迷いの網を断ち切りドーナツ側へ

- decide to do 〜することを決める
- decide on 〜に決める・選ぶ

📖 It is hard to decide between two tasty treats.
2つのおいしそうなお菓子の間で、どちらにするか決めるのは難しい。

precise /prɪˈsaɪs/ · 形 TOEIC頻出

正確な・精密な

pre(前もって) ＋ cis(切る) → レーザー計測で角刈り0ミリ誤差

- at that precise moment まさにその瞬間に
- precise measurements 正確な測定

📖 A good barber makes every cut clean and precise.
腕のいい理容師は、ひとハサミごとに迷いなく正確無比にカットする。

concise /kənˈsaɪs/ · 形 TOEIC頻出

簡潔な・要点を絞る

con(完全に) ＋ cis(切る) → 長巻物を斬って星カード1枚に

- clear and concise 明快で簡潔な
- a concise summary 要点をまとめた簡潔な要約

📖 Keep your writing clear, punchy, and concise.
文章は明快で、キレがあり、簡潔にまとめよう。

JP44 TOEIC・英検コア語源 **語源merg＝沈むで3語を丸暗記！**

merg / mers ＝ 沈む・浸かる



💡 **語源メモ**

緊急事態の「エマージェンシー（emergency）」も実は e（外へ）＋ merg（沈む）の仲間！水底に「沈み隠れていた」トラブルが急に水面へ「浮かび上がってくる（emerge）」から「緊急事態」なんです🚨

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】e（外へ）＋ merg（沈む）＋ ency ＝ emergency の意味はどっち？ A. 緊急事態 ／ B. 海底探検 👇コメントで教えてね！

submerge /səbˈmɜːrdʒ/ · 動 英検準1級

水中に潜る・沈める

sub(下へ) ＋ merg(沈む) → 重アンカーと潜望鏡で水鉄砲

- submerge beneath the waves 波の下へ潜る
- be completely submerged 完全に水没する

📖 Submarines can submerge deep beneath the ocean waves.
潜水艦は海の波の奥深くまで潜航することができる。

emerge /ɪˈmɜːrdʒ/ · 動 TOEIC超頻出

浮かび上がる・現れる

e(外へ) ＋ merg(沈む) → 噴水柱と王冠で海中から登場

- emerge from the water 水面から姿を現す
- emerge as a leader リーダーとして頭角を現す

📖 A giant whale suddenly emerged from the calm sea.
穏やかな海面から、巨大なクジラが突然姿を現した。

immerse /ɪˈmɜːrs/ · 動 TOEIC頻出

浸す・没頭する

im(中へ) ＋ mers(浸かる) → ヒノキ温泉に飛び込み極楽気分

- immerse yourself in ～に没頭する・どっぷり浸かる
- be immersed in hot water お湯に浸かる

📖 She loves to immerse herself in music and warm tea.
彼女は音楽と温かいお茶の世界にどっぷり浸るのが大好きだ。

JP45 カタカナ超入門 **就活「リクルート」の語源は竹！？**

creas / cruit ＝ 育つ・増える



💡 語源メモ

就活でおなじみの「リクルート（recruit）」は、実はラテン語のcrescere（育つ・増える）が語源！re（再び）＋cruit（育つ）＝「新しい戦力を再び育て加える→採用する・新入り」という意味になります。bamboo shop で竹が伸びればincrease（増加）、栓が抜けてしぼめば decrease（減少）とセットで暗記！

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】cre（生み出す・育つ）＋ ate ＝ create の意味はどっち？ A. 創造する ／ B. 破壊する 👇
コメントで教えてね！

increase /ɪnˈkriːs/ · 動 TOEIC超頻出

増える・増加

in(中へ) ＋ creas(増える) → 竹と緑の棒が一気に急上昇

- increase steadily 着実に増える
- increase by 20% 20%増加する

📖 Global demand for clean energy continues to increase rapidly each year.
世界のクリーンエネルギー需要は毎年急速に増え続けている。

decrease /dɪˈkriːs/ · 動 TOEIC頻出

減る・減少

de(下へ) ＋ creas(増える) → 栓抜け棒も金貨もしぼむ

- decrease in number 数が減少する
- by no means decreased 決して減少しない

📖 He was retired soon after, but his public life and fame by no means decreased with the end of his career.
彼は間もなく退職したが、キャリアの終わりとともに公的生活や名声は決して減らなかった。

recruit /rɪˈkruːt/ · 動・名 TOEIC頻出

採用する・新入り

re(再び) ＋ cruit(育つ) → JOIN札に新芽と仲間が敬礼

- recruit new members 新メンバーを募集する
- recruit 1,000 new managers 1,000人の新マネージャーを採用する

📖 Wardian realized his dream when he was recruited to play at Michigan State University.
ウォーディアンはミシガン州立大学にスカウトされてプレーしたとき、長年の夢を叶えた。

JP46 TOEIC・英検コア語源 **0秒でほどける！語源「solv＝解く」**

solv ＝ ほどく・解く



solve /sɑːlv/ · 動 英検準2級

解決する・解く

solv(ほどく) ＋ e(語尾) → 結び目ほどきキューブ揃う

- solve a difficult problem 難問を解決する
- solve the mystery 謎を解く

📖 Careful teamwork helped them solve the toughest puzzle in minutes.
丁寧なチームワークのおかげで、彼らは最も難しいパズルを数分で解くことができた。

dissolve /dɪˈzɑːlv/ · 動 TOEIC頻出

溶かす・消散

dis(分散) ＋ solv(ほどく) ＋ e(語尾) → 角砂糖が紅茶でふわっと散る

- dissolve sugar in warm tea 温かい紅茶に砂糖を溶かす
- dissolve into thin air 跡形もなく消える

📖 Watch the little sugar cube slowly dissolve into the warm cup of tea.
小さな角砂糖が温かい紅茶の中でゆっくりと溶けていく様子を見てみよう。

resolve /rɪˈzɑːlv/ · 動・名 TOEIC頻出

決意する・解決

re(完全に) ＋ solv(ほどく) ＋ e(語尾) → 迷い縄を剣で断ち朝日へ

- resolve to move forward 前へ進むと決意する
- firm resolve 固い決意

📖 With one bold cut, she strengthened her resolve to chase the dawn.
迷いをきっぱり断ち切る一振りで、彼女は夜明けへ踏み出す決意をさらに固めた。

