No. 397

TOEIC・IELTS・TOEFL ULTIMATE CHEAT SHEET

資格試験のスコアアップ計画(TOEIC・IELTS・TOEFL)

スコアは「何をやるか」より「何をやらないか」で伸びる。目標スコア別のやること、3か月プランの例、公式問題集の使い倒し方を1枚に。

Web版はこちら

ここだけ3行

1. 今の弱点を1つ決めて、そこに時間の半分を使う
2. 公式問題集は「解く1回・復習3回」。解きっぱなしは0回と同じ
3. 本番の日から逆算し、最後の2週間は時間配分の練習に使う

◆ 伸びる人の順番 4

① **目標と期限を決める**
「何点を・いつまでに・何のために」を1行で書く。出願や就職の締め切りから逆算し、受験日を先に申し込む。

② **公式の問題で現在地を測る**
公式問題集の1回分を本番と同じ時間で解き、Part(技能)ごとの正答数を記録する。

③ **弱点を1つに絞る**
いちばん失点の多い所に学習時間の半分を使う。ほかの技能も維持しつつ重点配分すると、効率よく伸びることが多い。

④ **2〜3週間ごとに測り直す**
同じ形式の問題で伸びを確かめ、弱点が変わったら重点を移す。

◆ TOEIC L&R:目標スコア別の重点(編集部の目安)

目標	最優先	やること
〜595	単語と文法の土台	頻出単語を毎日、Part5の品詞・動詞の形、Part1・2で耳慣らし
600〜725	Part3・4とPart7の量	先読みの型、設問の言い換え、文書を1日2〜3セット
730〜855	時間内に解き切る	リーディング75分の配分、Part7の複数の文書、音声のシャドーイング
860〜	取りこぼしの根絶	誤答を1問ずつ原因分類、語彙問題の精度、集中力の維持

◆ IELTS・TOEFL:技能別の伸ばし方

技能	やること	ポイント
Reading	学術的な文章を毎日1本、時間を計る	設問の種類ごとに解き方を固める
Listening	講義・会話の音声でメモ取り練習	聞き終えてから要点を言えるか確かめる
Writing	型を決めて書き、第三者に添削してもらう	同じ課題を書き直すと伸びが速い
Speaking	録音して聞き返す	沈黙・言い直し・同じ語のくり返しをチェック

◆ 3か月プランの例(TOEIC 600→730)

平日1時間・休日2時間の例。量は自分の時間に合わせて調整する。

時期	平日	休日
1か月目:土台	単語30分+Part5を20問	Part1・2の音声で聞き取り練習、文法の弱点を復習
2か月目:量	Part3・4を2セット+Part7を2文書	公式問題集のリスニングを1回分、復習を中心に
3か月目:本番形式	弱点Partの復習と音読	2時間通しで解く→翌日に全問を復習
最後の2週間	新しい教材は増やさない	時間配分の確認と、間違えた問題の解き直し

◆ 公式問題集の使い倒し方 5

☐ **1 1回目は本番と同じ条件**
時間を計り、途中で止めずに解く。わからない問題にも必ずマークし、迷った問題には印をつけておく。

☐ **2 誤答は理由で分類**
「単語を知らない」「文法」「聞き取れない」「時間切れ」「読み違い」に分ける。分類が次にやることを教えてくれる。

☐ **3 音声は最低3回使う**
スクリプトを見て意味を確認 → 音声に合わせて音読 → 何も見ずにシャドーイング。聞けない原因が音・語彙・文法・速さのどこにあるか見つけやすい。

☐ **4 2周目は印の問題だけ**
正解した問題も、迷った印があれば解き直す。たまたま当たった問題は、本番で同じ型を落としやすい。

☐ **5 新しい問題より深い復習**
何冊も解きっぱなしにするより、1冊を本文の音読まで復習しきる方が力がつく。

◆ 症状別:伸び悩みの処方箋

症状	原因	処方
Part2で迷う	冒頭や発言の意図をつかめていない	冒頭の疑問詞・助動詞に注意しつつ、発言全体の意図を聞き取る練習
Part3・4で答えが追いつかない	先読みが間に合っていない	設問だけを先に読み、3問ごとにリセット
Part7が最後まで終わらない	Part5・6に時間をかけすぎ	Part5を1問20秒で切る練習
スクリプトを見ればわかる	音と文字が結びついていない	音読とシャドーイングを毎日
Writingの点が上がらない	自己流で書いて直していない	型を決め、添削→書き直しをくり返す

なぜ「解く→復習」が効く?
思い出す練習をした方が、読み直すだけより長く記憶に残る(テスト効果:Roediger & Karpicke 2006)。また、同じ量の学習でも日を空けて何回かに分けた方が定着しやすい(分散学習:Cepeda ほか 2006 のメタ分析)。**問題を解いて思い出し、日を空けて解き直す** のが、科学的にも理にかなった復習の形。

◆ スコアが伸びないやり方 4

☐ ✕ ~~模試を解いて答え合わせだけで終える~~
○ **誤答の理由を分類し、音声と本文で復習する**
解くだけでは弱点が残ったまま

☐ ✕ ~~単語帳を眺めるだけで何周もする~~
○ **単語帳で思い出す練習をし、問題の中でも出会い直す**
設問の言い換えは文の中で見ないと気づけない

☐ ✕ ~~直前に新しい教材を何冊も買う~~
○ **解いた問題の解き直しに時間を使う**
直前期は定着と時間配分が優先

☐ ✕ ~~Writing・Speakingを独学で書き流す~~
○ **添削や録音で自分の弱点を見える形にする**
自分では誤りに気づきにくい

注意
試験の形式・受験料・日程・スコアの有効期間は変わることがある。TOEFL iBT は2026年1月にスコアの尺度が変わった。計画を立てる前に、必ず各試験の公式サイトで最新の情報を確認する。

◆ 確認テスト

1 公式問題集の1回目の解き方として最も良いのは？
a リスニングだけ解く　b 時間を気にせず辞書を引く
c 本番と同じ時間で通して解く　d 1問ずつ答えを見ながら解く

2 スクリプトを見れば意味がわかるのに聞き取れない時の処方は？
a 模試をもっと解く　b 文法書を読む　c 単語帳を増やす
d 音読とシャドーイング

3 思い出す練習で記憶が長く残る現象の名前は？
a テスト効果　b 初頭効果　c ハロー効果　d 単純接触効果

4 本番前の最後の2週間にすべきことは？
a 勉強を休む　b 時間配分の確認と解き直し
c 新しい教材を3冊始める　d 単語帳を最初からやり直す

◆ 解答

1 本番と同じ時間で通して解く 現在地を正しく測るため
2 音読とシャドーイング 音と文字を結びつける
3 テスト効果 Roediger & Karpicke 2006
4 時間配分の確認と解き直し 定着と本番の型を優先

参考資料 Roediger & Karpicke (2006) Test-Enhanced Learning, Psychological Science／Cepeda et al. (2006) Distributed practice in verbal recall tasks, Psychological Bulletin／ETS：Understanding Your TOEFL iBT Scores

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）