

英語を20年ぶりに学ぶ社会人が



TOEIC® Listening&Reading Testで
スコアを**100**点上げて**目標達成**する全手法

トイグル式 TOEIC® スコアアップ メソッド



トイグル
田邊竜彦

3ヶ月でスコアを上げる
学習ロードマップ
を大公開!

本書を読むとわかる3つのこと

本書の目的は一つだけ、それは「TOEICスコアを
上げること」です。多忙な私たち現代人が、何ら
かの目的でTOEIC試験を受けるなら、最短で最高
の成果を出すべき、とトイグルは考えます。



TOEICがはじめての方でも、スコアを
100点以上上げられる。



集中的にスコアを上げるから、TOEIC
が3ヶ月から半年程度の短期で終わる。



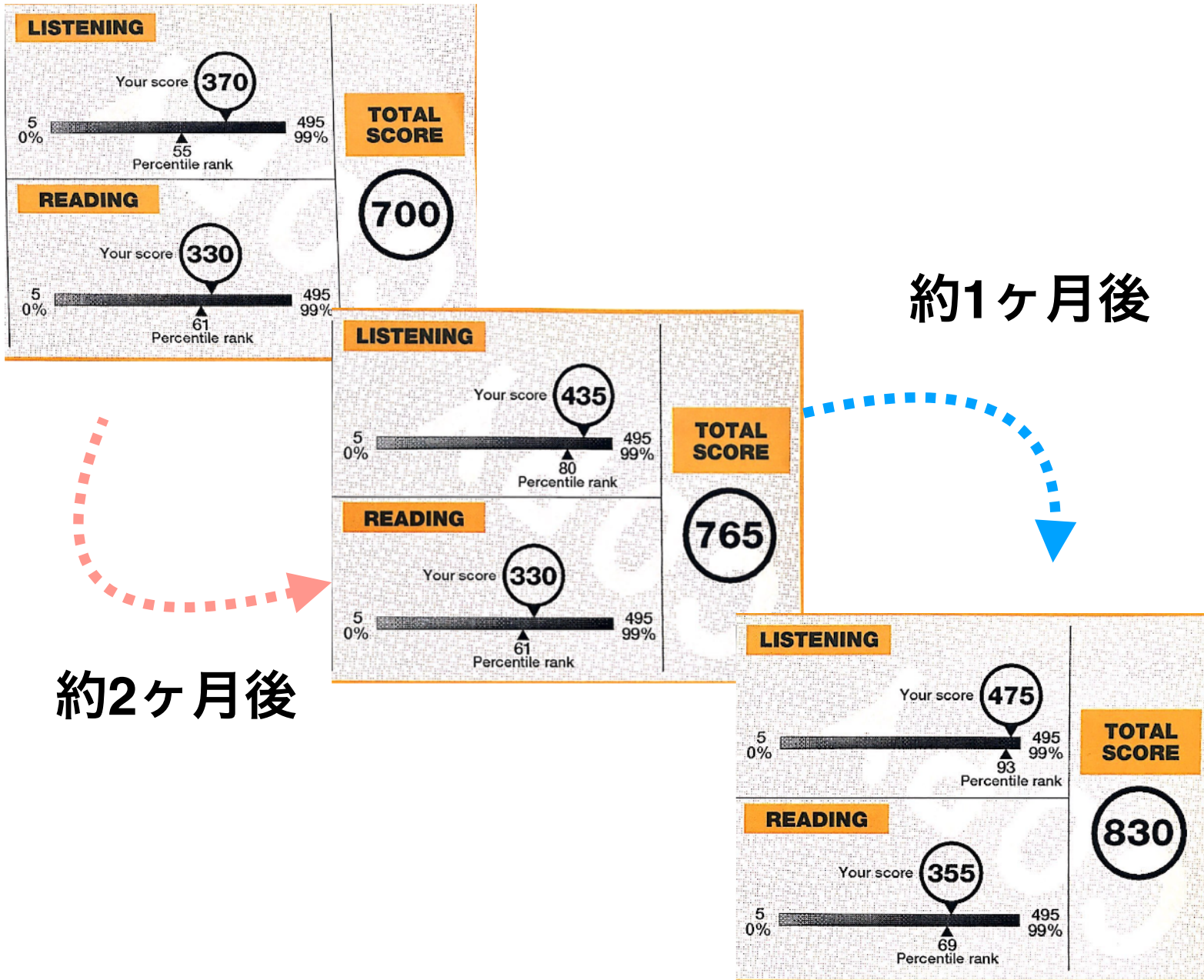
TOEIC学習の具体的な手順がわかるか
ら、挫折せず英語の勉強が続けられる。



トイグル式の成果1

リスニングでほぼ満点！

3ヶ月で830点を取得した20代女性



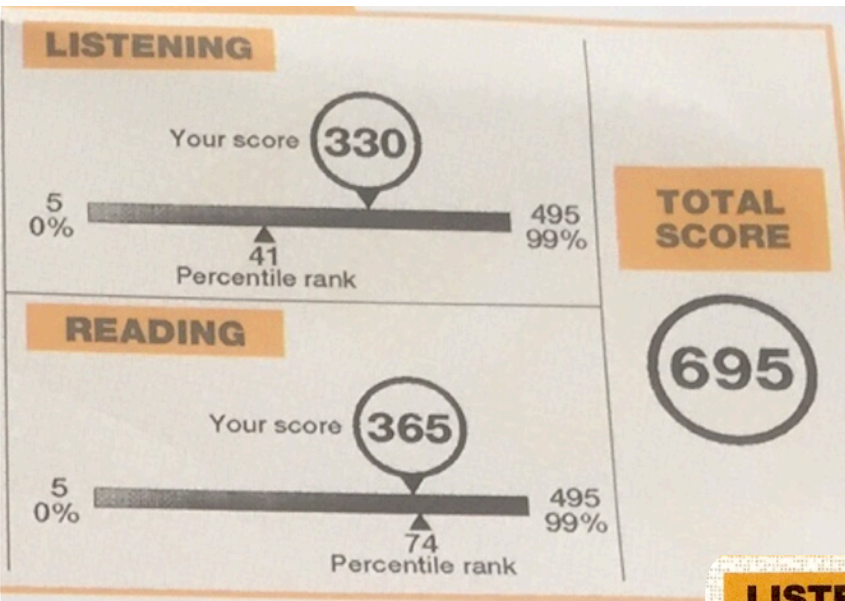
トイグルが主宰するTOEICスクールで学んだ20代女性のお客様は、入会時に700点だったスコアを、3ヶ月間で830点に上げました。



