


Let's do this!



まずは身につけたい
毎日使える〈TOP100〉

001 TRACK 001

What's up?

よお・やあ・元気?・どうしてる?

直訳すると「何が上?」となりますが、もともと“What are you up to?”を略したもので、「最近どうしてる?・何してた?」という意味です。相手に元気か、何をしているかと聞くときに使いますが、特に近況を尋ねる意味合いで使われます。ただし、くだけた表現なので目上の人には使いません。

- 例 **What's up, Thomas? How've you been lately?**
よお、トーマス! 最近どう?
- 類似表現 ▶ Hey! ▶ How's it going? ▶ How's it hanging? ▶ What's new?

002

Not much.

別に(何もないよ)・相変わらずだよ・ぼちぼちだね

“What's up?”に対する返事としても使うことができ、何か重要なことや注目すべきことが何も起きていないことを伝えることができます。

- 例 A: **Oh hey, what's up?**
やっほー、最近どうしてた?
- B: **Not much. What about you?**
別に。君は?
- 類似表現 ▶ Nothing much. ▶ Same old. ▶ Not a lot. ▶ Nothing special.

003

How's it going?

調子はどう?・元気かい?

人の安否や現在の状況を探る表現です。“What's up?”と似ており、両方とも挨拶として使うことができますが、“What's up?”は一般的に相手の人生の近況を探るニュアンスであるのに対し、“How's it going?”はその人の気分を含めた現在の状況を探るニュアンスで使われます。“How are you?”は、実はわりとかたい表現でネイティブはそれほど使いません。その代わりに“How's it going?”を使えばとても自然に聞こえます! 少しフレンドリーな印象があるため、友達同士以外では使わないほうがいいかもしれません。

- 例 **Hi, Tim! How's it going?**
おはよう、ティム! 調子はどう?
- 類似表現 ▶ What's up? ▶ How's it? ▶ How're things?

004

pretty good

まあまあ(元気だよ)・悪くないよ・調子いいよ

“How's it going?”に対する返答としてよく使われます。文字通り「かなり良い」という意味ですが、ニュアンス的に「まあまあ良い」となります。よく教科書に出てくる“I'm fine, thank you.”という表現はかたすぎて、ネイティブはほとんど使いません。“Pretty good.”のようなフレンドリーな表現で返すのがより自然です。

- 例 A: **Hey, Sam! How's it going?**
やあ、サム! 元気かい?
- B: **Yeah, pretty good, thanks!**
うん、まあまあ元気だよ!
- 類似表現 ▶ not bad ▶ alright ▶ could be worse

-
-
-

071

I'm on it.

今すぐやる・今取り組んでいる・今取り掛かっている

元々 "I'm working on it." の略で、ある仕事や状況に責任を持ち、積極的に取り組んでいること、あるいは速やかに処理することを表すのに使われます。

例 A: **Hey, can you send me today's photos?**

ねーねー、今日の写真を送ってくれる？

B: **Sure, I'm on it.**

うん、すぐやるね。

類似表現 ▶ I'll take care of it. ▶ Consider it done. ▶ Leave it to me.

-
-
-

072

on my way

今向かっている・向かっている途中

誰かが特定の場所に行く途中であることを伝えるのに使われます。チャットやオンライン上の会話では "OMW" と略されることもあります。

例 A: **Where are you? Everyone's waiting...**

今、どこ？ みんな待っているよ…。

B: **Sorry! I'm on my way! I'll be there in 10.**

ごめん！今向かっているよ！あと10分で着く。

類似表現 ▶ heading there now ▶ en route ▶ I'm coming now ▶ OMW

-
-
-

073

I'm about to~

これから~をする・~するところだ

何かをする寸前であること、あるいは行動が差し迫っていることを表すのに使われます。

例 **I'm about to order some food. Do you want anything?**

食べ物を注文するところなんだけど、何かいる？

類似表現 ▶ I'm getting ready to~

-
-
-

074

It's time to~

~する時間だ・そろそろ~したほうがいい

ある行動や出来事が起こる適切な時が来たことを表すのに使われます。話し言葉では "it's" は省略できます。

例 **Alright, kids, it's time to get ready for bed. It's a school day tomorrow!**

さあ、子どもたち、そろそろ寝る時間だよ。明日は学校だ！

類似表現 ▶ time to~

It's time to step it up!



-
-
-

075

Count me in.

人数に入れて・参加する

特定の活動やイベントに参加する意思や同意を表すのに使われます。"I'm in." とも言えます。

例 A: **We're going to watch the game on Saturday. You want to join?**

土曜日に試合を見に行くんだけど、一緒にどう？

B: **Yeah, count me in!**

うん、参加するよ！

類似表現 ▶ I'm keen. ▶ I'm down.

