

TOEFL iBT®テスト対策

～レベル別・スキル別対策方法～

TOEFL®テスト日本事務局Webサイトに掲載されている
ETS公認トレーナー五十峰聖先生による「TOEFL iBT®テスト対策、ここがポイント！」から
TOEFL iBTテストの4つのセクション - Reading, Listening, Speaking, Writing -
それぞれのスコアアップの方法をレベル別でお教えます。

★初級編 ～日本の大学入試レベル～★



★中級編 ～交換留学レベル～★



★上級編 ～正規留学レベル～★



TOEFL iBT®テスト対策 ～初級編～

TOEFL®テスト日本事務局Webサイトに掲載されている
ETS公認トレーナー五十峰聖先生による「TOEFL iBT®テスト対策、ここがポイント！」

初級編では、日本の大学入試レベルを想定して、
TOEFL iBTテストの4つのセクション - Reading, Listening, Speaking, Writing -
それぞれのスコアアップの方法をお教えます。

初級Reading対策・必須アカデミック語彙習得法

第35回 レベル別・TOEFL iBT®テスト4技能対策①
「初級Reading対策・必須アカデミック語彙習得法」より抜粋

Readingの初級レベルの対策としてまず挙げられるのが、アカデミック単語の習得です。
今までに高校・大学受験などで英単語の習得は行ってきたと思いますが、改めて「**アカデミックな語彙**」に集中して習得することがTOEFL iBTテストにおいては不可欠です。いわゆる一般的な英単語（例：depend - 頼る、significant - 重要な、など）以外に、最低限の学術分野別の語彙が求められます。**特に理系分野の出題が多いです**ので、まずは代表的な理系の分野の重要な単語を覚えましょう。

Astronomy (天文学)

asteroid 小惑星
astronauts 宇宙飛行士
combustion 爆発

Meteorology (気象学)

altitude 高度
current 流れ（気流）
dew 露

Geology (地質学)

crust 地殻
deposit 堆積物、沈殿物
erosion 浸食

Chemistry (化学)

atom 原子
carbon dioxide 二酸化炭素
molecule 分子

Biology (生物学)

cell 細胞
endangered species 絶滅の危機にある動植物
fertilization 受精、豊かにする事

続きは
こちらからチェック！



初級Listening対策・語彙とフレーズの習得法

第36回 レベル別・TOEFL iBT®テスト4技能対策②
「初級Listening対策・語彙とフレーズの習得法」より抜粋

必須Listening語彙・フレーズ習得その①会話必須フレーズ

TOEFL iBTテストのListeningの一部は長い会話で構成されます。通常は教授やアドバイザーといった大学関係者と、学生との間の会話が扱われ、特に学生が何かしらの困っている点や悩みを相談するパターンが多く出題されますので、**まずは「問題点と解決策」を示すフレーズを確実に習得しましょう。**いくつか例を挙げましょう。

<問題点を示すフレーズ例>

- My problem is that...
- I'm having a hard / tough time ____ing...
- I can't seem to...
- I was wondering if you could...
- I wasn't really expecting...

<解決策を提案するフレーズ例>

- How / What about...?
- Why not...?
- It might be a good idea to...
- What would you say to...?
- What do you think about...?
- Shouldn't you...?

続きは
こちらからチェック！



Independent Taskにおいては、自分の意見を述べて説明することが求められます。必須のフレーズは…

その① 自分の意見を述べるフレーズ

- I agree/disagree that/with ____.
- In my opinion, A is more ____ than B.



その② 補足・説明のフレーズ

<1つ目の理由を示すフレーズ例>

- Most importantly…
- One reason is that…

<経験から話す場合>

- In my experience, …
- I usually…

<情報をさらに付け加えるフレーズ例>

- On the other hand… (対比)
- On the contrary… (比較)

その③ 結論のフレーズ

たった45秒のスピーチにおいて、仰々しい結論は不要です。
結論を入れたからスコアが伸びるわけでもありませんし、
ないからといって減点にもなりません。それでも時間が余ってしまい、
簡単に締めくりたいというのであれば、

- So, this is why I think ____.

