No. 392

TOEIC・IELTS・TOEFL ULTIMATE CHEAT SHEET

TOEFL iBT 超絶チートシート（2026年からの新形式に対応）

2026年1月21日から TOEFL iBT は問題タイプもスコアも一新された。新形式の4セクション・12の問題タイプとスコアの出し方をETS 公式資料で確かめて1枚に。

Web版はこちら

ここだけ3行

1. スコアは各セクション・総合とも1〜6（0.5刻み）
2. Reading・Listening は前半の出来で後半の難度が変わる
3. Integrated 課題・700語長文は出ない。形式別の対策は更新を

2026年1月21日からの新形式（2026年10月に ETS 公式で確認）

テスト時間は約1時間半（説明を含めて2時間弱）で、会場でも自宅でも受けられる。スコアは0〜120から **1〜6の0.5刻み** に変わり、総合は4セクションの平均になった。移行期の2年間はスコアレポートに旧尺度（0〜120）の参考値も載る。古い対策本の問題タイプ・時間はそのまま使えないので注意。

◆ 4セクションの全体像（ETS 公式）

R→L→W→S の順。R・L は適応型なので問題数と時間は前後する。

セクション	問題タイプ	問題数	時間の目安
Reading	Complete the Words／Read in Daily Life／Read an Academic Passage	約50	約30分
Listening	Listen and Choose a Response／Listen to a Conversation／Listen to an Announcement／Listen to an Academic Talk	約47	約29分
Writing	Build a Sentence／Write an Email／Write for an Academic Discussion	12	約23分
Speaking	Listen and Repeat／Take an Interview	11	約8分

◆ Reading：3つの問題タイプ 3

☐ 1 Complete the Words

70〜100語ほどの学術的な段落。1文目はそのまま、その後は1語おきに語の後半が消えていて、欠けた文字を入れる。1段落で10語。語彙・文法・文脈の総合力が出る。

> Many birds tra _____ long distances. (→ travel)
> 語の後半を、品詞と文脈から補う（例はオリジナル）

☐ 2 Read in Daily Life

掲示・広告・メニュー・メール・SNS投稿・時刻表・領収書など15〜150語ほどの日常の文。長さに応じて2〜3問。目的・推測・くだけた表現が問われる。

☐ 3 Read an Academic Passage

約200語の説明文に5問。歴史・芸術・経済・生物・社会科学など。背景知識は不要な作り。事実・文脈での語義・推測・文と文の関係・筆者の意図を問う。

◆ Listening：4つの問題タイプ 4

☐ 1 Listen and Choose a Response

短い問いかけや発言を聞き、最も適切な応答を4つから選ぶ。問いかけは音声だけで画面に出ない。言外の意味をくむ応答が正解になりやすい。

☐ 2 Listen to a Conversation

2人の短い会話を聞いて2問。食事・買い物・旅行・健康・学校など身近な話題。話し手の意図や次の行動の予測が問われる。

☐ 3 Listen to an Announcement

授業や学校行事のお知らせ（40〜85語ほど）を聞いて答える。予定・場所・規則・変更点が中心。

☐ 4 Listen to an Academic Talk

100〜250語ほどの講義・解説を聞いて4問。要点、具体例の役割、話の構成、推測が問われる。音声は1回だけ。北米・英・豪の発音が出る。

◆ Writing・Speaking：5つの問題タイプ

問題タイプ	中身	数・時間
Build a Sentence	会話の応答文になるよう語句を並べ替える	10問
Write an Email	学校・社会の場面で、3つの指示に沿ってメールを書く	1題・7分
Write for an Academic Discussion	教授の問いと学生2人の投稿を読み、自分の意見を投稿する（100語以上が目安）	1題・10分
Listen and Repeat	学校の場面の文を聞いてそのまま繰り返す。だんだん長くなる	7文・各最大8〜12秒
Take an Interview	録画の面接官の質問に答える。前半は経験、後半は意見	4問・各45秒

◆ スコアの出し方 4

☐ 1 全部1〜6の0.5刻み

Reading・Listening・Writing・Speaking の4つと総合が、すべて1〜6の0.5刻みで出る。1〜6が CEFR の A1〜C2 に対応するよう作られている。

