



ALC Study Unlimited

ラーニングガイド

対象者

ALC Study
Unlimitedを
初めて学習する方



何から始めたらいいかわからない方



目標の立て方や学
習の進め方がわか
らない方



ツール・講座選択
で迷っている方
(見直したい方)



モチベーションを
あげるため学習の
ヒントが欲しい方



ALC Study Unlimitedご利用にあたっての、学習のステップをわかりやすく説明しています。自分にぴったりな講座の見つけ方などお伝えしますので、ぜひご活用ください。ALC Study Unlimitedを使って有意義な英語学習生活をお送りください。

学習のステップ

STEP 1

修了条件の確認 & TSST（スピーキングテスト）の受験

STEP 2

現在のレベルを把握する

STEP 3

目標を設定する・学習時間を確保する

STEP 4

学びたいツール・コースを見つける・コース選択例

STEP 5

学習計画・振り返り・各サービスの学習管理

アドバイス集

よくあるお悩み・継続学習・モチベーションアップアドバイス

✓ 修了条件の確認

所属の企業様により修了条件を設けている場合があります。必ずご自身で修了条件を確認してから学習を開始し、受講期間終了時までに**指定の修了条件を満たせるように計画的にご受講ください。**

*修了条件については、所属企業の人事・教育ご担当者様へご確認ください。

✓ TSST（英語スピーキングテスト）をご受験ください

受験時間 15分

電話受験

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。現在のレベルを把握していただくことで、あなた自身の英語成長戦略を考え、最適な学習が可能となりますのでぜひご受験ください。

テストについて

テスト形式 電話を利用した自動主題形式
テスト時間 約15分
出題数 10問

サンプル問題を見る



ご確認ください

所属の企業様により、TSST受験を必須としている場合がございます。その場合は必ずご受験ください。
必須でない場合も、ご受験をおすすめ致します。

受験について

受講期間の**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。



送信時期：受験期間の前日

件名：英語スピーキングテスト TSST受験のご案内

送信元：tsst@alc.co.jp

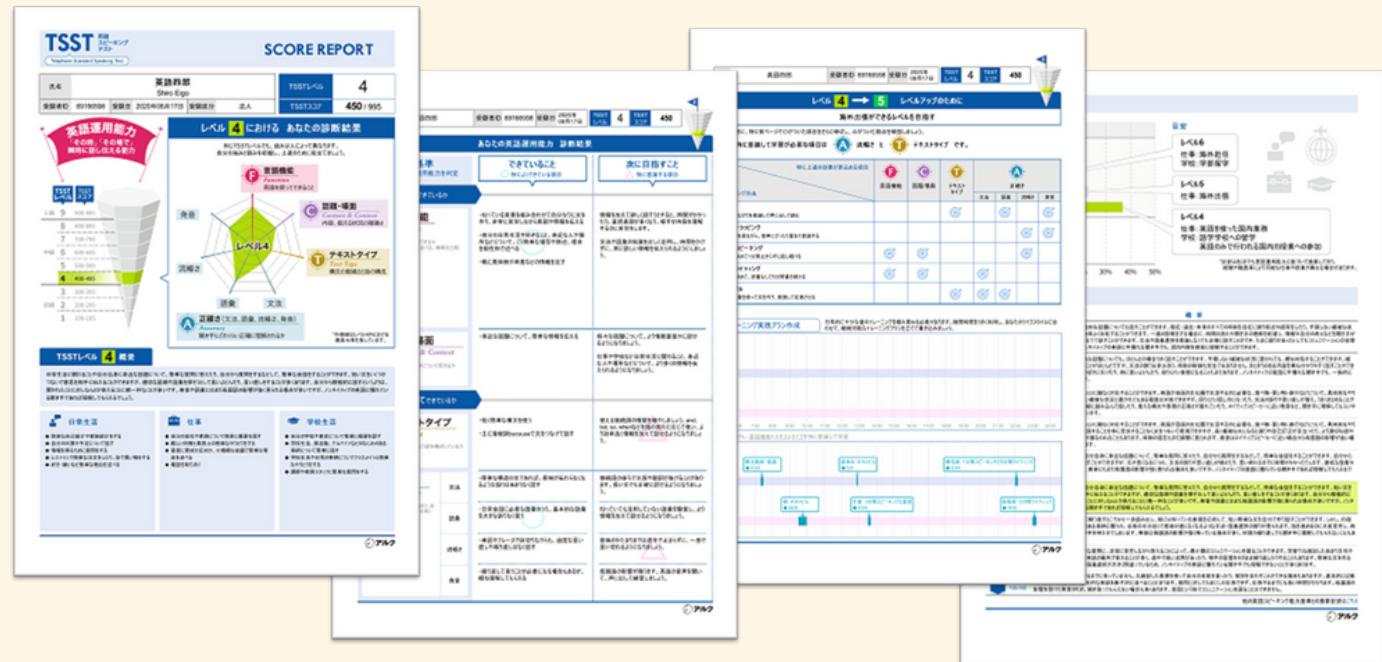
結果レポートについて

個人別にカスタマイズされたスコアレポートで、受験者のスピーキング力の現在地や、レベルアップのために何をすればよいのかを客観的に把握できます。

- 9段階レベルとスコア判定
- スピーキング能力の詳細分析
- あなたに効果的なトレーニング方法の詳細等

英語スピーキングテストは、受験すること自体が目的ではありません。結果を踏まえ、次にどのようにつなげていくかが大切です。

ALC Study Unlimited受講期間中にどんな英語力を付けていかたいのかを考えてください。



※結果通知は受験の約1か月後となります

[TSSTについてもっと知る](#)

