

第1章 正しく目標設定し、学習時間を捻出する(1週目)

- 020 まずは「目標設定」と「時間捻出」を考える ……………
- 021 SMART (スマート)に目標を立てる ……………
- 023 Specific : 具体的である ……………
- 024 Measurable : 計測可能である ……………
- 026 Attainable : 達成可能である ……………
- 027 Relevant : 価値観に関連性がある ……………
- 029 Time-bound : 期限がある ……………
- 031 TOEIC学習は「下りエスカレーター」を駆け上がるイメージ ……………

							
単語カードの5つのメリット	単語カードの具体的な作り方	95%の単語を知っていてもスムーズに読めない	単語を覚えるだけでスコアは伸びる	発音記号の具体的な勉強法&おすすめテキスト	発音記号が単語力強化を円滑にする	みんなが誤解している単語力の重要性	時間捻出のための10のテクニク
.....
058	051	049	047	045	043	042	032

第2章 単語力を徹底的に強化する(2~6週目)

第3章

文法を総ざらいする(7~9週目)

抽出のやり方	087
文法の具体的な学習方法	083
文法学習におけるあるあるパターン	081
英文法を理解するとスコアが上がる	080
「読みながら覚える」は非効率的	062
単語カードを正しく使って単語を覚える方法	063
なかなか覚えられない単語への3つの工夫	071
単語学習に関するよくある質問	076

トレーニングは正確にやらないと意味がない …………… 106

「音トレ」とは？ …………… 107

「音トレ」の具体的5ステップ …………… 108

「音トレ」の副産物 …………… 116

シャドーイングはしなくていいの？ …………… 119

日本人発音から脱却するための3つのヒント …………… 120

 「音トレ」に関するよくある質問

124

第5章 目標スコアに達するまで「多解き」する(13〜16週目)

スコアが上がるにつれて共通してくる思考	128
「多解き」とは？	129
「多解き」のメリット	130
「多解き」の具体的な実践法	137
解き方は「リトライ法」で	140
「リトライ法」で何がわかるのか？	142
「リトライ法」を実践すると自分と深く向き合える	145
「復習」のやり方	146

リスニングの復習法

.....

147

リーディングの復習法

.....

149

何をどう抽出し、覚えたら良いのか？

.....

150

抽出の仕方

.....

151

覚えること

.....

152

「多解き」は1週間で1模試を目標にする

.....

152

多解きに関するよくある質問

156

第6章 最後に残る壁をクリアする(番外編)

	モチベーションをキープするための7つの方法	162
---	-----------------------	-----

おわりに

	TOEICで基礎を固めて英会話に進むのが王道	177
	TOEICを極める方向に進むのも1つの道	178
	いつ始めても遅くない	180

本書で紹介した4ヶ月間学習スケジュール	181
---------------------	-----

参考文献	190
------	-----