

TOEIC 勉強法

矢野 佑樹

なぜ英語を勉強？

英語の勉強を始める前に、自分がなぜ今英語を勉強したいと思っているのかをじっくり考えてみましょう。英語を使う仕事がしてみたいと思っている人もいるでしょうし、留学してみたい、またはいい企業に就職するために英語力をつけておきたいと考えている人もいるかもしれません。はっきりとわかっていることは、どのような道に進んだとしても英語が必要とされているということです。

大学生の TOEIC の平均点は 441 点です。早めに学習を開始し、余裕を持って就職活動に挑んでほしいと思います。逆に言うと、ハイスコアを獲得するということは、他の有名大学の卒業生よりも上にいけるチャンスでもあります。

- 野村ホールディングス 860 点以上（新卒のグローバル型社員）
- 総合商社（三井物産、三菱商事、丸紅） 750 点以上 住友商事 730 点以上 昇進・昇格の基準
- 楽天 上級管理職への条件が 750 点以上
- ソニー・トヨタ 600～650 以上

既に就職活動を始めている人もいるでしょうし、終わっている人もいるかもしれませんが、就職して終りではないということを覚えておいてください。その職場で英語が必要であったり、転職のために英語が必要であったりすることがあります。

なぜ TOEIC？

TOEIC のトピックは主にビジネス英語ですが、英語の基礎力を養うには最適です。単語・文法・英語脳を養うことによって、英会話や他の英語の試験（英検）や留学（TOEFL）にもつながります。TOEIC スコアを取ったからといってすぐに英語がしゃべれるわけではありませんが、**単語・文法・英語脳**が英会話のベースです。TOEIC600 の人と TOEIC800 の人が同時に留学した場合、TOEIC800 の人の方が圧倒的に伸びるスピードが速いということは明らかです。英会話とは**リアルタイム英作文**ですので、その基礎となるのは単語力・文法力であり、相手のしゃべっていることを理解するためには英語脳が必要不可欠です。

TOEIC はベースとなる基礎知識を測るための良いテストであり、ハイスコアを取ればそれだけ企業にアピールできるので一石二鳥です。

TOEIC ゼミの特徴

基礎の徹底をしてから**実践力**をつけていきます。基礎力（土台）がない段階で、応用問題を解いたり、リスニング問題に取り組んだりしてもあまり意味がありません。土台をきちんと作ってから実践問題を解いていくことで急速に英語力がついていきます。

少数の良い教材を効率的な方法で徹底的に活用します。いろいろな教材に手を出すよりも、良い教材を繰り返しやることが重要です。また、それを効率的に（例えば暗記法、文法問題の解き方、シャドーイング、スラッシュリーディング）こなすことで、短期間で英語力アップを目指します。

- ◇ 暗記法（単語や文法を吸収）
- ◇ 文法問題のやり方（文法問題の特徴をつかむ）
- ◇ シャドーイング（リスニングとスピーキング力を伸ばす）
- ◇ スラッシュリーディング（英語を頭から訳していく力を伸ばす）

英語力は英語に然るべきやり方で、多く英語に接することで養われます。人は自分が普段やり慣れていることにはストレスを感じませんし、普段から繰り返し行っていることは必ず覚えているものです。やるべきことはすべて用意しますので、あとはやるか、やらないかです。

教材と勉強法

TOEIC 入門

- 入門レベルの単語・熟語の復習
- 初級レベルの文法を復習（英語の構造をよく理解して、頭から読むくせをつけます）
- 簡単な問題を解く

- ✓ Mr. Evine の中学英文法を終了するドリル
- ✓ 速読英単語 中学版

（中学レベルの文法とある程度の単語がわかれば、TOEIC 本が読めるようになります）

TOEIC 基礎 (スコア 600 位)

- 入門レベルより上級の頻出単語・熟語 (これが分からないとリスニングもリーディングも意味がありません) ※暗記は辛い作業ですが、英語ができるようになる人誰もが通る道です
- 文法を一通り学習
- シャドーイングの練習

- ✓ DUO 3.0 と CD 鈴木陽一 (CD の構成が素晴らしい) ※700 目標にはちょうど良いですが、800 台を目指す人には TOEIC 向けの何かが必要かもしれません
- ✓ Mr. Evine の英文法ブリッジコース
- ✓ TOEIC TEST 文法完全攻略—必須単語も同時に身につく
- ✓ 決定版 英語シャドーイング[超入門]【CD 付】

- 高校レベルの英文法
- 簡単な長文を速読できるようになる
- 簡単な文の聞き取りができるようになる

TOEIC 実践 (スコア 700~900)