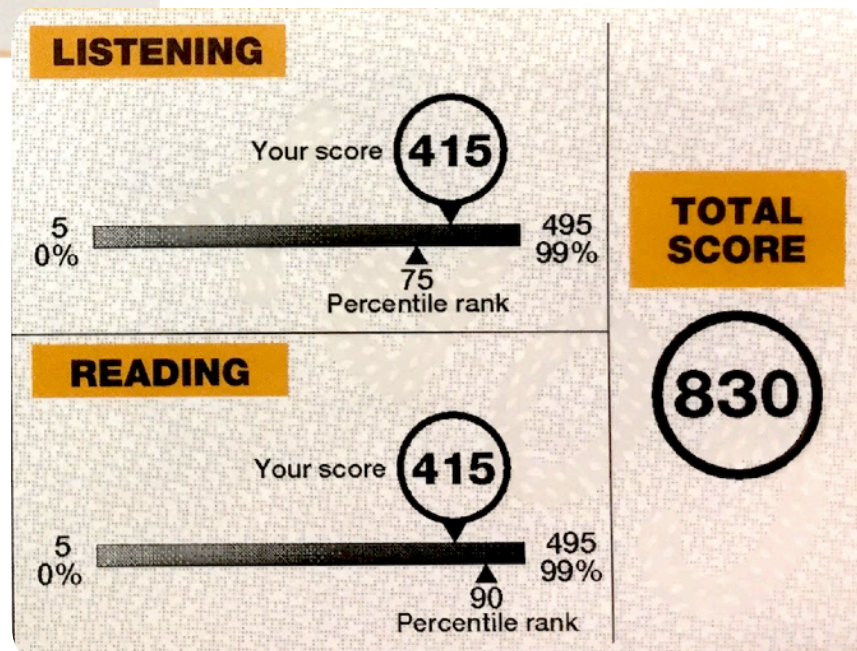
トイグル式の成果2

「使える英語」の夢を叶える！

3ヶ月間で830点を取得した20代男性



約3ヶ月後



使える英語づくりの基礎としてTOEICを学んだ20代男性。入会前の695点から、3ヶ月で830点にスコアを伸ばしました。リスニング・リーディング共にバランスの良いスコアで大幅なレベルアップです。



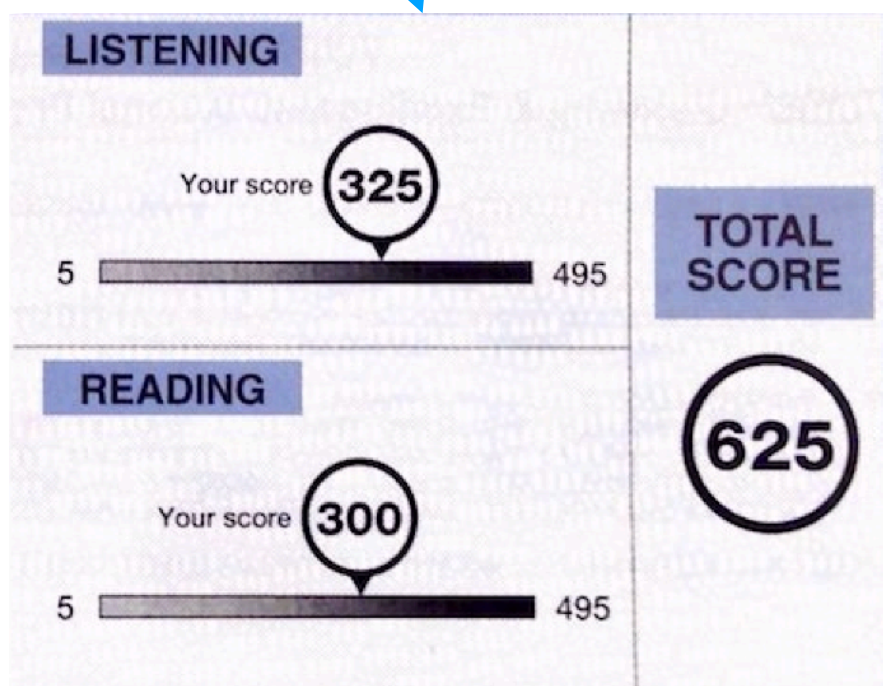
トイグル式の成果3

英語を20年ぶりに学んだ40代男性

TOEIC未経験にもかかわらず2ヶ月半で625点！

TOEIC未経験
(英語は約20年ぶり)

約2ヶ月半後

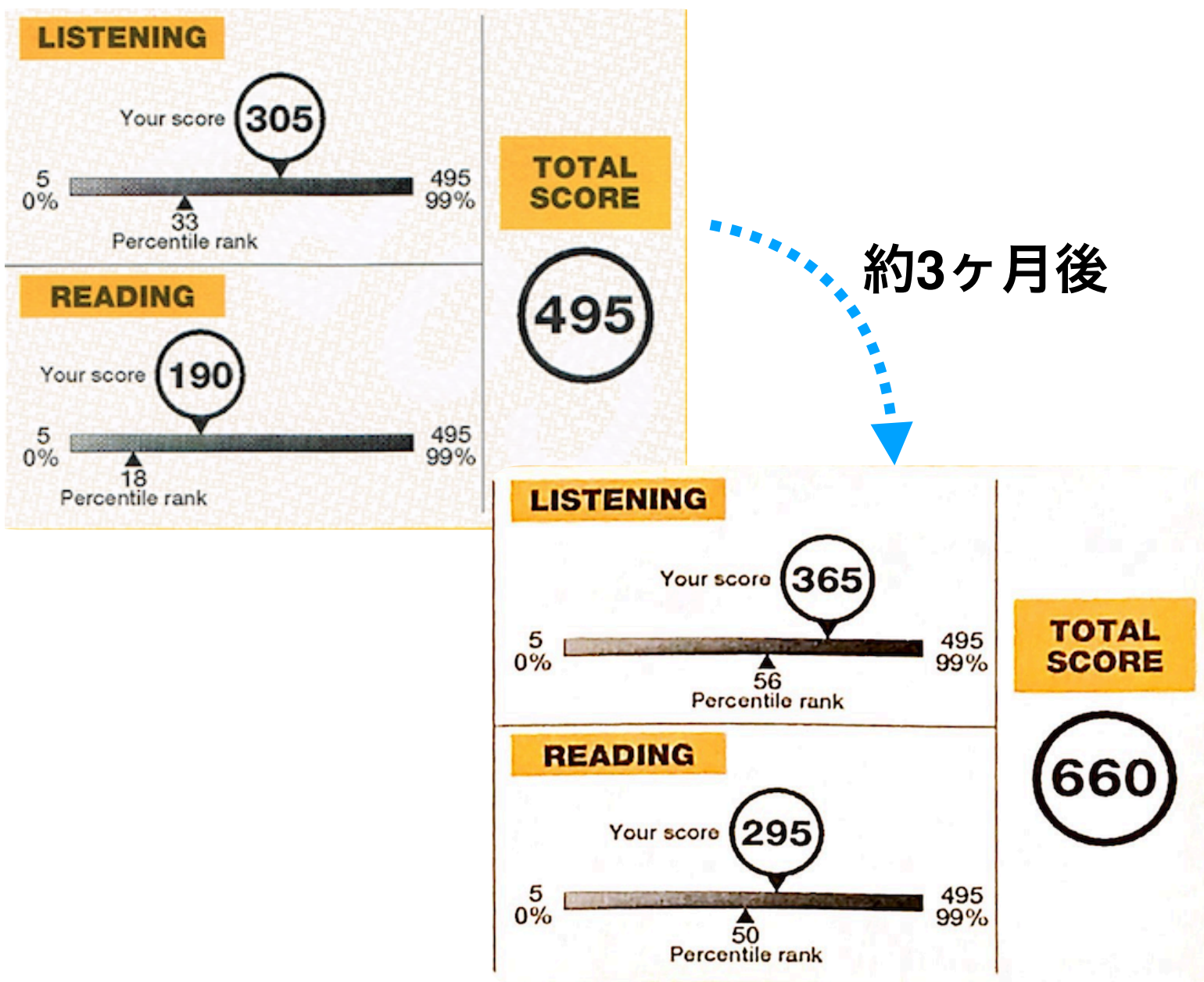


こちらのお客様は40代男性の会社員です。英語を勉強するのは、学生時代以来20年ぶりでしたが、トイグル式でプログラムを組んだところ、2ヶ月半で625点を取得しました。



