

バンドスコア6.0⇒7.0⇒8.0へとスコアUP!

IELTS スピーキング 徹底攻略

植田一三【編著】 上田敏子+Michy 里中+永戸みず穂【著】
アスパイア学長 アスパイア副学長 アスパイア講師 アスパイア出版部ライター

Effective
Speaking



音声無料
DL付き

5つの角度(コンテンツの充実+論理構築+
スコアUP戦略+テンプレート+語彙表現力UP)から、
「満点」めざして
攻略トレーニング!

音声無料DL+
著者撮り下ろしの
特典動画(5~15分×6本)
付き

語研 定価3,080円(10%税込)

プロローグ

IELTS のスピーキング指導を 25 年以上、英検 1 級のスピーキング指導を 40 年以上やってきましたが、ほとんどの日本人の英語のスピーキングは「遅い」「中身がつまらない」「ボキャ貧」「メリハリ無し」の 4 重苦でした。実際、「倍速」で話せばちょうどいい、もっとエジュテイニングに脚色できないのか、人生経験と知識はないのか、語彙表現力は 10 倍に上げてちょうどいいくらいだ、もっと感情を込めてドラマチックに話せないのかなどとよく思ったものです。そして、トレーニングをしないと 5.0 ～ 6.0、してもよくて 7.0 ぐらいしか行かないだろうなと思いつつながら、言語を操る「根本的な力」つまり、「コミュ力」が乏しく、これは根本から鍛え直さないとまずいなと思いました。確かに日常会話の短い掛け合いでは日本人も流ちょうになってきましたが、物語を作ったり、思索を巡らせて論理を組み立てて 1 人で長く話すとなると急に **agility (being able to speak quickly and clearly)** がなくなり、80WPM 以下にまでスピードダウンするケースが多々ありました。

まず、話すスピードですが、IELTS はイギリスの試験なので、そのネイティブがナチュラルと思えるスピード、つまり **150WPM が基調**になります（次頁の表参照）。ただ、馴染みのあるトピックと試験で出題されるような馴染みのないトピックでは、話すスピードが 2 割（最悪の場合 3 割まで）ダウンするので、**要求スピードの目安は 120WPM** となります。ところが他言語で 1.5 割遅くなり、馴染みが少ないと 2 割遅くなるので、もともと 180WPM で話せるノン・ネイティブの場合は、 $180 \times 0.85 \times 0.8 = 122\text{WPM}$ となって問題ないですが、世界で最もゆっくり話す日本人のように母国語でさえ遅い人は、 $110 \times 0.85 \times 0.8 = 75\text{WPM}$ となってしまいます。そこで中身のある話をするときでさえ、母国語で話すスピードを「**1.5 倍速に習慣づける**」必要があります。ただ焦って話して論理が乱れたりすることのないように「論理明快に速く」を母国語であってもトレーニングする必要があります。

次に、内容面、語彙面に関しては、IELTS スピーキングで最も重要な「人生哲学」トピックや難易度の高めの「社会問題」トピックについては、すぐに答えられるように頻出問題ぐらいは割とよい語彙表現を用いた回答を準備しておき、また、準備しなくてもテンプレートを用いて適当に答えられるように練習しておく必要があります。必要最低語彙レベルは、「スピーキング 3 千、ライティング 6 千、リスニング 9 千、リーディング 1.2 万語」となっていますが、3 千語水準（英検準 2 級レベル）では十分とは言えないため、高得点を狙うには、「発信型類語の使い分けトレーニング」によって、ライティングで必要な 6 千語水準（難関大学入試突破レベル:「わかる」

にしても、understand, tell, know だけでなく、recognize, identify, notice, grasp, perceive, appreciate, realize, figure out, find out を使い分ける) の語彙と、生き生きした話にするためのイディオム力を養う必要があります。

話すスピード (母国語 WPM 降順)

国・地域	母国語 WPM	英語 WPM
スペイン	190	155
イタリア	185	150
フランス	180	150
インド	170	160
アメリカ	160	160
フィリピン	160	165
オーストラリア	155	155
トルコ	150	130
ギリシャ	150	130
イギリス	150	150
オランダ	145	145
ロシア	140	120
中国	140	130
ドイツ	140	140
フィンランド	130	135
韓国	120	110
タイ	115	100
インドネシア	110	95
日本	110	95

そこで本書は、IELTS スピーキング問題対策の決定版として、「**コンテンツ充実面**」「**論理構築面**」「**スコア UP 戦略面**」「**テンプレート面**」「**トピック分類別語彙表現力 UP 面**」といった5つの角度から、**出題トピックの頻度の高いものから順に攻略トレーニングを行う**、至れり尽くせりの内容となっています。故に本書を用いてしっかりトレーニングを行えば確実にスコア UP できると信じています。

