

おすすめのコース・教材

目標 TOEIC 500点

※NetAcademy NEXTは2025年10月開講までの方がご利用いただけます。

1 基礎力強化・力だめし

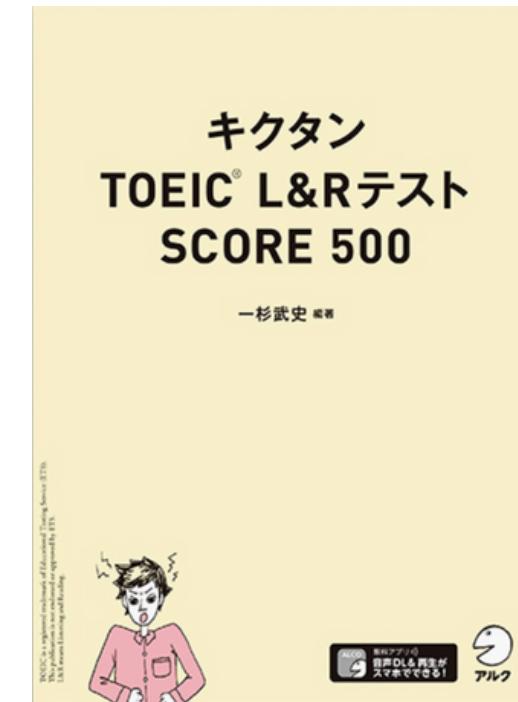


TOEIC L&R テスト
英文法
ゼロからスコアが
稼げるドリル

高橋裕子 著 (企業研修講師、初級者のスコアアップ講師人)

TEX 加藤 監修

ALC



文法

単語

Reading & Listening
パッケージトレーニング

力だめし

2 アセスメント



TOEIC(R) L&R テスト
500点突破コース

サブコース
TOEIC(R)L&R テスト模擬試験
(フルサイズ模試2回分)



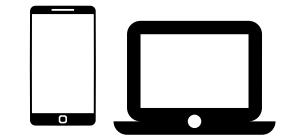
学習時間目安

1日 10分～

総合学習時間 30時間程度

※所属企業の修了条件を必ず確認し、修了条件がある場合は、そちらを優先してご受講ください
※これらの組み合わせで学習するのがおすすめですが、適宜調整してご利用ください。

3 学習習慣・自己学習の知識



モチベーションアップセミナー



自己学習法セミナー (初級)

※学ぶ順番・学習スケジュール例 (6か月間)の復習時間を除く

©2023 ALC EDUCATION INC.

学ぶ順番・学習スケジュール例（6か月間）

※NetAcademy NEXTは2025年10月開講までの方がご利用いただけます。

コース・教材	基礎力強化			アセスメント	学習習慣・自己学習の知識
	1	2	3	ALC NetAcademy NEXT	オンラインセミナー
コース・教材	<p>booco TOEIC L&R 500点 コース 必須本</p> 	<p>キクタン TOEIC L&R テスト SCORE 500</p> 	<p>Reading & Listening パッケージトレーニング教材</p> 	<p>ALC NetAcademy NEXT</p> 	<p>オンラインセミナー</p> 
進度	レッスン数	レッスン数	レッスン数	ユニット数	—
進度目安 1か月目	1 - 18	1-18	1-14	フルサイズ模擬試験(1) JT01	最初の1か月で①②を視聴
進度目安 2か月目	19 - 37	19-37	15-29	—	学習しながら、困ったときに いつでも見返す
進度目安 3か月目	38 - 54	38-56	30-42	—	
進度目安 4か月目	復習	復習	復習として Reading & Listening パッケージトレーニング を行う	—	
進度目安 5か月目			—		
進度目安 6か月目			フルサイズ模擬試験(2) JT02		

学習スケジュール例 (1週間)

※NetAcademy NEXTは2025年10月開講までの方がご利用いただけます。

5~6日間で進めるユニット数			1日で進めるユニット数					
1か月目～ 3か月目	基礎力強化	1	TOEIC L&Rテスト 英文法 ゼロからスコアが 稼げるドリル	4-5レッスン	アセスメント	2	ALC NetAcademy NEXT	フルサイズ模擬試験(1) JT01 初月に受験
			キクタン TOEIC L&Rテスト SCORE 500	4-5レッスン	学習習慣・自 己学習の知識	3	オンライン セミナー	初月に2本すべてを見るのがおすすめ。その後 は学習がうまくいかないときにいつでも戻っ てきて視聴する。
			はじめて受ける TOEIC® L&Rテスト 全パート完全攻略	3-4レッスン				
4か月目～ 6か月目	基礎力強化	1	1か月目～3か月目の復習 Reading & Listening パッケージトレーニング	アセスメント	2	ALC NetAcademy NEXT	フルサイズ模擬試験(2) JT02 最終月に受験 (初月と結果を比較してみてる)	