342
water under the bridge
もう過去のこと・過ぎてしまったこと

直訳すると「橋の下にある水」という意味で、重要でない過去の出来事や不満に思っている過去が、許されたり忘れ去られること、あるいは解決したり、もう思い悩む必要がないことを表すのに使われます。

例 A: I know I wasn't very nice to you in high school. I'm sorry.
高校のとき、君に優しくなかったことはわかってる。本当にごめんね。
B: Ah, it's all **water under the bridge** now. How have you been?
いや、もう過去のことだよ。最近どうしてた？

類似表現 ▶ in the past ▶ ancient history ▶ let bygones be bygones

343
whole new ball game
まったく新しい状況

それまでの経験や理解とは大きく異なる状況を表すのに使われます。

例 I'm used to dating face-to-face, but online dating is a **whole new ball game**!
直接会ってデートするには慣れているけれど、オンラインデートはまったくの別物なんだ！

類似表現 ▶ different story

344
free-for-all
やりたい放題・無秩序・自由参加

ルールや秩序がなく、関係者全員が決まりなく自由に行動したり、競争できる状況を表すのに使われます。

例 Everyone was searching desperately for a bargain during the midnight sale. It was a **free-for-all**!
ミッドナイトセールでは、みんな必死に掘り出し物を探していたよ。まさにやりたい放題だったわ！

類似表現 ▶ chaos

345
splitting hairs
細かすぎる・細かいことにこだわること

直訳すると「髪の毛を裂く」という意味で、物ごとの違いがあまりに小さいため重要でないにもかかわらず、不必要な区別をしていることを表すのに使われます。

例 A: I think you might have paid three yen more than me. I'll pay you back!
あなたのほうが3円多く払ったんじゃない？ お返しするよ！
B: You're **splitting hairs**. That's totally fine!
そんなの細かすぎるよ。全然構わない！

類似表現 ▶ nitpicking

346
spick and span
ピカピカ・とてもきれいな・きちんとした

非常に清潔できちんとしている、あるいはよく整理されているものを表すのに使われます。

例 Thankfully, the convenient store's toilet was **spick and span**.
ありがたいことに、コンビニのトイレはとてもきれいだった。

類似表現 ▶ spotless ▶ as clean as a whistle

512
have a ball
楽しいひとときを過ごす・楽しむ

昔行われた舞踏会は“ball”と呼ばれており、それに由来しています。十分に楽しんでい
る、または素晴らしい時間を過ごしていることを表すのに使われます。

例 We went to the concert last night and **had a ball!** I didn't want it to end.

昨夜はコンサートに行っためちゃくちゃ楽しんだよ！終わってほしくなかった。

類似表現 ▶ have a blast

513
pop the question
結婚を申し込む・プロポーズする

「結婚してくれない？」という質問をする意味で使われます。

例 After months of planning, Brendan finally **popped the question** to his girlfriend.

数ヵ月計画した後、ブレンダンがついにガールフレンドにプロポーズしたんだ。

類似表現 ▶ propose ▶ get down on one knee ▶ ask someone to marry them

514
go viral
バズる・インターネット上で素早く広まる

一般的には動画、画像、情報などが、ソーシャルメディアを通じてインターネット上で素
早く広範囲に広まることを表現するのに使われます。

例 The video of Adam singing at karaoke **went viral** and got millions of views in just a few hours.

アダムがカラオケで歌っている動画はバズって、わずか数時間で数百万回再生さ
れた。

類似表現 ▶ gain traction ▶ spread like wildfire

515
tie the knot
結婚する

直訳すると「結び目を付ける」という意味ですが、結婚する、あるいは正式な夫婦となる
ことを表すのに使われます。

例 Jack and Mary have been dating for 10 years now, and they've finally decided to **tie the knot!**

ジャックとメアリーは付き合って10年になるけれど、ついに結婚を決めたんだ！

類似表現 ▶ get hitched ▶ get married

516
bend over backwards
全力を尽くす・最大の努力をする

直訳すると「体を後方にそり返す」という意味で、誰かを助けたり喜ばせるために、多大
な努力や犠牲を払うことを表します。

例 My parents used to **bend over backwards** for me as a kid. It's thanks to them that I got to where I am today.

私の両親は私が子どもの頃、本当に全力を尽くしてくれたんだ。そのおかげで今の
私がある。

類似表現 ▶ go the extra mile ▶ do everything possible

It blows my mind how useful these chunks are!



Nearly there! Let's finish strong!



よく使う英語のことわざ・格言 19

646 - 664

646

TRACK 036

You only live once.

人生は一度きり

人生は短く、後悔やためらいなく精一杯生きるべきだという考えを表すのに使われます。チャットやオンライン上の会話ではしばしば“YOLO”(ヨロー)と短縮されます。

例 I've always wanted to visit Europe. I know it's expensive, but you only live once, right?