トイグル式の成果4

TOEICスランプから見事に脱出し
3ヶ月で660点を取得した40代男性



TOEIC600点を目標に独学で学習されていた40代男性。約2年ほどTOEICスコアに伸び悩み、400点台で停滞していました。トイグル式でTOEIC学習を始めたところすぐに成果が上がり、3ヶ月で660点を取得しました。

トイグル式TOEIC勉強法

トイグルをご覧いただき、誠にありがとうございます。
トイグル代表の田邊竜彦と申します。



**トイグル代表
田邊竜彦**

本書は、はじめてのTOEICをどうやって勉強すればいいのかわからない方、あるいはTOEIC学習をはじめたものの、スコアアップに苦戦している方に、最短で最高の成果を出す方法をお伝えします。
ぜひ最後までお楽しみください。

トイグルのご案内

トイグルは TOEIC® Listening and Reading Test 990点満点の私が直接指導する、英語コーチングサービスを実施しています。
英語学習についてお困りのことがあれば、何でもご相談ください。

[問い合わせする](#)

目次

Chapter1: TOEIC試験 失敗の法則

Chapter2: TOEIC勉強法の全体像

Chapter3: 学習計画の立て方

Chapter4: 英語学習の進め方

Chapter5: 学習進捗を管理する

Chapter6: 問題を解決する

Chapter7: 目標スコアを達成したら

＊「TOEIC」は米国Educational Testing Service(ETS)の登録商標です。
本文中に™や®などのマークは記載していません。

＊本書は情報の提供のみを目的としています。本書を参考にした学習は、必ずご自身の責任と判断において行ってください。

.....

Chapter 1

TOEIC Listening&Reading Test

失敗の法則

.....

TOEICは年間約250万人が受験する、日本でもっとも人気のある資格試験の1つです。多くの受験者が熱心に勉強していますが、学習に苦戦することが少なくありません。私たちはなぜTOEICで成果を出せないのでしょうか。そこには、日本人学習者に共通して見られる「失敗の法則」があるからです。

失敗の法則1: 思い込みで勉強法を決める



TOEICスコアが上がらない方の多くは、思い込みで学習内容を決め、その後も間違った方法が続けている傾向にあります。あなたは次のような状態になっていませんか？



私は英語初心者だから文法問題だけやればいいだろう。

知人が音読のやり込みでスコアを上げたと言っていた。私もそれをやろう。

単語、リスニング、音読...
結局、その日の気分で勉強内容を決めている。

<正しい勉強法>

TOEICでスコアを上げるには、リスニング、リーディング、単語、文法、本番対策など、総合的な学習が必要です。

失敗の法則2: テクニックにこだわり 全体を対策しない



TOEICスコアをテクニックで上げられたのは、もはや昔の話です。あなたは次のような状態になっていませんか？



TOEICはテクニックで
どうにかなるだろう。

600点を取るなら頻出問題
だけやり込めば良い。

勉強せずにTOEICスコア
を上げる「裏ワザ」を
日々ネットで探してい
る。

<正しい勉強法>

TOEICは手を抜けば抜くほど、目標スコア達成時期が遅れます。正攻法こそが確実に成果を出す唯一の方法です。

失敗の法則3:

英語学習の優先順位が低い



TOEICでスコアを上げるには、学習の質だけではなく、
学習の量が大切です。あなたは次のような状態になって
いませんか？

「忙しい」から英語の
勉強は後回し。

たまたま手が空いた時
だけ勉強する。

本番直前になって慌てて
勉強を始める。

<正しい勉強法>

残念ながら、現在のTOEICは片手間でスコアを上げられるほど容易ではありません。TOEICを学習するなら、一定期間の間、生活における英語学習の優先順位を上げる必要があります。

「これまで式」で 成果が上がらない理由



失敗の法則に代表される**これまで式**のTOEIC対策は、「ある特定の学習法を行えば、TOEICスコアが上がる」といった単純化されたモデルを想定しています。例えば、あなたは次のような話を聞いたことはありませんか？

- シャドーイングでスコアは上がる...
- 公式問題集のやり込みが効果的...
- 解説のついていない問題集はやってはいけない...

確かに、1つ1つの話を個別に検証すれば、決して間違いとは言えないでしょう。しかし、TOEIC学習の計画を立てず、闇雲にこれら「勉強のコツ」を真似ても、「色々やってみたけど、スコアが上がらない。何をすればいいのかわからない。」といった状態になってしまいます。

.....

Chapter 2

トイグル式TOEIC勉強法の全体像

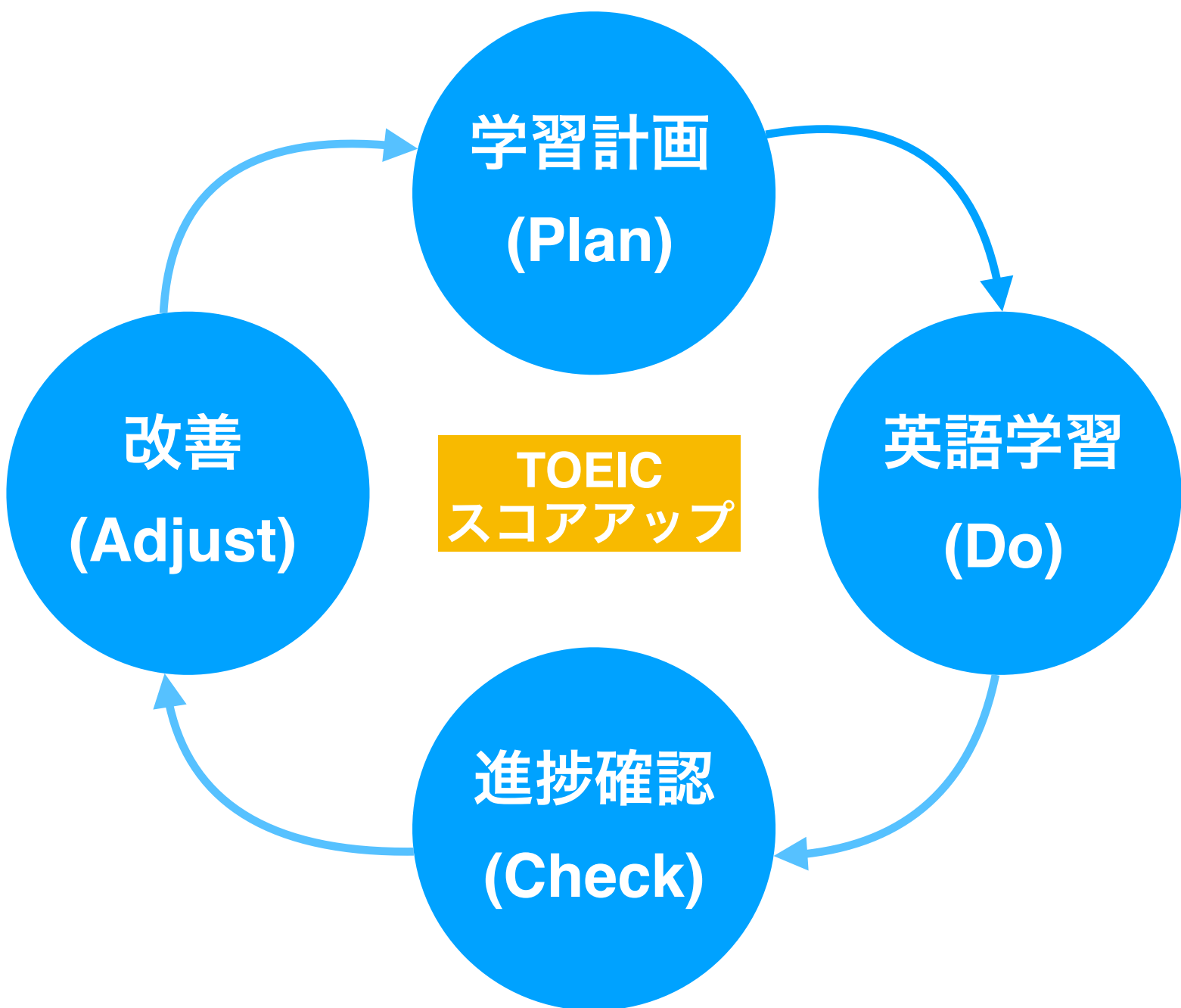
.....

