

おすすめのコース・教材

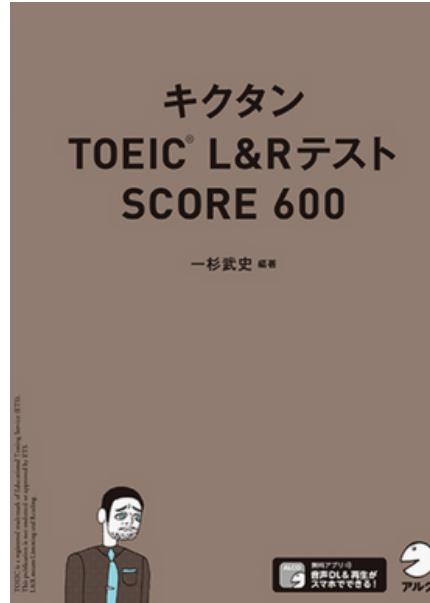
目標 TOEIC 600点

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

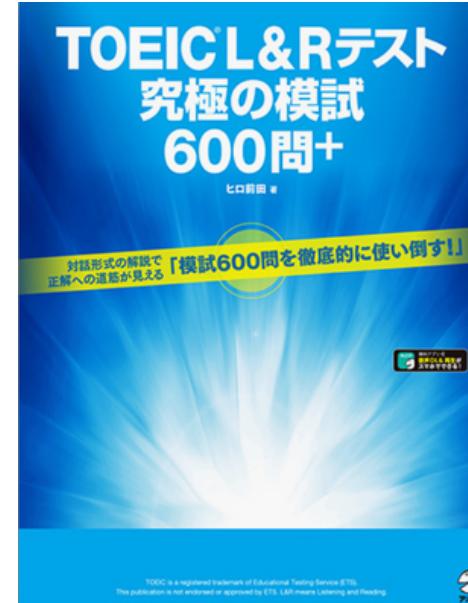
1 基礎力強化・力だめし



文法



単語



力だめし

Reading & Listening
パッケージトレーニング

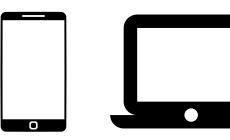
2 アセスメント・実践演習



TOEIC(R) L&R テスト
600点突破コース

下記のサブコースを選択
レビュー
TOEIC(R)L&Rテスト模擬試験

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）

TOEIC Listening(600点)

TOEIC Reading(600点)

学習時間目安

1日 18分～

総合学習時間 52時間程度

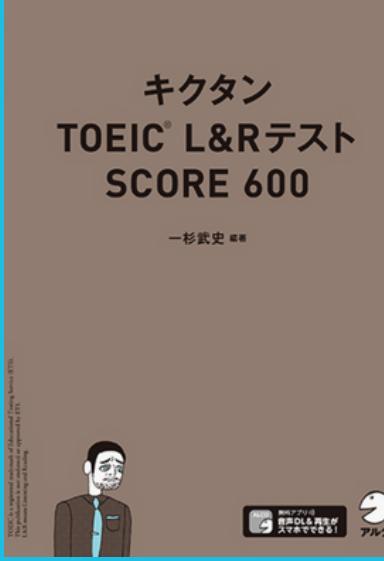
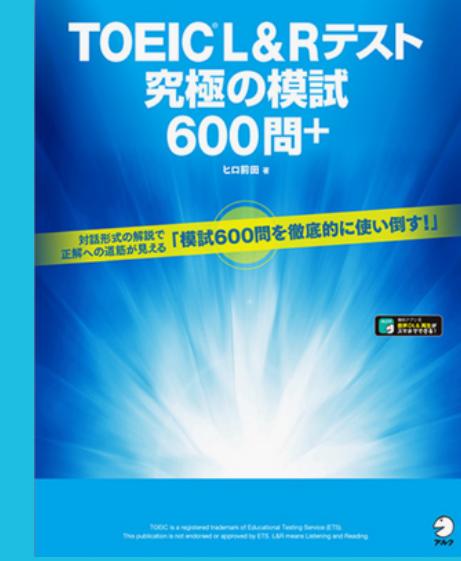
※学ぶ順番・学習スケジュール例（6か月間）の復習時間を除く

