



TOEIC リスニングで初中級者が100点 UP する 3つの秘策



大人のためのやり直し英語コーチ
永沢りょうこ

TOEIC リスニングで**初中級**者が 100 点 UP する 3 つの秘策

TOEIC はリスニングとリーディングパートから構成されており、リスニングのほうが語彙も比較的易しいことから点数を取りやすいと言われています。しかしそれでも、英語**初中級**者でリスニングに苦手意識があり、英語の音を聞くことにアレルギーすら覚える、何を言っているかさっぱりわからない！と焦るばかりでリスニングセクションの 45 分間が過ぎてしまう方も多いでしょう。今回は、そんな英語**初中級**者、TOEIC の全体の点数で **450 点ほど**、リスニングセクションで **200 点台**の方向けに、**およそ 3 カ月**でリスニングを効果的に UP させる方法をご紹介します。



1 リスニングで 200 点台とは

TOEIC はリスニングとリーディング合わせて 990 点満点。マークシート形式です。勘で塗ったとしても 250 点取れると言われています。そんな中で全体スコア 450 点となりますと、あと一歩で初心者を卒業できそうなレンジではあるものの、リスニングが 200 点台ということは、「自信を持って聞き取った」ものはまだまだ少ないということになります。

リスニングとは、「単に音を聞き取れる」だけでは正解できません。聞き取って、「意味が分かり」さらに「何を問われているかが分かり」、選択肢を選ばなければなりません。そうしたことから考えると、この点数レンジの方というのは、「音を聞き取る力」そのものと「聞き取った英語の意味を理解する力」がまだまだ不足しているのです。



2 英文法は基礎から

では、この点数レンジの方がリスニングの点数を伸ばすにはどうしたらいいでしょうか。

そもそも、英語の基盤というのは文法と語彙です。まずここから着手しましょう。この手間なしに、ただ英語の音を聞きまくったとしても、リスニングが伸びることはありません。なぜなら、音が聞き取れたとしても、単語や文の意味が分からないからです。平易な語彙のみの単文ならなんとか分かったとしても、少し長い文になると途端に理解不能になってしまいます。

例えば、

He likes his cat. 「彼は飼い猫が好きだ。」

このくらいなら聞き取れたとしても、例えばちょっと長い文

What he thinks about his cat is it doesn't follow what he says.

となると、何が主語で、どれが文の要素としての動詞なのかがまず聞いて理解できないはずです。そして、What は疑問詞の「何」としてのみ覚えていたりす

Copy right© 2019 永沢りょうこ All Rights Reserved.

ると、疑問文ととらえてしまったり、文全体の意味をとらえるのはほぼ不可能
ですよ。それを解決するのが「文法」なわけです。

ちなみにこの文の主語・動詞等は以下のようになっています。

(What he thinks about his cat) is (it doesn't follow what he says.)

主語

動詞

補語

「彼は自分の猫について思っているのは、言うことを聞いてくれないというこ
とだ。」

細かな文法解説はここでは省きますが、このように、まずは文の主語・動詞を
真っ先にとらえられないと、リスニングで瞬時に英語の意味を理解することは
できないというわけです。

さらに、(What he thinks about his cat) で主語として一つのかたまり、(it
doesn't follow what he says)で補語として一つのかたまりというように、英語は、
単語単位ではなく単語と単語がつながった、「意味を作っているかたまり(語句)」

でとらえていかなければなりません。どの単語とどの単語がつながるかという

Copy right© 2019 永沢りょうこ All Rights Reserved.