戦略の失敗は戦術で補えません。成功するTOEIC対策とは「コツ」の寄せ集めではなく、理論に裏付けされた計画的な学習です。Chapter2では、トイグル式TOEIC勉強法の全体像を説明します。

トイグル式 TOEIC勉強法の全体像



トイグル式では、TOEIC対策を「計画→実行→進捗確認→改善」の一連の流れと捉えます。TOEICは「プロジェクト管理」であり、学習開始からゴール達成までの各フローを最適化させることで、スコアアップを狙います。



1. 学習計画を立てる理由

私たち大人の学習者にとって、かつて学生時代に英語を学んだ時と、現在のTOEIC学習の最大の違いは何でしょうか？ それは、勉強に打ち込める環境の違いです。



学生は学校、塾、予備校など、日常生活に学習環境が整っている。

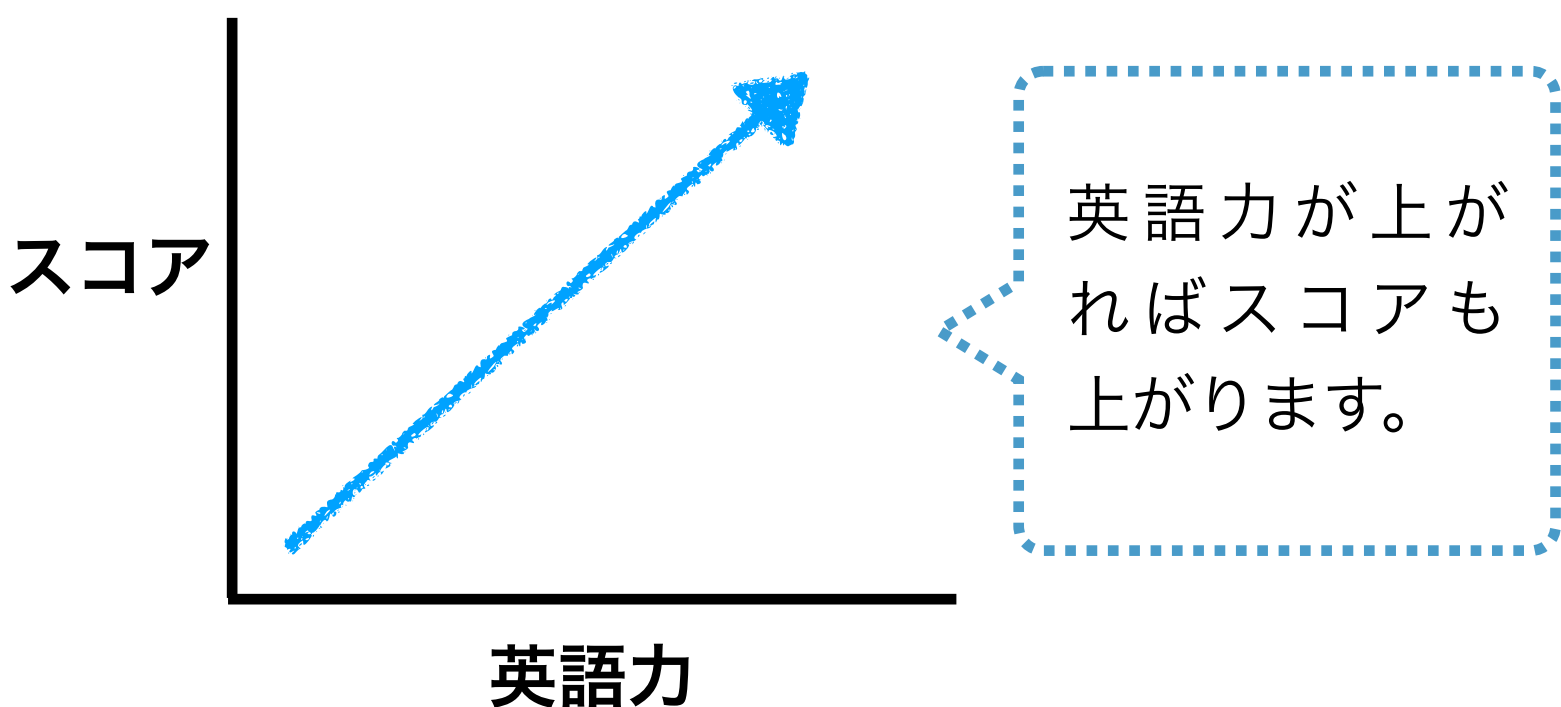


大人は仕事や家庭と並行してTOEICを行なう。学習環境を自ら構築する必要がある。

シャドーイング、音読、公式問題集など、個々の勉強法は当然重要です。しかし、大人の学習者がTOEICで失敗する最大の原因は、学習環境の構築ができず、必要な学習量を確保できないからです。学習計画の詳細は、Chapter3で説明します。

2. 英語学習をする理由

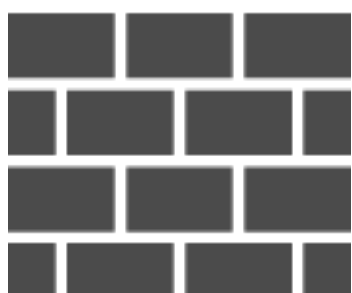
TOEICは英語コミュニケーション能力を測る試験です。TOEICはこの目的を達成するため、過去数回にわたり試験問題の改訂を行いました。現在のTOEICは「テクニックの完成度」ではなく、英語力がスコアに直結します。



TOEICスコアアップにもっとも重要なのは英語力です。たとえ英語を仕事で使わず、キャリアアップが目的でTOEICを受験する場合も、英語力の向上は必須です。英語学習方法の詳細は、Chapter4で説明します。

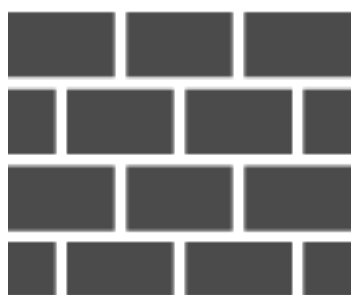
3. 進捗確認と改善が必要な理由

TOEIC経験者であれば、誰もがスコアの伸び悩みを経験したことがあるはずです。TOEICには大きく「600点の壁」と「800点の壁」があります。



600点の壁

英語初心者が直面する最初の難関。基礎的な英語力の構築が求められる。



800点の壁

英語中級者が上級者になるための試練。正確かつ高速な英文処理が求められる。

他にも、スコアが下がる、あるいはリーディングセクションの正答率が低いなど、様々な困難が予想されます。トイグル式はこれら諸問題の解決策を提案します。詳しくはChapter5およびChapter6をご覧ください。

.....

Chapter 3

トイグル式TOEIC勉強法 - 学習計画の立て方 -

.....

