No. 390

TOEIC・IELTS・TOEFL ULTIMATE CHEAT SHEET

IELTS Speaking Part1〜3 の型とフレーズ

試験官と1対1の11〜14分。Part 1〜3 の流れ、答え方の型、時間を稼ぐ一言と話を広げるフレーズを音声つきで。

Web版・音声はこちら

ここだけ3行

1. Part 1 は答え＋理由か例で2〜3文
2. Part 2 は1分でキーワードをメモし、2分話し切る
3. Part 3 は「一般に〜。例えば〜」と社会に広げる

◆ 3パートの流れ（2026年10月に公式で確認） 3

① **Part 1 自己紹介と質問（4〜5分）**
本人確認のあと、家・家族・仕事や勉強・趣味など身近な話題の質問に答える。

② **Part 2 スピーチ（3〜4分・準備込み）**
話題と話すべき点が書かれたカードを渡され、1分準備（鉛筆と紙でメモ可）。そのあと最長2分話し、時間が来たら試験官が止める。同じ話題で1〜2問追加の質問がある。

③ **Part 3 ディスカッション（4〜5分）**
Part 2 の話題を、より一般的・抽象的に掘り下げる。意見の説明・分析・推測が求められる。

◆ 採点の4観点（公式・同じ重み）

面接は録音される。全パートを通した平均的な出来で評価される。

観点	見られること	伸ばし方
Fluency and Coherence	止まらずに話せるか、話の筋道	つなぎ語と型で話を前に進める
Lexical Resource	語彙の幅、言い換えの力	知らない語は別の言い方で説明する
Grammatical Range and Accuracy	構文の幅と正確さ	仮定法・関係詞・比較を自然に混ぜる
Pronunciation	聞き手が楽に理解できるか	強勢・抑揚・区切りを意識する

◆ パート別：答え方の型 4

☐ **1 Part 1：答え＋1〜2文**
Yes／No や一言で止めず、理由・具体例・今と昔の比較を1つ足す。長すぎる答えも不要で、15〜20秒が目安。

> I do, actually. I play the guitar most evenings because it helps me relax after studying.
> 実はほぼ毎晩ギターを弾いている。勉強の後のリラックスになるからだ

☐ **2 Part 2：カードの順に話す**
カードの話すべき点をメモの見出しにして、その順に話すと迷わない。過去の話は過去形を軸に（背景は過去進行形、それより前は過去完了も）、最後の explain の項目で気持ちや意味を語って締める。

☐ **3 Part 3：立場→理由→例→一般化**
I'd say … で立場、One reason is … で理由、For example … で例。最後に「だから社会全体では〜」と広げる。Part 1 のような個人の話だけで終わらない。

☐ **4 わからない語は言い換える**
単語が出てこなくても止まらない。It's a kind of …／the thing you use to … と説明すれば、言い換えの力として評価される。

◆ Part 1：そのまま使える答え 5

☐ **I'm a high school student, and I'm in my final year, so I'm quite busy preparing for exams.** ★★★ … 高校生で最終学年なので、試験の準備でかなり忙しいです
Do you work or are you a student? への答え

☐ **I live in a quiet residential area. It's about twenty minutes from the city center by train.** … 静かな住宅街に住んでいて、都心から電車で20分ほどです
Where do you live? 場所＋特徴を1つ

☐ **Not as much as I used to. When I was a child, I read every day, but now I mostly read on my phone.** ★★☆ … 昔ほどではない。子どもの頃は毎日読んだが、今は主にスマホで読む
Do you like reading? 昔との比較で文が伸びる

☐ **It depends on my mood, but I usually prefer staying home on weekends.** … 気分によりますが、週末はたいてい家にいる方が好きです
It depends で止めず、条件や普段の傾向を続ける

☐ **I'd love to visit Canada someday, mainly because I want to see its national parks.** … いつかカナダに行きたい。主に国立公園を見たいからだ
未来・願望は I'd love to で自然に

◆ Part 2：話を組み立てる一言 5

☐ **I'd like to talk about a time when I helped my neighbor.** ★★★ … 近所の人を助けた時の話をしたいと思います
カードの話題をそのまま言い換えて始める

☐ **This happened about two years ago, when I was in the tenth grade.** … 2年ほど前、高校1年の時のことです
いつ・どこを最初に。聞き手の頭に場面を作る