💡 語源メモ

語源 solv（＝ほどく・緩める）は、絡まった糸や問題を「スッとほどく」イメージ！だから solve は「問題を解く」、dis（バラバラに）＋ solv で固まりがほどけて「溶かす（dissolve）」、re（完全に）＋solv で迷いを断ち切って「決意する（resolve）」になります。solution（解決策）も同じ仲間！

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】ab（離れて）＋ solu（ほどく）＋ te ＝ absolute（制約から解き放たれた）の意味はどっち？
A. 絶対的な ／ B. 不完全な 👇コメントで教えてね！

JP47 カタカナ超入門 **カタカナの「ビュー」から3語を一気に暗記！** view ＝ 見る



💡 **語源メモ**

テレビや映画でおなじみの「ビュー（view）」＝「見る」がコア！re（再び）＋view で「見直す＝review（復習・レビュー）」、pre（前に）＋view で「公開前に見る＝preview（予告編・試写）」、inter（互いに）＋view で「お互いに向き合って見る＝interview（面接・取材）」と3語が一気につながります👀

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】view（見る）＋ point（点）＝ viewpoint の意味はどっち？ A. 観点・見方 ／ B. 行き止まり
👇コメントで教えてね！

review /rɪˈvjuː/ · 動・名 英検3級

復習する・見直す

re(再び) ＋ view(見る) → ノートをめくりテスト丸付け

- review my notes ノートを復習する
- write a book review 本のレビューを書く

📖 He reviewed his messy notes right before the big quiz.
彼は大事な小テストの直前にノートを見直して復習した。

preview /ˈpriːvjuː/ · 名・動 英検準2級

予告編・試写

pre(前に) ＋ view(見る) → 公開前の映画を暗室でチラ見

- watch a movie preview 映画の予告編を見る
- sneak preview 特別試写会

📖 Pip grabbed popcorn to watch an exclusive preview in the dark room.
ピップはポップコーンを抱えて、暗い試写室で特別予告編を先取り鑑賞した。

interview /ˈɪntərvjuː/ · 名・動 TOEIC頻出

面接・取材

inter(互いに) ＋ view(見る) → 机を挟んで向かい合い質問

- job interview 就職面接（TOEIC超頻出）
- interview a star スターに取材する

📖 They looked at each other across the desk during the job interview.
就職面接で、二人は机を挟んで互いに顔を見合わせながら質問し合った。

JP48 カタカナ超入門 「ユース＝使う」で再利用・誤用・便利！ use ＝ 使う



💡 語源メモ

日常でもよく聞く「ユース（use）」は「使う」の代表語根！re（再び）＋use で「もう一度使う＝reuse（再利用する）」、mis（誤って）＋use で「使い方を誤る＝misuse（誤用・悪用）」、use＋ful（満ちた）で「使い道がいっぱい＝useful（便利な）」！動詞の reuse / misuse は語尾を /z/ で濁らせて発音するのがポイント🔧

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】use（使う）＋ less（〜がない）＝ useless の意味はどっち？ A. 役に立たない ／ B. とっても便利 👇コメントで教えてね！

reuse /ˌriːˈjuːz/ · 動 英検準2級

再利用する

re(再び) ＋ use(使う) → 空き瓶を花瓶に変えて飾る

- reuse glass bottles ガラス瓶を再利用する
- reduce, reuse, recycle リデュース・リユース・リサイクル

📖 She washed the old soda bottle to reuse it as a cute flower vase.
彼女は古いソーダ瓶を洗って、かわいい花瓶として再利用した。

misuse /ˌmɪsˈjuːz/ · 動・名 英検2級

誤用する・悪用

mis(誤って) ＋ use(使う) → フライパンでテニスを打ち大失敗

- misuse a tool 道具を誤用する
- misuse personal data 個人データを悪用する

📖 He tried to misuse a frying pan as a tennis racket and failed.
彼はフライパンをテニスラケット代わりに誤用して失敗してしまった。

useful /ˈjuːsfəl/ · 形 英検4級〜TOEIC

便利な・役立つ

use(使う) ＋ ful(満ちた) → 万能ツールが十徳に開き大活躍

- a useful tool 便利な道具
- useful advice 役立つアドバイス

📖 This pocket multi-tool is super useful for fixing almost anything.
このポケット万能ツールは、たいていのものを直すのにとても便利だ。

JP49　カタカナ超入門　「クローゼット」＝閉じた小部屋だった！？　close ＝ 閉じる



💡 語源メモ

毎日開け閉めする「クローゼット（closet）」は、実は close（閉じる）＋ et（小さい）＝「閉じた小部屋」という意味でした！さらにビジネス英語・TOEIC超頻出の en（中に）＋close＝enclose（封筒に閉じ込める＝同封する）、dis（外す）＋close＝disclose（閉じたフタを外す＝公開・暴露する）まで一気に繋がります 🚪

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】close と同じ「閉じる」語源（clud）の include はどういう意味？ A. 仲間外れにする ／ B. 中に閉じ込めて含む 👇コメントで教えてね！

enclose /ɪnˈkloʊz/ · 動　TOEIC頻出

同封する・囲む

en(中に) ＋ close(閉じる) → 手紙と切符を封筒へしまい糊付け

- Please find enclosed 以下の書類を同封いたします（TOEIC定番）
- enclose a ticket in an envelope 封筒にチケットを同封する

📖 We enclosed a golden VIP ticket inside the sealed envelope.
私たちは封をした封筒の中に黄金のVIPチケットを同封した。

disclose /dɪsˈkloʊz/ · 動　TOEIC・英検2級

暴露する・公開

dis(外す) ＋ close(閉じる) → 鍵付き箱をこじ開け秘密地図出現

- disclose confidential information 機密情報を公開・開示する
- refuse to disclose 公表を拒む

📖 She unlocked the heavy iron chest to disclose the secret map.
彼女は重い鉄の箱の鍵を開け、秘密の地図を公開した。

closet /ˈklɑːzət/ · 名　カタカナ必須

衣装棚・小部屋

clos(閉じる) ＋ et(小さな) → 扉を閉めた秘密の隠れ家

- walk-in closet ウォークインクローゼット
- clean out the closet クローゼットを片付ける

📖 The wooden closet turned out to be a cozy secret hideout.
その木製のクローゼットは、実は居心地の良い秘密の小部屋だった。

