

アドバイス集

Advice
1

継続学習のためのアドバイスが欲しいです

Advice
2

セミナーがたくさんありますが、どれから見たらいいですか？

Advice
3

ツール・コースがたくさんあって、何から手をつけていいのかわかりません。

Advice
4

boocoで選べるテキストが多くて困っています。何から始めたらいいですか？

Advice
5

英語に苦手意識があり、なかなか学習を始められません。

Advice
6

ALC Study Unlimitedで勉強する時間がなかなかとれません。

Advice
7

オンライン英会話の申し込みに躊躇してしまいます。英会話に自信がないので不安です。

Advice
8

電車の中が主な学習時間です。声を出すことができないので、電車の中で取り組める教材・機能が知りたいです。

Advice
9

実力を試してみたいです。実力を知るために利用できるコースやサービスを教えてください。

Advice
10

学習した内容をすぐに忘れてします。

継続のための学習アドバイス



目標・計画はざっくり立てる

細かい学習計画を立ててもなかなか守れず、途中で挫折して自己嫌悪に陥る、そんな負のスパイラルは避けたいもの。目標に向けてコツコツ取り組むことが得意でない場合にも、学習開始前に「スピーキング力を伸ばそう！」などのざっくりとした方向性だけ手帳にメモするか、日々目にするところに貼っておいて、学習しながら目標や計画を振り返るしきけ作りをしておくと学習へのリマインドになります。



スキマ時間と細切れ学習を活用する

通勤時間や自宅でくつろいでいるときの5分～10分ほどの短い時間を有効に活用しましょう。習慣をつけるためには生活パターンに組み込める小さな学習を1日のあちこちに用意しておくのがコツ。学習自体が苦になりません。まとまった時間を毎日学習に充てるのが難しければ意図的に学習時間を細かく分散しましょう。そうすることで学習に取りかかりやすくなり、着実に毎日の学習時間が確保できます。



挫折しそうになったら計画を見直す

どうがんばってもやる気が起きない「スランプ」は誰にでも訪れるもの。学習量を調節したり、簡単な復習だけで終わらせたり、元の計画を臨機応変に見直して再び気持ちが学習に向くのを待ちつつ、形だけでも学習時間を持保しておくことで学習が中断するのを防げます。学習に締め切り時間を設定するのも気持ちの切り替えには有效です。

最初に視聴をおすすめするセミナー

モチベーションアップセミナー

2. 悩み1（時間がない）

毎日のルーティンとセットにする

隙間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
ルーティン																				
隙間時間	学習不可	10分以下	30分前後	60分以上																

ルーティン
お弁当を作る（月～土）
電車に乗る（行き）
電車に乗る（帰り）
寝る前にスマホを見る

歯磨き、お風呂、ストレッチ、犬の散歩、子どもと遊ぶ、夕飯、移動中、乗り換えて待つ、子どものお迎え、通院の待ち時間、食器洗い

3. 悩み2（続かない）

英語学習が続く環境

英語学習の目的
= 時間が解決してくれる

英語学習の目的の例)
挨拶やスマートトーク緊張せずできるようになりたい、簡単なメールは書きたい、ミーティングのリスニングができるようになりたい、会議で発言したい、挨拶やスマートトーク緊張せずできるようになりたい、映画を字幕なしでetc...

英語学習の目標
= 確保済みの時間内でできること

学習目標の例)
・毎朝5分英語に触れる
・一日に1つ新しい語彙を記録する

目標
目的地にたどり着くために今、取り組むこと

ALC Study Unlimitedで学習を始めるにあたり、最初におすすめするのはモチベーションアップセミナーの視聴です。

ALC Study Unlimitedで英語学習をまだ本格的に始めていない方向けのセミナーです。

英語学習のやる気を起こすためのポイントや、継続学習を行うためのポイントを説明しています。毎日、ALC Study Unlimited で英語学習に取り組みたくなるような内容をご紹介していますので、学習の初めにぜひご覧ください。

[モチベーションアップセミナーへ](#)

ツール・コースがたくさんあって、何から手をつけていいのかわかりません。

「学びたいツール・コースを見つける・コース選択例」を参考に、学習したいツールを決めてください。ただし、どうしても迷って決められないときは、考えすぎず、とにかく「始めてみる」ことをおすすめします。使っていて楽しい・進めやすいツール・コース、これなら自分のペースで進められるというものを見つけて、気軽に始めてみてください。

*所属の企業様で修了条件が設定されている場合、そちらのツール・コースを優先してご受講ください。

boocoで選べるテキストが多くて困っています。何から始めたらいいですか？

boocoの各コースには、必修のテキストが3冊設定されています。まずはそこから始めてみることをおすすめします。



*所属の企業様で修了条件が設定されている場合、そちらのツール・コースを優先してご受講ください。

英語に苦手意識があり、なかなか学習を始められません。

英語に苦手意識があると特に学習し始めた時期は挫折したり、気が進まなかったりすることがあるものです。できないと考えすぎるよりも、短い時間からでいいので始めると、毎日継続しやすくなります。