トイグル式TOEIC勉強法の最初のステップは、学習計画の立案です。現状の英語レベルを知り、目標スコアを定め、学習スケジュールを決めます。きちんとした計画を立てれば、やるべきことが明確になります。もう、途中で英語学習を諦めてしまうことはないでしょう。

3-1. 現在の英語レベルを知る



トイグル式勉強法では、「現状把握→改善」を高速回転させます。TOEIC学習計画を立てるに辺り、現在の英語力を知りましょう。



Q. 過去1年以内にTOEIC本番試験（公開テスト／IPテスト）を受験したことがある。

ない

現在の英語力を測定しましょう

ある

このステップは不要です。
3-2に進んでください。

1. TOEIC公式問題集を解く（推奨）

TOEIC公式問題集に収録されている200問の問題を解くことで、仮スコアを算出できます。自宅ですぐにできるので、もっともおすすめの方法です。公式問題集は後の学習でも使うので、1冊持っておいて損はありません。

2. TOEIC本番試験を受ける

TOEIC試験を実際に受ければ、正確なスコアを知ることができます。申し込み、受験、結果発表まで少し時間がかかるのが弱点ですが、試験の雰囲気を知るためにも、本番受験は有効な選択肢です。

3. トイグルのTOEIC練習問題を解く

トイグルではPart5（短文穴埋め問題）の練習問題を解くことで、予想スコアを算出するサービスを提供しています。リスニングセクションや長文読解は考慮されないなので、あくまで仮のスコアにはなりますが、簡易的に実力の目安を知ることができます。

TOEIC練習問題



私の現在のTOEICスコアは〇〇点です。

3-2. 目標スコアを決める



TOEICで挫折せず、最後まで勉強を続けるポイントは、現実的な目標を設定することです。仮に、現スコアが350点の方が「TOEIC800点をほしい！」と思っても、すぐにこれを目指すのは妥当ではありません。ハイスコアを目指すなら、まずは達成可能なスコアを中間目標に定め、段階的に勉強するのが良いでしょう。

Q. TOEIC目標スコアが既に決まっている。



決まっていない

目標スコアを決めましょう。

決まっている

このステップは不要です。
3-3に進んでください。

TOEICスコアアップと勉強時間の目安

TOEIC目標スコアがまだ定まっていない方は、この時点で決めましょう。TOEICでは、勉強時間とスコアにある程度の関係性があると言われています。

現在のスコア

目標スコア

	450	550	650	750	850	950
350	225h	450h	700h	950h	1,225h	1,550h
450	—	225h	450h	700h	975h	1,300h
550	—	—	225h	450h	725h	1,050h
650	—	—	—	225h	500h	825h
750	—	—	—	—	275h	600h
850	—	—	—	—	—	325h

(出典: Saegusa 1985)

例えば、あなたの現在のスコアが350点で、550点を目標にする場合、必要な勉強時間の目安は450時間です。月に50時間を確保して、それをコンスタントに続けて約9ヶ月が必要です。あなたの目標スコアは何点が妥当でしょうか？

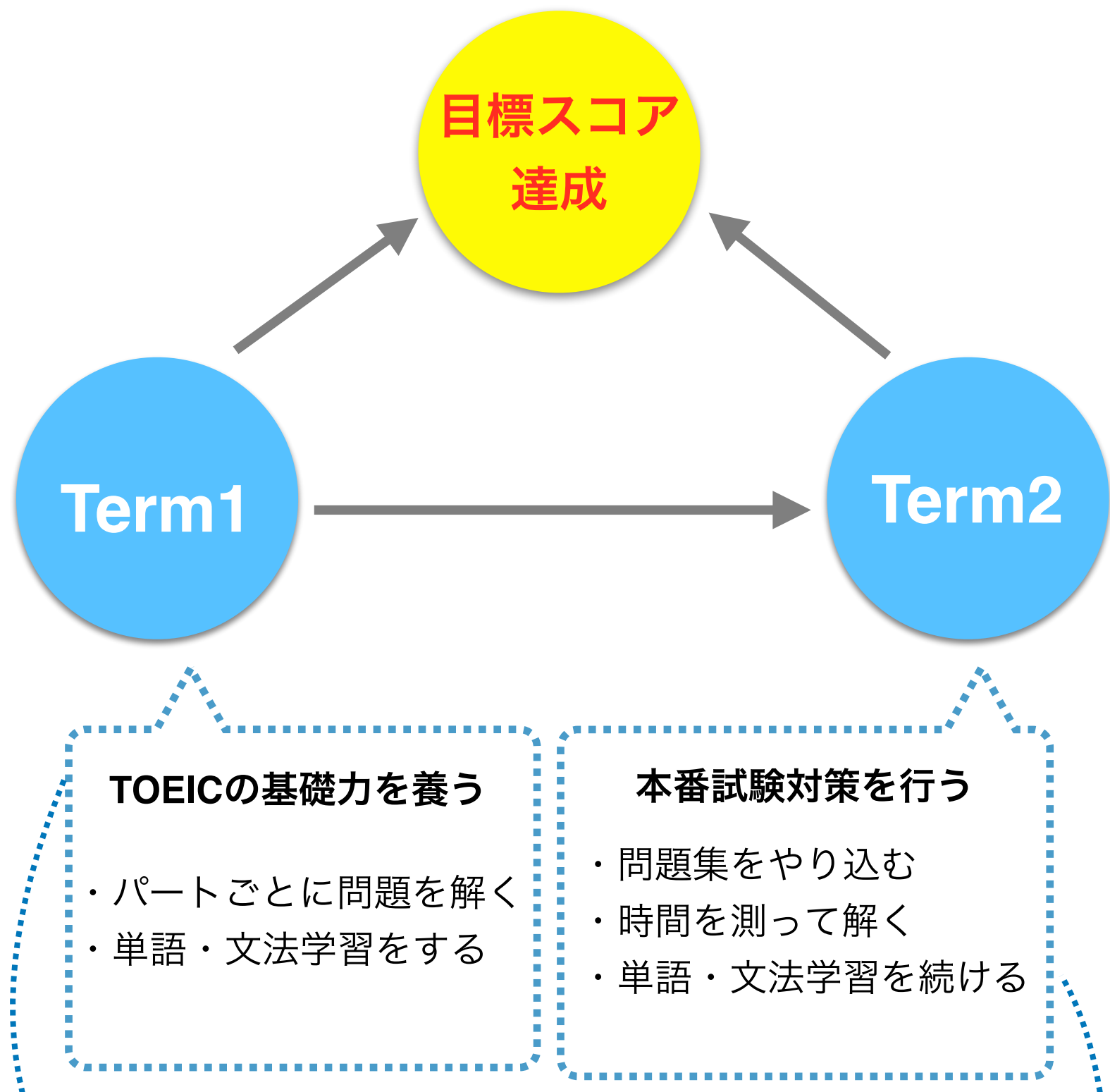


私の目標TOEICスコアは〇〇点です。

3-3. 学習計画を立てる



目標スコアを決めたら、いよいよ学習計画を立てます。
学習期間は大きく2つに分かれます。



Term1は問題を丁寧に解いて基礎力を養う

Term1（第1学期）は基礎学習です。全学習期間の約半分を割り当て、解き方と対策を理解します。単語学習も同時並行で開始します。

リスニング対策	Part1（写真描写問題）の学習
	Part2（応答問題）の学習
	Part3（会話問題）の学習
	Part4（説明文問題）の学習
リーディング対策	Part5（短文穴埋め問題）の学習
	Part6（長文穴埋め問題）の学習
	Part7（長文読解問題）の学習
単語対策	単語帳

