

おすすめのコース・教材

目標 TOEIC730点突破

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

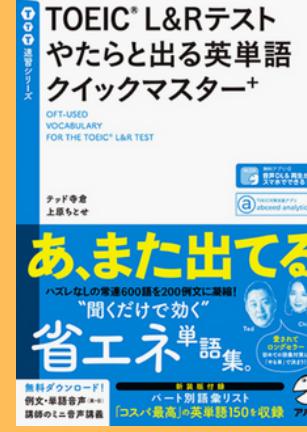


※所属企業の修了条件を必ず確認し、修了条件がある場合は、そちらを優先してご受講ください
※これらの組み合わせで学習するのがおすすめですが、適宜調整してご利用ください。



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	実践演習 知識の習得	基礎力強化	学習習慣・自己学習の知識
	1	2 どちらかを選択	3
ALC NetAcademy NEXT	 <p>ALC NetAcademy NEXT</p> <p>TOEIC(R) L&R テスト 730点突破コース</p>	 <p>booco TOEIC L&Rテスト700点コース書籍</p>	 <p>TOEIC L&Rテスト Part 3 & 4 鬼の変速リスニング1</p>
進度	ユニット数	レッスン数	レッスン数
進度目安 1か月目	TOEIC(R) L&R テスト模擬試験 JT01 フルサイズ模試 Stage1:Unit 1-39	1-10	1-12
進度目安 2か月目	Stage2:Unit 1-39	11-21	13-25
進度目安 3か月目	Stage3:Unit 1-39	22-32	26-38
進度目安 4か月目	Review1~7/ミニサイズ模試	33-43	39-51
進度目安 5か月目	TOEIC(R) L&R テスト模擬試験JT03-06	44-54	52-64
進度目安 6か月目	TOEIC(R) L&R テスト模擬試験 JT02 フルサイズ模試	55-60	65-72

学習習慣・自己学習の知識

3

オンラインセミナー



- ①モチベーションアップセミナー
 ②自己学習法セミナー(初級)

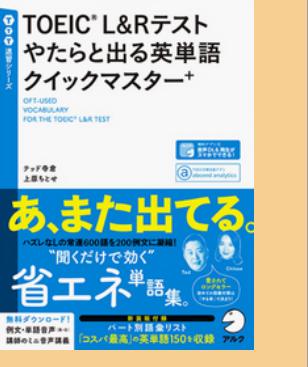
本数

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

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	実践演習 知識の習得	1		初月：フルサイズ模試受験 9-10ユニット	1か月目～ 6か月目	自己学習の 知識	3	オンライン セミナー	最初の1か月で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。
4か月目		2		2ユニット (レビュー・ミニサイズ模試)		基礎力強化 (文法)	2		2-3ユニット どちらかを 選択
5か月目				1ユニット (ハーフサイズ模試)		基礎力強化 (単語)	2		3ユニット
6か月目				フルサイズ模試受験					

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ALC NetAcademy NEXTで実践演習・知識の習得、週末はboocoで基礎力強化」
- 「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。

実践演習

1

ALC NetAcademy NEXT

- 基本的には各ステージのユニット順番で進めるが、集中的にユニットに関連する知識を身につけたい場合は、各StageのUnitを合わせながら進めてもよい。(例) Stage1 Unit1 → Stage2 Unit1 → Stage3 Unit1
- サブコース「TOEIC(R)L&Rテスト模擬試験（フルサイズ）」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模試を受験する

ALC NetAcademy NEXTへログイン

テスト受験方法

- 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(TOEIC換算点が出るのはフルサイズ模試のみ)
- 「受験の注意」をよく読んで、【START】をクリック

基礎力強化

2

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](#))

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。

+αの学習法① 「Reading & Listening パッケージトレーニング」

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

1



ALC NetAcademy NEXTで学習後、リスニングパート/リーディングパートの素材を使って下記のトレーニングを行うと定着率アップ。+αの自己学習としてぜひ取り組んでみてください。全パート+α学習法がありますが、優先的に取り組むのであればリスニングパートはPart1.2リーディングパートはPart5.6がおすすめ。

※ALC NetAcademy NextのStage 3のSTEP3の音声・スクリプトを使って進める

Listening Part正解文・会話文・長文を利用して

- **正解文、会話文、長文をリピーティング** [トレーニング方法を見る](#)
- **文章を見ながら音声を流し、ナレーターと同じスピードで話すオーバーラッピング** [トレーニング方法を見る](#)
- **流れてくる音声のすぐ後について、聞こえた通りに声に出して言う シャドーイング** [トレーニング方法を見る](#)

Reading Partを利用して

- **Part5.6は正解を入れた状態の文章を音読**
- **Part7は問題文を音読** ※WPMを計測して、音読スピードを上げていく

Readingの目標はWPM150～170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) ÷ (読むのにかかった秒数) ×60

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

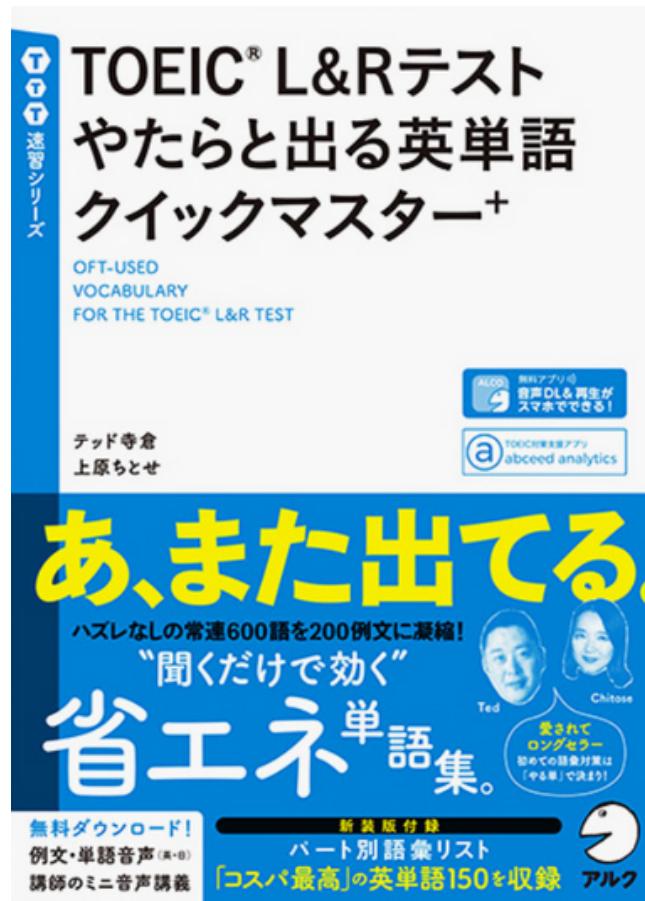


トレーニングイメージ

＋αの学習法② 「音読筆写」

2

TOEIC L&Rテスト やたらと出る英単語クイックマスター+を使って音読筆写



TOEICテストに"やたらと"出題される頻出語600を200例文に凝縮。講師の音声講義付きで耳だけで学習できる書籍。

音読筆写

目的

単語、熟語、定型句の使い方とともにターゲット表現を文単位で身に付ける。また英語の構文パターンを身に付ける。

1. 覚えたい英文を5回、声に出して読みながらノートに書き写す
2. 書いたものを見ずに、顔を上げて英文を声に出して言ってみる
3. 正しく言えたらOK
4. 最後に音読をして発音を確認しながら構文パターンと英単語を身に付けていく

どうしても覚えられない単語がある場合に試してみるのもおすすめ！



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