[TOPに戻る](#)

現在のレベルを把握する

英語学習をスタートするうえで、自分の現在地を知ることは非常に重要です。限られた時間の中で英語力を伸ばすためには、実力を知り、弱点を把握して、ALC Study Unlimited受講期間に何に取り組むべきかを決める必要があります。ALC Study UnlimitedではアセスメントテストとしてTSSTとTOEIC模試がご利用いただけます。**あなた自身の英語成長戦略を考えるためにも、現在のレベルを必ず把握することをおすすめします。** そうすることで、ご自身に最適なツール・コース選択・学習計画が可能になります。

TSST（英語スピーキングテスト）受験

TOEIC®スコアをお持ちの方

取り組みたい分野が
決まっている

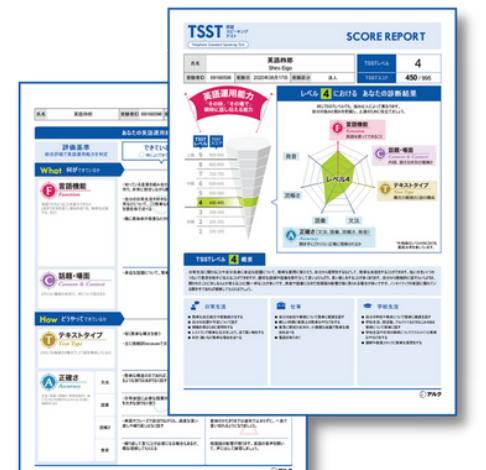
弱点を把握したい

TOEIC®スコアをお持ちでない方

ALC NetAcademy Nextで
「TOEIC® L&R テスト模擬試験」を受験

受験方法について

取得したスコア・レポートをもとに、目標を立て、ツール・コースを選択してください



ALC NetAcademyNext TOEIC® L&R テスト模擬試験 受験方法

テスト受験方法

1. ALC NetAcademy Nextへログイン
2. TOEIC®L&R テスト 500点/600点/730点突破コース（どれでも可）
3. TOEIC® L&R テスト模擬試験
4. フルサイズ模擬試験（どれでも可）

***必ずフルサイズ模擬試験を受験ください。ハーフ模擬試験ではTOEIC®換算点が表示されません。**

[ALC NetAcademy NEXT ログイン](#)

TOEIC®換算点確認方法

1. メニューバーより[学習履歴/Learning Records]のプルダウンから該当コースを選択
2. [TOEIC® L&R テスト 模擬試験]を選択
3. 右端[詳細表示 / Details]にある「▷」マークをクリック
4. 【今回テスト結果 / Testing Results (this time)】、「換算点 / Corresponding Scores」にリスニング、リーディング、それぞれと総合計の換算点が表示されます。

目標を設定する

ALC Study Unlimitedで限られた学習期間の中で英語力を伸ばすには、目標の設定がカギとなります。まだ設定していない場合は、下記を参考に早めの設定をおすすめします。

目標設定
フロー

①中長期の学習目的を考える

②受講期間中の目標を考える

③学習時間を確保する

ツール
コース
選択

①中長期の英語学習の目的を考える

現在の英語力が把握できたら、英語学習の目的を考えます。英語ができる自分を想像し「いつ・どんな状態になっているか」「英語学習をこなした後にこうなっていたい」という姿を具体的に思い浮かべてみます。

(中長期で考えてみるのがよいでしょう。)

具体的に思い浮かばない場合は「スピーキング力を伸ばす」「海外の友人と会話する」「映画を見る」などの目的もOK。



6か月後に挨拶や自己紹介、
スマートトークが英語できる
ようになっている。

1年後、オンライン会議で
英語で資料を説明している



2年後までにTOEIC800点以上
取得している



②受講期間中の目標を考える

①で思い浮かんだ目的を達成するために、**ALC Study Unlimited**受講期間中に「どうなりたいか」を考えて、「今取り組みたいこと」を決めます。

目標は、スコアのように明確な数値目標だけでなく、苦手な分野の克服のための学習習慣でもOK

6ヶ月間で語彙力を身に着けて、表現の幅を広げたい。
英会話にも慣れたい。



スピーキング力を高めるために半年間毎日15分の勉強を続ける！



3ヶ月後にTOEICで650点を突破、6ヶ月後には700点を突破したい



目標例

①目的

- 6ヶ月後、英語で電話対応ができるようになっている
- 1年後、映画が字幕なしで、英語で概要理解ができている
- 1年後、海外の友人を作り、英語で会話したい
- 2年後、会議で自分の考えを英語で述べられるようになっている
- 3年後、多国籍なチームで、英語でプロジェクトを推進している