JP50 カタカナ超入門 **デパートの語源＝「部門分け（part）」！**

part ＝ 分ける・一部



💡 **語源メモ**

百貨店「デパート」の語源は department store（部門＝part に分かれたお店）！同じ part（分ける・一部）から、de（離れて）＋part＝depart（駅と分かれて出発する）、a（外へ）＋part＝apart（離れ離れに）、part（一部）＋icip（取る）＝participate（自分の役割を一部受け取って参加する＝take part in）と芋づる式に覚えられます🚂

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】take part in と同じ意味になる単語はどれ？ A. depart ／ B. participate 👇コメントで教えてね！

depart /dɪˈpɑːrt/ · 動 英検準2級

出発する・去る

de(離れて) ＋ part(分ける) → ホームに手を振り列車が走り出す

- depart from Platform 3 3番線から出発する
- depart on time 定刻通りに出発する

📖 The cheerful steam train departed from the station right on schedule.
かわいらしい蒸気機関車が、定刻どおりに駅を出発した。

apart /əˈpɑːrt/ · 副・形 英検3級

離れて・別々に

a(外へ) ＋ part(分ける) → 真っ二つに割れた島で手を伸ばす

- live far apart 遠く離れて暮らす
- tell A and B apart AとBを見分ける（英検頻出）

📖 The tiny island cracked in half and drifted apart across the water.
小さな島が真っ二つに割れ、水上を離れ離れに漂っていった。

participate /pɑːrˈtɪsɪpeɪt/ · 動 TOEIC頻出

参加する

part(一部) ＋ icip(取る) ＋ ate(〜する) → 仲間の輪へ飛び込む

- participate in the event イベントに参加する（＝take part in）
- actively participate 積極的に参加する

📖 Everyone invited Pupu to jump in and participate in the circle game.
みんながぷぷを輪の中に招き入れ、一緒にゲームへ参加した。

JP51 カタカナ超入門 「ライト」には「光」と「軽い」の2顔！ light ＝ 光・軽い



💡 語源メモ

「ライト」には「光」と「軽い」の2つの意味があります！high（高く）＋light（光）＝「高く光を当てる→highlight（強調する・ハイライト）」、de＋light（心が軽くなる→delight＝大喜び！※古フランス語由来ですが「心がフワッと軽い」イメージで一発記憶！）、en（中に）＋light（光）＋en＝「頭の中に光を灯す→enlighten（啓発する）」✨

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】light（光・軽い）＋weight（重さ）＝ lightweight はボクシング等でどんな意味？ A. ライト級・軽量 ／ B. ヘビー級 👇コメントで教えてね！

highlight /ˈhaɪlaɪt/ · 動・名 TOEIC・カタカナ

強調する・見どころ

high(高く) ＋ light(光) → 蛍光ペンで一線引きピカッと目立つ

- highlight the key point 重要ポイントを強調する
- the highlight of the trip 旅行のハイライト・一番の見どころ

📖 She swept a bright yellow marker to highlight the main rule.
彼女は明るい黄色の蛍光ペンを一引きして、大事なルールを強調した。

delight /dɪˈlaɪt/ · 名・動 英検準2級

大喜び・歓喜

de(強め) ＋ light(軽い) → 心が羽みたいにフワッと宙へ浮かぶ

- to my delight 嬉しいことに（英検・TOEIC定番）
- filled with delight 大喜びに包まれる

📖 He floated into the air with pure delight when the gift popped open.
プレゼント箱が開いた瞬間、彼は大喜びで羽のようにフワッと宙に浮いた。

enlighten /ɪnˈlaɪtn/ · 動 英検2級〜準1級

啓発する・導く

en(中に) ＋ light(光) ＋ en(化す) → 暗闇の頭に電球パッと点灯

- enlighten readers 読者を啓発する・気づきを与える
- an enlightening talk 目からウロコの講演

📖 A golden bulb lit up above his head to enlighten the whole mystery.
頭の上に金の電球がパッと灯り、謎全体がすっきりと解明された。

JP52 TOEIC・英検コア語源 **100%満タン→0%枯渇！語源plen**

plen / plet ＝ 満ちる・満たす



💡 **語源メモ**

サプリメント（supplement＝下に足して満たす）でおなじみの語源 plen / plet は「満タン」が核心！com（すべて）＋plet で「100%完成する（complete）」、plen＋ty で籠から溢れるほど「たっぷり（plenty）」、de（下へ抜く）＋plet でストローで吸い尽くす「枯渇する（deplete）」！

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】re（再び）＋ plen（満たす）＋ ish ＝ replenish の意味はどっち？ A. 補充する ／ B. 空にする
👇コメントで教えてね！

complete /kəmˈpliːt/ · 形・動 TOEIC超頻出

完全な・完成する

com(すべて) ＋ plet(満たす) → 最後のパズル嵌め100%満タン

- complete picture 全体像（TOEIC超頻出）
- complete the task タスクを完了する

📖 Adding the final piece helped the researchers complete a picture of how the ecosystem works.
最後のピースをはめ込んだことで、研究者たちは生態系の仕組みの全体像を完成させることができた。

plenty /ˈplenti/ · 名・代 英検2級

たっぷり・十分

plen(満ちる) ＋ ty(状態) → 果実と金貨が籠から山盛り

- plenty of time / opportunities たっぷりの時間・機会
- in plenty 十分に・豊富に

📖 There is still plenty of room for creative solutions when everyone shares ideas.
みんながアイデアを出し合えば、創造的な解決策が生まれる余地はまだたっぷりある。

deplete /dɪˈpliːt/ · 動 英検準1級

使い果たす・枯渇

de(下へ) ＋ plet(満たす) → 巨大ストローで0%水たまり

- deplete natural resources 天然資源を枯渇させる
- severely depleted 深刻に枯渇した

📖 Overuse without rest will quickly deplete both your energy tank and your focus.
補給なしに使い続けると、エネルギー槽も集中力もあっという間に使い果たしてしまう。

