No. 393

TOEIC・IELTS・TOEFL ULTIMATE CHEAT SHEET

TOEFL iBT ライティングの型と表現

2026年1月21日からの新形式 Writing は、並べ替え10問・メール7分・ディスカッション10分。3つの問題タイプの型と、そのまま使える表現を1枚に。

Web版はこちら

ここだけ3行

1. Build a Sentence は相手の発言と文脈から時制・語順を決める
2. Email は3つの指示に漏れなく答える
3. Discussion は立場→理由→例。100語以上が目安

Writing セクションの形（2026年10月に ETS 公式で確認）

セクション全体で12問・約23分。W・S は全員同じ課題の形式（適応型ではない）。セクションスコアは1〜6。

問題タイプ	数・時間	採点
Build a Sentence	10問	各1点（自動採点）
Write an Email	1題・7分	0〜5（AI と認定採点者）
Write for an Academic Discussion	1題・10分	0〜5（AI と認定採点者）

Build a Sentence：並べ替えの急所 4

相手の1文に対する応答文を、語句を動かして完成させる。

☐ **1 余る語がある前提で**

ETS の公式サンプルでも語句が1つ余る（was と were の両方がある）。全部使おうとせず、主語と動詞の一致で選ぶ。

> The students who joined the project were very helpful.
> そのプロジェクトに参加した学生たちはとても助けになった（主語は students→were）

☐ **2 間接疑問は平叙文の語順**

文の中に入った疑問は「疑問詞＋主語＋動詞」。疑問文を作る助動詞 do／does は使わない。並べ替えで最もよく狙われる型。

> I'm not sure, but I can find out what time it closes.
> わからないけど、何時に閉まるか調べられるよ

☐ **3 時制は相手の文と文脈で**

相手と同じ時制で答えることが多い（Have you …? なら現在完了）。ただし応答の内容で変わる。受動態の be＋過去分詞のかたまりも先に作る。

> Yes, the meeting has been moved to Friday afternoon.
> ええ、会議は金曜の午後に変更されました

☐ **4 かたまりを先に作る**

前置詞＋名詞、the＋形容詞＋名詞、比較の than … を先に組むと、残りは主語・動詞の位置だけになる。

> This one is much cheaper than the one I bought last year.
> これは去年買ったものよりずっと安い

Write an Email：7分の型 4

① **宛名（10秒）**
Dear Professor Lee, ／ Hi Emma, など、相手との関係で丁寧さを決める。

② **目的の1文**
I'm writing to … で用件を最初に言う。前置きを長くしない。

③ **指示1〜3を順に**
3つの指示すべてに2〜3文ずつ答える（段落は内容のまとまりで）。理由や具体的な日時・提案を足して膨らませる。

④ **締めと署名**
お礼か返事のお願いで締め、Best regards, と名前。最後の30秒でつづりと時制を見直す。

Email で使える表現 8

☐ **I'm writing to ask about the schedule change.** ★★★ … 予定変更についてお尋ねしたくご連絡しました
用件を1文目で示す定番

☐ **I was wondering if you could send me the slides.** ★★★ … スライドを送っていただけないかと思いまして
丁寧な依頼。Can you …? より柔らかい

☐ **Would it be possible to meet next Tuesday instead?** … 代わりに来週の火曜にお会いできますか
代案の提案

☐ **Unfortunately, I won't be able to attend the session.** … 残念ながらその回には出席できません
断り・欠席の連絡

☐ **I'd like to suggest that we start the meeting earlier.** … 会議を早めに始めることを提案したいです
提案。suggest that S（should）V

☐ **I really enjoyed the article about local history.** … 地域の歴史の記事をとても楽しく読みました
「よかった点を伝える」指示に

☐ **I'd really appreciate it if you could let me know.** … お知らせいただけるととてもありがたいです
締めの依頼。it を落とさない

☐ **Thank you for your time, and I look forward to hearing from you.** … お時間をいただきありがとうございました。お返事を楽しみにしています
締めの定番

Email のモデル答案（オリジナル）

課題：地域センターの週末料理教室に申し込んだが、予定が重なり行けなくなった。主催者に ①申し込んだ理由 ②行けなくなった事情 ③今後どうしたいか を伝える。／Dear Ms. Carter, I'm writing about the cooking class this Saturday. I signed up because I have just started living on my own, and I wanted to learn how to cook healthy meals. Unfortunately, my university has scheduled a required exam on the same morning, so I won't be able to attend. I was wondering if I could switch to next month's class. If that is not possible, I would be happy to pay a small fee to join a later session. Thank you for your understanding, and I look forward to hearing from you. Best regards, Ken Sato