くらいで構いません。

その他の必須フレーズはこちらからチェック



「エッセイを書く」と聞くと何となく難しそうで、少し構えてしまう人がいるかもしれません。しかし初級レベルにおいては全体の構成を気にする前に、まずはセンテンス単位でしっかりとした英作文ができる必要があります。

必須表現その① It is 形容詞 to 不定詞 / It is 形容詞 that SV

エッセイ（またはSpeakingでも同様）において、“I think…”をひたすら繰り返すのはあまり好ましくありません。間違いではないのですが、表現・構文のパラエティが少なく評価されてしまいます。そこで以下の2つの表現を練習しましょう。

A) It is 形容詞 to 不定詞 「～することは～だ」

例 : It is difficult to speak in front of many people. (大勢の前で話すのは難しい)

: It is essential to take good notes in class. (授業中にノートをしっかりとることは重要だ)

B) It is 形容詞 that SV. 「SがVすることは～だ」

例 : It is understandable that John wanted to be alone. (ジョンが独りになりたかったのは理解できる)

: It is surprising that Mary got a perfect score on the test. (メアリがテストで満点だったのは驚きだ)

必須表現その② 譲歩

譲歩とは「～だけれども、～である」と意見を述べるパターンです。一文の長さを長くすることができるので、より複雑な構造にすることができるので便利です。表現としてはEven though, Although, Even ifの3つが主に使えます。

例 : Even though I studied hard for the test, I still failed it.

(試験勉強を頑張ったけども、落ちた)

: Although I am Japanese, I cannot make sushi.

(私は日本人だが、寿司は握れない)

: Even if you call me tomorrow, I won't be available.

(明日君が電話してくれても、出られない)

その他の必須表現はこちらからチェック



TOEFL iBT®テスト対策 ～中級編～

TOEFL®テスト日本事務局Webサイトに掲載されている
ETS公認トレーナー五十峰聖先生による「TOEFL iBT®テスト対策、ここがポイント！」
中級編では、交換留学レベルを想定して、
TOEFL iBTテストの4つのセクション - Reading, Listening, Speaking, Writing -
それぞれのスコアアップの方法をお教えします。

中級Readingに必要な3つのアプローチ

第39回 レベル別・TOEFL iBT®テスト 4技能対策⑤
「中級Readingに必要な3つのアプローチ」より抜粋

アプローチその① 本文の読み方

まず考える必要があるのは「本文を読む」という作業についてです。

大前提としては、満点を目指すほどの上級者でなければ、

本文を全部読む必要はない、ということです。

中級レベルで必要な読み方としては、

- ① 全体を通してのメインアイデア、主要な主張などが大体わかる (= スキミング)
 - ② 設問で要求されている情報を探して、周辺を集中的に読む (= スキャンニング)
- の2つの読み方が中心になってきます。



アプローチその② 問題の解き方

大きく分けて3つの問題タイプがある、ということをまずは理解しましょう。

- 1) Basic Comprehension Questions
- 2) Inference Questions
- 3) Reading to Learn Questions

このうち、中級レベルでまず押さえておきたいのは1) です。ある程度余裕がある人は、その次に2) を目指してもよいと思います。

具体的な解法や例題はこちら →



アプローチその③ 時間配分と配点

制限時間がある以上、Readingに限らず時間配分は大切です。しかし今までの多くの生徒の話を聞いていると、やはり「Readingで時間が足りなかった」という声が多いようです。ここで大切な考え方は以下の通りです。

① 複数点の問題（1パッセージに1、2題含まれる）を除き、全ての問題は同じ配点（素点で1点）である。

→5秒で解ける問題も、5分かけてようやく解いた問題も、価値は同じ。つまり、頑張っても5分かけてもそれほどその努力は比例するものではないので、時間がかかる問題は飛ばして、時間がかからない問題を優先する。