JP53 TOEIC・英検コア語源 「伸ばす」だけでTOEIC頻出3語を攻略！ tend / tens ＝ 伸ばす・張る



💡 語源メモ

TOEIC最頻出の語源 tend / tens（＝伸ばす・ピンと張る）応用編！at（方向）＋tend＝意識や体を対象へ伸ばすから「出席する・集中する（attend）」。ex（外へ）＋tend＝「延長する・広げる（extend）」。in（強く）＋tens＝綱が真っ赤に張り詰めた「激しい・強烈な（intense）」！

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】at（方向）＋ tent（伸ばす）＋ ion ＝ attention の意味はどっち？ A. 注意・注目 ／ B. 拒否・無視 👇コメントで教えてね！

attend /əˈtend/ · 動 TOEIC超頻出 出席する・注力

at(〜へ) ＋ tend(伸ばす) → IN打刻し黒板へ身を乗り出す

- attend a lecture 講義に出席する
- attend closely to 〜にしっかり注意を向ける

📖 Rooty punched in early to attend the lecture with sharp focus.
ぷぷは早めに出席カードを通してから、黒板に身を乗り出して講義に集中した。

extend /ɪkˈstend/ · 動 TOEIC超頻出 延ばす・広げる

ex(外へ) ＋ tend(伸ばす) → 伸縮ハシゴで高所の星を掴む

- extend the deadline 締め切りを延長する
- extend one's reach 影響範囲を広げる

📖 He rode the telescoping ladder to extend his arm and grab the high golden star.
彼は伸縮ハシゴに乗ってアームを外へ伸ばし、高い空の黄金の星を掴み取った。

intense /ɪnˈtens/ · 形 TOEIC頻出 激しい・強烈な

in(中へ) ＋ tens(張る) → 綱引きの紐が赤く張り震える

- intense competition 激しい競争
- under intense pressure 強いプレッシャーのもとで

📖 The spotlighted arena shook during the intense tug-of-war battle.
スポットライトの照らすアリーナは、白熱した綱引きの張り詰めた熱気で大きく揺れた。

JP54 カタカナ超入門 「マニュアル」の語源＝実は「手」！？ man ＝ 手



💡 語源メモ

カタカナでおなじみの「マニュアル（manual）」は、ラテン語の manus（手）が語源！手作業や手引き書が原義です。手(man)＋作る(fact)＝「手で大量に作り出す→manufacture（製造する）」、手(man)＋握り(ipul)＝「手で糸を握って操る→manipulate（操作する・操る）」まで、おもちゃ工場の3シーンで一気につながります！仲間には manage（管理する・手で扱う）や manuscript（手書き原稿）もありますよ。

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】man（手）＋ script（書く）＝ manuscript の意味はどっち？ A. 手書きの原稿 ／ B. 自動機械 👇コメントで教えてね！

manual /ˈmænjuəl/ · 形・名 TOEIC超頻出

手動の・説明書

man(手) ＋ ual(の) → 故障した自動機の横で手回し車作り

- manual labor 肉体労働・手作業
- an instruction manual 取扱説明書（TOEIC超頻出）

📖 When the automatic machine broke down, the craftsman switched to manual cranking to build the toy car.
自動の機械が故障したため、職人は手動でハンドルを回しておもちゃの車を作った。

manufacture /ˌmænjuˈfæktʃər/ · 動 TOEIC超頻出

製造する・生産

man(手) ＋ u(連) ＋ fact(作) ＋ ure(動) → 双腕ロボで車組立

- manufacture goods 製品を製造する（TOEIC超頻出）
- large-scale manufacturing 大規模生産

📖 Dual robotic hands on the assembly belt can manufacture a whole row of toy cars in seconds.
ベルトコンベア上の二本腕ロボットは、わずか数秒で一列ぶんのおもちゃの車を製造できる。

manipulate /məˈnɪpjuleɪt/ · 動 TOEIC頻出

操る・操作する

man(手) ＋ ipul(握る) ＋ ate(する) → 舞台裏の糸で車を自在に誘導

- manipulate the controls 操作レバーを操る
- manipulate public opinion 世論を操作する（英検準1級）

📖 High above the dark stage, Pip pulled four strings to manipulate Mo driving away in the toy car.
暗い舞台の上から、ピピは4本の糸を引いておもちゃの車で走り去るモウを操った。

JP55 カタカナ超入門 🔥「サブスク」＝下に名前を書くこと！？ scrib ＝ 書く・描く



describe /dɪˈskraɪb/ · 動 TOEIC超頻出

描写する・述べる

de(下へ) ＋ scrib(描く) → 絵筆でモデルの似顔絵を描く

- describe the situation 状況を説明する（TOEIC超頻出）
- hard to describe in words 言葉で言い表しにくい

📖 Words can hardly describe the breathtaking view we saw from the mountain top at sunrise.
日の出に山頂から見た息をのむような絶景は、とても言葉では言い表せないほどだった。

prescribe /prɪˈskraɪb/ · 動 TOEIC頻出

処方する・定める

pre(先に) ＋ scrib(書く) → 白衣の先生が薬メモを書く

- prescribe medicine 薬を処方する（英検2級）
- rules prescribed by law 法律で定められた規則（TOEIC頻出）

📖 The doctor decided to prescribe some warm herbal tea and rest instead of strong pills.
医師は強い錠剤の代わりに、温かいハーブティーと十分な休養を処方することにした。

subscribe /səbˈskraɪb/ · 動 TOEIC頻出

定期購読・署名する

sub(下に) ＋ scrib(書く) → 雑誌の下にサインし通知ON

- subscribe to a magazine 雑誌を定期購読する
- subscribe to a channel チャンネル登録する

📖 Millions of readers subscribe to this weekly science magazine for its vivid illustrations.
何百万人もの読者が、生き生きとした挿絵を目当てにこの科学週刊誌を定期購読している。

