

【はじめに】

TOEIC 満点コーチとして独立して以来、マンツーマンコーチングやグループコーチング、セミナー、さらにメールやSNSでのアドバイスを含めると、のべ3千名以上のTOEIC学習者のみなさまをサポートしてきました。

その中でいただいた学習相談は数知れず。ただ、その内容は似ていました。「TOEIC学習で悩むポイント」にはパターンがあるので。例えば、あなたは以下のように感じたことはありませんか？

- ・いつも10〜20問塗り絵になってしまう（＝速く読めない）…
- ・英語の基礎力がそもそもないんだと思う…
- ・Part 3 や4であたふたして3問丸々落としてしまう…
- ・仕事が忙しくて勉強時間が取れない…
- ・モチベーションがキープできない…
- ・勉強しても勉強してもスコアが上がらない…

これらは特によくお聞きする悩みです。そして、最後にみなさん次のように言われます。

「どうやって勉強したらいいでしょうか？」
究極のところは、「TOEIC 学習者であれば誰でも、この問いへの答えを求めているのだ
と思うのです。」

もちろん僕も、初めて TOEIC と出会ってから 10 年以上、その答えを求めて TOEIC と
向き合い続けてきました。

その結果として、今、1 つの「答え」をあなたにお伝えできる段階まで来れたと思っ
ています。

僕自身は留学なしで TOEIC (L & R) 満点 (990 点) を 11 回取得することができました。
(2021 年 1 月時点)。サポートさせていただいた方々の中からも、スコアを短期間で
100 〜 300 点アップさせ、見事に目標スコアを達成された方が続出しています。

「8 年間」も「600 点台」で停滞していたのに、数ヶ月で点数が一気に伸びてびっ
くりです!! H さん【680 点→905 点】

アドバイス通りに勉強したら、自分でもびっくりするくらい早くスコアが伸びま
した! K さん【735 点→990 点】

自信もついたし、海外案件の仕事ばかりが来るようになって本当に良かったで
す! S さん【705 点→910 点】

やりました!! 諦めずにいて良かったです。ここまで来たらレベル A (860
点以上) を目指して頑張りたいと思います! K さん【695→855 点】

先月の TOEIC の試験のスコアが、前回までのベストスコアを大きく更新して
825 点でした!! リーディングが伸びたのが特に嬉しいです。
T さん【595 点→825 点】

このような喜びの声を、この数年間で数え切れないほどいただくことができました。
本書では、「どうやって勉強したらいいのか」という問いに対する答えを、僕が提供し
ているコーチングサービスの「4 ヶ月間の流れ」に沿ってあなたにお伝えしていきます。



なぜ4ヶ月間なのか？

これまで僕は「3ヶ月」という区切りでサービスを提供してきました。その理由は、本書で解説していく学習メニューを十分にこなし、大幅なスコアアップを達成するために必要な時間が「3ヶ月」だったからです。しかし、最近はそれが難しくなってきたしまいました。TOEICが難しくなったからです。

もちろん、その分ハードに取り組めば3ヶ月でも結果を出すことはできますが、忙しい毎日を過ごしながらそれができる人は多くないと思います。そのため、1ヶ月間の猶予を設け「4ヶ月の集中学習で大幅にスコアを上げる」という目標が適切だと判断しました。したがって、本書は「4ヶ月間」の学習スケジュールを紹介しています。具体的には、次のような内容を解説します。



本書の流れ

▼第1章..(1週目) 正しく目標設定し、学習時間を捻出する

事前の準備なくいきなり始めるよりも、多少の時間をかけて準備をして、満を持してスタートしたほうが効果的です。まずは最初の1週間を使って「正しい目標設定」と「学習時間の捻出」に取り組んでいきます。

どれだけ正しい学習法を知っていても、目標が曖昧だったり、そもそもの学習時間が捻出できなければ結果を出すことはできません。適切な目標を設定するためには「SMART目標設定法」というアプローチを使います。学習時間を捻出するための10個のテクニクも紹介していきます。

