No. 386

TOEIC・IELTS・TOEFL ULTIMATE CHEAT SHEET

IELTS(アカデミック)4技能の超絶チートシート

IELTS Academic の形式・時間・バンドの出し方と、4技能それぞれの急所を1枚に。対策の地図として最初に読む。

Web版はこちら

ここだけ3行

1 総合バンドは4技能の平均を0.5刻みに丸める

2 Writing は Task 2 が Task 1 の2倍の重み

3 L・R の穴埋めは語数指定を1語でも超えたら不正解

試験の全体像(2026年10月に公式で確認)

合計約2時間45分。会場もオンラインも中身は同じ。紙の試験は2026年中ごろから順次終了し、コンピューター版に一本化(最新は公式で確認)。

技能	時間	中身	問題数
Listening	約30分	4パート。録音は1回だけ	40問
Reading	60分	長文3本(計2,150〜2,750語)	40問
Writing	60分	Task 1(150語以上)+Task 2(250語以上)	2題
Speaking	11〜14分	試験官と1対1の面接。3パート・録音あり	3パート

Academic と General Training

大学・大学院への出願は Academic。Listening と Speaking は両方共通で、違うのは Reading と Writing。General Training の Writing Task 1 は手紙なので、グラフ描写の練習は Academic 受験者だけに必要だ。

バンドの出し方:平均を0.5刻みに丸める 3

☐ **1 各技能は0〜9の0.5刻み**

L・R は40問の正答数をバンドに換算。W・S は公式の採点観点ごとの評価から出す。どの技能も 6.5、7.0 のように0.5刻みで出る。

☐ **2 総合=4技能の平均を丸める**

平均がちょうど .25 なら .5 に、.75 なら次の整数に切り上げる(公式)。それ以外はいちばん近い0.5刻みになる。

☐ **3 1技能の穴が総合を削る**

W だけ5.5だと、他が7.0でも平均は6.625で総合6.5。総合7.0を狙うなら弱い技能を0.5上げる方が早い。

丸めの計算例(オリジナル)

L	R	W	S	平均→総合
7.0	6.5	6.0	6.5	6.5→6.5
6.5	6.5	6.0	6.0	6.25→6.5(切り上げ)
6.0	6.5	5.5	6.0	6.0→6.0
7.5	7.0	6.0	6.5	6.75→7.0(切り上げ)
6.5	6.0	5.5	6.5	6.125→6.0

L・R:40問中の正答数とバンドの目安

公式が示す平均的な目安。正確な換算は回によって少し変わる。

バンド	Listening	Reading(Academic)
5	16問	15問
6	23問	23問
7	30問	30問
8	35問	35問

W・S の採点観点(公式の4観点)

4観点は同じ重み。1観点だけ伸ばすより、弱い観点を1つずつ潰す方が総合が上がりやすい。

技能	観点(公式の用語)	ひと言でいうと
Writing	Task Achievement(Task 1)/ Task Response(Task 2)	問われたことに過不足なく答えたか
Writing	Coherence and Cohesion	段落と論理の流れ・つなぎ語の使い方
W・S共通	Lexical Resource	語彙の幅と正確さ・自然な組み合わせ
W・S共通	Grammatical Range and Accuracy	構文の幅と正確さ
Speaking	Fluency and Coherence	止まらずに筋道立てて話せるか
Speaking	Pronunciation	聞き手が楽に理解できる発音か

技能別:ここで点が伸びる 8

☐ **1 L:問題の順=音声の順**

設問は録音の流れの順に並ぶ(公式)。1問逃したら引きずらず次の設問の語を待つ。空所の品詞・単位($・km・日付)を先に予測しておく。

☐ **2 L:訂正の後が正解**
Actually, no… / Sorry, I mean… の後に答えが変わるのが定番のひっかけ。最初に聞こえた数字に飛びつかない。

☐ **3 R:平均1本20分**
60分の中で解答の記入も終える。Reading に写す時間は別にない。1問に2分以上かけたら印をつけて先へ。

☐ **4 R:本文だけで判定**
True／False／Not Given は常識や背景知識を使うと間違える(公式も注意)。True＝本文と一致、False＝本文と矛盾、Not Given＝一致とも矛盾とも言えない。