💡 語源メモ

毎日使う「サブスク（subscribe）」の正体は、sub（下に）＋ scrib（書く）！昔、雑誌や契約書のいちばん下の欄に「名前を書いて申し込んだ」ことから、定期購読・登録の意味になりました。ほかにも de（紙面に下ろして）＋ scrib（描く）→ describe（描写する）、pre（先に）＋ scrib（書く）→ prescribe（処方する・規定する）など、語源がわかれば長文読解もスッと頭に入ります。仲間の script（台本）や postscript（追伸 P.S.）も要チェック！

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】post（あと・追伸）＋ script（書く）＝「P.S.」の元の英単語、わかる？ A. postscript ／ B. prescript 👇コメントで教えてね！

JP56 最強接頭辞 **最強接頭辞「over-」＝超える・圧倒！**

over- ＝ 超える・圧倒



💡 **語源メモ**

接頭辞「over-」のイメージは「何かを上から越える・覆いかぶさる・やり過ぎる」！試験前の大ピンチから逆転する3ステップで覚えよう：over（上から）＋ whelm（覆う）→ 参考書と波に飲み込まれて overwhelm（圧倒する）、over（越えて）＋ look（見る）→ 遠くを見すぎて足元を overlook（見落とす／高い所から見渡す）、over（越えて）＋ come（進む）→ 壁を跳び越えて overcome（克服する）！仲間の overall・overseas・overflow も全部「越える」から連想できます。

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】over（越える）＋ flow（流れる）＝ overflow と、over（越える）＋ night（夜）＝ overnight の意味、それぞれわかる？ 👇コメントで教えてね！

overwhelm /ˌoʊvərˈwelm/ · 動 TOEIC頻出

圧倒する・打ちのめす

over-(越えて) ＋ whelm(覆う) → 参考書と波に潰されペシャンコ

- be overwhelmed by ～に圧倒される（TOEIC頻出）
- overwhelming evidence 圧倒的な証拠

📖 Three days later, you're overwhelmed by how much is on your to-do list.
3日後には、ToDoリストに山積みになったタスクの多さに圧倒されてしまう。

overlook /ˌoʊvərˈlʊk/ · 動 TOEIC頻出

見落とす・見渡す

over-(越えて) ＋ look(見る) → 遠くばかり見て足元の鍵スルー

- often overlooked よく見落とされる（TOEIC頻出）
- overlook the city 街を見渡す

📖 The problem is, housework is often overlooked as work, even though it is often as laborious as any paid job.
問題は、家事がどんな有給の仕事と同じくらい重労働であっても、仕事として見落とされがちなことだ。

overcome /ˌoʊvərˈkʌm/ · 動 英検2級～

克服する・打ち勝つ

over-(越えて) ＋ come(進む) → 高い壁を跳び越え頂上でガッツ

- overcome an obstacle 障害を克服する（TOEIC頻出）
- overcome difficulties 困難を乗り越える

📖 To overcome this kind of internal obstacle, recall your other positive traits and personality characteristics.
こうした内面の障害を克服するには、自分の他の前向きな資質や長所を思い出してみよう。

JP57 TOEIC・英検コア語源

黄金の天秤「equ＝等しい」で3語攻略！

equ ＝ 等しい・つり合い



equal /ˈiːkwəl/ · 形 TOEIC超頻出

等しい・平等の

equ(等しい) ＋ al(の) → 両皿ケーキ同量で針ピタリ

- equal opportunity 均等な機会（TOEIC頻出）
- be equal to ～に等しい・匹敵する

📖 All team members receive equal pay for the same work.
同じ仕事をするチームのメンバー全員が平等の報酬を受け取る。

adequate /ˈædɪkwət/ · 形 TOEIC超頻出

十分な・適切な

ad(～へ) ＋ equ(揃う) ＋ ate(の) → グラスの水OK線でピタリ

- adequate supply 十分な供給（TOEIC頻出）
- more than adequate 十分すぎるほど

📖 Make sure you drink adequate water before the long hike.
長いハイキングの前に、十分な水分をとっておいてね。

equivalent /ɪˈkwɪvələnt/ · 形 TOEIC頻出

同等の・等価の

equ(同じ) ＋ i(連) ＋ val(価値) ＋ ent(の) → ダイヤ1個と金貨5枚が水平

- be equivalent to ～に相当する（TOEIC頻出）
- a rough equivalent おおよそ同等のもの

📖 One large diamond in this shop is equivalent to five gold coins.
このお店の大粒ダイヤ1個は、金貨5枚に相当する価値がある。

💡 語源メモ

語源「equ」はラテン語 aequus（等しい・平ら・つり合い）が由来！黄金の天秤ショップの3シーンで一気に整理しよう：equ（等しい）＋ al（の）→ 両皿に同じケーキが乗って針が真ん中でピタリの equal（等しい）、ad（～へ）＋ equ（揃う）＋ ate（の）→ グラスの水がOKラインまでピタッと揃う adequate（十分な）、equ（同じ）＋ val（価値）＋ ent（の）→ ダイヤ1個と金貨5枚がつり合う equivalent（同等の）！仲間の equation（方程式）や equator（赤道）も全部同じ語源です。

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】equ（二等分・等しい）＋ ator ＝ equator は地球を南北に等分する何の線？ A. 赤道 ／ B. 子午線 👇コメントで教えてね！

JP58 最強接頭辞 **最強接頭辞「trans-」＝越える・移す！**

trans- ＝ 越える・移す



transport /trænˈspɔːrt/ · 動 TOEIC超頻出

輸送する・運ぶ

trans-(越えて) ＋ port(運ぶ) → ゴンドラで果物箱を谷の向こうへ

- public transport 公共交通機関（TOEIC超頻出）
- transport goods 貨物を輸送する

📖 A cable car can transport fresh fruit crates across the deep valley in seconds.
ロープウェイのゴンドラなら、新鮮な果物箱を数秒で深い谷の向こうへ輸送できる。

translate /trænzˈleɪt/ · 動 TOEIC超頻出

翻訳する・変換

trans-(移す) ＋ late(運ぶ) → 謎の文字が虹の橋を渡り笑顔の絵に

- translate into Japanese 日本語に翻訳する（TOEIC超頻出）
- translate symbols into pictures 記号をわかりやすい絵に変換する