ルールを作っているのが英文法です。まずは面倒でも、中学レベルの英文法からおさらいしてみてください。英文法の基礎は中学英語です。それは TOEIC においても同じこと。TOEIC リスニングに出そうな文法だけやるというのも短期的には有効かもしれませんが、英語のルールは基礎から積み重なるようにできていますので、スポット的に手を付けるよりも、やはり基盤からしっかり整えるのが遠回りなようで近道だと私は考えます。最低でも中学の英文法は完璧マスターしましょう。最初にも述べましたが、リスニングパートの文法と語彙は、リーディングパートに比べて平易なものが多く、つまりは基礎文法を使ったものが多いため、こうした文法の基礎力を上げることが点数 UP につながりやすいのです

やり方としては、「読みやすい」とご自分で思える文法参考書を読みつつ、知識が定着したかどうか、練習問題を解いて確認します。間違っても正解しても、かならず解説を読んでください。

スケジュール的には、中学英文法は習慣化して毎日やるのが理想です。1 カ月程度で一通りやったら、今度は再度練習問題だけやって、間違いの多い項目をもう一度見直してみてください。そのようにして「苦手な項目」をひとつずつ潰

Copy right© 2019 永沢りょうこ All Rights Reserved.

していくのです。3回ほど繰り返せば、「苦手項目」もかなり少なくなり、基礎が整うはずです。

(おすすめ教材)

「中学英語もう一度ひとつひとつわかりやすく」 <https://amzn.to/2N5xA5C>

1冊で中学3年分の文法が復習でき、練習問題もついている。分かりやすさに定評がある。

「高校英文法をひとつひとつわかりやすく」 <https://amzn.to/2IunKql>

高校英文法を超基礎レベルから解説。こちらも練習問題つきなので、1冊で復習が完了。解説が丁寧。

3 語彙を増やす

さらに、この点数レンジですとまだ圧倒的に語彙力が不足していると思われます。音が聞き取れてもその単語を知らなければ意味がないですよね。ですので、まずは基本的な 1000 語程度単語を押さえた、薄めの単語本を 1 冊、完璧に覚えられるまでやるといいでしょう。

習得のペースについては、試験までに一通り、1 冊の単語本を終えるというやり方もありますが、それですと終わる頃には前の方をすでに忘れてしまう恐れがあります。ですので、**最初の 1 カ月で 1 冊一通り覚え**、あとは苦手なところを中心に繰り返すのがお勧め。

そこから逆算すると、**10 日で 333 語、つまり 1 日 30 語**くらい覚えることになります。多いと感じるかもしれませんが、基本の 1000 語の中にはすでに知っているものも含まれていると思いますので、ちょっとハイペースかな、というくらいで進めておくと、あとがラクになります。

やり方はいろいろありますが、単語、意味、例文を声に出して読むことをお勧めします。さらに、単語本に音声ダウンロードのサービスや CD もあれば、そういう音声をダウンロードして、スマホなどに入れて耳で聞き、口に出して

Copy right© 2019 永沢りょうこ All Rights Reserved.

みると耳と口の両方からインプットとアウトプットできるので覚えやすいです。

さらに、定期的に自分でランダムに本の中から単語をピックアップして、覚えているかテストして、覚えにくいものをマーク。マークの付いたものをまた定期的にテストする、というようにしていくと、苦手な語彙も徐々に減っていきます。

1000 語がクリアできたら 2000 語というように、徐々に語彙を増やしていくといいですね。

(おすすめ単語本)

「世界一わかりやすい TOEIC テストの英単語」 <https://amzn.to/2N0NvSw>

語彙数は多くはない (800 語) が、語源やイラストなどを駆使し、覚えやすいと好評。単語暗記が苦手、英語学習がご無沙汰な人にオススメ。音声ダウンロード可。

「TOEIC テスト英単語ターゲット 1 5 0 0」 <https://amzn.to/2KciFZr>

小さいサイズなので持ち歩きやすい。例文が豊富。音声ダウンロード可。

4 シャドーイング

文法と語彙を整えると同時に、もちろんリスニング練習も並行します。英語を聞ける耳はすぐには育ちませんので、後回しにせず学習の初期段階で日常に取り入れていきましょう。英語の音を耳で聞き、少し後から「影のように」追って発声するシャドーイングは初心者の方にもお勧めです。