② 問題の出題順は、必ずしも易しい→難しい、ではない。

→設問の後半や、3つ目のパッセージにも易しい問題は含まれているので、必ずそこまでたどり着くように時間を配分する。

前半だけに集中して解いてしまうと、後半で簡単にとれるはずだった得点を落としてしまうことになるのもったいない。

中級Listeningに必要な4つのアプローチ

第40回 レベル別・TOEFL iBT®テスト 4技能対策⑥
「中級Listeningに必要な4つのアプローチ」より抜粋

まずは確実に正解できる問題でスコアを稼ぐ、という考えが必要になります。

そこでまず重要なのが**Problem & Solution（問題と解決）パターン**の問題です。これはよく出題されるパターンです。

会話：学生の悩みや困った点について、教授・アドバイザー・司書などが解決策を提案する。

講義：ある事象において、問題点が発生する（例：環境汚染）。それに対して、学者からの提案や実践例などを紹介、成功したのか、またはそうでないのか、等の影響も討議する。

対策：【会話】学生の発言に注目。冒頭で困っている相談内容を伝えるので、確実にメモを取る。

例) I'm afraid I can't attend your class next week, professor.
I have to go home for my grandmother's funeral.

【講義】教授の発言で、問題点を示すネガティブ表現が出てきたら注意。

例) However, there's a problem with...
Humans have polluted the ecosystem for a long time...
Unfortunately, people have been unable to...

詳細については
こちらからチェック



TOEFL iBTテストのSpeakingは、campus topicとacademic topicの2種類ありますが、このうち**中級レベルとして確実にスコアを上げたいのはcampus topic**です。

理由としては、

- ・campus topicなので、内容が日常生活と近い話題で親しみやすい
- ・academic topicとは違い、学術用語やコンセプトを知っている必要がない などが挙げられます。

Campus topicの注意点、復習、公開添削指導は下記からチェック！

注意点
(第7回より抜粋)



復習
(第28回より抜粋)



公開添削指導
(第42回より抜粋)



中級Writing・Independent Task対策

第43回 レベル別・TOEFL iBT®テスト 4技能対策⑧
「中級Writing・Independent Task対策」より抜粋

中級レベルのスコアを目指すには、**まず確実にIndependent Taskにおいて3～4点を取る**ことが望ましいです。

採点基準

TOEFL iBTテストでは採点基準が一般公開されていますので、**採点者がエッセイのどのような点を重要視するのか**をまず知っておくと無駄なことをせずにスコアアップに近づけます。

Writing Sectionの採点基準表(Rubrics)はこちらからチェック



中級で目標とする4点の基準の中で、まずは **重要なポイント**を見てみましょう。

- ・全体の構成と展開が良い
- ・適切で十分な説明、例示、詳細がある
- ・アイディアのつながりがわかりやすい

またマイナス点（減点の対象となりうる）は以下の通りです。

- ・部分的に説明不足な点がある
- ・不要な部分、話が逸れる、アイディアが繋がらない、などが見られる
- ・内容に影響のない程度の文法・表現的なミスが見られる



Independent Taskの構成に関する注意点
(第11回より抜粋)



サンプル問題とサンプルエッセイ
(第43回より抜粋)



TOEFL iBT®テスト対策 ～上級編～

TOEFL®テスト日本事務局Webサイトに掲載されている
ETS公認トレーナー五十峰聖先生による「TOEFL iBT®テスト対策、ここがポイント！」

上級編では、正規留学レベルを想定して、
TOEFL iBTテストの4つのセクション - Reading, Listening, Speaking, Writing -
それぞれのスコアアップの方法をお教えます。