Academic Discussion：10分の型 5

① **教授の問いを確認（1分）**
Yes／No か、複数の選択肢か。答えるべき問いに印をつける。

② **立場を1文目で**
I believe that … ／ In my view, … と答えを先に言う。

③ **他の学生に触れる(任意)**
While I see Mia's point that …, と触れると議論に加わる投稿になる。必須ではないが効果的。丸写しはしない。

④ **理由＋具体例**
新しい理由を出すか、他の学生の理由を自分の言葉で発展させ、経験か身近な例で3〜4文支える。

⑤ **締めと見直し**
For these reasons, … で1文まとめる。100語以上(推奨の目安)あるか、冠詞と時制を確認。

Discussion で使える表現 6

- ☐ **In my view, universities should require this course.** ★★★ … 私の考えでは、大学はこの授業を必修にすべきだ
  立場を最初に言い切る
- ☐ **While I see Ken's point that students are busy, I still think the benefits are greater.** ★★★ … 学生が忙しいというケンの指摘もわかるが、それでも利点の方が大きいと思う
  相手に触れて押し返す
- ☐ **Building on what Mia said, I would add that it helps students later in life.** … ミアの意見に付け加えると、後の人生でも役立つ
  同じ側に立つ時。新しい理由を足す
- ☐ **A good example of this is my older brother.** … その良い例が私の兄だ
  具体例への入り口
- ☐ **This is especially true for students who live alone.** … これは一人暮らしの学生に特に当てはまる
  主張を具体的な対象に絞る
- ☐ **For these reasons, I believe this policy would be worthwhile.** … これらの理由から、この方針は価値があると思う
  締めの1文

Discussion のモデル答案(約120語・オリジナル)

教授:Should universities require all students to take a course on personal finance? ／Mia:はい。実用的な力がつく。／Ken:いいえ。学生は忙しく、ネットでも学べる。／【答案】In my view, universities should require a personal finance course. While I see Ken's point that students are already busy, a short course would save them from much bigger problems later. Many young people apply for credit cards or take out student loans without understanding interest rates. A good example of this is my older brother. In his first year at college, he used his credit card for almost everything, and by the end of the year he owed more than he could repay. If he had taken a basic finance course, he would have known how quickly debt can grow. Online videos can help, but students rarely watch them unless they are required to. For these reasons, I believe this course would be worthwhile.

採点で見られること(ETS の採点基準の要点)

スコア	Email	Academic Discussion
5	目的を十分に果たす詳しさ、多様な構文、丁寧さなど社会的な慣習が一貫	議論に関連し明快、説明・例・詳細が十分、誤りはほぼない
4	おおむね成功。誤りは少ない	関連があり理解しやすい。展開はおおむね十分
3	課題はほぼ果たすが、構造・語・慣習に目立つ誤り	説明や例の一部が欠ける・不明確
0	白紙・英語でない・課題の丸写し・無関係	白紙・英語でない・課題の丸写し・無関係

減点されやすい所 5

- ☐ ✕ ~~Email で3つの指示のうち1つを書き忘れる~~
  ○ **3つの指示すべてに答えたか確かめる**
  目的を果たしていないと高い点にならない
- ☐ ✕ ~~他の学生の投稿の文をそのまま写す~~
  ○ **自分の言葉で、理由や例を足す**
  課題文から借りた英語は評価されない
- ☐ ✕ ~~教授へのメールで Hey! や絵文字を使う~~
  ○ **Dear Professor …,／Best regards,**
  丁寧さ(社会的な慣習)も採点対象
- ☐ ✕ ~~I want you to give me more time.~~
  ○ **Would it be possible to have a few more days?**
  want you to は目上に命令的に響く
- ☐ ✕ ~~Discussion で立場を最後まで言わない~~
  ○ **1文目で立場を言い切る**
  意見を述べる課題。立場が無いと答えにならない

7分・10分で書き切るコツ

時間が短いので、**型の文(書き出し・相手に触れる文・締め)は暗記して手が勝手に打つ**状態にしておく。考える時間は、指示への答えと具体例だけに使う。タイピングが遅い人は、まず英文を毎日5分打つ練習から。

確認テスト

1 Can you tell me where ＿＿＿?(駅はどこか)
a the station does　b does the station　c is the station　d the station is

2 Academic Discussion の時間は?
a 10分　b 7分　c 30分　d 20分

3 Email で最初に書くべきなのは?
a 天気の話　b 自己紹介を長く　c 結論の繰り返し　d 用件(目的)

4 Discussion で高く評価されやすいのは?
a 他の学生の文の写し　b 教授の問いの繰り返し
c 自分の言葉の理由と具体例　d 立場を保留する

解答

1 the station is 間接疑問は主語＋動詞の順
2 10分 Email は7分
3 用件(目的) I'm writing to … で始める
4 自分の言葉の理由と具体例 議論への貢献が評価される

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