学習スタートの時に心がけたいこと

-  ちょっとだけを念頭に置いてはじめてみる
-  学習ツール・コースは広げすぎず絞る
-  学習計画はシンプルに

週末にまとめて多くの学習時間を取りよりも、最初は負荷を抑えて少しの時間から始め、できれば毎日やってみると継続しやすくなります。多くの時間を生み出す必要はありません。数分の勉強時間を生活のパターン（電車通勤・夕食後・昼休み等）に組み込めば、日々の学習を開始するハードルは下がります。

「とりあえず5分やってみよう」「最初の1ページだけ読んでみよう」と実際に学習を開始してみると苦手意識が薄まるものです。複雑な計画を立てると挫折しやすいので、計画はシンプルにするのがコツです。学習継続には楽しめる要素も必要です。

→時間を確保する

ALC Study Unlimitedで勉強する時間がなかなかとれません。

「時間を捻出できない」は多くの英語学習者が持つ悩みです。勉強時間の確保にはコツがあります。時間を削って新たに学習時間を生み出すのではなく、見つけることが重要です。

学習時間確保のためのポイント

-  生活パターンを把握して学習時間を見つける
-  時間と場所を決める
-  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

無理な学習計画（「自宅で夕食後に1時間」「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」）を立ててしまっては、時間が確保できず、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。電車の行きかえりの15分、お風呂に入る前の15分等生活のパターンに組み込んでみてください。

[→時間を確保する](#)

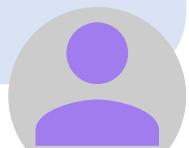
オンライン英会話の申し込みに躊躇してしまいます。英会話に自信がないので不安です。

はじめてのオンライン英会話、不安に感じる方は多くいらっしゃると思います。英語に自信がない方、オンライン英会話が初めてで不安な方は、まずは日本語対応可能な講師を選んでレッスンを受けることもできます。まずは考えすぎずに気軽にトライし、レッスン受講の幅を広げることをおすすめします。

不安解消のポイント

- ✓ まずはレッスンが日本語で進む「すっきり!英文法」や日本語対応可の講師を選択します
- ✓ 講師一覧から先生の動画とプロフィールが確認できます
- ✓ レッスンでよく使うフレーズ集で、自己紹介や質問フレーズ等を確認できます
(メニューバー → 各マニュアル／お役立ち情報 →★レッスンでよく使うフレーズ集)

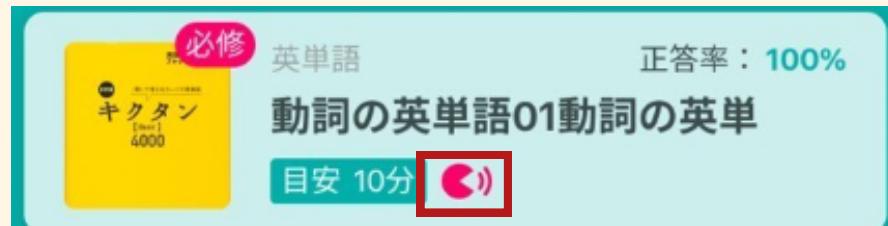
初めての英会話体験でしたが楽しく英語を学べました。また、言葉が出なくなってしまった時も先生がフォローしてくださり、前向きに授業を受けることができました。



受講者の声

電車の中が主な学習時間です。声を出すことができないので、電車の中で取り組める教材・機能が知りたいです。

booco



マークがあるものは発話が必要なユニットです。それ以外のリスニングやリーディングユニットをすすめてください。

トーキングマラソン



フラッシュトレーニングに、キーボード入力機能があります。発話ができない環境でご利用いただけます。

※キーボード入力ではチャプターは「済」となりますが、発話回数のカウントがされません。ご注意ください。

ALC NetAcademyNext

下記のコースではスピーキング学習がありませんので、電車の中で進めいただくことが可能です。※リスニングがあります

TOEIC®L&Rテスト500点突破コース

TOEIC®L&Rテスト600点突破コース

TOEIC®L&Rテスト730点突破コース

スピーキング学習が含まれるのは下記のコースです。

- ・総合英語トレーニングコース（初級/中級/上級）
- ・基礎からの英文法トレーニングコース

オンラインセミナー

-スコアアップと運用力アップを目指す-

TOEIC®600 Reading Seminar



ALC EDUCATION INC.

