

おすすめのコース・教材

boocoの「TOEIC L&R テスト700点 コース」は開講年月により、初版と第2版があります。該当する受講開始月を元に下記をご参照ください。

[2025年4月以降に受講を
開始された方はこちらをクリック](#)

[※第2版の学習モデルp.2-8をご覧ください。](#)

[2025年3月以前に受講を
開始された方はこちらをクリック](#)

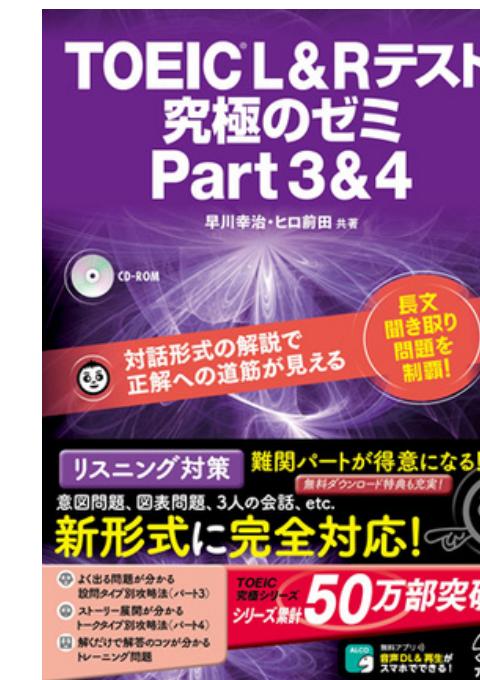
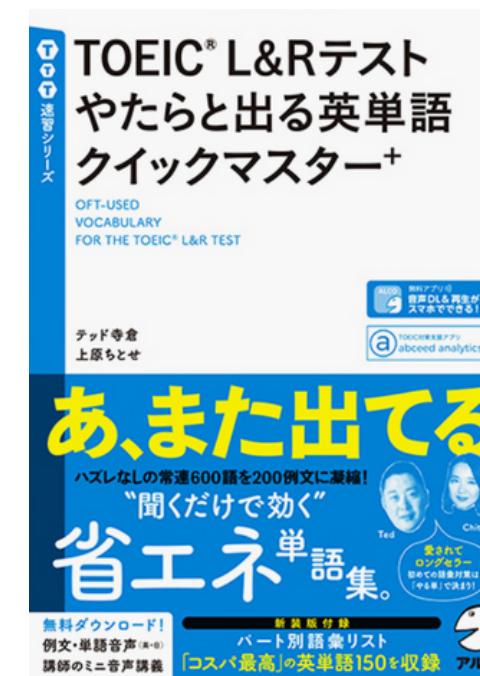
[※初版の学習モデルp.9-14をご覧ください。](#)

1

基礎力強化・力だめし



TOEIC L&R テスト700点 コース_v02 (必修本3冊)



2

Reading & Listening
パッケージトレーニング



TOEIC L&R テスト
700点 コース書籍



3

アセスメント



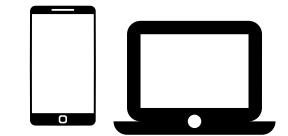
TOEIC(R) L&R テスト
730点突破コース

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)

4

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)

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

※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。

学習時間目安

1日 15分～

総合学習時間 44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

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。

	基礎力強化	Reading & Listening パッケージトレーニング	アセスメント	学習習慣・自己学習の知識
コース・教材	1 	2 	3 	4 
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	1-32	1-20	1-12	—
進度目安 2か月目	33-65	21-41	13-24	—
進度目安 3か月目	66-102	42-60	25-36	—
進度目安 4か月目	復習	復習	復習	1-24
進度目安 5か月目				25-49
進度目安 6か月目				50-72
				フルサイズ模擬試験(2) JT02

- ①モチベーションアップ
- ②自己学習法セミナー(初級)