本スケジュールを参考に1週間の計画をご自身の都合に合わせて組み立ててください。

- 例)
- ・平日はboocoで基礎力を高め、週末はR&LトレーニングやALC NetAcademy NEXTで実践演習
 - ・「1週間毎日勉強する」「1週間のうち1日は休み、ほかの6日間で勉強を進める」等

◎所属企業の修了条件を必ず確認し、修了条件がある場合は、そちらを優先してご受講ください

学習の進め方

※NetAcademy NEXTは2025年10月開講までの方がご利用いただけます。

基礎力強化

1

booco

アプリの各レッスンに沿って学習をすすめる ([booco使い方を見る](#))

R&Lパッケージ
トレーニング

本資料の『[Reading & Listening パッケージトレーニング「おすすめの一冊」](#)』を参考に取り組む。

アセスメント

2

ALC NetAcademy NEXT

サブコースのTOEIC(R)L&Rテスト模擬試験に初月と最終月に取り組む。

6か月間学習の成果を測るため、初月と最終月にTOEIC模試にチャレンジ！

テスト受験方法

ALC NetAcademy NEXTへログイン

- ALC NetAcademy NEXT 「**TOEIC®L&R テスト 500点突破コース**」
- TOEIC(R) L&R テスト模擬試験
- フルサイズ模擬試験
- 「受験の注意」をよく読んで、【START】をクリック

自己学習法

3

オンラインセミナー

最初の1カ月で2本すべての視聴おすすめ。疑問に感じた時にいつでも戻ってきて参考にする。([オンラインセミナーページを見る](#))

モチベーションアップセミナー 継続学習、学習時間確保のコツなどをお伝えしているので、学習スタート時に視聴をおすすめ。

自己学習法セミナー 「知っている」英語を「使える」英語にするための英語筋トレーニング。効果的な自己学習法をご紹介。

復習について

一度の学習ではすぐに忘れてします。人は一度覚えた内容を1日後には約70%忘れると言われています([忘却曲線](#))。3日～1週間以内に復習を必ず行ってください。

Reading & Listening パッケージトレーニング「おすすめの1冊」

2 復習の進め方



Part3・4のリスニング教材を使って、下記のパッケージトレーニングを行う。

*1回の復習で2～3回トレーニングを行い、復習自体も2～3セットを行い、総合で5～10回英文に触れて、定着率UP！

Reading

フレーズリーディング

[トレーニング方法を見る](#)

回数：5回～10回*

英文を語順通りに、英語を英語で理解できるようになる

音読

回数：5回～10回*

意味のかたまりごとに内容理解に集中して英文を声に出していく。「どんな意味なのか」しっかりとと考えながら行う。

Listening

オーバーラッピング・リップシンク

[トレーニング方法を見る](#)

5～10回*

シャドーイング

[トレーニング方法を見る](#)

5回～10回*

上記が難しいと感じる方は音読の割合を多くする

Reading & Listening パッケージトレーニング

教材を何度も「読む」「聞く」を繰り返して、基礎力（単語・文法）を活性化して、英文を瞬間的に理解できる力を身につける。



トレーニングイメージ



Readingでの効果

英語を語順通りに英語だけで内容理解できるようになる

Listeningでの効果

正しい発音を身につけ、英語を聞き取りやすくなる

こちらの書籍はTOEICの問題形式や特徴をベースにしたテクニカルな視点が記載されているが、復習時には英語力をそのまま高めるパッケージトレーニングを行う。英語力をそのまま高めれば、スコアはついてくる！！

まずは1日5分からでOK！毎日のルーティンとセットにして学習を習慣化しよう！

- ✓ 生活パターンを把握して学習時間を見つけ、今の生活パターンを崩さないように学習計画を組み込む（ルーティンとセットにする）

無理に思える学習計画（例えば、「朝早く起きて1時間」「帰宅後に趣味の時間を削って1時間」等）では学習が続きません。週末には可能であればじっくり取り組む時間を取りたいのですが、重要なのは「無理のない形で、今の生活パターンを崩さないように学習計画を組み込む」ことです。ルーティンとセットにして、学習を継続しましょう。

ルーティンとセットにした例

電車での行き帰りの15分
昼食後の10分
入浴前後の15分
寝る前の5分
お弁当作りの時（リスニング学習）等

- ✓ 自分の学習スタイルで継続

スキマ時間に手軽に学習型

〈いつ〉 通勤時・移動時間 オフィス昼休み 夕食後
〈どのくらいの時間〉 5~15分
〈どこで〉 通勤電車/昼休み/自宅/外出先
〈なに〉 booco セミナー トーキングマラソン



平日有効活用型

〈いつ〉 帰宅後・夕食後
〈どのくらいの時間〉 30分~
〈どこで〉 自宅
〈なに〉 オンライン英会話 booco トーキングマラソン



休日有効活用型

〈いつ〉 週末/休日
〈どのくらいの時間〉 30分~
〈どこで〉 自宅/静かなカフェ
〈なに〉 平日できなかった分を調整する