②受講期間中の目標

リスニングとスピーキングを毎日15分ずつ勉強しよう
毎日欠かさずにリスニングの勉強を続けてみる！
英語で話すことの抵抗を軽くして、緊張せずに話したい
まずは英語の会議が理解できるようにリスニング力を鍛える
24回分の英会話をすべて受講しよう。フリートークに挑戦だ

学習時間を確保する

目標設定
フロー

①中長期の目標を考える

②受講期間中の目標を考える

③学習時間を確保する

ツール
コース
選択

③学習時間を確保する

目標が定まったら、**いつ学習するか、どのくらいの時間が確保できるか、どの手段（スマホ・パソコン）で学習するか**具体的に考えてみます。

1日5分でもよいので、時間確保できる場面を挙げてみてください。その上でルーティンとセットにすることが継続学習の秘訣です！

通勤時間

通勤時間の行きの30分、
帰りの30分



スマホで

昼休み

ランチを終えての10分



スマホで

夕食前後

夕食前後の15分



パソコンで

日課のウォーキング時間
をリスニングの勉強時間
として活用しています。

受講生の声

入浴前

入浴前の5分

スマホ・パソコンで

寝る前のひととき

就寝前の5分

スマホで

週末

平日にできなかった分や
じっくり英会話を



スマホ・パソコンで



TOPに戻る

→学習時間確保のポイント

学びたいツール・コースを見つける

ツール選びのポイント

学びたいツール・コースを決めます。「現在のレベル」で確認した現在のレベルと「目標を設定する、学習時間を確保する」で決めた目標をもとに、自分に最適なツールを選択します。

*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。

▼ 6つのツールから見つける

▼ 学びたい分野から見つける

▼ 標準学習時間から見つける

▼ レベルから見つける

▼ ツール・コース選択例

▼ 目的別受講ガイド

ツールから見つける

パーソナル学習アプリ

booco

スマホで1回3分から学習可能！
ビジネス英語・TOEIC対策・リスニング・
スピーキングの全12コースをご用意。

英会話学習アプリ

トーキングマラソン

1日10分スマホに向かってゲーム感覚で
スピーキングを学習。とっさの一言を
話せるようにトレーニング！

オンラインレッスン

アルクオンライン英会話

24時間、365日レッスン可能！

日本人講師とネイティブ講師による
質の高いレッスン（24回/6か月）

英語学習 eラーニング

ALC NetAcademy NEXT

スマホからもPCからも学習できる、
E-ラーニングコース。TOEIC対策、
総合英語、文法コースの全7コース。

ライブ＆オンデマンド配信

オンラインセミナー

モチベーションが上がる、すぐ使える
学習法をセミナーを通して習得。
過去動画はいつでも視聴可能。

英語スピーキングテスト

TSST

1回15分、24時間電話で受験可能。
スコアと学習アドバイスコメント付き。
(受験は初月・最終月の2回)

学びたい分野から見つける

分野	ツール	コース名	標準学習時間	対象レベル	標準学習時間について
TOEIC®	booco	TOEIC®超入門	21時間	TOEIC® 400点未満	必修本3冊のみ修了の場合
		TOEIC®500点	22時間	TOEIC® 400点～500点未満	必修本3冊のみ修了の場合
		TOEIC®600点	29時間	TOEIC®450点～600点未満	必修本3冊のみ修了の場合
		TOEIC®700点	26時間	TOEIC®550点～700点未満	必修本3冊のみ修了の場合
		TOEIC®800点+	42時間	TOEIC®700点以上	必修本3冊のみ修了の場合
	ALC NetAcademy NEXT	TOEIC® L&R テスト 500点突破コース	35時間	TOEIC® 300点程度	全ユニットを、修了条件を満たして1回だけ学習した場合の想定学習時間です。解説等もしっかり読み込むことを想定しています。
		TOEIC® L&R テスト 600点突破コース	40時間	TOEIC® 450点程度	全ユニットを、修了条件を満たして1回だけ学習した場合の想定学習時間です。解説等もしっかり読み込むことを想定しています。
		TOEIC® L&R テスト 730点突破コース	41時間	TOEIC® 580点程度	全ユニットを、修了条件を満たして1回だけ学習した場合の想定学習時間です。解説等もしっかり読み込むことを想定しています。
	オンラインセミナー	TOEIC®セミナー Listening (600点)	1時間	TOEIC® L&Rテスト 600点未満	
		TOEIC®セミナー Reading (600点)	1時間	TOEIC® L&Rテスト 600点未満	
ビジネス英語	booco	ビジネス英語 初級	26時間	TOEIC® 400点未満	必修本3冊のみ修了の場合
		ビジネス英語 中級	35時間	TOEIC® 600点程度	必修本3冊のみ修了の場合
		ビジネス英語 上級	31時間	TOEIC® 800点以上	必修本3冊のみ修了の場合
	アルクオンライン英会話	ビジネス英会話 初級	1回25分	TOEIC® 400～730点	
		ビジネス英会話 中級	1回25分	TOEIC® 600～860点	