📖 The rainbow bridge can translate strange symbols into clear smiling pictures.
虹の橋は、不思議な記号をわかりやすい笑顔のイラストへと翻訳してくれる。

transparent /trænsˈpærənt/ · 形 TOEIC頻出

透明な・明白な

trans-(貫く) ＋ parent(現る) → 光が突き抜け背後のモウが丸見え

- transparent glass 透明なガラス
- a transparent excuse 見え透いた言い訳（英検準1級）

📖 A bright spotlight shines straight through transparent Rooty, revealing Mo hiding behind.
明るいスポットライトが透明なぷぷをまっすぐ通り抜け、後ろに隠れていたモウを照らし出した。

💡 **語源メモ**

接頭辞「trans-」のコアイメージは「境界を越える・向こう側へ移す・突き抜ける」！3つのイメージで一気に覚えよう：trans-（越えて）＋port（運ぶ）→ ゴンドラで谷を越えて物を運ぶ transport（輸送する ※動詞は後ろにアクセント trans-PORT）、trans-（移す）＋late（運ぶ）→ 謎の記号を橋の向こうへ移して意味を伝える translate（翻訳する）、trans-（貫く）＋parent（現れる）→ 光が突き抜けて奥まで見える transparent（透明な・明白な）！

⚡ **3秒復習クイズ**

【3秒クイズ】trans（移す）＋form（形）＝ transform の意味はどっち？ A. 変形する・変身させる ／ B. 停止する 👇コメントで教えてね！

JP59 カタカナ超入門 「リノベ・イノベ」実は同じ語源！？ nov ＝ 新しい・刷新



novel /ˈnɑːvəl/ · 名・形 TOEIC超頻出

小説・斬新な

nov(新しい) ＋ el(もの) → 古い本を開くと極彩の蝶が飛び出す

- read a mystery novel ミステリー小説を読む（TOEIC頻出）
- a novel approach 斬新なアプローチ

📖 Though the dusty attic looked ordinary, the pop-up novel held a remarkably novel story inside.
ホコリだらけの屋根裏は平凡に見えたが、その飛び出す小説には驚くほど斬新な物語が詰まっていた。

renovate /ˈrenəveɪt/ · 動 TOEIC頻出

改装する・刷新

re(再び) ＋ nov(新) ＋ ate(化) → ペンキ塗りで古い小屋が大変身

- renovate an old building 古い建物を改装する（TOEIC超頻出）
- office renovation オフィスのリノベーション

📖 It took them the whole weekend to renovate the leaky wooden attic into a cozy studio.
雨漏りする木造の屋根裏を居心地のいいアトリエへ改装するのに、丸一週末かかった。

innovate /ˈɪnəveɪt/ · 動 TOEIC頻出

革新する・新開発

in(中へ) ＋ nov(新) ＋ ate(化) → チップ搭載で浮く未来ボード

- innovate new technology 新技術を革新する
- constantly innovate 絶えずイノベーションを起こす

📖 Instead of patching the old wooden cart, she chose to innovate by building a maglev hoverboard.
古い木の手押し車を繕うのではなく、彼女はリニア浮遊ボードを作って革新する道を選んだ。

💡 語源メモ

カタカナの「リノベーション」「イノベーション」に共通する語源「nov」はラテン語 novus（新しい）！暗い屋根裏部屋からの大改造3部作で覚えよう：nov（新しい）＋ el（もの）→ 今までになかった「新しい物語」だから novel（小説／斬新な）、re（再び）＋ nov（新）＋ ate（する）→ ボロ小屋をもう一度新しくする renovate（改装する）、in（中へ）＋ nov（新）＋ ate（する）→ 中から新しいアイデアを生み出す innovate（革新する）！仲間の novelty（目新しさ）や novice（初心者）もセットで記憶しよう。

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】nov（新しい）＋ ice（人）＝ novice はどんな人のこと？ A. 初心者・新入り ／ B. ベテラン職人 👇コメントで教えてね！

JP60 TOEIC・英検コア語源 「hab/hibit＝持つ」頻出3語を一撃！ hab / hibit ＝ 持つ・保つ



💡 語源メモ

語源「hab / hibit」はラテン語 habere（持つ・保つ）から！黄金のカブをしっかり抱え持つイメージで3語がつながります：hab（持つ）＋ it（状態）→ 毎日ずっと持ち続ける行動が habit（習慣）、ex（外へ）＋ hibit（持つ）→ 大切な宝を外へ持ち出して見せるのが exhibit（展示する・展示品）、pro（前で）＋ hibit（持つ）→ 入口の前で抱え止めて入れないのが prohibit（禁止する）！仲間の habitat（生息地）や inhibit（抑制する）も一緒に覚えよう。

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】in（内側へ）＋ hibit（保ち止める）＝ inhibit の意味はどっち？ A. 抑制する・妨げる ／ B. 引っ越す・移動する 👇コメントで教えてね！

habit /ˈhæbɪt/ · 名 TOEIC超頻出

習慣・クセ

hab(持つ) ＋ it(状態) → 毎日めくる暦でダンベルとお茶

- habit and practice 習慣と実践（TOEIC頻出）
- daily reading habits 日々の読書習慣

📖 Aristotle argued that the capacity for making practical judgments depends on regularly making them—on habit and practice.
アリストテレスは、実践的な判断を下す力は定期的に行うこと、すなわち習慣と実践にかかっていると論じた。

exhibit /ɪgˈzɪbɪt/ · 動・名 TOEIC超頻出

展示する・示す

ex(外へ) ＋ hibit(持つ) → 赤い幕を引き白玉像に光が当たる

- exhibit universal features 普遍的な特徴を示す（英検準1級）
- on exhibit 展示中で（TOEIC頻出）

📖 Nature exhibits some of the universal aesthetic features, such as radiance, in a common way throughout the world.
自然は、輝きのような普遍的な美の特徴を、世界中で共通した形で示している。

prohibit /prəˈhɪbɪt/ · 動 TOEIC超頻出

禁止する・妨げる

pro(前で) ＋ hibit(止める) → 遮断バーで門前にピピを足止め

- prohibit visitors from touching 展示物への接触を禁止する（TOEIC頻出）
- strictly prohibit entry 立ち入りを厳禁する