上級Reading・高難易度の問題対策 ①センテンス挿入問題

第44回 レベル別・TOEFL iBT®テスト 4技能対策⑨
「上級Reading・高難易度の問題対策」より抜粋

これは設問に出される1センテンスを、本文中にある4つの選択箇所（■になっています）のどれか1か所に挿入する問題です。
必要なステップとしては

- 挿入文の分析：特に代名詞、転換語、時間表現、そして文脈のヒントなどに注意します。
- 4つの■のうち、適切だと思われる箇所をクリック。パソコン画面上では、実際に挿入文がそこに挿入されます。
- 挿入した文、その前と後ろのセンテンスの計3センテンスを読み通して、文脈の流れ、代名詞の一致などを確認します。

例題 挿入文： These people had a significant linguistic impact on the continent as well.
以下のA, B, C, Dのどこに挿入すればよいでしょう？（解説と答えはQRコードからアクセス）



The diffusion of agriculture and later of iron was accompanied by a great movement of people who may have carried these innovations. These people probably originated in eastern Nigeria. **A** Their migration may have been set in motion by an increase in population caused by a movement of peoples fleeing the desiccation, or drying up, of the Sahara. **B** They spoke a language, proto-Bantu ("bantu" means "the people"), which is the parent tongue of a large number of Bantu languages still spoken throughout sub-Saharan Africa. Why and how these people spread out into central and southern Africa remains a mystery, but archaeologists believe that their iron weapons allowed them to conquer their hunting- gathering opponents, who still used stone implements. **C** Still, the process is uncertain, and peaceful migration - or simply rapid demographic growth - may have also caused the Bantu explosion. **D**

(TOEFL Quick Prep Vol.3)

上級Listening・レクチャー攻略法 ①Organization – 構成

第46回 レベル別・TOEFL iBT®テスト 4技能対策⑩
「上級Listening・レクチャー攻略法」より抜粋

本試験のListeningセクションにおいては、アカデミックレクチャー・ディスカッションが出題されます。いずれも**実際の大学の授業が行われている、**
というような設定で進められます。 Listeningで高得点を出せる人の特徴の一つとして、「**講義全体の構成が把握できている**」という点が挙げられます。ではどうしてそのようなことができるかというと、

- イントロダクションの早い段階で、講義の本題を把握できている
- 詳細な情報に集中することだけに促われていない
- 転換語をよく聞きとり、話の展開を予測できている
- 聞き終わった時点で、教授のトーン（態度）、ユニークだった点、主要な例、などが整理されている などができているからだと思われます。

対策としては、

- Readingのパスページ（本文）全体を俯瞰図で眺めているようなイメージで聞く
- 多少細かい情報が抜けたとしても焦らない
- 聞き終わってから即座に問題を解こうとせず、手元のノートを振り返り、主題と大まかな流れを振り返る
- 普段からノートテイキングを減らし、途中で音声を止めながら口頭でそこまでの要約を話してみる などが挙げられます。

最終的に「**今のレクチャーはどのように話が展開され、結局一番言いたかったことは何なのか？**」が頭の中に明確に浮かんでいれば大丈夫。

今回目指すのは上級Speakingで、評価では“Good”を意味し、スコアでは各タスク4点満点中3.5 – 4.0にあたります。またトータルスコアで見ると26 – 30も可能なレベルとなってきます。

Integrated Tasks - アカデミックトピック

Reading → Listening → Speakingと作業が多いので、混乱しないように出題形式と特徴をおさえておく必要があります。出題形式と注意点、サンプル問題は右のQRコードからアクセスできます。



次のタスクはListening → Speakingという非常にシンプルな手順のみですが、以下の注意点が重要です。

Listening注意点

- 1 – 1.5分のアカデミックレクチャーを聞く
- その際、メインとなる概念や事象が何なのか（つまり何についての話か）
- 通常1つの概念・事象に対して2つの具体例や方法、要因などが来るようになっている
- その2つの具体例を、できるだけ詳細にノートテイキングを行う