分野	ツール	コース名	標準学習時間	対象レベル	標準学習時間について
リスニング	booco	リスニング Basic	15時間	TOEIC® 400点未満	必修本3冊のみ修了の場合
		リスニング Advanced	17時間	TOEIC® 600点程度	必修本3冊のみ修了の場合
	セミナー	TOEIC®セミナー Listening (600点)	1時間		
スピーキング	booco	スピーキング Basic	20時間	TOEIC® 400点未満	必修本3冊のみ修了の場合
		スピーキング Advanced	34時間	TOEIC® 600点程度	必修本3冊のみ修了の場合
	トーキングマラソン	1スキットトレーニング	約5分	TOEIC® L&R テスト300点～	
		ビジネス英会話 初級	1回25分	TOEIC® 400～730点	
		ビジネス英会話 中級	1回25分	TOEIC® 600～860点	
		日常英会話 初級	1回25分	TOEIC® 400～730点	
	アルクオンライン 英会話	日常英会話 中級	1回25分	TOEIC® 600～860点	
		スピーキングトレーニング	1回25分	上級：TOEIC® 730～990点 中級：TOEIC® 600～860点 初級：TOEIC® 400～730点 入門：TOEIC®～470点	
		キクタン英会話【出張/旅行】	1回25分	中級：TOEIC® 600～860点 初級：TOEIC® 400～730点 入門：TOEIC®～470点	
		すっきり英文法	1回25分	入門：TOEIC®～470点	
	オンライン セミナー	フリートーク	1回25分	上級：TOEIC® 730～990点 中級：TOEIC® 600～860点 初級：TOEIC® 400～730点	
		クリエイティブスピーキングセミナー	1時間	TOEIC®450点～	
		Logical Speaking セミナー(Giving Opinions Effectively)	50分	TOEIC® L&Rテスト 500点以上	
		Logical Speaking セミナー (Reasons & Evidence)	30分	TOEIC® L&Rテスト 500点以上	

分野	ツール	コース名	標準学習時間	対象レベル	標準学習時間について
総合英語 リスニング スピーキング リーディング ライティング 語彙力、文法	ALC NetAcademy NEXT	総合英語トレーニング 初級コース	45時間	TOEIC® 350点程度	全ユニットを、最低限の修了条件を満たして1回だけ学習した場合の想定学習時間です。
	ALC NetAcademy NEXT	総合英語トレーニング 中級コース	45時間	TOEIC® 450点程度	全ユニットを、最低限の修了条件を満たして1回だけ学習した場合の想定学習時間です。
	ALC NetAcademy NEXT	総合英語トレーニング 上級コース	45時間	TOEIC® 580点程度	全ユニットを、最低限の修了条件を満たして1回だけ学習した場合の想定学習時間です。
	ALC NetAcademy NEXT	基礎からの英文法トレーニングコース	74時間	TOEIC® 250点程度	すべての問題を解き、解説もしっかり読んで、全体を一通り学習した場合の目安時間です
自己学習法	オンラインセミナー	自己学習法セミナー（初級）	1時間	TOEIC® L&Rテスト300点～470点	
モチベーションアップ	オンラインセミナー	モチベーションアップセミナー	45分	英語学習のモチベーションを上げたい方、忙しくて学習時間が取れない方	
プレゼンテーション	オンラインセミナー	プレゼンテーションセミナーシリーズ	各30分	TOEIC® L&R テスト 500点以上	

標準学習時間から見つける

booco/ALC NetAcademy Nextの標準学習時間（各コース）

ツール	分野	コース名	対象レベル	標準学習時間	標準学習時間について
booco	TOEIC®	TOEIC® 超入門	TOEIC® 400点未満	21時間	必修本3冊のみ修了の場合
		TOEIC® 500点	TOEIC® 400点～500点未満	22時間	必修本3冊のみ修了の場合
		TOEIC® 600点	TOEIC®450点～600点未満	29時間	必修本3冊のみ修了の場合
		TOEIC® 700点	TOEIC®550点～700点未満	26時間	必修本3冊のみ修了の場合
		TOEIC® 800点+	TOEIC®700点以上	42時間	必修本3冊のみ修了の場合
	ビジネス英語	ビジネス英語 初級	TOEIC® 400点未満	26時間	必修本3冊のみ修了の場合
		ビジネス英語 中級	TOEIC® 600点程度	35時間	必修本3冊のみ修了の場合
		ビジネス英語 上級	TOEIC® 800点以上	31時間	必修本3冊のみ修了の場合
	リスニング	リスニング Basic	TOEIC® 400点未満	15時間	必修本3冊のみ修了の場合
		リスニング Advanced	TOEIC® 600点程度	17時間	必修本3冊のみ修了の場合
ALC NetAcademy NEXT	TOEIC®	スピーキング Basic	TOEIC® 400点未満	20時間	必修本3冊のみ修了の場合
		スピーキング Advanced	TOEIC® 600点程度	34時間	必修本3冊のみ修了の場合
		TOEIC® L&R テスト 500点突破	TOEIC® 300点程度	35時間	全ユニットを、修了条件を満たして1回だけ学習した場合の想定学習時間です。解説等もしっかり読み込むことを想定しています。
		TOEIC® L&R テスト 600点突破	TOEIC® 450点程度	40時間	全ユニットを、修了条件を満たして1回だけ学習した場合の想定学習時間です。解説等もしっかり読み込むことを想定しています。
		TOEIC® L&R テスト 730点突破	TOEIC® 580点程度	41時間	全ユニットを、修了条件を満たして1回だけ学習した場合の想定学習時間です。解説等もしっかり読み込むことを想定しています。