📖 The new gallery rules strictly prohibit visitors from touching the rare jade exhibits or bringing food inside.
美術館の新しい規則では、来館者が貴重な玉の展示品に触れたり、館内に飲食物を持ち込んだりすることを厳しく禁じている。

JP61 TOEIC・英検コア語源 「val＝価値・力」で頻出3語を一撃！ val ＝ 価値・力



💡 語源メモ

語源「val」はラテン語 valere（価値がある・強い・有効だ）！鉱石を砕いて宝石を鑑定する3ステップで覚えよう：val（価値）＋ uable（〜できる）→ レーザー金庫で守るほど値打ちがある valuable（貴重な）、e（外へ）＋ val（価値）＋ uate（する）→ 価値を引き出して測る evaluate（評価する）、val（力）＋ id（の）→ 力を持ってきちんと通る valid（有効な・正当な）！仲間の value（価値）・available（利用できる）・prevail（普及する）も同じ仲間です。

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】in（計り知れないほど）＋ valuable ＝ invaluable の意味はどっち？ A. 価値がない（無価値）／ B. プライスレス（非常に貴重）👇コメントで教えてね！

valuable /ˈvæljuəbl/ · 形 TOEIC超頻出

貴重な・高価な

val(価値) ＋ uable(な) → レーザー金庫にダイヤを厳重保管

- valuable opportunities 貴重な機会（TOEIC頻出）
- valuable knowledge 価値ある知識

📖 We're missing out on valuable opportunities to bridge the differences that divide us.
私たちは互いを隔てる違いに橋を架ける貴重な機会を逃してしまっている。

evaluate /ɪˈvæljueɪt/ · 動 TOEIC超頻出

評価する・査定

e(外) ＋ val(値) ＋ uate(化) → 虫眼鏡と天秤でA＋ラベルを貼る

- evaluate employees 社員を評価する（TOEIC超頻出）
- evaluate people based on appearances 外見で人を判断・評価する

📖 We even evaluate people whom we have just met based on their clothes.
私たちは初対面の相手でさえ、服装をもとに評価してしまうことがある。

valid /ˈvælɪd/ · 形 TOEIC頻出

有効な・正当な

val(力) ＋ id(の) → 黄金カードをピッと翳し緑ランプ点灯

- valid reasons 正当な理由（TOEIC頻出）
- a valid passport 有効なパスポート

📖 Yet, there are valid reasons boredom may feel so painful.
それでも、退屈がこれほど苦痛に感じられるのには正当な理由がある。

JP62　カタカナ超入門　「マーク＝印」だけでカタカナ3語を一撃！　mark ＝ 印（しるし）



bookmark /ˈbʊkmɑːrk/ · 名　英検3級　しおり・ブックマーク

book(本) ＋ mark(印) → ページに挟む目印リボン

- add a bookmark ブックマークを追加する
- place a bookmark in a book 本にしおりを挟む

📖 He slipped a golden ribbon bookmark into the thick storybook.
彼は分厚い物語の本に金色のリボンのしおりを挟んだ。

landmark /ˈlændmɑːrk/ · 名　TOEIC頻出　ランドマーク・名所

land(土地) ＋ mark(目印) → 街を照らす巨大タワー

- a famous landmark 有名なランドマーク・名所
- a historic landmark 歴史的建造物

📖 The glowing tower became the most famous landmark in the city.
その光るタワーは街で一番有名なランドマークになった。

remark /rɪˈmɑːrk/ · 動・名　TOEIC超頻出　発言する・気づき

re(再び) ＋ mark(印をつける) → 細部を指してズバッと一言

- make a remark 発言する・コメントする
- a sharp remark 鋭い指摘・一言

📖 He pointed at the tiny detail and made a sharp remark.
彼は小さな細部を指さし、鋭い一言を発した。

💡 語源メモ

スマホやブラウザでおなじみの「ブックマーク（bookmark）」は、book（本）＋mark（印）＝「本に挟む目印（しおり）」！同じ mark が入る「ランドマーク（landmark）」は土地の目印、「リマーク（remark）」は再び印をつけて気づきを発言する、という意味になります🚀

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】mark（印）＋ able（できる）＝ remarkable の意味はどっち？ A. 注目すべき・驚くべき ／ B. 忘れやすい 👇コメントで教えてね！

JP63　カタカナ超入門　「サイクル＝輪」でカタカナ3語を一撃！　cycl ＝ 輪・回る



bicycle /ˈbaɪsɪkl/ · 名　英検4級〜　自転車

bi(2つの) ＋ cycl(輪) → 2輪ペダルをこいで疾走

- ride a bicycle 自転車に乗る
- bicycle lane 自転車専用レーン

📖 Pupu and Mo rode a bright blue bicycle along the sunny park path.
ぷぷとモーは晴れた公園の道を青い自転車で走り抜けた。

recycle /ˌriːˈsaɪkl/ · 動　英検3級・共通テスト　リサイクルする・再利用

re(再び) ＋ cycl(回す) → ゴミを資源に生まれ変わらせる

- recycle plastic bottles ペットボトルをリサイクルする
- a recycling bin リサイクル用ゴミ箱

📖 They put empty bottles into the green machine to recycle them into toys.
空のボトルを緑のマシンに入れて、新しいおもちゃへとリサイクルした。

cyclone /ˈsaɪkloʊn/ · 名　英検準2級〜TOEIC　サイクロン・大旋風

cycl(渦巻) ＋ one(大) → 渦風で空へグルグル舞い

- a tropical cyclone 熱帯サイクロン
- the eye of a cyclone サイクロンの目

📖 A spinning cyclone lifted Pip high into the swirling purple sky.
渦を巻くサイクロンが、ピピを紫色の空高くへと巻き上げた。

💡 語源メモ

英語の語源 cycl は「輪・グルグル回る」という意味！2つの輪（bi＋cycl）で「自転車（bicycle）」、何度も資源を回し直す（re＋cycl）と「リサイクル（recycle）」、大きな渦巻き（cycl＋one）で「サイクロン（cyclone）」が全部1本の線でつながります🚲

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】uni（1つ）＋ cycl ＝ unicycle の意味はどっち？ A. 一輪車 ／ B. 三輪車 👇コメントで教えてね！