☐ 2 総合＝平均を0.5刻みに丸める

4セクションの平均を、いちばん近い0.5刻みに丸める。ETS の例では平均5.125なら総合5。旧形式の「合計点」ではない。

☐ 3 MyBest も載る

スコアレポートには、過去2年の受験でセクションごとの最高点を集めた MyBest のスコアも載る。受け付けるかどうかは出願先しだい。

☐ **4 採点は自動・AI＋人**

R・L と Build a Sentence は自動採点。Email・Discussion・Speaking は AI と訓練を受けた人の採点者を組み合わせる(ETS)。Email・Discussion・Speaking の各問は0〜5で評価される。

◆ 新スコアと CEFR・旧スコアの対照(ETS 公表)

旧0〜120は総合の目安の下限。出願の基準は必ず大学の要項で確認。

新スコア	CEFR	旧総合(0〜120)
6	C2	114以上
5.5	C1	107以上
5	C1	95以上
4.5	B2	86以上
4	B2	72以上
3.5	B1	58以上
3	B1	44以上
2〜2.5	A2	24以上(2.5は34以上)
1〜1.5	A1	0以上(1.5は12以上)

適応型(multistage)の攻め方

Reading と Listening は2段階の適応型で、**前半の出来で後半の難しさが決まる**(ETS)。前半で確実に取ると、後半はより難しい問題になり高いスコアをねらえる。前半の Complete the Words や短い応答問題を「易しいから」と雑に解かない。

◆ 旧形式との違いで間違えやすい所 5

☐ ~~× 総合は4セクションの合計で出る~~
○ 4セクションの平均を0.5刻みに丸める
新形式は平均。合計は旧0〜120の考え方

☐ ~~× 長文700語・10問の読解を中心に対策~~
○ 約200語の説明文と日常文、語の穴埋めを練習
新形式の長文は約200語・5問

☐ ~~× Integrated Writing(読んで聞いて要約)を練習~~
○ Email と Academic Discussion を練習
新形式の Writing に Integrated 課題はない

☐ ~~× Speaking は準備時間で構成を考える前提~~
○ 質問を聞いたらすぐ45秒話す練習
公式の説明に準備時間の記載はない

☐ ~~× 旧スコアの「80点」を新スコアと同じ感覚で使う~~
○ 新スコアと要項の基準を対照表で確認
大学によって新旧どちらで示すかが違う

◆ セクション別:最初にやること 4

① Reading
学術的な文章で語の後半を補う練習(つづりの正確さが命)。日常の掲示・メールの速読も。

② Listening
短い問いかけに即答する練習。Didn't I see you …? のような否定疑問・言外の意味に慣れる。

③ Writing
並べ替えは疑問文・関係詞・語順。Email は3つの指示を全部書く。Discussion は10分で100語以上。

④ Speaking
聞いた文を一語一句そのまま言う練習と、45秒で答え＋理由＋例を話す練習。

◆ 確認テスト

1 2026年1月からの TOEFL iBT の総合スコアは?
a 0〜120　b 1〜6の0.5刻み　c 0〜9の0.5刻み　d 10〜990

2 前半の出来で後半の難しさが変わるのは?
a 全セクション　b Speaking だけ　c Reading と Listening　d Writing と Speaking

3 Write an Email の時間は?
a 20分　b 7分　c 45秒　d 10分

4 Take an Interview の質問数と1問の解答時間は?
a 7問・12秒　b 2問・1分　c 4問・2分　d 4問・45秒

5 新スコア4(B2)に当たる旧総合の目安は?
a 100以上　b 95以上　c 60以上　d 72以上

◆ 解答

1 1〜6の0.5刻み 各セクションも同じ尺度
2 Reading と Listening W・S は全員同じ課題
3 7分 Discussion は10分
4 4問・45秒 前半は経験、後半は意見
5 72以上 ETS の対照表

参考資料 ETS:Test Content and Structure of the TOEFL iBT Test／ETS:Updated TOEFL iBT Test Overview(PDF)／ETS:TOEFL iBT Test 2026 Update Test Blueprint and Specifications(PDF)／ETS:A banded score scale for the TOEFL iBT test(PDF・2026年4月)／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)