▼第2章..(2〜6週目) 単語力を徹底的に強化する

準備が整ったら、「単語力の強化」に取り組んでいきます。

「自分は単語力が足りてない……」と何となく感じていても、それをどうやって解決したらいいのかわからない人は多いと思います。単語力を強化するための具体的な方法をこ

の章で解説します。単語力は、正しくやれば一気に伸びていきます。

▼第3章…(7〜9週目) 文法を総ざらいする

次は文法の総ざらいに取り組んでいきます。

TOEICに出てくる文法項目は、実は基本的なものばかりです。僕がおすすめるテキストを使って文法を総ざらいする方法を解説します。また、文法学習で挫折しないためのコツも紹介していきます。

▼第4章…(10〜12週目)「音トレ」でリピーティングとオーバーラッピングを身につける

次に取り組んでいくのは、発音トレーニングです。

英語は「言えるものは聞き取れる」のが原則です。したがって、TOEICのリスニングの内容を自分で言えるようにしてしまえば聞き取れるようになります。この章では発音トレーニングの具体的な方法を解説します。

▼第5章…(13〜16週目) 目標スコアに達するまで「多解き」する

ここからは、いよいよ本番を想定して実際の問題を解いていきます。

問題を解くことは誰でもできます。しかし、その後の「正しい復習法」を実践できてい

る人は少ないのではないでしょう。間違えた問題をどのように復習し、どのように弱点を潰していくのか、その具体的な方法を解説します。

▼第6章…(番外編) 最後に残る壁をクリアする

ここまで進んできた人にとっての最後の壁になるのが「モチベーション」です。

せっかく学習時間を確保して、正しい学習法を身につけたとしても、モチベーションが切れてしまったら求める結果は手に入りません。途中で挫折することなく、目標スコアに達するまで学習を継続するための「モチベーションキープ」の方法を紹介します。

このような流れで、本書は進んでいきます。

TOEIC学習に対するあなたなりの考えがあるのは十分承知しています。ただ、「4ヶ月」だけ、本書で紹介する流れで学習を進めてみてください。今まで気づいていなかった自分の弱点がわかったり、今まで取り組んでいたトレーニングがやりやすくなったりなど、色々な気づきを得ていただけるはずです。その先にあるのが大きなスコアアップです。

「頑張っているのに、なかなかスコアが上がらない……」

そういう人にほど、本書はお役に立てます。

目標スコアを達成したらどんな未来が待っているのか？それを常にイメージしながら学習を進めていきましょう。それではスタートです。

第 1 章



正しく目標設定し、
学習時間を捻出する
(1 週目)



まずは「目標設定」と「時間捻出」を考える

TOEICを学習している人であれば、その人なりの「目標スコア」があり、それを達成するために日々頑張っているはずです。

しかし、その目標スコアを「いつ」までに達成するかは明確でしょうか？「いつ」が明確だったとしても、その目標スコアは現実的に「達成可能な」数字でしょうか？

このあたりを考慮に入れず、やみくもに目標を設定してしまうと、本来はモチベーションの源となるはずの目標が、逆にやる気を削いでしまうものになってしまいます。目標を立て方にはコツがあります。

また、正しく目標を立てることができても、そのために使う時間が捻出できなければ目標は達成できません。誰もが忙しい毎日を過ごしていると思いますが、なんとか時間を作る必要があります。

「目標設定」と「学習時間の捻出」この2つがTOEICで結果を出すために、最初に求められるものです。まず最初の1週間を使って、これら2つをクリアしていきましょう。そのための具体的なやり方を「目標設定法」そして「学習時間の捻出法」の順番で紹介します。

まずは「目標設定法」からです。



SMART（スマート）に目標を立てる

非常に有名なメソッドなのでご存知の方も多いかもしれませんが、「SMART目標設定法」というものがあります。

「SMART目標設定法」とは、「S・M・A・R・T」それぞれを頭文字とする、以下の英単語を踏まえて目標を立てる方法です。

Specific: 具体的である
Measurable: 計測可能である
Attainable: 達成可能である
Relevant: 価値観に関連性がある
Time-bound: 期限がある

人によっては「A」を「Agreed-upon（＝同意している）」にしたり、「R」を「Realistic（＝現実的な）」にしたりしている場合もありますが、全体的な意味は変わりませんので安心ください。

これらの要素を考慮し、目標を立てていくのが「SMART目標設定法」です。もしかすると、あなたは今「細かくて面倒くさいなあ」と思われたかもしれませんが、正しく目標を設定するためには必要不可欠なステップなのです。