※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

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		
booco TOEIC L&R 600点コース 必須本	 <p>TOEIC®テスト 中学英文法で 600点! 小石裕子 著 Timothy Ducey 誠筆協力 「ああ～、昔やった気がする」ところからスタート 基礎知識 ミニサイズ ひも出せ！ 勉強の技 実践問題 中学英文法の知識を確実にスコアに変えよう！ TOEIC is a registered trademark of Educational Testing Service (ETS). This publication is not endorsed or approved by ETS.</p>	 <p>キクタン TOEIC® L&Rテスト SCORE 600 一杉武史 著 アルク</p>	 <p>Reading & Listening パッケージトレーニング教材</p>	 <p>TOEIC L&Rテスト 究極の模試 600問+ 七口 誠司 著 対話形式の授業で「模試600問を徹底的に使い倒す！」 正解への道筋が見える「模試600問を徹底的に使い倒す！」</p>	 <p>ALC NetAcademy NEXT</p> <p>TOEIC(R) L&R テスト 600点突破コース</p> <ul style="list-style-type: none"> レビュー TOEIC(R)L&Rテスト模擬試験
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 - 12	1 - 23	1 - 14	フルサイズ模擬試験(1) JT01	最初の1か月で①~④を視聴
進度目安 2か月目	13 - 25	24-47	15-29	—	
進度目安 3か月目	26 - 38	48-70	30-42	—	
進度目安 4か月目	復習	復習	Reading & Listening パッケージトレーニング	レビュー Unit R001-R004	学習しながら、困ったときにいつでも見返す
進度目安 5か月目				レビュー Unit 005-ミニサイズ 模擬試験	
進度目安 6か月目				TOEIC(R)L&Rテスト模擬試験 JT02-JT06	

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®テスト 中学英文法で 600点!	3レッスン	アセスメント	2	ALC NetAcademy NEXT	初月：フルサイズ模擬試験(1) JT01
			キクタン TOEIC® L&Rテスト SCORE 600	5-6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4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。
			TOEIC L&Rテスト 究極の模試 600問+	3-4レッスン				
4か月目～ 6か月目	基礎力強化	<ul style="list-style-type: none"> 1か月目～3か月目の復習 Reading & Listening パッケージトレーニング R&Lパッケージ トレーニング			アセスメント 実践演習	2	ALC NetAcademy NEXT	1-2ユニット（週末の力試しとして） 最終月：フルサイズ模擬試験(2) JT02

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「レビュー」「TOEIC(R)L&Rテスト模擬試験」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（フルサイズ）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 600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（ハーフサイズはTOEIC換算点が出ないため注意）

→ 「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4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伝えているので、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。

TOEICセミナー

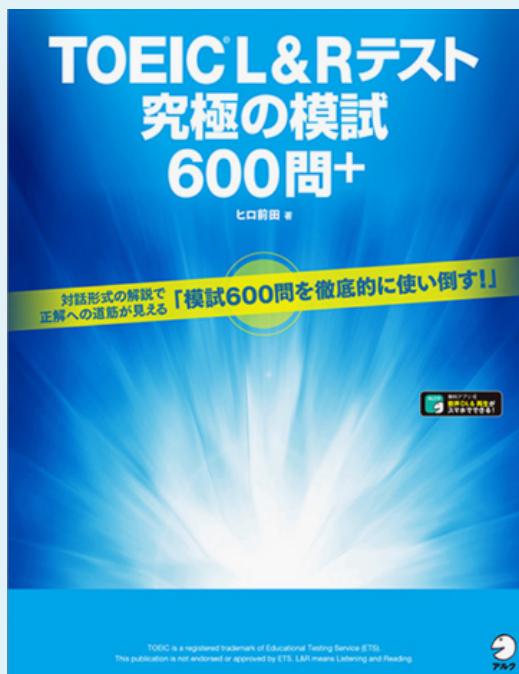
Listening力・Reading力アップのための効果的な学習法、問題の解き方のコツをお伝え。

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。

復習について

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



boocoアプリで学習後、Part3・4のリスニング教材を使って、下記の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回英文に触れる。英語力そのものを高めれば、スコアはついてくる！

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

[トレーニング方法を見る](#)

回数：5～10回

シャドーイング

[トレーニング方法を見る](#)

回数：5～10回

シャドーイングまで行って、音の再現ができない場合、内容理解に不安がある場合は、最初のステップにもどって再度取り組む。

Readingの目標はWPM 150を目指す。

WPM…1分間に読むことができるワード数(Word Per Minute)

WPM = (リーディング素材の総ワード数) ÷ (読むのにかかった秒数) × 60

Reading & Listening パッケージトレーニングとは

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、英文を瞬間に理解できる力を身につける。



「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



トレーニングイメージ

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

