

先輩の体験談（東京科学大学大学院のSさんに伺いました）

Sさんは、農大生命科学部在学中に TOEIC スコアを 400 点台から 800 点台に上げられました。その学習方法について伺います。

まずは自己紹介からお願いします。

私は、2024年に分子微生物学科を卒業し、東京科学大学の大学院に進学しました。所属している研究室では「原始細胞」や「人工細胞」をつくることで、生命の仕組みを探求しています。その中で私は **DNA を使って人工細胞を作る研究**をしています。

英語を日常的に使っていると伺いましたが、具体的にはどんな場面で使っているんですか。

以下の場面で使用しています。

- (1) 研究室のミーティング（英語で行われます）
- (2) 同じ研究室の留学生とのコミュニケーション
- (3) 学会発表（ポスターは英語で作成、発表そのものを英語ですることもある）

英語が研究活動のツールなんですね。
もともと英語は得意だったのですか。

父の海外出張が多く、自分も将来海外で働きたいと思っており、農大に在学中も目的意識をもって学習はしていました。
でも英語力は決して高い方ではありませんでした。何せ大学2年生の時に受験した **TOEIC は 470 点**でしたから。

確かに 470 点は英検準 2 級レベル（高校中級）ですから、海外で働くことはもちろん、生命科学の分野で研究を続けるのは難しいですね。

ところが Sさんは、4年生で大学院の入試を受験するまでに、スコアが **805 点**に上がったんですね。

そうなんです。東京工業大学（現東京科学大学）の大学院に進学したかったのですが、英語は TOEIC で 800 点以上必要だったし、将来は海外で働きたいというモチベーションもあったので、**危機感**をもって頑張りました。

どうやってスコアを上げたか教えて下さい。

教材は以下を使用しました。

- (1) 公式 TOEIC Listening & Reading 問題集 (ETS) (以下、**公式問題集**)
- (2) TOEIC L & R TEST 出る単特急 金のフレーズ (Tex 加藤、朝日新聞出版)
(以下、**金フレ**)
- (3) 大学で無料提供している eラーニング (アルク) (以下、**eラーニング**)

三つ同時に学習したのですか。

いえ、まず**公式問題集**を使って勉強しました。一冊を**繰り返して学習**したのですが、語彙が少ないうちに気づき、**金フレ**を使って**語彙知識**を増やしました。

特に Part 5 の文法問題が得意だったので、Part 5 は**繰り返す**ことによって**高速かつ高精度**で解くように訓練しました。

なるほど、**同じ問題を繰り返して解く**ことにより、①**短期記憶から長期記憶に知識が移り、確実に記憶**できますね。②**繰り返し間違える**場合は、自分がどこで躓くか、**エラーの分析**ができます。そして、③**同じ問題を解く**ことにより、**habit formation (習慣の形成)**が可能となり、考えなくても正解することが可能になります。

教材を使って**シャドーイング** (聞こえてきた音声を即時に繰り返す訓練) もしました。

シャドーイングは英語の**音素、イントネーション、リズム**を認識するのに役立つ他、音声を一時的に記憶するための**英文の記憶力を活性化**させる効果があります。

三つ目の教材の **eラーニング** は必修英語科目の課題でも出していますが、自学習で活用しようと思われたのは何がきっかけだったのですか。



公式問題集を何度も繰り返して解いているうちに飽きてきたのですね。そこで学生ポータルの eラーニングは無料ということもあり、使ってみようと思いました。

eラーニングをどのように学習されたか教えてください。

eラーニングを学習したのは3年生から4年生の初めまでの1年半です。一番初級の「500点突破コース」から始めて「700点突破コース」まで学習しました。各コース、それぞれのステップの練習問題を**何度も繰り返した**後に「模擬テスト」に挑戦しました。スコアが低ければ練習問題に戻り、また模擬テストに挑戦。やがて、模擬テストを週1回実施することにし、6日間練習問題に取り組んだ後、7日目に「模擬テスト」を、**時間を測りながら**解きました。最終的には「**模擬テスト**」の問題の内容を暗記するほどになっていました。

このeラーニングは**同じ問題を繰り返して解くことが特徴**で、まさに記憶力とエラー分析、習慣形成が可能なのですが、多くの学生さんはそれが「**つまらない**」と感じているようです。

Sさんはどのように**モチベーション**を保たれたのでしょうか。

このeラーニングは**ランキング**が出るんですね。特に**学習時間ランキング**を見て頑張っている人を見つけて頑張ろうと思いました。「**学習時間で1位をとろう**」とか。

その努力の結果、4年生のはじめに805点を取られたのですね！素晴らしいです！

今は日常的に英語を使っていらっしゃるようですが、**英語の学習で工夫**していることを教えてください。



以下のことを心がけています。

- (1) **語彙知識**を増やす。
- (2) 会話する時は、長い文にするのではなく、5歳児くらいのレベルの**短い文**にする。
例：「気温も湿度も高くて身体が参りますね」→「暑いですね」
シンプルに直接的に話したり書いたりするとまどろっこしい表現にならない。
- (3) 英会話している状況を頭の中で**イメージトレーニング**する。

最後に農大の後輩の皆さんにメッセージをお願いします。

英語力を上げるにはまず**単語を増やす**ことです。1日に10から20単語は最低限覚えましょう。語呂合わせを使ったり、単語帳の例文を見て単語を使う状況をイメージしましょう。電車の中の時間を使って学習すると効率がいいです。TOEICの高得点は就活でも役立ちます。是非、**高得点を目指してください**。

どうもありがとうございました！

Sさんは、今年度で修士課程を修了し、来年4月から製造業（タバコ）での就職が決まっています。将来は海外で製造技術の教育等の仕事に携わりたいとのこと。お話を伺っていて、改めて生命科学分野の共通語が英語であること、日本の企業でもグローバルにコミュニケーションをする力が求められていることを実感しました。

Sさん、ありがとうございました。

注：イラストはOpenAIのDALL-Eを用いて作成しました。