なぜなら、多くの人は抽象的に目標を立ててしまうからです。例えば「今年はTOEICのスコアを上げる!」とか「今年はジムに通う!」とかそういった抽象的な目標です。こうした抽象的な目標では、ゴールが明確ではないため途中で挫折する可能性が高くなります。

ゴールの場所が決まっていないマラソンに挑戦する人はいません。ゴールが明確だからこそ人は頑張れます。つまり、目標は明確に立てる必要があるのです。

「目標を明確に立てる」とは、言葉を変えると「**どうなったら目標を達成したと言えるのかを客観的に判断できる**」ということです。

「TOEICのスコアを上げる!」だと5点だけ上がったらいいのか、100点上げないといけないのか、そのあたりがあいまいです。しかし、「TOEICで800点を取る!」なら客観的にゴールがわかります。このような明確な目標を設定するときに便利なのが

「SMART目標設定法」です。

それでは、「S・M・A・R・T」の各項目について解説していきます。



Specific: 具体的である

目標を達成できるかどうかは、「**その目標を達成している自分を、どれだけ鮮明にイメージできるか**」にかかっています。

スポーツの世界で、イメージトレーニングをするだけでも能力の向上が認められたという研究成果があるように、「目標を達成している自分」をイメージすることは非常に重要です。そのためには、目標が具体的である必要があります。

例えば僕は、過去に営業の仕事をしていました。たくさんいる営業マンの中で、結果を出す人とそうでない人の違いは明らかでした。

それは「目標が具体的かどうか」です。

結果を出す営業マンは、「今月は○件の契約を取り、○円の売り上げを上げる」というように、「具体的な目標」を設定していました。

一方、結果を出せない営業マンは、具体的に考えることができず、「その日その日でベストを尽くす」という抽象的な目標を立てて仕事に取り組んでいました。

目標が具体的だからこそ、どうなれば達成できたと言えるのかが判断できるようになり、「目標を達成した自分」をイメージしやすくなります。



Measurable: 計測可能である

「Measurable: 計測可能である」は、先ほどの「Specific: 具体的である」に密接に関連しています。計測可能であるということは、「数字」で測れるということです。

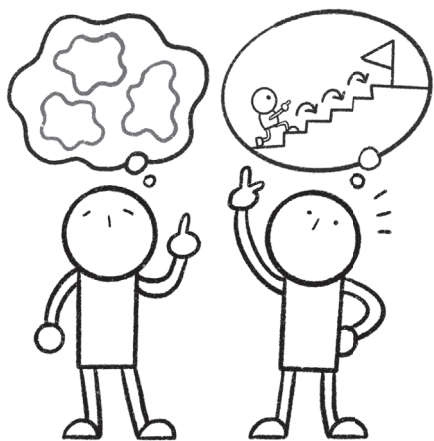
例えば「TOEICのスコアを上げる」という目標を立てたとします。これは数字で計測できません。

「TOEICのスコアを上げる」という目標なら、仮に5点だけ上がった場合でも目標達成となります。しかし、5点では満足できないはずです。

つまり、「TOEICのスコアを上げる」という抽象的な目標の背後には、「できれば大きくスコアを上げたい」という気持ちが隠れているはずです。それを数字で表現しない限り、

目標達成は期待できません。なぜなら、「目標を達成した自分」をイメージできないからです。「大きなスコアアップ」とは何点のアップでしょうか？ 50点アップでしょうか、100点アップでしょうか、200点アップでしょうか？ それを決めて数字で表現しましょう。

目標を「Measurable: 計測可能」なものにした瞬間に、視界がクリアになります。





Attainable: 達成可能である

目標は達成可能(= attainable)なものである必要があります。なぜなら、「明らかにそれは無理だろう」という目標を設定してしまったら、「その目標を達成している自分」がイメージできなくなってしまうからです。

あくまでも、常識的な範囲内で考えていきましょう。ポイントは、「感情の動きが感じられるかどうか」です。

例えば「1ヶ月で300点アップさせる」という目標を達成するのは、おそらく不可能です。「1ヶ月で300点アップさせる」と頭の中で考えても、反射的に「うーん、無理だな」という感覚になるはず。つまり、この目標では感情は動いていないということです。

