TOEIC・IELTS・TOEFL ULTIMATE CHEAT SHEET

No. 378

英検・TOEIC・IELTS・TOEFL・TEAP・GTECの違いとCEFR対照表

6つの英語試験は「誰が・何のために使うか」がまるで違う。目的・技能・スコアの出方とCEFRの対応を、公表資料の範囲で1枚に。

Web版はこちら

ここだけ3行

1. 留学はIELTS・TOEFL、就職はTOEIC、入試は募集要項しだい
2. CEFRは試験をまたぐ共通の物差し。対照表は「下限」で読む
3. TOEIC L&Rは2技能だけ。4技能の証明にはならない

6試験の早見表

目的と技能がわかれば、受けるべき試験は自然に絞れる。

試験	主な用途	技能	結果の出方
英検	入試・高校大学の単位認定	4技能（級による）	級ごとの合否＋CSEスコア
TOEIC L&R	就職・社内評価	聞く・読む	10〜990点（5点刻み）
TOEIC S&W	就職・ビジネスの発信力	話す・書く	各0〜200点
IELTS Academic	英語圏の大学・大学院留学	4技能	0〜9のバンド（0.5刻み）
TOEFL iBT	北米中心の大学留学	4技能	2026年1月から1〜6（0.5刻み）
TEAP	国内大学の入試	4技能	R・L・W・S の合計（TEAP CBT は2024年度で終了）
GTEC	高校・国内大学の入試	4技能（版による）	合計スコア（CBTタイプは2025年度で終了）

まず「合否型」か「スコア型」か

英検だけが**級の合否**で結果が出る（CSEスコアも併記）。ほかはすべて**スコア型**で、落ちることがない代わりに「何点なら何ができるか」は使う側（大学・企業）が決める。だから **同じ試験でも、出願先が何点を求めているかを先に調べる** のが正しい順番。

目的別：どれを受ける？

目的	第一候補	ひとこと
英語圏の大学に正規留学	IELTS Academic／TOEFL iBT	出願先が認める方を確認。General Training は大学出願に使えない所が多い
交換留学（大学の制度）	大学の指定に従う	TOEFL・IELTS のほか、学内基準がある大学も
就職・インターン	TOEIC L&R	履歴書に書くならまずここ。S&Wで発信力を足す
国内大学の総合型・推薦	英検など外部試験	認める試験・級・有効期間は大学ごとに違う
一般選抜の英語外部試験利用	英検・TEAP・GTEC など	得点換算か出願資格か、使い方まで要項で確認

CEFR対照表① 主要4試験

各レベルの下限〜上限。TOEICは各セクションの下限（ETS公表）。英検は受験級ごとにCEFRの算出範囲がある（C1は1級受験時のみ）。

CEFR	英検 CSE	TOEIC L/R	IELTS	TOEFL iBT（旧0〜120）
C2	—	設定なし	8.5〜9.0	—
C1	2600〜3299	L490・R455	7.0〜8.0	95〜120
B2	2300〜2599	L400・R385	5.5〜6.5	72〜94
B1	1950〜2299	L275・R275	4.0〜5.0	42〜71
A2	1700〜1949	L110・R115	—	—
A1	1400〜1699	L60・R60	—	—

CEFR対照表② TEAP・GTEC

TEAP CBT は2024年度、GTEC CBTタイプは2025年度で実施終了。この2列は取得済みスコアを読むための参考。

CEFR	TEAP（4技能）	TEAP CBT	GTEC CBT（2023年4月以降）
C1	375〜400	800	1350〜1400
B2	309〜374	600〜795	1180〜1349
B1	225〜308	420〜595	930〜1179
A2	135〜224	235〜415	680〜929
A1	—	—	260〜679

◆ 対照表の正しい読み方 5

☐ **1 「—」は対応なし**
空欄は、その試験ではそのレベルの力を認定できないという意味。英検CSE・TEAPにC2はなく、IELTSのA1・A2もない。

☐ **2 出どころを確かめる**
英検・IELTS・TOEFL・TEAPの数字は文部科学省作成の対照表（平成30年3月）、GTECは2023年4月以降の基準をもとにした大学掲載資料、TOEICはIIBCが公表するETSのマッピング（2006年の研究）による。