ツール	分野	コース	対象レベル	標準学習時間	標準学習時間について
ALC NetAcademy NEXT	総合英語	総合英語トレーニング 初級	TOEIC® 350点程度	45時間	全ユニットを、最低限の修了条件を満たして1回だけ学習した場合の想定学習時間です。
		総合英語トレーニング 中級	TOEIC® 450点程度	45時間	全ユニットを、最低限の修了条件を満たして1回だけ学習した場合の想定学習時間です。
		総合英語トレーニング 上級	TOEIC® 580点程度	45時間	全ユニットを、最低限の修了条件を満たして1回だけ学習した場合の想定学習時間です。
	英文法	基礎からの英文法トレーニング	TOEIC® 250点程度	74時間	すべての問題を解き、解説もしっかり読んで、全体を一通り学習した場合の目安時間です。 ※SVO等を理解していない等、英語が苦手な方や英語の勉強をやり直したい方が、基礎的な英文法から学ぶことができます。前半のみの受講でも十分効果的な学習が可能なため、前半だけの受講もおすすめです。

トーキングマラソン・オンライン英会話・オンラインセミナーの学習時間（1回あたり）

ツール	分野	コース	対象レベル	標準学習時間	標準学習時間について
トーキングマラソン	スピーチング	1スキットトレーニング		約5分	1スキットトレーニングあたりの学習時間です。
アルクオンライン英会話	英会話	1レッスン		25分	1レッスンあたりの学習時間です。
オンラインセミナー	自己学習法等	1動画		30分～1時間	1動画あたりの学習時間です。

レベルから 見つける

TOEIC(R) スコア	220	350	470	600	730	860
アプリ	バーソナル学習アプリ「booco」 スピーキングBasic スピーキングAdvanced リスニングBasic リスニングAdvanced TOEIC(R) L&R テスト超入門 TOEIC(R) L&R テスト 500 点 TOEIC(R) L&R テスト 600 点 TOEIC(R) L&R テスト 700 点 TOEIC(R) L&R テスト 800 点 + ビジネス英語 初級 ビジネス英語 中級 ビジネス英語 上級					
eラーニング	TOEIC(R) L&R テスト 突破コース (500 点 / 600 点 / 730 点) 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	総合コース ビジネス英会話・日常英会話 フリートーク スピーキングトレーニング キクタン英会話【海外出張 / 旅行】 スッキリ! 英文法					

ツール・コース選択例

ツール・コース選択のポイント

「学びたいツール・コースを見つける」から使いたいツール・コースは決まりましたか？学びたいツール・コースは組み合わせ自由！学びたいツール1つを徹底的に使うもよし、複数のツールを組み合わせるもよし、**迷う場合はとにかく一番興味のあるものから始めてみましょう。**

✓ ツール・コースは**ある程度絞り込んで、最後まで学習継続する**ことが効果的な学習へつながります。

自由に複数のツールをご利用いただけますが、メインで利用するツールを決めてから取り組んでください。「学習に確保できる時間」を明らかにしたうえで、現実的にこなせる量で計画します。（→学習時間を確保する）

✓ 興味があるもの、やっていて楽しいと感じられるものを選択して始めてみましょう。

毎日継続できることが大切です。選択したツール・コースが合わないと感じる場合は、選定コース以外も受講してみて、ご自身のニーズ、レベルにあったツール、コースを探してみましょう。