シャドーイングの効果は何かというと、まず単語と単語の音のつながり、リエゾンに慣れることで、「この音は、こういう風に聞こえるんだな！」と分かるようになることです。そして、シャドーイングすることで、音をボーッと聞くのではなく、注意して自分から音を取りに行くように聞くクセがつきます。これは一回の放送で聞き取らなければならない TOEIC テストでも必須のスキルですよ。以上の理由で、シャドーイングはリスニングに効果があると言えます。

しかも、発音をまねることで発音の上達にもつながります。



では実際にどうやって行うのか説明します。やり方は簡単。

ネイティブの英語音声を、少し後から影のように追いかけて、発声していきます。

(ネイティブ原音) The dinosaur went extinguished due to lack of food .

(学習者) (少し遅れて) The dinosaur went extinguished due to lack of food .

ポイントは、まったく聞き取れない速さの素材ではなく、**最初はゆっくりしたスピードのものを選ぶ**。それこそ、中学1年レベルの英語音声からでも OK です。

それでも、最初のうちは、追いつけなくて途中でモゴモゴしてしまうことも多々あるかと思いますが、それでも大丈夫。とにかく「黙らない」「止まらない」をモットーに、モゴモゴしながらでも、音を拾える箇所で何とかつないでそのブロックの最後までいきましょう。そのモゴモゴした箇所があなたのリスニングの弱点です。口に出せないというのは**聞き取れない証拠**ですので、聞き取れなかった箇所はあとでスクリプトで確認します。

そして、英語を声に出すときのポイントとしては、間違ってもいいのでハッキリ発声することです。慣れないうちは、自信がないのもあり、小声になりがちですが、ご自宅でやるときなど誰もいない環境にいるときは特に堂々と声を出

Copy right© 2019 永沢りょうこ All Rights Reserved.

してみてください。まずは音とにかく集中して音を取ることです。そして思
いっきりその音声を「マネして」発声してください。モノマネするつもりでマ
ネします。発音が再現できれば、その発音は聞き取れているからです。

そして、先に述べた文法と語彙力がついてくると、聞こえた英語の意味も取り
やすくなってきます。すぐには効果が感じられなくても、毎日習慣的に「今日
はここからここまで」と範囲を決めて行っていくようにしていきましょう。

シャドーイングのポイントまとめ

- 1 簡単な素材で始める
- 2 途中でゴニョゴニョになってしまってもとにかくつなげる。
- 3 まずは音の再現にフォーカスしてハッキリ発声。

(初心者向けおすすめシャドーイング教材)

新ゼロからスタート シャドーイング入門編 <https://amzn.to/2yKKd2F>

その名の通り、シャドーイング初心者にゼロからシャドーイングを解説した本。
単語、単文、会話、長文、とステップごとに長さや難易度がレベルアップして
いく。CDつき。

対策まとめ

- ・ 中学英文法を完璧にする。1冊を繰り返して苦手を残さない。
- ・ 基礎単語 1000 語マスター。
- ・ 易しめの素材でシャドーイング。音を取りに行く聞き方に慣れる。

以上、TOEIC でリスニングが **200 点台の方向けに**リスニング対策をまとめてみましたがいかがでしたでしょうか。

英文法が分かってないと、TOEIC ではリスニングでもリーディングパートでも点数が取れません。逆に言えば、英文法が分かっているとリスニングもリーディングでも点数が伸びるということ。これは初級から上級者まで共通です。ですので、もし文法に苦手意識があったとしても、今後の英語学習ライフにも必ず役立ちますので、基礎文法とベーシックな単語はぜひ押さえておいてください。そして、聞き流しではなく、しっかりシャドーイングをすることで、とんとん耳を英語に慣らしていけば、リスニング力はぐんぐん伸びていきます。

頑張ってくださいね！

Copy right© 2019 永沢りょうこ All Rights Reserved.