☐ **3 TOEICは技能ごとに見る**
ETSはL・R・S・Wのそれぞれに下限を出している。「L&R合計○点ならB2」という使い方は、技能ごとの下限を足した目安にすぎない。

☐ **4 TOEFLは新尺度に注意**
2026年1月21日から各技能と総合が1〜6（0.5刻み）で表示され、CEFRと対応づけやすくなった。移行期の2年間は0〜120の換算点も併記。上の表は旧尺度。

☐ **5 級＝CEFRではない**
英検はCSEスコアでCEFRが決まり、受験級ごとに算出範囲がある。準1級に合格すればB2（基準2304≧2300）だが、準1級では高得点でもC1は出ない。

◆ よくある勘違い 4

☐ ✕ ~~TOEIC 900点あれば海外大学に出願できる~~
○ **正規留学はIELTS・TOEFLを求める大学が大半**
TOEICはビジネス英語の試験で、大学出願の基準になりにくい

☐ ✕ ~~IELTSならどちらの種類でもよい~~
○ **大学出願は Academic を受ける**
General Training は移住・職業向け

☐ ✕ ~~スコアは一度取れば一生使える~~
○ **出願先が定める有効期間を確認する**
IELTS・TOEFLは「2年以内」を条件にする大学が多い

☐ ✕ ~~CEFRが同じなら、どの試験でも同じ力~~
○ **測る技能と場面が違う**
TOEICはビジネス、IELTS・TOEFLは学術の英語

◆ 試験の形のちがい（公式発表の範囲）

試験	時間	形式のポイント
TOEIC L&R	約2時間・200問	マーク式。Lが約45分100問、Rが75分100問
TOEIC S&W	S約20分＋W約60分	パソコンで受験。Sは11問、Wは8問
IELTS Academic	2時間45分	L約30分・R60分・W60分・S11〜14分（面接）
TOEFL iBT	約2時間	R・Lは受験者に合わせて難しさが変わる方式

◆ 迷ったら3ステップで決める 3

① **使い道を1つに決める**
留学・就職・入試のどれに使うかで、候補は1〜2つに絞れる。

② **出願先の要項を読む**
認める試験、必要なスコア、有効期間、提出方法（公式スコアの送付など）を書き出す。

③ **形式を体験してから決める**
公式サイトのサンプル問題を1回解き、時間配分と相性を確かめてから申し込む。

数字は変わる
試験の形式・スコアの尺度・対照表は改訂される（TOEFLは2026年1月に尺度が変わった）。このシートは2026年10月時点で各公式資料を確かめた内容。出願の前には必ず各団体の公式サイトと大学の募集要項で最新の情報を確認する。

◆ 確認テスト

1 英語圏の大学に正規留学したい。まず候補にする試験は？
a IELTS Academic　b TOEIC L&R　c TOEIC S&W
d IELTS General Training

2 TOEIC L&R のスコアの範囲は？
a 10〜990点　b 1〜6　c 0〜200点　d 0〜1000点

3 2026年1月からの TOEFL iBT の総合スコアの尺度は？
a 10〜990　b 0〜120のみ　c 1〜6　d 0〜9

4 IELTS でCEFR B2 にあたるバンドは？
a 4.0〜5.0　b 7.0〜8.0　c 8.5〜9.0　d 5.5〜6.5

◆ 解答

1 IELTS Academic TOEFL iBT と並ぶ留学の定番
2 10〜990点 L・R 各5〜495点、5点刻み
3 1〜6 0.5刻み。移行期は0〜120も併記
4 5.5〜6.5 文部科学省の対照表による

参考資料 IIBC：TOEIC Listening & Reading Testとは／IIBC：TOEIC L&R テスト結果について（スコアの範囲）／IIBC：TOEIC Speaking & Writing Testsとは／IIBC：TOEIC Tests スコアのCEFRレベルマッピング方法について／ETS：Understanding Your TOEFL iBT Scores／IELTS：IELTS Academic test／各資格・検定試験とCEFRとの対照表（文部科学省作成の表をもとにした岡山大学掲載資料）

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）