

生命科学部 学生さんの TOEIC 学習体験談

分子微生物学科 2 年生 (2026 年 2 月当時) H さん

空手選手として活躍しつつ、5 か月で TOEIC スコアを 200 点アップさせた秘訣

H さんは、2 年生の夏から 5 か月で TOEIC370 点から 555 点にスコアを伸ばしました。その間、空手選手として海外遠征 (インド) で成果を上げ、教職課程の授業もこなし、バイトも続けました。短期間の学習にどんな工夫があったのでしょうか？



「まずい！」 危機感から始まった学習

教員： まずは、短期間でスコアを 300 点台から 500 点台へ伸ばしたきっかけを教えてください。

H: 2 年次後学期の英語 (四) の単位取得要件で TOEIC 400 点以上とありますよね。実は、7 月に試しに受けてみたら 370 点で…。このままではまずい、と必死になったのが始まりでした。



時間のやりくりの工夫

教員： かなり忙しかったんですね。

H: 教職をとっているので、平日は朝から多い時は 6 限まで授業が入っています。その後に部活の自主練を 19 時半まで行います。帰宅して夕食後の 21 時から深夜 0 時過ぎまではアルバイト、その後は大学のレポート作成……という生活でした。

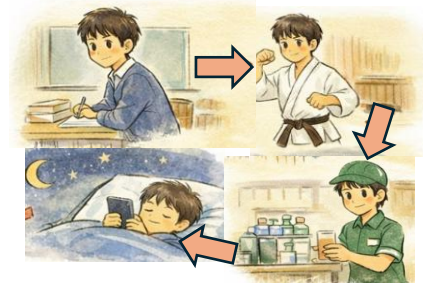
教員： そんな中でいつ TOEIC の勉強をしていたのですか。

H: まとまった時間は取れないので、**食事中や寝る前の「スキマ時間」**を全て TOEIC に充てていました。

教員： 具体的には何をしましたか。

H: **TikTok** と YouTube で TOEIC の解説動画を見ました。特に TikTok は内容がコンパクトにまとまっていること、いろんな人が投稿しているので自分に合ったものを見つけやすいのでオススメです。

教員： TikTok ですか！



H: はい、「**TikTok を TOEIC に侵略させる!**」って決めたんです。それまでは普通に娯楽動画を見ていました。でも TOEIC 動画ばかり見るようにしたら、表示が TOEIC だらけになって。逆に娯楽動画を見ると負ける気がして (笑)。寝る前は必ず TOEIC 動画で 1 日を終わるようにしました。

点数アップの土台は「文型」と「品詞」

教員：勉強していて大事だと感じたことは？

H： **文型**と**品詞**です。高校の時に先生に「これだけは覚えなさい」と言われていたことなんですが、すごく役立ちました。授業で英文を読む時は「主語は？」「動詞は？」「これは名詞？」などと考えるようにしています。

教員：英語の基礎ですね！



問題を解くためのマイルール

H： 効率よく問題を解くために、TikTokなどで得た情報を以下のように整理して、**マイルール**として活用しました。

Part 1	- 100%解けるように訓練する。
Part 2	- 文頭の疑問詞 (5W1H) は聞き逃さない。 - 会話パターンを整理して覚える。
Part 3	- 設問は先読み する。 - 冒頭 を聞いて、1 問目は必ず解答する。 - 頻出する設問 (会話のトピックや登場人物の職業を問う問題は頻出) は逃さない。
Part 4	- 設問を先読み し、あとは根性で解く。
Part 5	- 品詞の違い で解ける問題は落とさない。
Part 6	- あまり時間をかけない。
Part 7	- 設問を先読み し、話の 目的 や話の 流れが変わるところ に気をつける。

今後の目標

教員：今後の目標を教えてください。

H： 将来は教員志望で大学院進学も考えています。3年生のうちに700点を超えられるよう、これからも頑張りたいです。

教員：是非頑張ってください！ありがとうございました。

目標：700点以上