*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。

ツール・コース選択例

1

booco集中プラン

booco

TOEIC®超入門コース

1ツールを利用

2

自宅で集中プラン

ALC NetAcademy NEXT

基礎からの英文法トレーニングコース

1ツールを利用

3

目指せ!修了プラン

booco

TOEIC® 500点コース

2ツールを利用

アルクオンライン英会話

日常英会話（初級）

現在TOEIC®350点です。半年後に400点以上を取りたいと思っています。電車中が主な利用時間。1コースを徹底的に勉強します。



「現在のレベルを知る」で基礎的な文法構造が理解できていないという結果が出たので、半年は文法の理解と強化に時間をかけ、自宅で落ち着いて勉強します。



現在TOEIC® 450点以下です。会社の修了条件としてboocoと英会話が設定されているので、優先してこの2つを進めていきます。



4 TOEIC®ガッツリプラン

オンラインセミナー

自己学習法セミナー・TOEICセミナー

2ツールを利用

booco

TOEIC®600点コース
TOEIC®700点コース

現在TOEIC®500点です。1年後に700点を目指しているので、半年後に600点取りたいです。昼休みの15分、夕食後の30分を学習時間にあてています。



5 リスニング力強化プラン

booco

リスニング Basic

オンラインセミナー

自己学習法セミナー

3ツールを利用

トーキングマラソン

2ユニットずつ

1年後に、海外の友人と会話したいです。半年間でリスニングを強化したいと考えて、「目的別受講ガイド」を参考に3つのツールを選びました。



6

総合力プラン～上級～

booco

TOEIC® 800+
ビジネス上級

ALC NetAcademy NEXT

総合英語トレーニング上級コース

3ツールを利用

アルクオンライン英会話

フリートーク

TOEIC®800点を保持しています。アプリで学んだ表現を、オンライン英会話で試すようにしています。毎日寝る前と週末に1時間ほどまとめて勉強しています。



1年後に、英語会議で発言できるようになっていきたいです。最初の3か月はアプリを中心に、後半は英会話で実践してみよう思います。ネイティブと話すには不安なのでまずは日本人講師で練習します。

7

ALC Study Unlimited 使い倒しプラン

booco

スピーキングBasic

オンラインセミナー

クリエイティブスピーキングセミナー

4ツールを利用

アルクオンライン英会話

日常英会話（初級）

トーキングマラソン

1日10分

目的別受講ガイド

TOEIC®スコアアップ

スピーキング強化

リスニング強化

基礎英語・やり直し英語

ビジネス英語強化

超上級をめざす

ツール・コース選びに迷う場合

- ✓ 興味があるもの、やっていて楽しいと感じられるものを選択して始めてみましょう。毎日継続できることが大切です。
- ✓ 選択したツール・コースが合わないと感じる場合は、選定コース以外も受講してみて、ご自身のニーズ、レベルにあったツール、コースを探してみましょう。
- ✓ 自由に複数のツールをご利用いただけますが、メインで利用するツールを決めてから取り組んでください。現実的にこなせる量の計画で進めてください。

学習計画について

「学びたいツール・コースを見つける」から使いたいツールが決まったら、どんなペースで学習を進めればいいか計画を立てます。1か月にどの程度進めればいいのか、1週間だとどの程度か、1日だとどの程度かを確認して、修了することができるペースで進めてください。

学習計画チェックポイント



「標準学習時間から見つける」で必要な学習目安時間を確認します。1日にするとどの程度進めればいいのかを確認し、無理のないペースの計画を組みます。

→継続のための学習アドバイス



「学習時間を確保する」で決めたことと合わせて、具体的に勉強のシーンを設定します。

毎日継続できることが大切です。平日は電車で「リーディング学習」、週末に「オンライン英会話」「スピーキング学習」を進める等、ご自身の生活に合わせて無理のない計画をします。時間を生み出す必要はありません。学習時間を見つけてルーティンとセットにすることが継続学習の秘訣です！

*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。

学習計画例（スピーキング強化）

選択ツール・コース		
コース・教材	booco スピーキングアドバンストコース（必須書籍3冊のみ）	英会話
進度目安 1か月目	1 - 35	Lesson 4回分
進度目安 2か月目	36 - 65	Lesson 4回分
進度目安 3か月目	66 - 100	Lesson 4回分
進度目安 4か月目		2ユニット/週なら6か月で全ユニット終了
進度目安 5か月目		好きな時にすすめる
進度目安 6か月目		Lesson 4回分

boocoとアルクオンライン英会話を選択した例

学習時間の目安
1日 15分
(6か月総合学習時間 45時間)

平日はboocoでインプットして、週末にアルクオンライン英会話でアウトプットする



Aさん

平日早朝にオンライン英会話、基本は毎日学習予定だけど、できなかつた分は週末に



Bさん

※進度目安はユニット単位で記載しています

学習の振り返り

3週間、3か月の地点で学習の振り返りを行います。目標に少しづつ近づいているか、実際の学習は計画と比較してどうか、学習習慣は身についたか、自分で成長したと感じられる点はあるか等、具体的に振り返りましょう。

3週間後振り返りチェックポイント

まずは習慣化！

❶ 毎日続けることができる現実的な計画となっているか

学習計画に遅れがあるても、週末などを利用して取り戻せるペースであれば問題はありません。「これなら続けられる」というペースを模索して、修正が必要な場合は、ここで計画を無理のないものに修正します。習慣化ができた学習者は次の3か月へ向けて学習を継続してください。

❷ コースが自分のレベルに合わないと感じる場合は、選定コース以外も受講してみて、ご自身のニーズ、レベルにあったツール、コースを探すことをお勧めします。

毎日継続できることが大切です。興味があるもの、やっていて楽しいと感じられるものを選択して始めてみましょう。ご自身のニーズ、レベルにあったツール・コースを探してみましょう。