☐ **5 W1:overview が命**
主な傾向・違い・段階など、図の要点を1〜2文でまとめる overview が無いと、Task Achievement が伸びない。数字の羅列だけで終わらせない。

☐ **6 W2:立場を最後までぶらさない**
序論で答えを言い切り、本論も結論も同じ立場で書く。設問が2つ問うていたら2つとも答える。

☐ **7 S:1文で終わらせない**
Part 1 は答え＋理由か具体例で2〜3文。Part 2 は最長2分、時間いっぱい話す。Part 3 は「一般に〜。例えば〜」と社会の話に広げる。

☐ **8 S:暗記の答えは崩れる**
丸暗記した文章を読み上げるように話すと、質問とずれて流暢さも中身も評価されにくい。覚えるのは型とつなぎの一言。

◆ 時間配分の目安

技能	配分	注意
Listening	各パートの前に次の設問を先読み	コンピューター版は最後に見直し2分
Reading	1本目17分・2本目20分・3本目23分	記入も60分の中。見直しの時間は取れない前提で
Writing	Task 1 は20分・Task 2 は40分	Task 2 から書くのも可。重い方を先に確保
Speaking	Part 2 の準備1分でメモ	鉛筆と紙が渡される。キーワードだけ書く

◆ よくある誤解 6

☐ ✕ ~~難しい単語を詰め込めば語彙点が上がる~~
○ **正しい意味と自然な組み合わせで使う**
不自然な語選びは Lexical Resource の減点になる

☐ ✕ ~~ネイティブのような発音でないと伸びない~~
○ **聞き手が楽に理解できる発音を目指す**
見られるのは訛りの有無より聞き取りやすさ

☐ ✕ ~~Writing は長いほど高得点~~
○ **最低語数を超えたら中身と正確さで勝負**
語数不足は減点だが、長さ自体は加点にならない

☐ ✕ ~~Task 1 に原因や自分の意見を書く~~
○ **図にあることだけを比べて書く**
図にない推測は課題からずれる

☐ ✕ ~~Listening はイギリス英語だけ~~
○ **英・豪・NZ・北米などの発音に慣れておく**
公式に複数の地域の発音が使われるとある

☐ ✕ ~~総合だけ見て出願先を決める~~
○ **各技能の最低バンドも要項で確認**
総合とは別に技能ごとの下限を課す大学が多い

スコアは「平均点の試験」
R を7.0→8.0 にしても、W を5.5→6.5 にしても、平均は同じ0.25上がる。総合への効き方はどの技能も同じなので、伸ばしやすさで選ぶ。R・L が先に伸びて W・S が遅れているなら、**苦手技能に時間を寄せる**方が近道になりやすい(技能別の最低点にも注意)。

◆ 確認テスト

1 L6.5・R6.5・W6.0・S6.0 の総合バンドは？
a 7.0　b 6.25　c 6.5　d 6.0

2 Writing で重みが大きいのは？
a 語数の多い方　b Task 1　c 同じ　d Task 2

3 Speaking の採点観点に含まれないのは？
a Fluency and Coherence　b Task Response　c Pronunciation　d Lexical Resource

4 Reading の試験時間は？
a 60分(記入も含む)　b 約30分　c 60分＋記入10分　d 40分

◆ 解答

1 6.5 平均6.25は .5 に切り上げ
2 Task 2 Task 1 の2倍の重み(公式)
3 Task Response Task Response は Writing Task 2 の観点
4 60分(記入も含む) 写す時間は別にない

参考資料 IELTS:IELTS Academic test／IELTS:Academic Listening の形式／IELTS:Academic Reading の形式／IELTS:Academic Writing の形式／IELTS:Academic Speaking の形式／IELTS:IELTS scoring in detail／IDP IELTS:IELTS on computer vs IELTS on paper

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳(PDF印刷)・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート(全439本・無料)