学習しながら、困ったとき
にいつでも見直す

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	2ヶ月で攻略 TOEIC L&Rテスト 730点!	8-9レッスン	アセスメント	3	ALC NetAcademy NEXT	初月：フルサイズ模擬試験(1) JT01
			TOEIC® L&Rテスト やたらと出る英単語 クイックマスター+ あ、また出てる。省エネ単語集。	5レッスン	学習習慣・自己学習の知識	4	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。
			TOEIC L&Rテスト 究極のゼミ Part 3&4	3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			2	TOEIC® L&Rテスト Part 3 & 4 鬼の変速リスニング 1	6レッスン
						3	ALC NetAcademy NEXT	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。

- 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

2

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

3

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 730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換算点が出ないので注意）

→ 「受験の注意」をよく読んで、【START】をクリック

自己学習法

4

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。

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」 - Listening

2

復習の進め方



boocoアプリで指示に沿って学習した後、Part3・4のリスニング教材を使って、下記のListeningとReadingトレーニングを順番に行う。英語力そのものを高めれば、スコアはついてくる！

Listening

※スクリプトをすぐに見ない

大意把握(テーマ・トピック)を目的に英文を聞く
回数：3回程度

詳細把握 (5W1H:いつ？どこで？誰が？何を？なぜ？どのように？)を目的に英文を聞く
回数：3回程度(複習も数セット行い、合計で7～10回聞くのがおすすめ)

シャドーイング

トレーニング方法を見る

何度も聞いても聞き取れない箇所(音と文字が一致しない)、内容理解ができない箇所を認識する。その箇所を次のページのReadingトレーニングで解決する
回数：3回程度



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、英文を瞬間的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

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

2 復習の進め方

Reading

※前スライドListeningで聞き取れなかった箇所・内容理解ができなかった箇所を、スクリプトと日本語訳をみて確認する

フレーズリーディング

[トレーニング方法を見る](#)

「意味のかたまり」ごとに区切って、英語の語順で理解していく
回数：3回程度

音読

語順通りの内容理解を目的に、返り読みをせず、ピリオドまで読むと同時に内容を把握することを目指す
回数：3回程度

速読

理解するスピードを上げるために、内容理解が可能なスピードで音読を行い、その後音読のスピードを徐々に上げていく
回数：3回（復習自体も数セット行い、合計で7～10回程度行うのがおすすめ）

シャドーイング

[トレーニング方法を見る](#)

大意と詳細情報をキャッチできるか確認する（内容理解ができるか）
回数：3回程度

Readingの目標

Readingの目標はWPM 150～170を目指す。

WPMとは…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) ÷ (読むのにかった秒数) ×60

TOEIC® L&Rテスト
Part 3 & 4
鬼の変速リスニング 1

A HARD-CORE
FIVE-SPEED LISTENING WORKOUT
FOR THE TOEIC® L&R TEST
PARTS 3 & 4 VOL.1

TED TERAKURA
YUKA IZUMI (Joy)
HIDEO TEMMA

*TOEIC is a registered trademark of Educational Testing Service (ETS).

This publication is not endorsed or approved by ETS.

L&R means Listening and Reading.



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

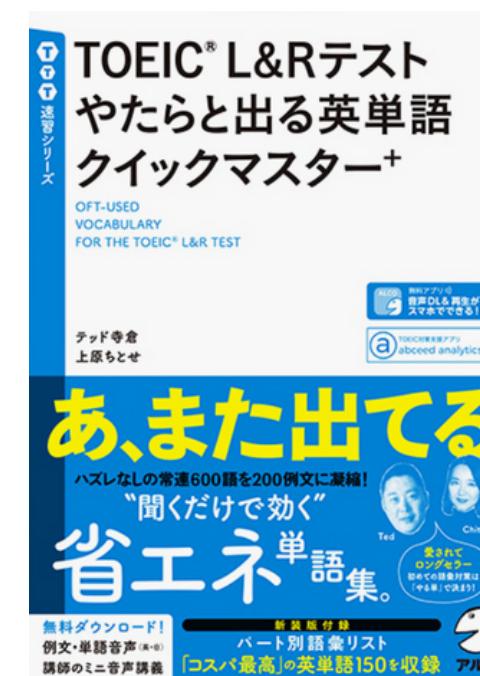
- 〈いつ〉 週末/休日
- 〈どのくらいの時間〉 30分~
- 〈どこで〉 自宅/静かなカフェ
- 〈なに〉 平日できなかった分を調整する



