

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



booco

TOEIC L&R テスト500点 コース（必修本3冊）



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

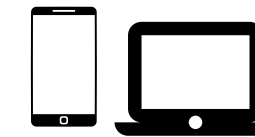


TOEIC(R) L&R テスト
500点突破コース

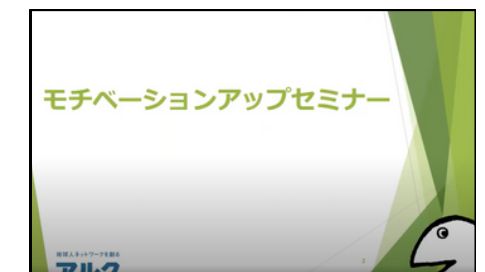
サブコース TOEIC(R)L&Rテスト模擬試験 （フルサイズ模試2回分）



3 学習習慣・自己学習の知識



ONLINE
SEMINAR
BY ALC EDUCATION



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）

学習時間目安

1日 10分～

総合学習時間 30時間程度

※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

※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。

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
	booco TOEIC L&R 500点 コース 必須本			ALC NetAcademy NEXT	オンラインセミナー
				 TOEIC(R) L&R テスト 500点突破コース 模試受験のみ	 ①モチベーションアップ ②自己学習法セミナー(初級)
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		4-5レッスン	アセスメント	2		フルサイズ模擬試験(1) JT01 初月に受験
				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。
				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		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ヵ月で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をトレーニング。効果的な自己学習法をご紹介します。

復習について

一度の学習ではすぐに忘れてしまいます。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



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、
復習時には英語力そ
のものを高めるパッ
ッケージトレーニング
を行う。英語力そ
のものを高めれば、ス
コアはついてく
る！！

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



「声に出す」ことが重要

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

まずは1日5分から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、「朝早起きして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ものですが、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

