

# おすすめのコース・教材

目標 TOEIC 800点以上

※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



2

## Reading & Listening トレーニングパッケージ



TOEIC L&R テスト800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 模試のみ利用

TOEIC(R)L&Rテスト模擬試験  
(フルサイズ 2回)

4

## 学習習慣・自己学習の知識



自己学習法セミナー（初級）

モチベーションアップセミナー



※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

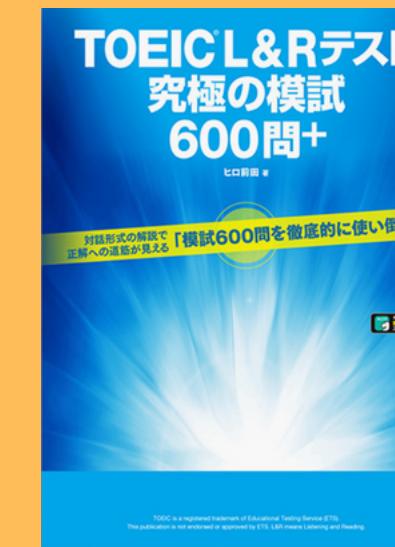
1日 21分～

(総合学習時間 約62時間)

※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。

コース・教材	基礎力強化			R&Lトレーニング	アセスメント	自己学習の知識
	1	2	3	4		
コース・教材	    				TOEIC(R) L&R テスト 730点突破コース (模試のみ利用)	①モチベーションアップ ②自己学習法(初級)
進度	レッスン数	レッスン数	レッスン数	レッスン数	ユニット数	本数
進度目安 1か月目	1-52	1-15	1-26	-	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	53-105	16-31	27-53	-	-	
進度目安 3か月目	106-155	32-45	54-70	-	-	
進度目安 4か月目	復習	復習	復習	1-14	-	学習しながら、困ったときにいつでも見直す
進度目安 5か月目				15-29	-	
進度目安 6か月目				30-42	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	13レッスン	アセスメント	3	ALC NetAcademy NEXT	フルサイズ模擬試験(1) JT01(1か月目)
			3-4レッスン	自己学習の知識	4	オンラインセミナー	最初の1か月で2本すべてを視聴
			5-6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	R&Lトレーニング	2	TOEIC L&Rテスト究極の模試 600問+	4ユニット
				アセスメント	3	ALC NetAcademy NEXT	フルサイズ模擬試験(2) JT02(6か月目)

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

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

### 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に、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 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(ハーフサイズでは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週間に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アプリで学習後、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(復習 자체も数セット行い、合計で7～10回程度聞くのがおすすめ)

**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



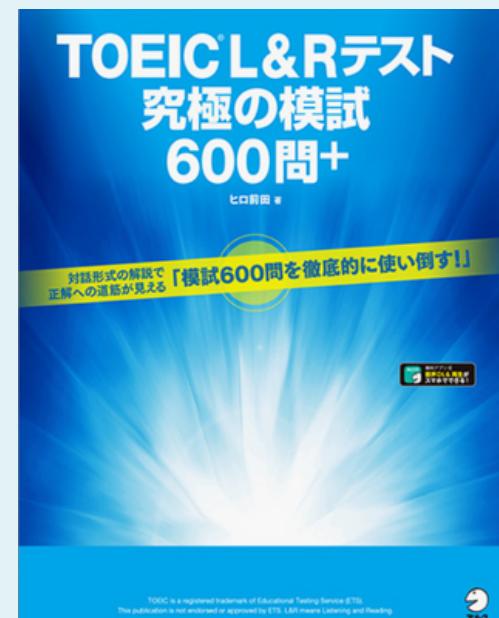
トレーニングイメージ

# 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



## フレーズレーディング

[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