→学びたいツール・コースを見つける

*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。

- ✓ ALC NetAcademy NextでTOEIC®模擬試験を受けてみる [TOEIC® L&R 模擬試験 受験方法](#)
- ✓ 学習継続の習慣は身についたか
- ✓ 目標に少しずつ近づいているか
- ✓ 学習計画と比較してペースはどうか
- ✓ 自分で成長したと感じられる点はあるか

初級レベルの方へ

学習量が多いと、急に実力が伸びたと感じることができる場合が多いですが、しばらくすると横ばいになったと感じます。ここで学習を続ければ、突然実力が付いたことが感じられるときがまたやってきます。継続して学習を進めていきましょう。

中上級レベルの方へ

中上級者になると実力が付いたことが実感できないと感じることが多くなります。伸び悩みや不安を感じるスランプ期があることを理解し、時間をかけ、自分の弱点を把握して緻密な学習を継続していくことが重要です。実力の蓄積期間だと考えて、英語力飛躍の瞬間がくるまで学習を続けてください。

ALC Study Unlimited 各サービスの学習管理について

booco

TOEIC500点コース TOEIC500 点コース

受講中 2020年12月01日～2021年3月31日

修了条件

必修の進捗率 70%以上かつ正答率70%以上で修了
必修の進捗率 80%以上かつ正答率80%以上で優秀賞



おすすめのレッスン

必修 英単語 正答率：100%

動詞の英単語01動詞の英単
目安 10分

学習管理の指標は主にコーストップ画面上部に表示しています。

1. 必修本のレッスンの「進捗率」
2. 必修本のレッスンの「正答率」
3. 必修以外の本も含めたコース全体の学習時間
4. 現在のランク ※タップするとミッション画面が表示されます

各必修本の進捗率は、ページ下部の
「コース書籍」→該当の書籍を選択
して確認できます。

コース書籍

Mr.Evineの中學英文法を修了するドリル
英文法
全ての英語学習に大きく影響する、中學3年間の英文法を「修了」すること
ができる一冊です。今後、英語学習を
進めていくための土台づくりにぴったり
です。

進捗率 2/32 16%
正答率 33%
英文法 自己評価チェック
自己評価チェック
正答率 0%

「学習管理」を動画で視聴する

ALC NetAcademy Next

学習管理の指標は下記で確認できます。

メニューバー → 学習履歴/Learning Records → 確認したいコース → 確認したいサブコース



The screenshot shows the ALC NetAcademy Next Learning Records interface. The top navigation bar includes links for Home, Ranking, Learning Records (highlighted with a red box), Class Details, Communication Tools, Guides, English Skills Training Basic Course, English Skills Training Intermediate Course, Target 500 Course for the TOEIC(R) L&R TEST, and Target 730 Course for the TOEIC(R) L&R TEST. The main content area is titled 'Learning' and shows a subcourse titled 'Listening & Speaking' with a progress bar at 2%. Below this, a table lists three learning units (U002) for the 'UNIT002' course, categorized by type (Speaking and Listening) and status (Completed or In progress).

ユニット / Unit	タイトル / Title	種別 / Type	学習開始日時 / Date	学習時間 / Time	修了ステップ数 / Completed Steps	ステータス / Status	詳細表示 / Details
U002	UNIT002 忘れ物の届けはありますか	スピーキング / Speaking	2023/03/29 17:36:43	0:12:17	2	修了 / Completed	
U002	UNIT002 忘れ物の届けはありますか	スピーキング / Speaking	2023/03/29 17:21:06	0:11:21	1	学習中 / In progress	
U002	UNIT002 忘れ物の届けはありますか	リスニング / Listening	2023/03/29 17:04:47	0:15:56	3	学習中 / In progress	

アルクオンライン英会話

学習履歴は下記で確認できます。
予約中のレッスン・履歴 → 詳細を見る

「詳細を見る」では講師からのフィードバックを確認できます。

お知らせ

レッスン予約

講師一覧

テキスト検索

予約中のレッスン・履歴

コース一覧・購入

受講/修了状況・修了証

購入・使用履歴

登録情報変更

レッスン履歴 your lesson history list

コースを選択してください

レッスンを選択してください

コースを選択してください

レッスンを選択してください

時系列順に表示

コースごとに表示

Conor 講師

スピーキングトレーニング [Speaking Training]
3-A Responding

2023/03/31 18:30~18:55

詳細を見る

この講師で予約する

お気に入り

トーキングマラソン



学習履歴はログイン直後の画面でご覧になれます。

グラフの表示は「発話回数」「発話時間」を切り替えることができます。



→ グラフ表示設定

→ 「発話回数」か「発話時間を選択」



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、どち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。