Term2は問題集のやり込みで本番試験対策

Term2（第2学期）は本番対策です。全学習期間の残り半分を割り当て、本番試験に通用する力を養います。

リスニング対策	リスニング全パートを通して解く
リーディング対策	リーディング全パートを通して解く
リーディング時間管理	時間を測って解く
その他	苦手箇所の重点対策

ケーススタディ：学習スケジュールの立て方



工藤絵美さん（仮名）

30代女性

既婚、子供一人

国内製薬会社の営業職

現在のスコア：400点

中間目標：500点

プロフィール:

工藤絵美さん（仮名）は都内の製薬会社で働く30代女性。会社の人事査定でTOEICが評価項目になったため、英語学習を開始した。

業務で英語を使わないので、学生時代以来10年ぶりに英語を学ぶ。3ヶ月前に会社で受けたTOEIC試験で400点を取得。英語の苦手意識は強いが、最終的には750点を目指したい。

工藤さんはトイグル式で学習計画を立案。子育てと仕事を両立させながら英語を学ぶため、まずは中間目標として3ヶ月で500点を目指すことにした。

1ヶ月目

Week1	Day1	Part5（短文穴埋め問題）から学習をスタート。文法問題集を解いて学ぶ。	単語帳1～10ページ
	Day2		単語帳11～20ページ
	Day3		単語帳21～30ページ
Week2	Day1	Part6（長文穴埋め問題）は小さなパートなので少々触れる程度。	単語帳31～40ページ
	Day2		単語帳41～50ページ
	Day3		単語帳51～60ページ
Week3	Day1	2週間かけてPart7（長文読解問題）をじっくり対策。初心者向けTOEIC問題集を解き、丸つけをしたら復習する。知らない単語の意味を調べ、一文ずつ丁寧に内容を理解する。	単語帳61～70ページ
	Day2		単語帳71～80ページ
	Day3		単語帳81～90ページ
Week4	Day1		単語帳91～100ページ
	Day2		単語帳101～110ページ
	Day3		単語帳111～120ページ

2ヶ月目

Week5	Day1	Part1（写真描写問題）からリスニング学習を開始。	単語帳121～130ページ
	Day2		単語帳131～140ページ
	Day3		単語帳141～150ページ
Week6	Day1	Part2（応答問題）はスコアを上げやすいため、4日間を使い丁寧に学習。	単語帳151～160ページ
	Day2		単語帳161～170ページ
	Day3		単語帳171～180ページ
Week7	Day1	Part3（会話問題）は長文リスニング問題。設問の先読みの練習で対策。	単語帳181～190ページ
	Day2		単語帳191～200ページ
	Day3		単語帳201～210ページ
Week8	Day1	Part4（説明文問題）はPart3とほぼ同じ学習法でできる。	単語帳211～220ページ
	Day2		単語帳221～230ページ
	Day3		単語帳231～240ページ

3ヶ月目

Week9	Day1	リーディング学習 時間を測って100問を解く→復習→やり直し	単語帳241～250ページ
	Day2		単語帳251～260ページ
	Day3		単語帳261～270ページ
Week10	Day1	リスニング学習 100問連続で解く→復習→やり直し	単語帳271～280ページ
	Day2		単語帳281～290ページ
	Day3		単語帳291～300ページ
Week11	Day1	リーディング学習 時間を測って100問を解く→復習→やり直し	単語帳301～310ページ
	Day2		単語帳311～320ページ
	Day3		単語帳321～330ページ
Week12	Day1	リスニング学習 100問連続で解く→復習→やり直し	単語帳331～340ページ
	Day2		単語帳341～350ページ
	Day3		単語帳351～360ページ

.....

Chapter3 まとめ

.....



第一ステップでは、公式問題集などを使い、現在の英語レベルを確認しました。



第二ステップでは目標スコアを決めました。スコアアップに必要な学習時間から逆算し、達成可能な目標を設定します。



第三ステップでは学習スケジュールを作りました。Term1（基礎力作り）とTerm2（本番力作り）の2つの期間に分け、日々の学習内容を決定します。

.....

Chapter 4

トイグル式TOEIC勉強法

- 英語学習の進め方 -

.....

学習計画を作ったら、いよいよ英語の勉強を始めます。Term1は基礎力作りとして、各パートの傾向と対策をつかみます。Term2は本番試験対策として、リスニング・リーディング両セクションをやり込みます。それぞれの学習内容を見ていきましょう。

4-1.Term1は基礎力作り



Term1のテーマは基礎力づくりです。ここではリスニングセクションおよびリーディングセクションを対象に、各パートの出題形式を解いて学びます。

1. 問題集を購入する

市販の問題集でOK

2. 設問を解く

今は時間を測らずじっくり解く

3. 丸つけをする

不正解はスコアアップのチャンス

4. 復習する

腑に落ちるまで内容を理解

*TOEIC問題集の選び方



TOEICは市販の教材が優れているため、通常の学習はこれらを使えば十分です。TOEIC対策教材は大きく4つの種類に分かれます。

参考書

『はじめてのTOEIC 全パート対策(仮)』のように、各パートの解き方を学べる参考書。

単語帳

『TOEIC 超出る順英単語3,000(仮)』のように、英単語が収録されている本。

問題集

『TOEIC での問題集(仮)』のように、TOEICの設問を集めた問題集。

模試

『公式 TOEIC Listening&Reading 問題集』のように、本番と同じ形式の設問を解ける模試。

TOEICに必要な全能力を1冊でカバーする教材は売られていません。トイグル式では、複数冊を組み合わせることを推奨しています。

*「問題集」はさらに、文法問題集、リスニング問題集、リーディング問題集などに区分されます。

TOEIC初心者の方におすすめの教材選び

参考書	各パートの解き方とコツを知る
単語帳	初心者向け単語帳で基礎力作り
問題集	初心者向けリスニング問題集
	初心者向けリーディング問題集
模試	公式問題集で本番対策

TOEIC中・上級者の方におすすめの教材選び

単語帳	中上級者向け単語帳で語彙力強化
問題集	文法問題集を解く
	リスニング問題集を解く
	リーディング問題集を解く
模試	公式問題集で本番対策

教材選びは「直感」も重要です。書店で本を手に取り、文字の大きさ、見やすさ、使いやすさを基準に購入するのも良いでしょう。ネット通販ならレビューも参考になります。

*TOEIC Part7 (長文読解問題) 解答&復習の例

Questions 147-148 refer to the following advertisement.

Home insurance offer

<As / your home insurance / is / due / for renewal / soon / we / want / to remind you / as a Charlton Insurance member / <that / you / can get / an exclusive price / on your quote> <when / you / call>. This offer / is not / available / on additional cover options / such as home emergency, personal possession and accidental damage. In fact, / between January and April 2017, / 15% of our new customers / paid \$190 or less / for combined buildings and contents policies. Excludes optional extras.

Notes: New member offers / will be added / regularly / across businesses. We'll announce / these / first / online, / so / keep sure <you / don't miss out>.

「あなたの住宅保険」とあるので、既存顧客と考えられる。



「我々はこれらをオンラインで最初に公表する」とあるので、ウェブサイトを持っていると考えられる。

147. For whom is the advertisement most likely intended?

- (A) An insurance agent
- (B) An employee
- ☒ (C) An existing customer
- (D) An architect

148. What is implied about Charlton Insurance?

- (A) It has grown its customer base.
- (B) It provides a service for families.
- ☒ (C) It owns a website.
- (D) It has renewed a policy.