- TOEIC に頻出する単語・熟語をマスター
- 大量の文法問題を解いて傾向を掴む
- TOEIC 教材を使ってシャドーイング
- スピードリーディングのトレーニング

- ✓ **TOEIC TEST 新公式問題集**
- ✓ TOEIC TEST 文法別問題集 - 200 点 up を狙う 780 問
- ✓ 速読速聴・英単語 TOEIC(R) TEST STANDARD 1800
- ✓ AFN/VOA ニュース

必要なもの

- 講義用ノート&文法問題用ノート
- IC レコーダーか mp3 プレーヤー (スマホや携帯も可)
- 情報カード (大きめ) →単語暗記用
- 教材&ストップウォッチ

暗記法

以下の単語リストを**暗記**してみましょう。

- ☆ 1回目は声に出す、見る、書くなどの方法で覚えてみましょう。3分で5個ずつ覚えま
す。それを4セットやりましょう。20個を12分で暗記します。
- ☆ 全部終わったら数分間で隠しながらフラッシュチェックしましょう。間違えた単語に
チェックを入れましょう。
- ☆ 2回目は間違えた単語を意識しながら覚えましょう。2分で5個ずつ覚えます。それを
また4セットやります。20個を8分で暗記します。
- ☆ 終わったらもう一度どれだけ覚えているかチェックしましょう。これでも覚えられな
い単語はカードにして繰り返しチェックします。カードの作成方法は後で解説します。

1	enhancement	強化、増大
2	available	入手できる、手が空いている
3	subsidize	～に助成金（補助金）を支給する
4	equivalent	同等の、等しい
5	productivity	生産性
6	reimburse	～を払い戻す、返済する
7	procurement	調達、仕入れ
8	vendor	業者、販売店
9	bookkeeping	簿記
10	destabilization	不安定化、混乱
11	coming	次の、来るべき、将来性のある
12	verbal	口頭の、言葉で
13	upsurge	急増、増加
14	rectify	～を改める、改正する
15	explicit	明確な、素直な
16	detergent	洗剤、洗浄性の
17	hectic	大変忙しい、大騒ぎの
18	mold	かび、かびる、かびさせる
19	unreliable	信頼できない、不確かな
20	decent	適正な、まともな、立派な

難しい単語ばかりだと思いますが、2回目ですべて覚えられた人も結構いると思います。

しかしまだ安心はできません。今覚えたのは「**短期記憶**」というところに入れられており、しばらく見なければすぐ忘れてしまいます。この後、これらを何度も素早く繰り返しチェックし、「**長期記憶**」の中に入れてあげる必要があります。覚えるべき単語はたくさんありますので、特に「**素早く何度もチェック**」ということ意識して復習しましょう。

注意点

この約30分の暗記を最低でもお昼ごはん後に30分、寝る前に30分、毎日やりましょう！

暗記物は寝る前に必ずやりましょう

脳は寝ている時に、日中に知り得た多くの情報を整理整頓します。この整理整頓の過程で、脳が大切だと感じた情報は暗記の貯蔵庫へ入れられ、そう思わなかった情報はゴミ箱に捨てられてしまいます。つまり「短期記憶」から「長期記憶」に移行するという事です。よって、この「短期記憶」から「長期記憶」に移行する作業の直前、つまり、情報の整理整頓が行われる睡眠の直前に暗記作業をすると、フレッシュな直前情報だけに、脳は覚えておく可能性が高まるのです。