では、「4ヶ月で200点アップさせる」だったらどうでしょうか。「簡単ではなさそうだけど、チャレンジしがいがありそう。もし達成できたらすごいな」というように、感情の動きが感じられるはず。これが達成可能(= attainable)な目標です。

ただ、現実的に考える一方で、「自分の能力を低く見積もりすぎないようにする」ということも意識してください。

人間は本気になれば驚異的な能力を発揮することができます。明らかに無理な目標は避けるべきですが、「いやー、無理かもしれないなあ」くらいの目標は本気になれば達成可能です。

「明らかに無理な目標」と「少し無理な目標」を上手く見分けて、あなたにとってベストな目標を立ていきましょう。

「達成はかなり難しそうだけど、100%無理かと言ったらそんなことはないぞ」というレベルの目標が、ちょうど良いです。



Relevant: 価値観に関連性がある

「Relevant: 価値観に関連性がある」とは、わかりやすく表現するなら「自分が心から打ち込める」ということです。

自発的に努力するからこそ、困難な目標だったとしてもやり抜くことができます。しか

し、「誰かに押しつけられた目標」では、挫折の可能性が一気に上がります。「自分で決めること」「自分が納得すること」「自発的にコミットすること」これらは非常に重要です。他人に押しつけられた目標に価値はありません。あなたの目標を決める権利は、あなたしか持っていないのです。

例えば、もしあなたが「会社にやれと言われて仕方なくTOEIC学習している」のであれば、そのままでは力が出ないはずですよ。その場合は「TOEIC学習にあなただけの意味」をつけ加えてください。

具体的には、「やり切ったら自信がつく」「キャリアアップするときに武器になる」「勉強している姿を子どもに見せられる」「将来的に英会話にも進みやすくなる」など、自分の価値観に沿うものであれば何でもOKです。そうすれば「TOEIC学習に心から打ち込めるようになります」。



Time-bound: 期限がある

最後は「Time-bound: 期限がある」についてです。

これは単純で、「期限を決める」ということです。

「パーキンソンの法則」というものがあります。「仕事の量は、完成のために与えられた時間をすべて満たすまで膨張する」という法則です。つまり、「1時間で終わる仕事でも、3時間が与えられたとしたら、なぜか3時間かかってしまう」という意味です。

例えば、9時〜17時が決まった就業時間だとすると、その日の仕事は17時頃に終了する流れで処理されていくはずですよ。けれども、実はその仕事量は、本気で取り組めば午前中のうちに処理できる量だったりするのです。

人は17時まで時間があると考えると、無意識で17時まで仕事を引き延ばしてしまいます。このパーキンソンの法則は、実は「目標達成のプロセス」にも当てはまります。期限を決めない限り、いつまでもダラダラと目標達成が延びていつてしまうのです。

期限を決めるからこそ、自分を追い込むことができます。

本書では「4ヶ月」という期間での学習を提案していますが、それを前倒ししてもかま

いませんし、逆に、じっくり取り組むために時間を伸ばしても問題ありません。自分にしつくりくる「期限」を設定してください。

以上の5つ、

Specific: 具体的である
Measurable: 計測可能である
Attainable: 達成可能である
Relevant: 価値観に関連性がある
Time-bound: 期限がある

これらを踏まえた目標が「SMARTな目標」です。

例えば、「今から4ヶ月後の○月○日まで、以前から興味があった海外案件の仕事に立候補するために、TOEICのスコアを100点アップさせ、800点を突破する」という目標は「SMARTな目標」だと言えます。

目標がうまく立てられたら、「学習時間の捻出」について考えていきましょう。



TOEIC学習は「下りエスカレーター」を駆け上がるイメージ

あなたは毎日どれくらいの学習時間を確保できているでしょうか。1時間でしょうか。2時間でしょうか。もしかすると毎日15分を確保するのが限界と感じている人もいるかもしれません。

800点以上という高いスコアを狙っていくためには、忙しい毎日の中で、スキマ時間も合わせて合計2時間は毎日確保したいところです。

というのも、TOEIC学習は「下りのエスカレーター」を駆け上がっていくようなものだからです。

人間は忘れる生き物です。何度くりかえして完全に定着した知識は別ですが、基本的には、放っておいたら覚えたものをどんどん忘れていきます。つまり、忘れるペース（下りのエスカレーター）を上回るペース（駆け上がる）で学習を進めていかなければ、スコアは上がらないのです。

