



900点ホルダー  
3人が伝授!

# 最短&効率的な TOEIC® 得点アップ術

TOEICテストで900点以上という“超”高得点を取得した3人が、自ら実践した“つらくないから続けられる”効率的な得点アップ法を紹介。勉強スケジュールも参考に!

“All our dreams can come true,  
if we have the courage to pursue them.”  
- Walt Disney

すべての夢はかなう。  
もし追いかける勇気があるなら。  
ウォルト・ディズニー  
(映画監督、ミッキーマウスの生みの親)  
写真:AP/アフロ

海外ドラマやポッドキャストを活用。  
“頑張らない”勉強法で  
1年間で100点アップ!

佐藤明日香さん

(27歳・人材コンサルティング・コンサルタント)

TOEIC®テスト  
930点

大学生のときに1年間アメリカに語学留学し、TOEIC825点を取得した佐藤明日香さんが、「社会人になって900点を目指し、1年間英会話教室に通ったにもかかわらず、825点に下がってしまった」。勉強法を見直すことにしたが、「平日は仕事で忙しく、机で勉強するのは無理」。そこで編み出したのが、佐藤さん流“ラク勉強”だ。

「リスニングと単語力アップには、大好きな海外ドラマを活用しました。DVDを英語字幕と英語音声で繰り返し見ること、苦手な単語やイディオムも自然と覚えることができました。聞き逃がしがちな『to』や『with』なども字幕で確認できるのでおすすめです」

通勤時にはポッドキャストのBBCニュースを聞いた。ただし欲張らないのがコツ。「1本3~5分のニュースを3本だけダウンロードし、1週間繰り返し聞きました」。また英字新聞の記事を休日に1~2本だけ読むことも習慣に。そして日曜日だけは机に向かい、公式問題集を解いた。その結果、1年後には105点アップの930点に! 「英語力が評価され、転職にも成功しました」



TOEIC®テスト  
980点

「大学3年で初めてTOEICを受けたときは660点だった」という平野純貴さん。カナダへの1カ月間の語学留学や英会話スクール通いを経て、3年後の03年には895点にアップした。しかし、「目標の900点に届かず、900点突破にはこの勉強法ではダメだと思い、TOEIC用の勉強法に切り替えました」。

文法書、模擬問題集、  
ニュース雑誌の3本立てで  
効率よく980点ホルダーに!

平野純貴さん(31歳・IT・SE)

まず「TOEICは出題形式や問題がパターン化されており、演習問題をたくさん解くほど解答のコツがつかめる」ため、TOEIC用演習問題を毎日一つずつ解き、週末は公式問題集に取り組んだ。文法は前置詞や仮定法など苦手な分野に絞っておさらいし、ニュースやインタビューが収録されたCDでリスニング力を強化。その勉強法を3~4か月間集中して行い、07年に975点、09年には980点を獲得した。

「現在は、英語力を維持するためオンラインの英会話レッスンを週2回受けています。25分授業33回で1万円と安く、通学不要なのが魅力。Twitterを英語でつぶやいたり、夫との携帯メールも英語でやりとりするなど、英語に楽しく触れる工夫をしています」

1 本格派のTOEIC®テストシリーズ 文法・リーディング編  
2 TOEIC Test 9 プラス・マガジン  
3 CNN ENGLISH EXPRESS  
4 TOEIC®テスト 新公式問題集 Vol.4  
5 iTalk ENGLISH

1 文法は「本格派のTOEIC®テストシリーズ 文法・リーディング編」(洋販)の一冊に絞り、おさらい。苦手な分野は付箋を貼って繰り返した。2 毎日「TOEIC® Test プラス・マガジン」(リント)の演習問題を1題ずつ決めて解いた。「出題パターンや解き方のコツが身に付きます」3 「CNN ENGLISH EXPRESS」(朝日出版社)に収録されたニュースは、「リスニングのスピードがTOEICより速いので、これに聞き慣れるとTOEICの問題が遅く感じます。また、いろんな国の英語に慣れることができ、英・米・豪のアクセントが出てくるTOEIC対策に役立ちました」。4 週末は「TOEIC®テスト新公式問題集」(国際ビジネスコミュニケーション協会)を時間を計りながら解いた。5 現在は、週末にスカイプを使ったオンライン英会話「iTalk English」(<http://www.italkenglish.jp/>)を受講中。「お試しレッスンを受け自分に一番合う先生を選びました」

## 平日 平野さんの勉強スケジュール

- 7:00 起床
- 8:00 通勤中にiPhoneで2のリスニング問題を聞く
- 8:40 仕事
- 20:00 帰宅
- 21:00 2と4の問題集を、範囲を決めて解く
- 22:30
- 24:00 寝る前に3のニュースやインタビューを聞く
- 24:30 就寝

## 休日

土日2日間、1を復習し、4を使って本番同様に時間を計りながら1回分(120分)の問題を解く