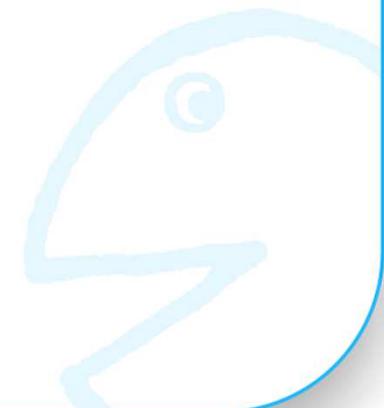




1

# ALC Study Unlimited 目的別ガイド TOEICスコアアップ

© 2022 ALC EDUCATION INC.



## TOEICスコアアップ

想定レベル:

TOEIC 470点突破

TOEIC 600点突破

TOEIC 730点突破

目標:

目標スコアの達成

# TOEICスコアアップ 学習ポイント

## レベルチェックしよう

まずは今のスコアを知ることが重要です。スコアをお持ちでない方は、ALC NetAcademy NEXT TOEIC®L&Rテスト（どのレベルでも可）の模試を受けましょう。

## 学習プランを立てよう

具体的な目標を立て、達成に向けた現実的な学習プランを立てましょう。  
例：6か月後までに100点アップ、知らない単語を含む例文のリスニングと音読を毎日15分行う、など

## 学習の習慣化を図ろう

問題を解くだけでなく、コースのトレーニングをしっかり行い、立てたプランに沿って学習内容を定着させましょう。

## TOEICを知ろう

TOEICの各パートについて理解し、TOEICの形式に慣れましょう。

## 必ず復習しよう

わからないところはわかるまで繰り返し学習しましょう。

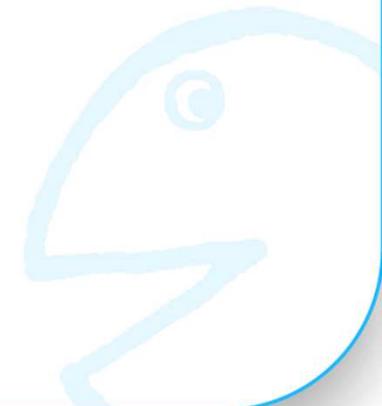
※Net Academy NEXTは、2025年10月開講までの方がご利用いただけます。

© 2022 ALC EDUCATION INC.



## 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(TOEIC模試を受けよう)



## 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)

力試しに受けてみよう。

今のスコアを知る・テストを知る・慣れる・自分の弱点を把握する。

#### 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portal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、  
コースを探すことをお勧めします。

## 2. お勧めプラン①

### TOEIC 470点突破(対象レベル TOEIC350-450)

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</b> 自己学習法セミナー 学習時間：1回1時間	●→
 <b>オンラインセミナー</b> TOEICセミナー Listening & Reading 学習時間：各1回1時間	●→ TOEIC600点突破
 <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)	●—●—●→
 <b>booco TOEIC®L&amp;Rテスト500点</b> 学習時間：1日20～30分目安 (必須3冊のみ受講の場合)	●—●—●→

#### Point①

自己学習法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。TOEICセミナーではTOEICの対策及び学習法を学びましょう。

#### Point②

まずはboocoの超入門から受講してみて、その後に次のレベルのbooco TOEIC 500点をステップアップしながら受講していきましょう。

#### Point③

実際に受講するboocoのレベルが楽にこなせるようでしたら、ステップアップして次のレベルの講座を受講することをお勧めします。

## 2. お勧めプラン②

### TOEIC 600点突破(対象レベル TOEIC450-550)

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
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	●→					
オンラインセミナー TOEICセミナー Listening & Reading 学習時間：各1回1時間		●→				
booco TOEIC®L&Rテスト500点 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600点 学習時間：1日20～30分目安 (必須3冊のみ受講の場合)		●	●	●	→	

#### Point①

自己学習法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。TOEICセミナーではTOEICの対策及び学習法を学びましょう。

#### Point②

まずはboocoのTOEIC500点から受講してみて、その後に次のレベルのbooco TOEIC600点をステップアップしながら受講していきましょう。

#### Point③

分からないところは中心に分かるようになるまで繰り返し学習しましょう。自己学習法、TOEICセミナーで学んだ学習のコツを活かして、学習を進めていきましょう。

## 2. お勧めプラン③

### TOEIC 730点突破(対象レベル TOEIC550-700)

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</b> 自己学習法セミナー 学習時間：1回1時間						
 <b>オンラインセミナー</b> TOEICセミナー Listening & Reading 学習時間：各1回1時間				TOEIC600点突破	TOEIC730点突破	
 <b>booco TOEIC®L&amp;Rテスト700点</b> 学習時間：1日20～30分目安 (必須3冊のみ受講の場合)						
 <b>booco TOEIC®L&amp;Rテスト800点</b> 学習時間：1日20～30分目安 (必須3冊のみ受講の場合)						

#### Point①

自己学習法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。TOEICセミナーではTOEICの対策及び学習法を学びましょう。

#### Point②

まずはboocoのTOEIC700点から受講してみて、その後に次のレベルのbooco TOEIC800点をステップアップしながら受講していきましょう。

#### Point③

分からないところは中心に分かるようになるまで繰り返し学習しましょう。自己学習法、TOEICセミナーで学んだ学習をコツを活かして、学習を進めていきましょう。

### 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)

力試しに受けてみよう。  
今のスコアを知る・テストを知る・慣れる・自分の弱点を把握する。

##### 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（2）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。

お疲れさまでした！ 間違えた問題は、理解できるまで繰り返し復習しましょう。

## 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つておいて、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。

### 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入める小さな学習を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。