JP64　カタカナ超入門

「テレ＝遠い」満員電車vsテレワーク一発！

tele ＝ 遠い



telescope /ˈtelɪskoʊp/ · 名　英検準2級

望遠鏡

tele(遠くを) ＋ scope(見る) → 星までクッキリ覗き込む筒

- look through a telescope 望遠鏡をのぞく
- a space telescope 宇宙望遠鏡

📖 Pupu looked through the brass telescope and spotted a smiling moon.
ぷぷは真鍮の望遠鏡をのぞき込み、ニコッと笑う月を見つけた。

teleport /ˈtelɪpɔːrt/ · 動　ゲーム・SF頻出

テレポートする・瞬間移動

tele(遠くへ) ＋ port(運ぶ) → 光の粒になり一瞬でワープ

- teleport across space 空間を瞬間移動する
- a teleportation gate 転送ゲート

📖 In a flash of cyan light, Pupu teleported straight across the stage.
シアン色の閃光とともに、ぷぷはステージの反対側へ瞬間移動した。

telecommute /ˌtelɪkəˈmjuːt/ · 動　TOEIC超頻出

テレワーク・在宅勤務

tele(遠く) ＋ commute(通勤) → 満員電車を抜け家で仕事

- telecommute from home 自宅からテレワークする
- telecommuting policy 在宅勤務制度（TOEIC頻出！）

📖 Instead of riding the packed train, he chose to telecommute in pajamas.
満員電車に乗る代わりに、彼はパジャマ姿でテレワークを選んだ。

💡 語源メモ

テレビやテレワークの「テレ（tele）」はギリシャ語で「遠い」という意味！遠くを見る（scope）と「望遠鏡（telescope）」、遠くへ運ぶ（port）と「瞬間移動（teleport）」、離れた場所から通勤する（commute）と「テレワーク（telecommute）」になります🔭

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】tele（遠い）＋ pathy（感情）＝ telepathy の意味はどっち？ A. テレパシー（遠隔で心が通じる） ／ B. 電話帳 👇コメントで教えてね！

JP65 TOEIC・英検コア語源 「息をする」だけで超重要3語がつながる！ spir / pir ＝ 息をする



💡 語源メモ

「息をする（spir）」を覚えるとTOEIC重要語が一気に攻略できます！胸の中に新しい息を吹き込む（in）のが「奮い立たせる（inspire）」、最後の息が外へ抜ける（ex）のが「期限切れになる（expire）」、全身の毛穴を通り抜けて（per）蒸気が出るのが「発汗する（perspire）」です👻

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】con（共に）＋ spir ＝ conspire（息を合わせて密談する）の意味はどっち？ A. 共謀する ／ B. 深呼吸する 👇コメントで教えてね！

inspire /ɪnˈspaɪər/ · 動 TOEIC・英検2級

やる気を起こさせる

in(中に) ＋ spir(息を吹き込む) → 心に星の光がパッと宿る

- inspire confidence 自信を湧き立たせる
- feel inspired 刺激・インスピレーションを受ける

📖 A gentle golden spark breathed new ideas into Pupu and inspired a masterpiece.
柔らかな金色のひらめきがぷぷに息を吹き込み、傑作を生み出す原動力になった。

expire /ɪkˈspaɪər/ · 動 TOEIC最頻出

期限が切れる

ex(外へ) ＋ pir(息が出る) → 牛乳パックから魂がプカッと抜ける

- expire soon まもなく期限切れになる
- an expired passport / coupon 期限切れのパスポート・クーポン

📖 The forgotten milk carton had expired, and its tiny soul floated right out.
忘れられた牛乳パックは期限が切れ、小さな魂がプカッと外へ抜けていった。

perspire /pərˈspaɪər/ · 動 英検準1級・大学入試

汗をかく・発汗

per(通して) ＋ spir(気を発する) → サウナで全身から滝汗

- perspire heavily びっしょり汗をかく
- perspire in a hot sauna 熱いサウナで発汗する

📖 Sitting in the 99° C wooden sauna made Oakie and Pupu perspire like waterfalls.
99度のサウナに入ると、オーキーとぷぷは滝のように全身から汗をかいた。

JP66 TOEIC・英検コア語源 **immigrateとemigrateを3秒で見分ける！** migr ＝ 移動する



💡 語源メモ

共通テストやTOEICでよく迷う immigrate と emigrate は頭文字1つで一発判別！元の語源 migr は「移動する（渡り鳥のように動く）」という意味。そこに im（＝in 中へ）がつけば「（新しい国へ）移住して来る（immigrate）」、e（＝ex 外へ）がつけば「（自国から）移住して出る（emigrate）」です 🧳

⚡ 3秒復習クイズ

【3秒クイズ】「日本からカナダへ移住して出た」と言いたいとき、from Japan の前に置くのはどっち？ A. emigrate ／ B. immigrate 👇 コメントで教えてね！

migrate /ˈmaɪgreɪt/ · 動 英検2級

移動する・移り住む

migr(移動する) ＋ ate(〜する) → 鳥の群れが南の空へ大飛行

- birds migrate south 鳥が南へ渡る
- migrate from A to B AからBへ移動する

📖 Flocks of cheerful birds migrate south across the golden sky every autumn.
秋になると、渡り鳥の群れが黄金色の空を渡って南へ移動する。

immigrate /ˈɪmɪgreɪt/ · 動 TOEIC・共通テスト

移住して来る

im(中へ(in)) ＋ migr(移動) ＋ ate(する) → 荷物と新居 ドアへIN

- immigrate to Japan 日本へ移住して来る
- an immigrant 移民（入国側）

📖 Carrying a big green suitcase, Pupu stepped IN through the welcome door to immigrate.
大きな緑のスーツケースを手に、ぷぷは歓迎ドアの中へ（IN）移住してきた。

emigrate /ˈemɪgreɪt/ · 動 TOEIC・英検2級

移住して出る

e(外へ(ex)) ＋ migr(移動) ＋ ate(する) → ドア外へ手を振り旅立つ

- emigrate from 〜から海外へ移住する
- emigrate to Canada カナダへ移住して出る

📖 He rolled his red suitcase OUT of the exit door to emigrate abroad.
彼は赤いスーツケースを引いて出口ドアの外へ（OUT）移住していった。