

ALC Study Unlimited 目的別ガイド

# リスニング強化

## リスニング強化

---

### 想定レベル:

初級(TOEIC400点未満)

中級(TOEIC600点未満)

上級(TOEIC600点以上)

### 目標:

- ・初級:英語で話された短い文の内容を聞き、理解できるようになる
- ・中級:会話や少し長い英文を聞き、英語のまま理解できるようになる
- ・上級:ビジネスシーンで話される長い会話や英文を聞き、英語のまま理解できるようになる

# リスニング強化 学習ポイント

## レベルチェックしよう

まずは今のレベルを知ることが必要です。ALC NetAcademy NEXT TOEIC® L&R テスト（どのレベルでも可）の模試で今の自分のリスニング力を確認しましょう。

## 学習プランを立てよう

6か月後どうなっていたいか、目標となるイメージを明確にしましょう。聞けない原因を特定し、具体的な目標と学習プランを立てましょう。

## リスニングチェックをする （自分の現状を知る）

文字を見ずに音だけでどれくらい理解できるか確認してから、学習を始めましょう。ディクテーション\*で聞こえない部分を把握し、不足している語彙、文法知識、音声知識をインプットしましょう。

## トレーニングをする

リスニング力アップのカギは、正しく言えるようになることです。オーバーラッピング\*、シャドーイング\*など声に出す練習を何度も繰り返し行いましょう。オンラインセミナー「自己学習法セミナー」で効果的な自己学習方法を身に付けましょう。

## リスニングチェックをする （トレーニングの効果を確認する）

学習の終わりに、練習した音声を再度聞き直し、学習効果を確認しましょう。オンライン英会話のレッスンを受講し、コミュニケーションを通じた実践練習をしましょう。

## 学習法解説

\*ディクテーション：

聞こえた英語を書き取る。

\*オーバーラッピング：スクリプトを見ながら、音声にぴったりと重ねて発話するトレーニング。

\*シャドーイング：英語音声のすぐ後から聞こえた通りにまねて言う。

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

## 学習の流れ

---

1. レベルチェックをしよう
2. お勧めプラン
3. 学習終了後(学習の成果を実感)

## 1. レベルチェックをしよう



### ALC NetAcademy NEXT TOEIC®L&R テスト 500点/600点/730点突破コース(TOEIC模試)

リスニング力を模試を利用して測りましょう

#### テスト受験方法

1. ログインし、「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」のいずれかをクリック（どのレベルでも可）
2. TOEIC® L&R テスト模擬試験 >ハーフサイズ模試（1）をクリック（約62分）
3. 「受験の注意」をよく読んで、【START】をクリック

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

※2025年11月開講以降の方はboocoのメニュー画面からレベル診断を受けられます。

**結果を元に特に弱点の部分の強化を意識しながら学習を進めましょう。**

## 2. お勧めプラン

---

### 学習ツールの選び方について

1. 選定コースは学習期間、6か月間を想定して作成しております。  
Pointを参考にし、学習を進めてください。
2. 学習の進め方に含まれる学習ツールについては、ユーザーポータルの  
学習ツール一覧の「詳細はこちら」よりご確認ください。
3. 選定コースは参考となります。他に興味がある、合わないコースがある場合、  
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、  
コースを探すこともお勧めします。

## 2. お勧めプラン① 初級(TOEIC400点未満)

学習ツール	1か月目	2か月目	3か月目	4か月目	5か月目	6か月目
 <b>オンラインセミナー 自己学習法セミナー</b> 学習時間：1回1時間	●→					
 <b>booco リスニング Basic</b> 学習時間：1日20～30分目安 (必須3冊のみ受講の場合)	●	●	●	●	●	●→
 <b>トーキングマラソン</b> 学習時間：1日10分目安	●	●	●	●	●	●→
 <b>booco TOEIC®L&amp;Rテスト超入門</b> 学習時間：1日20～30分目安 (必須3冊のみ受講の場合)	●	●	●	●	●	●→

### Point①

自己学習セミナーを最初に受講し、学習法を学ぶことで効率的に学習を進めることができます。

### Point②

学習ツールの組み合わせは基本自由です。実際に手に取って学習してみて、好みの順番で受講し、6か月間、毎日少しずつ学習し修了させましょう。

### Point③

リスニング力を強化するために発話練習を不可欠です。booco、トーキングマラソンでは発話練習が含まれていますので、発話練習もしっかり実施していきましょう。

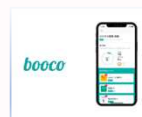
## 2. お勧めプラン② 中級(TOEIC400-600点)

### 学習ツール



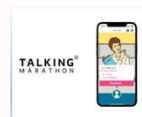
#### オンラインセミナー 自己学習法セミナー

学習時間：1回1時間



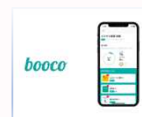
#### booco リスニング Advanced

学習時間：1日20～30分目安  
(必須3冊のみ受講の場合)



#### トーキングマラソン

学習時間：1日10分目安



#### booco TOEIC®L&Rテスト600点

学習時間：1日20～30分目安  
(必須3冊のみ受講の場合)

1か月目 2か月目 3か月目 4か月目 5か月目 6か月目



### Point①

自己学習セミナーを最初に受講し、学習法を学ぶことで効率的に学習を進めることができます。

### Point②

学習ツールの組み合わせは基本自由です。実際に手に取って学習してみて、好みの順番で受講し、6か月間、毎日少しずつ学習し修了させましょう。

### Point③

リスニング力を強化するために発話練習を不可欠です。booco、トーキングマラソンでは発話練習が含まれていますので、発話練習もしっかり実施していきましょう。



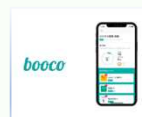
## 2. お勧めプラン③ 上級(TOEIC600点以上)

### 学習ツール



#### オンラインセミナー 自己学習法セミナー

学習時間：1回1時間



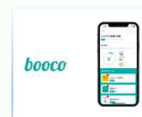
#### booco リスニング Advanced

学習時間：1日10分目安  
(必須3冊のみ受講の場合)



#### ビジネス英語中級

学習時間：1日20～30分目安  
(必須3冊のみ受講の場合)



#### booco TOEIC®L&Rテスト700点

学習時間：1日20～30分目安  
(必須3冊のみ受講の場合)

1か月目 2か月目 3か月目 4か月目 5か月目 6か月目



### Point①

自己学習セミナーを最初に受講し、学習法を学ぶことで効率的に学習を進めることができます。

### Point②

学習ツールの組み合わせは基本自由です。実際に手に取って学習してみて、好みの順番で受講し、6か月間、毎日少しずつ学習し修了させましょう。

### Point③

リスニング力を強化するために発話練習を不可欠です。boocoでは発話練習が含まれていますので、発話練習もしっかり実施していきましょう。

### 3. 学習終了後(TOEIC模試を受けよう)



ALC NetAcademy NEXT

TOEIC®L&R テスト 500点/600点/730点突破コース(TOEIC模試)

学習成果を再度模試を受講し測定してみましょう。

#### テスト受験方法

1. ログインし、「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」のいずれかをクリック（どのレベルでも可）
2. TOEIC® L&R テスト模擬試験 >ハーフサイズ模試（1）をクリック（約62分）
3. 「受験の注意」をよく読んで、【START】をクリック

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

※2025年11月開講以降の方はboocoのメニュー画面からレベル診断を受けられます。

**事前事後の結果を比較し、向上した点、これからの課題を把握しましょう。**

## 参考：継続のための学習アドバイス

### ①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かけ作りをしておくことで学習へのリマインドになります。

### ②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。

### ③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効です。