☐ **To give you some background, she had just moved into our building.** … 背景を説明すると、彼女はうちの建物に越してきたばかりでした
背景説明の合図

☐ **What made it really memorable was the way she thanked me.** … 本当に記憶に残ったのは、彼女のお礼の仕方でした
What made it 〜 was … で山場を強調

☐ **Looking back, I think it taught me how much a small act of kindness can mean.** ★★★ … 振り返ると、小さな親切がどれほど大きな意味を持つかを学んだと思います
最後の explain の項目で締める

◆ Part 3：意見・推測を広げる 6

☐ **I'd say that young people are more open to new ideas than older people.** ★★★ … 若者は年配の人より新しい考えに開かれていると思います
I think の代わりに。意見をやわらかく言い切る

☐ **One reason is that they have grown up with the internet.** … 理由の1つは、彼らがインターネットとともに育ったことです
理由を1つずつ出すと筋道が見える

- [ ] **Take online shopping, for example.** … 例えばネットショッピングを考えてみてください
  例を出す定番。具体的な名詞を続ける
- [ ] **On the other hand, some people might feel left behind by these changes.** … 一方で、こうした変化に取り残されると感じる人もいるでしょう
  反対の視点を足すと分析の深さが出る
- [ ] **In the future, I imagine more people will work remotely.** … 将来は、在宅で働く人が増えると思います
  推測の質問に。I imagine／It's likely that
- [ ] **It's hard to say for sure, but I suspect the government will have to step in.** … 断言は難しいですが、政府が介入せざるを得ないと思います
  難しい問いでも立場は示す

◆ 時間を稼ぐ・言い直す 5

- [ ] **That's an interesting question. Let me think about it for a second.** ★★★ … 面白い質問ですね、少し考えさせてください
  沈黙より自然。ただし毎回使わない
- [ ] **I've never really thought about that before, but I guess I'd say yes.** … 考えたことはありませんでしたが、はいと答えると思います
  初めての話題でも答えを出す
- [ ] **Sorry, could you repeat the question, please?** … すみません、質問をもう一度言っていただけますか
  聞き返しは自然な英語で。毎回のように多用しない
- [ ] **What I mean is that it saves a lot of time.** … つまり、時間がかなり節約できるということです
  言い直し・補足
- [ ] **I can't think of the exact word, but it's a kind of small boat.** … 正確な単語が出てきませんが、小さな船の一種です
  言い換えて止まらない

Part 2 のカードとモデルスピーチ(オリジナル)

カード:Describe a time when you helped someone. You should say: who you helped／what the situation was／how you helped them／and explain how you felt about it. ／1分メモの例:neighbor・new・heavy boxes・rain／carried・showed station・supermarket／thank-you card／kindness

◆ モデルスピーチ(約1分40秒) 8

- [ ] **I'd like to talk about a time when I helped an elderly woman who had just moved into my apartment building.** … 同じマンションに越してきたばかりの年配の女性を助けた時の話をします
  who:誰を助けたか
- [ ] **It was a rainy Sunday afternoon, and she was trying to carry several heavy boxes from a taxi to the entrance.** … 雨の日曜の午後で、彼女はタクシーから入口まで重い箱をいくつも運ぼうとしていました
  what:状況を具体的に
- [ ] **She looked exhausted, so I offered to help, and we carried everything up to her apartment together.** … とても疲れて見えたので手伝いを申し出て、一緒に全部部屋まで運びました
  how:何をしたか
- [ ] **While we were unpacking, she told me she didn't know anyone in the area.** … 荷ほどきをしながら、彼女はこの辺りに知り合いがいないと話してくれました
  過去進行形で場面を広げる
- [ ] **So I drew her a simple map showing the station, the supermarket and the nearest clinic.** … それで、駅・スーパー・近くの診療所を示した簡単な地図を描いてあげました
  助けを2段階にすると話が伸びる
- [ ] **A few days later, she left a thank-you card in our mailbox, which really surprised me.** … 数日後、彼女が郵便受けにお礼のカードを入れてくれて、とても驚きました
  which で前の文全体を受ける
- [ ] **Honestly, I felt a little embarrassed at first, because I hadn't done anything special.** … 正直、特別なことはしていないので最初は少し照れくさく感じました
  explain:気持ち。過去完了で前後関係
- [ ] **But looking back, I realized that a small act of kindness can make a big difference to someone who feels alone.** … でも振り返ると、小さな親切でも、孤独を感じている人には大きな助けになると気づきました
  最後に意味づけをして締める

