No. 394

TOEIC・IELTS・TOEFL ULTIMATE CHEAT SHEET

TOEFL iBT スピーキングの型とフレーズ

2026年1月21日からの新形式 Speaking は、聞いた文をそのまま繰り返す7問と、45秒で答える面接4問の約8分。採点基準に沿った答え方を音声つきで。

Web版・音声はこちら

ここだけ3行

1 Listen and Repeat は a・the・語尾の -s／-ed まで一語一句

2 Interview は45秒で答え→理由→具体例→まとめ

3 前半は事実・経験を質問に合った時制で具体的に、後半は意見を言い切る

Speaking セクションの形（2026年10月に ETS 公式で確認）

全11問・約8分。全員同じ課題（適応型ではない）。各問0〜5の基準で、AI と認定採点者が採点。

問題タイプ	中身	数・時間
Listen and Repeat	学校・キャンパスの場面で、案内役の文を聞いてそのまま繰り返す。文はだんだん長く複雑になる	7文・各最大8〜12秒
Take an Interview	録画の面接官（奨学金の面接・研究への協力など）の質問に答える。前半は事実と経験、後半は広い話題への意見	4問・各45秒

Listen and Repeat：満点の条件 4

① 満点＝一語一句そのまま

ETS の採点基準では、5は「完全に聞き取れ、正確な繰り返し」。機能語（a・the・to など）が1〜2語抜ける、時制・数の語尾が落ちるだけで4になる。

② 意味のかたまりで覚える

単語を1つずつ覚えようとすると長い文で崩れる。主語のかたまり／動詞／場所・時のかたまり、の3つ程度に区切って頭に入れる。

> The visitor center, / located near the main gate, / can give you a campus map.
> 区切って覚えると長い文も再生できる（例はオリジナル）

③ 語尾と冠詞は落としやすい

日本語話者は複数の -s、過去の -ed、冠詞を落としやすい。意味は通じても満点にならないので、練習では録音して書き起こし、1語ずつ照合する。

④ 途中で止まらない

言い直しはしてもよいが、最後まで言い切ること。前半だけ言って止まる・最後の数語だけ言うのは2の典型（採点基準）。

Listen and Repeat の練習文（オリジナル） 7

場面：図書館で新入生の案内係の研修中。司書の言葉を繰り返す。短い文から長い文へ。

- **Welcome to the main library.** … 中央図書館へようこそ
  短い文ほど冠詞 the を落とさない
- **Quiet study rooms are on the second floor.** … 静かな自習室は2階にある
  rooms の -s と are の一致
- **You can borrow up to ten books at a time.** … 一度に10冊まで借りられる
  up to／at a time をかたまりで
- **Please return any books you've finished to the front desk.** … 読み終えた本は受付に返してほしい
  you've の 've を落とさない
- **Laptops can be checked out for four hours with a student ID.** … ノートPCは学生証で4時間借りられる
  受動態 can be checked out のかたまり
- **If you need help finding a book, ask one of the staff members wearing a blue badge.** … 本探しに助けが必要なら、青いバッジをつけた職員に聞いて
  If 節＋命令文。分詞 wearing の後置修飾
- **The group study area, which opened last spring, can be reserved online up to a week in advance.** … 昨春オープンしたグループ学習エリアは、1週間前からネットで予約できる
  関係詞の挿入。主語を最後まで覚えておく

Take an Interview：45秒の型 4

① **答え（約5秒）**
質問の語を使って1文で答える。Yes／No、どちらを選ぶかを最初に。

② **理由（約10秒）**
The main reason is that … で理由を1つ。理由は2つより1つを深く。

③ **具体例（約20秒）**
For example, … で自分の経験や身近な例。いつ・どこ・何があったかを入れると自然に時間が埋まる。

④ **まとめ（約5秒）**
So, that's why … で最初の答えに戻る。時間が余れば例を1文足す。

Interview の書き出し・つなぎ 6

- **The last time I did that was about a month ago.** ★★★ … 最後にそれをしたのは1か月ほど前です
  前半の経験の質問に。まず時を言う
- **I'd definitely choose the first option.** … 迷わず1つ目を選びます
  選択の質問で立場を言い切る
- **The main reason is that it helps me stay focused.** ★★★ … 主な理由は、集中を保てるからです
  理由の入り口
- **For example, when I was preparing for my exams last year, I studied in the library every day.** … 例えば去年試験の準備をしていた時、毎日図書館で勉強しました
  過去の出来事は過去形で具体的に
- **I partly agree, but I think it depends on the person.** … 一部は賛成ですが、人によると思います
  部分賛成も、続けて自分の考えを必ず言う
- **That's why I think schools should give students more choices.** ★★★ … だから学校は生徒にもっと選択肢を与えるべきだと思います
  最初の答えに戻って締める

Interview のモデル回答（オリジナル） 4

場面：学生の余暇の過ごし方についての研究に協力し、オンラインで面接を受ける。

☐ **Last weekend, I went hiking with my family on a mountain near my town. It took about three hours to reach the top, and the view was amazing. We also had lunch by a small lake on the way down. I usually spend most of my time studying at my desk, so being outside in the fresh air helped me relax and forget about my exams for a while.** … 先週末、家族と近くの山に登った。頂上まで3時間ほどで景色は最高だった。帰りには小さな湖のそばで昼食をとった。普段は机で勉強ばかりなので、外の空気の中にいるとリラックスでき、しばらく試験のことを忘れられた