1 基礎力強化・力だめし



TOEIC L&R テスト700点 コース (必修本3冊)



2

Reading & Listening
パッケージトレーニング



TOEIC L&R テスト
700点 コース 書籍



3

アセスメント



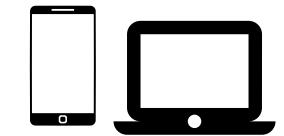
TOEIC(R) L&R テスト
730点突破コース

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)

4

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)

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

※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。

学習時間目安

1日 14分～

総合学習時間 42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

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。

	基礎力強化	Reading & Listening パッケージトレーニング	アセスメント	学習習慣・自己学習の知識
コース・教材	1 booco TOEIC L&R 700点コース 必須本	2 booco TOEIC* L&Rテスト Part 3 & 4 鬼の変速リスニング 1	3 ALC NetAcademy NEXT	4 オンラインセミナー
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	1-32	1-20	1-13	—
進度目安 2か月目	33-65	21-41	14-27	—
進度目安 3か月目	66-102	42-60	28-40	—
進度目安 4か月目	復習	復習	復習	1-24
進度目安 5か月目				25-49
進度目安 6か月目				50-72
				フルサイズ模擬試験(2) JT02
				①モチベーションアップ ②自己学習法セミナー(初級)
				-
				最初の1か月で①②を視聴
				学習しながら、困ったとき にいつでも見直す
				©2023 ALC EDUCATION INC.

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	2ヶ月で攻略 TOEIC L&Rテスト 730点!	8-9レッスン	アセスメント	3	ALC NetAcademy NEXT	初月：フルサイズ模擬試験(1) JT01
			TOEIC® L&Rテスト やたらと出る英単語 クイックマスター+ あ、また出てる。省エネ単語集。	5レッスン	学習習慣・自己学習の知識	4	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。
			究極のビジネス英語 リスニング BUSINESS	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			2	TOEIC® L&Rテスト Part 3 & 4 鬼の変速リスニング 1	6レッスン
						3	ALC NetAcademy NEXT	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。

- 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

2

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

3

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 730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換算点が出ないので注意）

→ 「受験の注意」をよく読んで、【START】をクリック

自己学習法

4

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。

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」 - Listening

2

復習の進め方



boocoアプリで指示に沿って学習した後、Part3・4のリスニング教材を使って、下記のListeningとReadingトレーニングを順番に行う。英語力そのものを高めれば、スコアはついてくる！

Listening

※スクリプトをすぐに見ない

大意把握(テーマ・トピック)を目的に英文を聞く
回数：3回程度

詳細把握 (5W1H:いつ？どこで？誰が？何を？なぜ？どのように？)を
目的に英文を聞く
回数：3回程度(複習も数セット行い、合計で7～10回聞くのがおすすめ)

シャドーイング

トレーニング方法を見る

何度も聞いても聞き取れない箇所(音と文字が一致しない)、内容理解ができない箇所を認識する。その箇所を次のページのReadingトレーニングで解決する
回数：3回程度

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、英文を瞬間的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

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

2 復習の進め方

Reading

※前スライドListeningで聞き取れなかった箇所・内容理解ができなかった箇所を、スクリプトと日本語訳をみて確認する

フレーズリーディング

[トレーニング方法を見る](#)

「意味のかたまり」ごとに区切って、英語の語順で理解していく
回数：3回程度

音読

語順通りの内容理解を目的に、返り読みをせず、ピリオドまで読むと同時に内容を把握することを目指す
回数：3回程度

速読

理解するスピードを上げるために、内容理解が可能なスピードで音読を行い、その後音読のスピードを徐々に上げていく
回数：3回（復習自体も数セット行い、合計で7～10回程度行うのがおすすめ）

シャドーイング

[トレーニング方法を見る](#)

大意と詳細情報をキャッチできるか確認する（内容理解ができるか）
回数：3回程度

Readingの目標

Readingの目標はWPM 150～170を目指す。

WPMとは…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) ÷ (読むのにかった秒数) ×60



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