耳、音を使って暗記することも非常に効果的

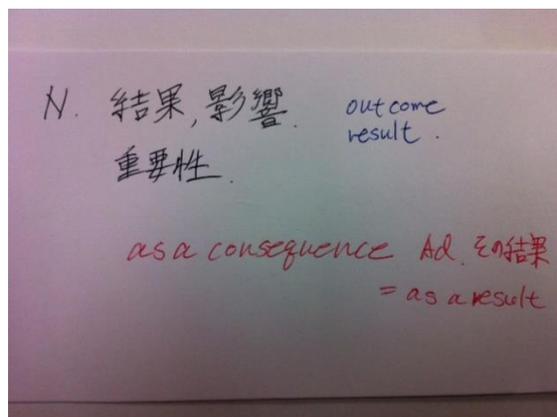
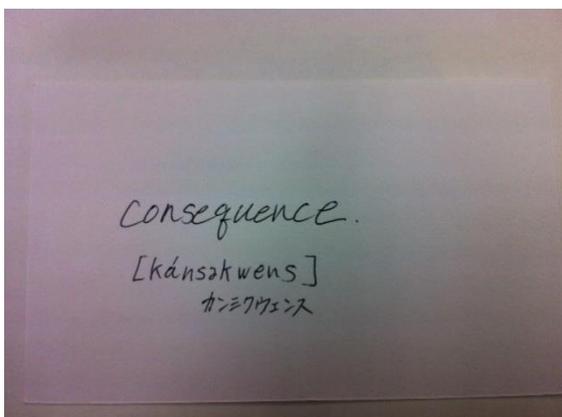
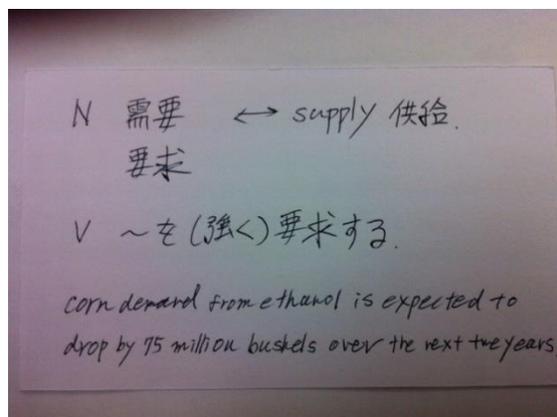
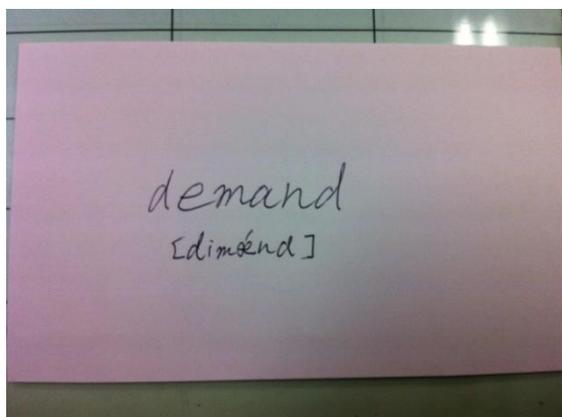
親や学校の先生、友達などから褒められるといつまでも覚えているものです。反対に、ひどいことを言われると、それもまた覚えているものです。耳から仕入れた情報というのは、記憶に残りやすいものです。重要な単語が含まれている英語の音声を**毎日聴く習慣を付けること**が大切です。

暗記カードの作り方

どうしても覚えられない単語について、大きなカードを用いて「暗記カード」を作ります。なぜ大きなカード（情報カード）を使うのかというと、見やすく、山を作ったり整理がし易く、シャッフルができ、なかなかボロボロにならないからです。

- ◇ 単語を大きく書きます（単語の下に発音記号やカタカナを書いてもよいです）
- ◇ 裏に重要な意味を書き、品詞もきちんと書きます（N, V, A, Ad など）
- ◇ 必要であれば、反義語や同義語、熟語や例文を書きます
- ◇ 物凄くキレイに書く必要はありませんが、ある程度丁寧に作ります
- ◇ カラーで同義語や熟語などを書くのもよいでしょう（3色ボールペンだとスピーディーです。何本もペンを使い分けて書いていると時間がかかるのでお勧めしません・・・）

- ◇ 日本語訳は自分の覚えやすい日本語にしてもよいと思います
- ◇ 必要なときは（電子）辞書を引きましょう



1. 20~40枚をワンクールにして、カード1枚あたり1.5秒でチェックしていきます（ストップウォッチを使ってもよいです → ワンクール30秒~1分で終わらせましょう）
→ このとき、「覚えていたカード」と「覚えていなかったカード」を別の山にします
2. 覚えていなかったカードのみをシャッフルしてもう一度チェックします
3. 覚えていなかったカードの山がなくなるまで続けます
4. 1に戻ってもう一度チェックします（トランプを切るようにカードをシャッフル）
5. 完全に覚えたと思ったら、単語集に戻ってすべてチェックします

※どうしても覚えられない単語はカードを工夫しましょう（絵を入れるなど）

- 覚えられるようになってきたら、1クール20~40枚を何セットも行います → 1回に100~500枚とやってしまいましょう
- カードのチェックは何度も繰り返しましょう → 日常化しましょう（運動を始める

前の準備運動のように)

- カードはどんどん作って OK です (同じカードがあっても気にしなくてよいです)
- もう本当に完璧だというカードは大丈夫ですが、放っておくと驚くほどよく忘れていくものです (人間とはそういうもの) → どんなに間をあけても 1 ヶ月に一度は同じカードを見ましょう
- 自分に最も適した場所で暗記をしましょう → 誰にも邪魔されない「暗記場所」を確保しましょう
- それ以外に、普段の生活でもチェックはできます → 休み時間もチェックできますし、電車やバスに乗っているときもチェックできます
- 継続することが一番重要です