ずっとヨーロッパに行ってみたくて思っていたんだ。高いのは知っているけれど、人生は一度きりでしょ？

類似表現 ▶ Life is short. ▶ YOLO

647

to each their own

人それぞれ・十人十色・百人百様

人それぞれに考えや好みがあり、その違いを尊重して受け入れることが重要であるという考えを表します。

例 My husband likes hiking in the mountains, but I prefer staying indoors reading a book. To each their own, I guess!

夫は山歩きが好きなのだけれど、私は室内で本を読むのが好き。人それぞれだね！

類似表現 ▶ different strokes for different folks

648

Ignorance is bliss.

知らぬが仏・無知は幸福

文字通り「無知は喜び」という意味で、不愉快なことや否定的なことを知らないほうが、それを意識するよりも快適で好ましい場合があることを表すのに使われます。

例 A: So you're going to hide the truth from your kids?

子どもたちに真実を隠すつもりかい？

B: Yeah, ignorance is bliss. Sometimes it's better not to know.

ああ、知らぬが仏だよ。知らないほうがいいときもあるからね！

類似表現 ▶ What you don't know can't hurt you. ▶ Out of sight, out of mind.

649

When in Rome...

郷に入っては郷に従え

“When in Rome, do as the Romans do”(ローマではローマ人がするようにせよ)ということわざで、日本語の「郷に入っては郷に従え」と同じ意味です。外国や見知らぬところにいるとき、そこに住む人々の習慣や振る舞いに従うべきだということを表します。

例 I've never eaten frogs before, but as the saying goes, 'When in Rome...'

カエルなんて食べたことないけれど… 郷に入っては郷に従って言うもんね。

ask ▶ 聞く・尋ねる

701 ▶ TRACK 039

ask after (様子を) 尋ねる

例 I met up with Jeff yesterday, and he was asking after you.
昨日、ジェフに会ったのだけれど、君のことを聞いてきたよ。

702

ask around 聞いて回る

例 Whenever I'm in a new city, I ask around to find out where the locals go for the best coffee.
新しい街に行くときはいつも、地元の人が行く一番おいしいコーヒーの店はどこかを聞いて回るんだ。

703

ask for ① 求める ② 頼む

例 ① I can't believe I have to ask for permission to go to the bathroom at work. This isn't school!
職場でトイレに行くのに許可を求めなければならないなんて。学校じゃないし!

例 ② Oh man... I asked for extra cheese on my pizza, but they forgot to add it.
あーあ…、ピザにチーズの追加を頼んだのに、彼ら、追加するのを忘れてる。

704

ask in 呼び入れる(中に入るように言う)

例 My elderly neighbor often asks me in for a cup of tea when I'm out for a walk.
私が散歩に出かけると、近所のお年寄りがよくお茶を飲みに誘ってくれる。

705

ask out ① デートに誘う ② 招待する

例 ① I asked Freya out yesterday, but she said no again.
昨日フレイアをデートに誘ったのだけれど、また断られたよ。

例 ② When should we ask your parents out for dinner? I can't wait to meet them!
ご両親を夕食に招待するのは、いつがいいかな? 会えるのが楽しみ!

706

ask over 自宅に呼ぶ

例 I live alone now, so I often ask my friend over to watch movies together.
今は1人暮らしだから、一緒に映画を観るためによく友達を家に呼んでいるんだ。

back ▶ 戻る・後ろに下がる

707 ▶ TRACK 040

back away 後ずさりする

例 We backed away from the angry dog and ran to safety.
私たち、怒っている犬から後ずさりして、安全な場所に逃げ込んだんだ。

708

back down ① 身を引く ② 譲歩する

例 ① Ethan backed down from the fight when he knew he would lose.
負けるとわかって、イーサンは戦いから身を引いた。

例 ② Graham refuses to back down during business negotiations. That's why he became the CEO.
グラハムはビジネスの交渉中に、決して譲歩しない。だから社長になったんだ。

709

back into ① バックで入る ② 後ろに下がってぶつかる

例 ① I'm not very good at backing into car parks. I always get my boyfriend to do it for me.
駐車場にバックで入るのが苦手なんだ。いつも彼氏にやってもらうのよ。

例 ② I backed into the table and hurt my leg when a cockroach ran across the floor.
ゴキブリが床を横切ったときに後ろに下がったら、テーブルぶつかって足を怪我しちゃった。

710

back off ① 引き下がる ② 引っこむ

例 ① Lucas backed off when his boss told him to be quiet.
ルーカスは上司に静かにするよう言われて、引き下がったよ。

例 ② Back off! This has nothing to do with you.
引込んでろ! お前には関係ない。