視聴して知識を得られるオンラインセミナーも電車内での学習におすすめ。

セミナー例

- ・自己学習法セミナー
- ・クリエイティブスピーキングセミナー
- ・TOEIC®セミナー Listening (600点)

実力を試してみたいですね。実力を知るために利用できるコースやサービスを教えてください。

ALC Study Unlimitedでは、現在の英語力を知る方法として下記のテストがアセスメントとしてご利用いただけます。

TSST 2回分（初月・最終月）

TSSTは、「言語の知識を使って自分の考えを自分の言葉で発信する力を測定する」英語スピーキングテストです。学習の事前・事後の英語スピーキング力判定のために、ご受験をおすすめいたします。詳細なレポートにてレベルアップにつながるフィードバックがスコアレポートで確認できます。

講期間の初月と最終月の2回、受験期間の前日に「受験の案内」がTSST事務局より届きます。手順に沿ってご受験ください。

ALC NetAcademy Next 模擬試験7回分（各コース）

3つのコースにTOEIC模擬試験がございます

- TOEIC® L&R テスト 500点突破コース
- TOEIC® L&R テスト 600点突破コース
- TOEIC® L&R テスト 730点突破コース

それぞれのコース中で下記がご利用いただけます。

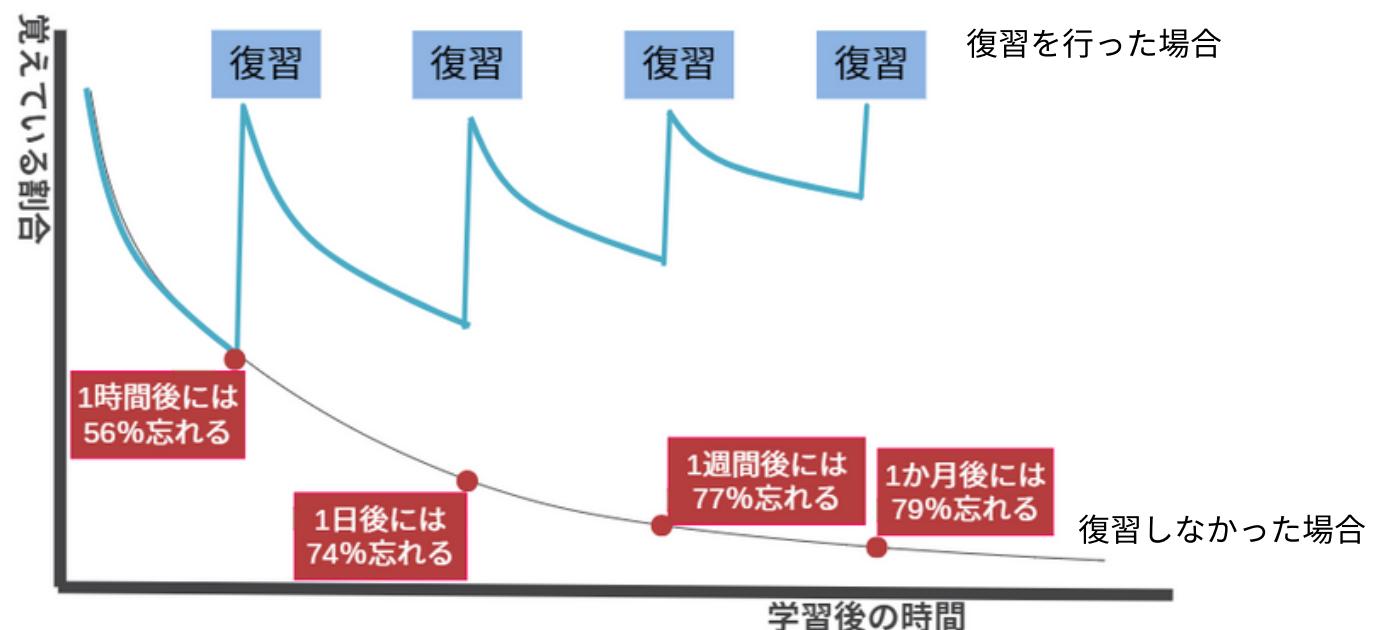
- **ミニサイズ模試（50問）1回分**
(レビュー→ミニサイズ模擬試験)
- **ハーフサイズ模試（100問）4回分**
(TOEIC®L&Rテスト模擬試験→ハーフサイズ模擬試験)
- **フルサイズ模試（200問）2回分**
(TOEIC®L&Rテスト模擬試験→フルサイズ模擬試験)

[→ALC NetAcademy Nextでの受験について](#)

学習した内容をすぐに忘れてします。

一度の学習では、学んだ内容をすぐに忘れることがあたりまえだととらえ、3日～1週間以内に復習を必ず行ってください。

忘却曲線



- ・3日～1週間以内に必ず復習
- ・何度も繰り返して復習

忘却曲線によると、人は一度覚えた内容を1時間後には約56%、1か月後には約80%忘れてしまいます。学習したこと定着させるには、復習が重要となります。また、復習を行うことで、最初の学習よりも短時間で記憶を戻すことができ、早ければ早いほど、復習にかかる時間も短くなります。「なかなか覚えられない」と悩まず、定期的な復習を行って、学んだ内容を定着させていきましょう。