◆ Part 3 のモデル回答(オリジナル) 3

Part 2「人を助けた経験」から広がる質問への答え。立場→理由→例→一般化。

- [ ] **I think people help each other less than in the past, mainly because they are busier and often do not know their neighbors. In my grandparents' time, everyone in the neighborhood knew each other. Today, many people live in large apartment buildings, so it is easy to feel like strangers.** … 昔より助け合いは減ったと思う。主に人が忙しく、近所の人を知らないことが多いからだ。祖父母の時代は近所の誰もが知り合いだったが、今は大きなマンションに住む人が多く、他人同士のように感じやすい
  Q:今の人は昔ほど近所で助け合わない？ 今と昔の比較で深める
- [ ] **Yes, I believe schools should encourage it. When students do volunteer work, they learn that their actions can make a difference. For example, some schools in my area organize beach clean-ups, and students who join them often become more interested in environmental problems.** … 学校は奨励すべきだと思う。ボランティアをすると、自分の行動が変化を生むと学べる。例えば地元にはビーチ清掃を企画する学校があり、参加した生徒は環境問題に関心を持つようになることが多い
  Q:学校はボランティアを奨励すべき？ 例は身近な具体例で
- [ ] **It's hard to say for sure, but I suspect technology will play a bigger role. For instance, apps that connect volunteers with elderly people who need help are already becoming popular. However, I don't think technology can completely replace direct human contact.** … 断言は難しいが、技術の役割が大きくなると思う。例えば、助けが必要な高齢者とボランティアをつなぐアプリは広まりつつある。ただし、技術が人と人との直接の触れ合いを完全に置き換えるとは思わない
  Q:将来、助け合いの形はどう変わる？ 推測＋However で留保

◆ 減点されやすい所 5

☐ ✕ ~~Part 1 で Yes. や No. だけで止まる~~
○ 答え＋理由か具体例を1〜2文
短答ばかりでは Fluency や語彙・文法の力を示せない

☐ ✕ ~~Part 2 を1分ほどで切り上げる~~
○ 4つの点＋気持ちで2分近く話す
規定は1〜2分だが、長く話し続ける力を示す場

☐ ✕ ~~暗記したスピーチを質問に関係なく話す~~
○ 型だけ覚え、中身はその場の質問に合わせる
質問とずれ、自然さも失われる

☐ ✕ ~~Part 3 を自分の体験だけで答える~~
○ 社会・世代・国の視点に広げる
一般化・分析の力を見るパート

☐ ✕ ~~um や you know を何度も入れる~~
○ Let me think. など意味のある一言で間を取る
つなぎ音の多用は流暢さを下げる

発音は「訛り」より「伝わり方」
公式のバンド記述は、高いバンドでも訛りがあること自体を問題にせず、**聞き取りやすさへの影響**を見る。カタカナ発音を消すより、文の中で大事な語を強く・長く言う強勢と、意味の切れ目で区切ることが近道だ。

◆ 確認テスト

1 Part 2 の準備時間と話す時間は？
a 準備なし・2分　b 1分・最長2分　c 2分・3分　d 30秒・1分

2 Part 3 で求められるのは？
a 一般的・抽象的な議論　b 絵の描写　c 自己紹介　d カードの朗読

3 Speaking の採点観点でないのは？
a Task Achievement　b Lexical Resource
c Fluency and Coherence　d Pronunciation

4 単語が出てこない時の対応で最も良いのは？
a 日本語で言う　b 黙って考える　c 話題を変える
d 別の言い方で説明する

◆ 解答

1 1分・最長2分 メモ用の鉛筆と紙が渡される
2 一般的・抽象的な議論 Part 2 の話題を掘り下げる
3 Task Achievement Writing Task 1 の観点
4 別の言い方で説明する 言い換えも語彙力の評価対象

参考資料 IELTS:Academic Speaking の形式／IELTS:Speaking band descriptors(PDF)／IELTS:IELTS scoring in detail

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)