Q1：最近リラックスするためにしたことは？ 過去形で具体的に

☐ **I prefer spending my free time with friends. The main reason is that talking with other people gives me energy. For example, every Friday, a few classmates and I go to a cafe after school and chat about our week. We laugh a lot, and sometimes we help each other with homework. Even when I'm tired, I always feel better afterward. So, for me, free time is more enjoyable when I share it with others.** … 友人と過ごす方が好きだ。人と話すと元気が出るからだ。例えば毎週金曜、放課後に数人の同級生とカフェで1週間の話をする。よく笑い、宿題を教え合うこともある。疲れていても後で必ず気分が良くなる。だから余暇は人と分かち合う方が楽しい

Q2：余暇は一人と人と一緒のどちらが好き？

☐ **I partly agree. Many students today have club activities, attend cram school and work part-time, so their schedules are very full. However, I think the bigger problem is how they use the free time they do have. Some students spend hours on social media, which doesn't really help them rest. I know this because I used to do the same thing. If they managed their time better, they would probably feel less busy.** … 一部は賛成だ。部活・塾・アルバイトで予定が詰まった生徒は多い。ただ、より大きな問題は、ある自由時間の使い方だと思う。SNSに何時間も使い、休めていない生徒もいる。自分も以前そうだったのでわかる。時間の使い方を工夫すれば、忙しさを感じにくくなるはずだ

Q3：今の学生は自由時間が少なすぎるという意見に賛成？ 部分賛成＋However

☐ **Yes, I think schools should set a limit. When students have too much homework, they often stay up late and come to class tired, which makes it harder to learn. In my case, I often finish my homework after midnight during exam periods. A limit would also leave time for sports and hobbies, which are important for health. Of course, some practice at home is necessary, but quality matters more than quantity.** … 制限すべきだと思う。宿題が多すぎると夜更かしして疲れて登校し、学びにくくなる。自分も試験期間は宿題が終わるのが夜中を過ぎることが多い。制限すればスポーツや趣味の時間も残り、健康にも大切だ。もちろん家での練習もある程度必要だが、量より質が大事だ

Q4：学校は宿題の量を制限すべき？ 後半の問いは社会・学校の視点で

Interview で見られること（ETS の採点基準の要点）

スコア	内容	話し方
5	質問に十分答え、よく展開されている	自然な間で会話のペースを保つ。発音・リズム・抑揚が意味を伝え、文法・語彙が正確で幅広い
4	答えて展開もあるが、つなぎが弱いことがある	多少の間があっても流れはおおむね保たれる
3	展開や明快さが限られる	長い間・つなぎ音が多く、途切れがち

減点されやすい所 5

☐ ✕ ~~Listen and Repeat で意味が合えば言い換えてよいと考える~~
○ **聞いた語をそのまま、順番どおりに**
言い換えは満点にならない（5は正確な繰り返し）

☐ ✕ ~~Interview を15秒で答え終える~~
○ **理由と具体例で45秒近く話す**
展開が足りないと内容の評価が上がらない

☐ ✕ ~~質問の語をくり返すだけで中身がない~~
○ **自分の経験・具体的な名詞を入れる**
質問の言葉の言い直しだけは低い評価の典型

☐ ✕ ~~um・uh を気にして黙り込む~~
○ **多少のつなぎ音は気にせず話し続ける**
公式サンプルでも自然なつなぎ音は5点の答えにある

☐ ✕ ~~後半の意見の質問に体験談だけで答える~~
○ **立場→理由→例で、社会・学校の視点も入れる**
後半は広い話題への意見を求めている

45秒は思ったより長い

45秒は、間を取りながら話して70〜90語ほど。上のモデル回答（各約70語）を声に出し、時間を計ってみるとよい。**具体例の1文（いつ・どこで・何をした）を足すだけで10秒以上延びる**。答え→理由で20秒、残りを例で埋めるのがいちばん安定する。

確認テスト

1 Listen and Repeat の文の数と、1文あたりの最大の解答時間は？
a 4文・45秒　b 7文・8〜12秒　c 10文・5秒　d 7文・30秒

2 Listen and Repeat で a が1語抜けた。評価は？
a 満点のまま　b 採点されない　c 0点　d 満点にならない

3 Interview 1問の解答時間は？
a 45秒　b 1分　c 15秒　d 2分

4 Interview の後半の質問で求められるのは？
a 絵の描写　b 講義の要約　c 文の繰り返し　d 広い話題への意見

解答

1 7文・8〜12秒 文はだんだん長くなる
2 満点にならない 機能語の欠落は4の典型
3 45秒 全部で4問
4 広い話題への意見 前半は事実と経験

参考資料 ETS:Updated TOEFL iBT Test Overview(PDF・サンプルと採点基準)／ETS:TOEFL iBT Test 2026 Update Test Blueprint and Specifications(PDF)／ETS:Test Content and Structure of the TOEFL iBT Test

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)