設問を解き、丸つけを終えたら、丁寧に内容を復習します。知らない単語の意味を調べ、正解だった箇所はなぜ正しかったのか、不正解はなぜ間違えてしまったのか、納得できるまで答えの根拠を見つけましょう。

4-2.Term2は本番試験対策



TOEIC本番は休憩無しで200問を解く過酷な試験です。練習の成果を120%発揮するため、Term2では本番試験対策を行います。

リスニング
セクション演習



リーディング
セクション演習



TOEIC全体対策

- ・ Part1/Part2 (31問)を連続で解く
- ・ Part3 (39問)を連続で解く
- ・ Part4 (30問)を連続で解く

- ・ Part5 (30問)を連続で解く
- ・ Part6 (16問)を連続で解く
- ・ Part7 SP (29問)を連続で解く
- ・ Part7 DP (10問)を連続で解く
- ・ Part7 TP (15問)を連続で解く

- ・ リスニングセクション全体 (100問)を連続で解く
- ・ リーディングセクション全体 (100問)を連続で解く



*リーディングセクション時間配分

TOEICリーディングセクションは100の設問を75分間で解きます。理想の時間配分は次のとおりです。

Part5		30問	10分
Part6		16問	10分
Part7	SP	29問	25分
	DP	10問	10分
	TP	15問	20分
合計		100問	75分

SP: シングルパッセージ

DP: ダブルパッセージ

TP: トリプルパッセージ

リーディングセクションは、最初から時間通りに解けることはありません。繰り返し練習を行い、徐々に解答速度を上げていきましょう。

.....

Chapter4 まとめ

.....



Term1は基礎力作りです。各パートを丁寧に解き、TOEIC試験への理解を深めます。



Term2は本番力試験対策です。リスニングおよびリーディングセクションをやり込み、理解を習得の域に高めます。



リーディングセクションは時間を測って解くのも効果的です。TOEICに必要な速さと正確さの両方を養いましょう。

.....

Chapter 5

トイグル式TOEIC勉強法 - 学習進捗を管理する -

.....

TOEIC学習は良くも悪くも計画通りに進むものではありません。必要に応じて計画を変更することは、効率的な目標達成に欠かせないプロセスです。ここでは、学習進捗の管理方法と、修正の仕方を説明します。

5-1. 学習進捗を管理する



TOEICの勉強をはじめたら、学習が順調に進んでいるか、定期的にチェックしましょう。進捗管理の方法には、学習時間を測る方法と、TOEICスコアの推移を見る方法があります。

学習時間

×

スコアの推移

毎日の学習時間を計測し、週・月ごとに進捗を管理。目標勉強時間に達していないなら、学習環境を見直します。

定期的にTOEIC試験を受験、あるいは公式問題集を解き、現在の実力を確認します。伸び悩みを感じたら学習内容を見直します。

*学習時間を記録する



進捗管理の一つの目安は学習時間です。毎日の勉強時間を記録し、週・月ごとに集計します。目標勉強時間と比較し、学習の進み具合を確かめます。

	目標	実際の学習時間				
		合計	リスニング	リーディング	単語	文法
1月	50時間	45時間 55分	15時間 30分	16時間 25分	10時間 30分	3時間 30分
2月	40時間	42時間 30分	17時間 10分	12時間 30分	12時間 50分	0時間 0分
3月	60時間	61時間 40分	20時間 20分	19時間 10分	19時間 10分	3時間 0分
4月	60時間	66時間 0分	25時間 0分	20時間 30分	15時間 30分	5時間 0分
5月	60時間	61時間 50分	18時間 30分	19時間 50分	12時間 30分	11時間 0分
6月	60時間	61時間 10分	19時間 40分	22時間 30分	15時間 0分	4時間 0分
7月	65時間	60時間 30分	22時間 0分	21時間 30分	14時間 0分	3時間 0分
合計	395時間	99時間 35分	38時間 10分	32時間 25分	99時間 30分	29時間 30分

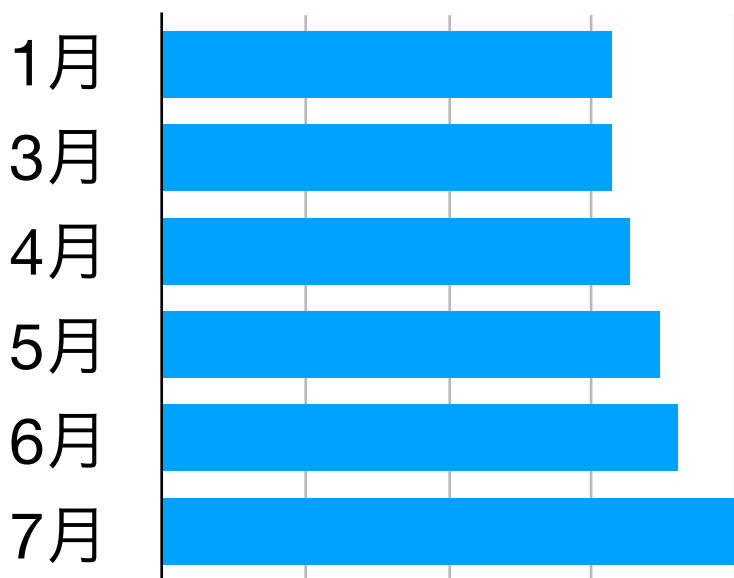
学習時間の計測はスマートフォンアプリを使うと便利です。

*TOEICスコアの推移を記録する



TOEIC本番試験（公開テスト／IPテスト）を受験、あるいは公式問題集を定期的に解けば、実力の推移がわかります。高い目標に対して、段階的にTOEICスコアを上げていく方におすすめです。

	受験日	合計スコア	リスニング スコア	リーディング スコア	備考
1	20XX年1月	470	280	190	公開テスト
2	20XX年3月	470	270	200	公開テスト
3	20XX年4月	490	280	210	公式問題集
4	20XX年5月	520	290	230	公開テスト
5	20XX年6月	540	300	240	公開テスト
6	20XX年7月	600	320	280	公開テスト



スコアアップの推移
は表計算ソフト等で
管理すると良いで
しょう。

5-2. 学習計画を立て直す



一定期間TOEIC学習を行なうと、勉強方法やモチベーション向上のコツなど、自身の学習環境に応じた様々なノウハウがたまりまゝす。それらを学習計画に組み込むことで、早期の目標達成を目指します。

旧学習計画

Week13	Part3対策
Week14	Part3対策
Week15	Part4対策
Week16	Part4対策



新学習計画

Week13	Part5対策
Week14	Part5対策
Week15	Part6対策
Week16	Part6対策

＊リーディングスコアに課題があるため、リーディング中心の学習計画に修正した例。

修正する学習計画は、目標スコア、月の学習時間目標、学習内容など様々です。必要に応じて変更しましょう。

.....

Chapter5 まとめ

.....



目標スコアをより効率的に達成するため、学習計画は随時更新します。学習時間を見れば、勉強の進み具合がわかります。



TOEIC学習が順調かどうかは、実際に試験を受ければわかります。本番試験や模試を活用し、スコアの推移を確認しましょう。



必要に応じて学習計画を変更します。対象は目標スコア、月の学習時間目標、学習内容など様々です。

.....