TOPに戻る

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

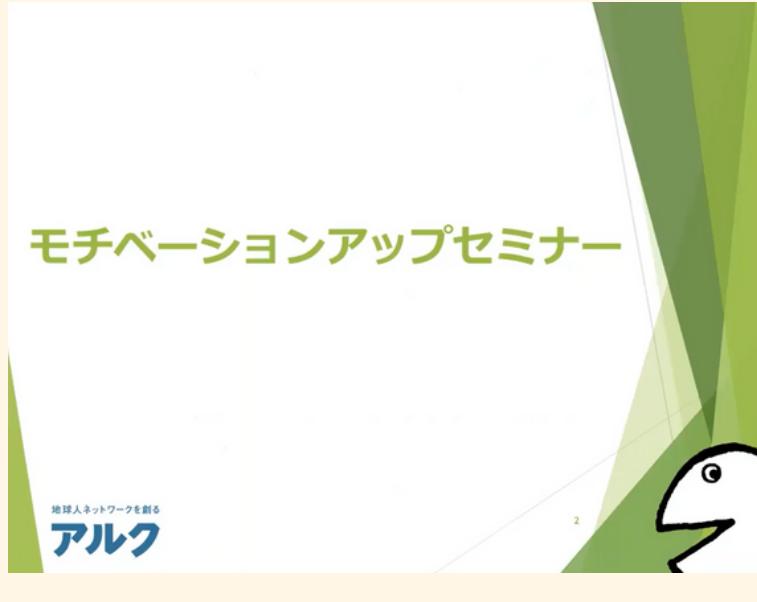
通勤時間や自宅でくつろいでいるときの5分～10分ほどの短い時間を有効に活用しましょう。習慣をつけるためには生活パターンに組み込める小さな学習を1日のあちこちに用意しておくのがコツ。学習自体が苦になりません。まとまった時間を毎日学習に充てるのが難しければ意図的に学習時間を細かく分散しましょう。そうすることで学習に取りかかりやすくなり、着実に毎日の学習時間が確保できます。



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担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

時間	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はできるよう
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。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



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。

[→TSST詳細を見る](#)

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。

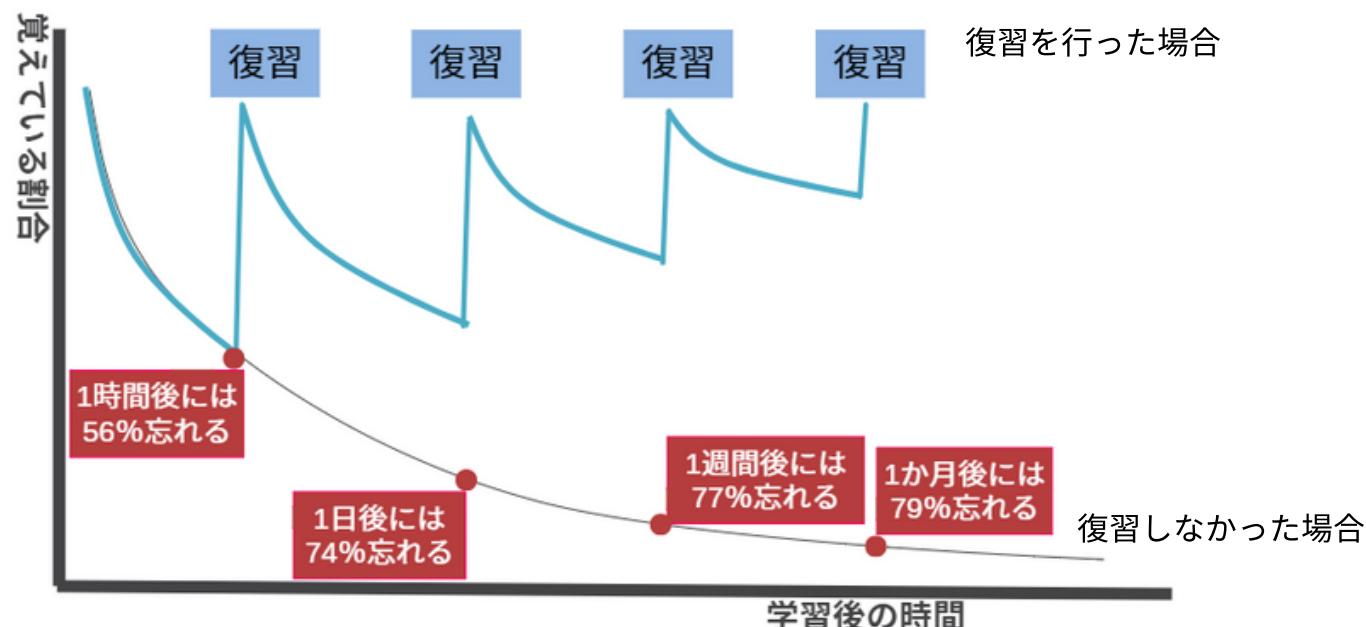
- **ミニサイズ模試（50問）1回分**
(レビュー→ミニサイズ模擬試験)
- **ハーフサイズ模試（100問）4回分**
(TOEIC®L&Rテスト模擬試験→ハーフサイズ模擬試験)
- **フルサイズ模試（200問）2回分**
(TOEIC®L&Rテスト模擬試験→フルサイズ模擬試験)

[→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。学習したことを見落とさないには、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。