【英単語 テスト範囲】

- 1~6 速読英単語 200 ずつ (6 のみ 1001~1249)
- 7~32 Duo 3.0 見出し語 (青) 100 ずつ (32 のみ 2501~2569)
- 33~47 Duo 3.0 派生語・関連語 SECTION を 3 ずつ
- 48 Duo 3.0 の見出し語全部
- 49 Duo 3.0 の派生語・関連語全部
- 50 全部

これで 6000 語レベルになります。

- ◇ **単語テスト**は、範囲からランダムに 25 個を抜き出して行います。
- ◇ 英語→日本語がすぐ出てくるように準備しましょう。
- ◇ 一度覚えた英単語も素早く何度もチェックしましょう。

文法の勉強法

1. テキストを読んで理解します (わからない箇所は質問する)
2. 1 度問題を解いてみましょう (下のような文法ノートを作ります)
3. 要点・覚えることをまとめましょう (時間があれば、クイックチェックリストを作ります)
4. 何度も繰り返し問題を**素早く**解いて、できないところをチェックしましょう (覚えている問題も、なぜその答えになるのかを意識しながら解きます)

文法ノート1回目 (例)

Lesson04 の演習問題

解答	解説
1. (1) bad, never	SVO の文型、形容詞は名詞を修飾、副詞は名詞以外を修飾
(2) good, usually	SVO の文型、good が Japanese を修飾、usually いつも、大抵
2. (1) very, tall	SVC の文型、very が M

Lesson06 の Exercises

解答	解説
1. (1) cleans → clean	助動詞の後ろは必ず動詞の原形！ should ～すべき
(2) have to	助動詞を 2 つ並べて使うことはできない。have to (～しなければならない) は一般動詞のように後ろで OK
2. (1) don't have to	don't have to = need not ～する必要はない

クイックチェックリスト (例)

解答	解説
1. 形容詞は何を修飾するのか？	名詞
2. don't have to ～	～する必要はない
3. 助動詞の後ろの動詞の形は？	原形

- ☆ 余計な情報を入れず、覚えるべきことだけに集中し、素早く作りましょう
- ☆ 素早く何度もチェックしましょう

【英文法 テスト範囲】

- 1～15 中学英文法を終了するドリル Lesson 2 つずつ、最後は全レッスン終了テスト
- 16～39 英文法ブリッジコース Lesson 1 つずつ、最後は全レッスン終了テスト
- 40～49 TOEIC TEST 文法別問題集 780 問
- 50 全範囲+TOEIC 公式問題集の文法パート

リスニング勉強法

- ☆ まず、シャドーイング（CD の後を追うように真似して喋る方法）のやり方が書いてある本を読みましょう（決定版 英語シャドーイング[超入門]など）
 - ☆ 簡単な英会話などをシャドーイングし、徐々に長い文をシャドーイングできるようにします。【初級～中級】
 - ☆ ある程度シャドーイングができるようになったら、TOEIC 公式問題集や速読速聴のスキリプトを**完璧にシャドーイング**しましょう（この段階では、ある程度の語彙力・文法力がないときついと思います）【中級～上級】
 - ☆ より英語力をつけるために、英語ニュースやネイティブの会話をシャドーイングします。
- ◆ 大切なことは、同じ教材を
 - 意味が分かった状態で何度も聞くこと
 - シャドーイング・リスニングが完璧になるまで聞き込むこと
 - 新鮮な気分で聞く集中力と工夫をすること（短期記憶保持力も同時に鍛える）
 - 聞き取れなかったところはマーカーを引くなどの工夫をすること
 - ◆ 良い教材を使用
 - 英語 シャドーイング 超入門
 - TOEIC テスト 新公式問題集
 - 速読速聴・英単語 TOEIC TEST STANDARD 1800

- ◆ 基礎力の徹底
 - 単語力（イディオムなども含む） → 聞いた瞬間・見た瞬間に意味がわかるように、カードなどを使って完璧に頭に叩き込みます
 - 文法のマスター
 - 前から文の意味をとっていき訓練をしましょう（スラッシュリーディング）

- ◆ 1日2～3時間以上、毎日集中してリスニング・シャドーイングに取り組みましょう。休みの日は5時間以上できるとよいと思います。これを2・3ヶ月続けられれば必ず伸びを感じることができます。逆に続けなければ通常伸びは感じられないものです。決して諦めず続けてください。

- ◆ ある程度リスニングができるようになってきたら、ディクテーション（英語を聞いて書き取り）などにも挑戦してみましょう。

単語テストと文法テストに加えて、**シャドーイングのチェック**も行っていきます。単語テストと文法テストにすべて合格し、シャドーイングのテストにも合格すればハイスコアを獲得できます。