Chapter 6

トイグル式TOEIC勉強法

- 問題を解決する -

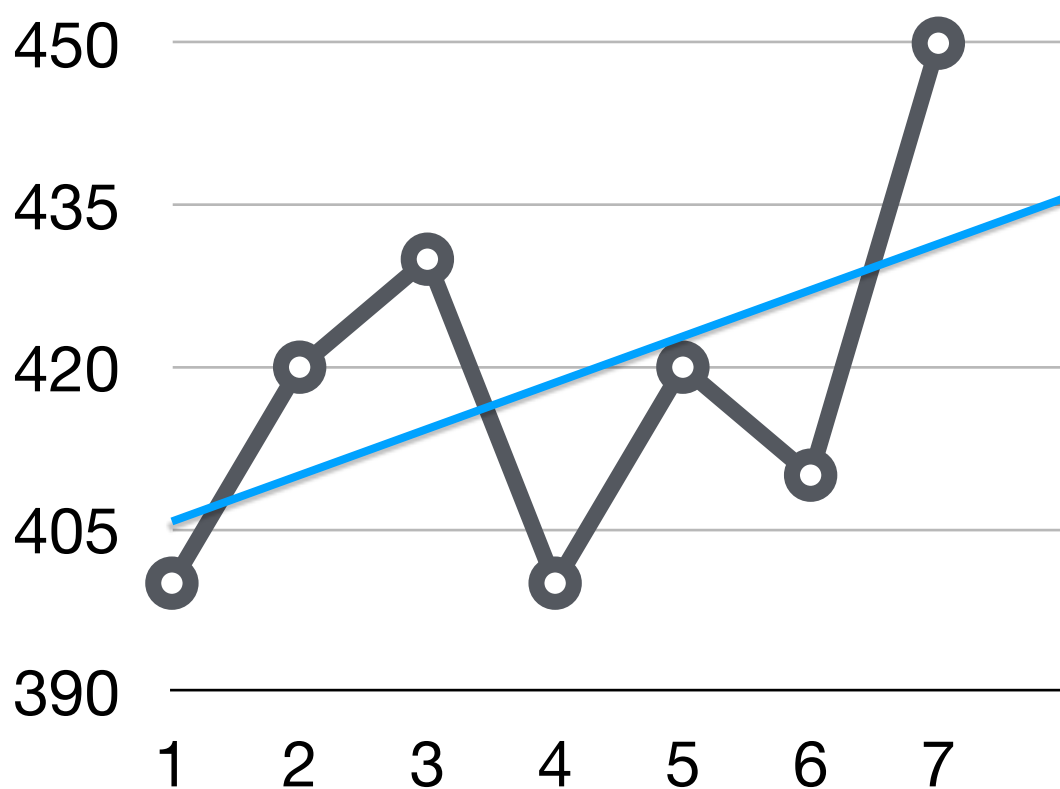
.....

TOEIC学習に失敗はつきものです。
重要なのは失敗をしないことではなく、
失敗を適切に処理し、被害を最小限に抑えるリスク管理です。
Chapter6では、TOEIC学習時に想定
される諸問題と、その解決策を提示
します。

6-1. TOEICスコアが下がった



TOEICスコアは、事前の勉強量だけでなく、試験当日のコンディションにも大きく影響されます。実力よりもスコアが下がる（上がる）のはよくあることです。



一時的に下がっても、中長期的には上昇トレンドにある。

一生懸命勉強しても、スコアが思ったより上がらなかった時のショックは、よく理解できます。しかし、トイグル式の下で十分な学習時間を確保すれば、中長期的にはスコアの向上が期待できます。諦めず勉強を続けましょう。

6-2. リーディングスコア が極端に低い



TOEICスコアが700点未満の方によくある症状として、リーディングセクションのスコアが極端に低いことがあります。



私はTOEIC600点が目標。リスニングは320点で目標水準に達しているのに、リーディングが170点だから、合計が490点だった...

公式認定証の下部にあるAbilities Measuredを見れば、各項目の達成度がわかります。リーディングスコアに課題のある方は、長文に関連する項目の達成度が低いことが多いようです。この場合、長文読解を優先して学習すると、以後のスコアアップが期待できます。

Abilities Measured (リーディングセクション)

文章の中の情報をもとに推測できる 38%

文章の中の具体的な情報を見つけて理解できる 39%

ひとつの文章の中でまたは複数の文章間でちりばめられた情報を関連付けることができる 28%

語彙が理解できる 60%

文法が理解できる 50%

長文に関連する項目の達成度が低い！

長文読解で正答率を上げるには

- ・音読（英文を声に出して読むこと）
- ・精読（英文を丁寧に読むこと）
- ・多読（英文をたくさん読むこと）

などの練習が効果的です。

現在のTOEICリーディングセクションは、長文問題（Part6／Part7）が設問の約7割を占めます。英語初心者の方であっても、スコアアップには長文対策が必要不可欠です。

6-3. 勉強時間を確保できない



学習計画を立て、教材を準備し、環境を整え、いざTOEICの学習をはじめても、途中から勉強のペースが鈍化することがあります。勉強時間が減ってきたら、次のチェックリストを使い、学習環境を再構築しましょう。

- ☐ TOEIC学習の目的を再確認する
- ☐ 達成可能な目標スコアに再設定する
- ☐ 土日のどちらかを「TOEIC学習デー」に当てる
- ☐ 祝日や連休などに集中的に勉強する
- ☐ テレビを観る時間を減らす
- ☐ お酒を飲む時間を減らす
- ☐ 人付き合いを一時的に制限する
- ☐ 家族の同意と協力を得る

TOEICは「自分への投資」です。英語に精一杯打ち込めば、必ず何らかの見返りがあるはずです。

.....

Chapter6 まとめ

.....



TOEICスコアが一時的に下がってしまっても心配ありません。トイグル式で十分な学習時間を確保すれば、中長期的なスコアアップが期待できます。



リーディングセクションのスコアが極端に低い時は、長文読解に力を入れるのが1つの解決策になるでしょう。



TOEICは集中すれば数ヶ月で結果が出ます。その期間中、英語の優先度を上げられるのが理想です。

.....

Chapter7:

目標スコアを達成したら

.....

私たちはなぜTOEICの勉強をするのでしょうか？ 人生の貴重な時間を英語学習に割り当てることで、どんな経験を得られるのでしょうか？

トイグル式勉強法の最後に、TOEIC学習の目的について考えます。

あなたはなぜ TOEICを受験するのか？



TOEIC試験を受験する主な動機は、キャリアアップ、夢の実現、自己啓発の3つに分けられます。

キャリア
アップ

新卒採用・中途採用・人事評価など、TOEICスコアがキャリアアップにつながる場合。

夢の実現

英語を使った仕事をする、留学をするなど、人生に何らかの変化を起こすため、英語を学ぶ場合。

自己啓発

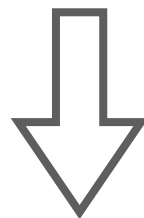
生きがい作り、自分探し、能力開発など、自身の潜在能力を高めるためにTOEICに挑戦する場合。

キャリアアップが目的なら、TOEIC目標達成で年収や役職の向上が期待できます。夢の実現が目的なら、人生の新たな道がひらけるかもしれません。自己啓発が目的なら、成功体験を生かして新しい何かにチャレンジできます。

どの場合でも、TOEICで目標スコアを達成することで、得られるものは大きいはず。トイグルでは、TOEICを勉強する究極の理由は「人生の質」を向上させるためだと考えます。



TOEIC目標達成



人生の質の向上

本書を最後までお読みいただき、ありがとうございました。少しでも「役に立った」と思っていたただければ、本書の目的は達成されます。すべての皆さまが目標スコアを達成することを、心より願っています。



トイグル Engl!sh