Speaking注意点

- 準備時間は20秒
- レクチャーを要約する。話せる時間は60秒
- その際、メインアイデアと2つの具体例を必ず含める
- 時間配分に注意。時間内に確実に2つ目の具体例まで言及できないと減点となる

サンプル問題はQRコードからチェック！

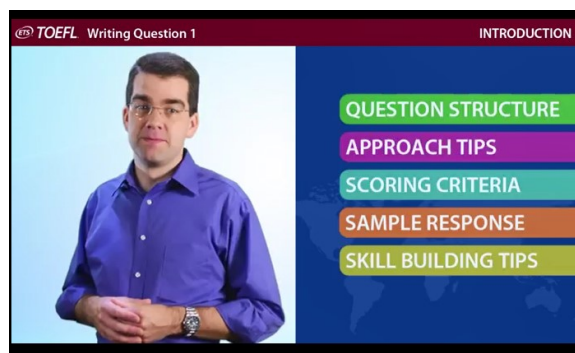


上級Writing攻略法・Integrated task

高得点を目指す上級者にとっては、TOEFL iBTテスト特有のエッセイWritingであるIntegrated taskでコンスタントに良い点数を出すことが必須です。

①TOEFL® TVからのアドバイス

TOEFL®テストの開発・運営団体である米国非営利教育団体Educational Testing Service (ETS) は、学習者のためにTOEFL® TVという公式動画を無料でYouTube上に公開しています。全部英語ではありますが、字幕機能を使って英語字幕を出すこともできます。まずQuestion 1, Integrated taskについての動画をご覧ください（合計9分22秒）。



②スキルビルディング

動画の中の最後のレッスン、スキルビルディングにおける要点をもう一度おさらいしましょう。

1. Practice paraphrasing（言い換え）
2. Build vocabulary
3. Use synonyms（類義語）
4. Identify main points
5. Read two articles on the same topic. Summarize each and compare.

このうち高得点を取る上で重要なスキルparaphraseについてさらに詳しい解説はこちらでチェック！ →



TOEFL®テスト最新情報・英語学習に役立つTOEFL® Web Magazine
www.cieej.or.jp/toefl/webmagazine



「TOEFLテスト受験者・英語学習者のサポート」をテーマに、英語を生かしグローバルに活躍したい方々に向けて情報発信。メインコンテンツは、TOEFL iBTテスト受験者や英語学習者に役立つ情報全17コーナー。レギュラーコーナーでは、英語を生かしグローバルに活躍中の各方面の方々にインタビューをしています。毎月1回更新。



五十峰聖先生 プロフィール

ETS Authorized Propell Facilitator

立命館アジア太平洋大学（APU）教育開発・学修支援センター 准教授

1991年より渡米。1999年ウエストバージニア大学より高等教育経営学修士号を取得。大学職員、International Student House（ワシントンDC）プログラムディレクターを経て帰国。明治学院大学、神奈川大学等を経て2012年9月より立命館アジア太平洋大学勤務、2016年4月より現職。

専門：TOEFL®、アカデミックイングリッシュ、アメリカ研究

著書：『実践版 基礎英文法問題集1200』（DTP出版、2010）

『TOEFL® TEST スピーキング英単語』（河合出版、2016）

執筆・監修：『TOEFL iBT®テスト本番模試（TOEFL®テスト大戦略シリーズ）』（旺文社、2015）

『TOEFL ITP®テストリーディング問題攻略（TOEFL®テスト大戦略シリーズ - リーディング問題攻略）』（旺文社、2016）

『TOEFL ITP®テストリスニング問題攻略（TOEFL®テスト大戦略シリーズ - リスニング問題攻略）』（旺文社、2016）

記事：「公認トレーナー直伝！TOEFL®の出題傾向と突破のポイント！」

（朝日出版社、CNN English Express 2013年8月号）

「TOEFL iBT® Speakingについて」（大修館書店、英語教育2016年5月号）