最後に、本書の制作にあたり、惜しみない努力をしてくれたアスパイアスタッフの **Michy** 里中氏 (1 章執筆)、**永戸みず穂** 氏 (2 章執筆)、**上田敏子** 氏 (3 章執筆)、**北川らん** 氏 (2 章執筆協力)、**川本美和** 氏 (2 章執筆協力)、**西宮正太郎** 氏 (1 章翻訳、3 章校正)、および本書の刊行を可能にくださった (株) 語研編集部の **島袋一郎** 氏には、心から感謝の意を表したいと思います。それから何よりも、我々の努力の結晶である著書を愛読してくださる読者の皆さんには、心からお礼を申し上げます。それでは皆さん、明日に向かって英悟の道を

Let's enjoy the process ! (陽は必ず昇る)

植田一三 (Ichy Ueda)

目 次

プロローグ	iii
-------------	-----

第 1 章

Part 1: Introduction and interview (自己紹介とインタビュー)

Part 1 の出題傾向と高得点取得攻略法

▶ Part 1 の出題傾向と高得点取得攻略法.....	2
▶ IELTS スピーキング Part 1 【頻出テーマ TOP10】.....	4

Part 1 実践問題 攻略法&トレーニング

▶ Do you work or are you a student? (あなたは仕事をしていますか、それとも学生ですか) 7

【頻出テーマ】ランク 1 - ① 仕事

9

- [1] What do you do for a living? (あなたの職業は何ですか) 9
- [2] What critical skills are required for your job? (仕事にはどのようなスキルが必要ですか) 10
- [3] Do you find your job challenging? (仕事はやりがいがありますか) 11
- [4] Are you thinking about changing jobs shortly? (近い将来転職することを考えていますか) 13
- [5] Do you miss being a student? (学生時代が恋しいですか) 14

【頻出テーマ】ランク 1 - ② 学業

17

- [1] What subject are you studying, and why? (あなたは何の科目を勉強していますか、そしてその理由は何ですか) 17
- [2] What are the challenging aspects of your study? (勉強で困難な点は何ですか) 18
- [3] Do you prefer to study in the mornings or the afternoons? (あなたは午前中に勉強するのが好きですか、それとも午後ですか) 19
- [4] Do you use any technology when you study? (勉強のときにテクノロジーを使いますか) 20
- [5] Are you excited about working in the future? (将来仕事をするにワクワクしていますか) 21

【頻出テーマ】ランク 2 - ① 日常生活

23

- [1] What do you usually do on weekends? (週末はいつもどんなことをしますか) 23
- [2] Do you think weekends are long enough? (週末は十分な長さだと思いますか) 24
- [3] Do you plan your weekends? (あなたは週末のプランニングをしますか) 25
- [4] Do you enjoy your weekends more now than when you were little? (今は子供の頃よりも週末を楽しんでいますか) 26
- [5] Should people be paid extra money for working on weekends? (人々は週末に働いた場合、追加でお金をもらうべきですか) 27

【頻出テーマ】ランク 2 - ② 習慣

28

- [1] What do you do to stay healthy? (健康を保つために何をしていますか) 28
- [2] What kind of sports or exercise do you enjoy the most? (どんな種類のスポーツや運動が一番好きですか) 29

- [3] **Which sports help people stay healthy?** (どんなスポーツが人を健康にしますか) **31**
- [4] **Is it easy for people to stay active and healthy in your country?** (あなたの国では人々はアクティブで健康的でいることは簡単ですか) **32**

【頻出テーマ】ランク 3 - ① 住居・住んでいる場所①

33

- [1] **Do you prefer living in a house or an apartment?** (家とマンションではどちらに住むのが好きですか) **33**
- [2] **Can you describe the place or room where you live?** (あなたが住んでいる場所や部屋について話してもらえますか) **35**
- [3] **What would you like to change in your home?** (自宅のどこを変えたいですか) **36**
- [4] **Do you think living in a comfortable environment is essential?** (快適な環境で生活することは大切だと思いますか) **37**
- [5] **What kind of house [flat] would you like to live in in the future?** (将来どのような家 [マンション] に住みたいですか) **38**

【頻出テーマ】ランク 3 - ② 住居・住んでいる場所②

40

- [1] **Do you like the city you live in?** (住んでいる都市が気に入っていますか) **40**
- [2] **What do you like most about your neighbourhood?** (近所で一番気に入っているところは何ですか) **41**
- [3] **Do you know any of your neighbours?** (ご近所の方を誰か知っていますか) **42**
- [4] **Do you know any famous people in your area?** (あなたの地域で有名人を知っていますか) **43**
- [5] **What recent changes have occurred in your city?** (あなたの住む都市に最近どのような変化がありましたか) **45**

【頻出テーマ】ランク 4 人物

47

- [1] **Did you have a favourite teacher during your school years?** (学生時代に好きな先生はいましたか) **47**
- [2] **What qualities do you think make a great teacher?** (素晴らしい教師に必要な資質は何だと思いますか) **48**
- [3] **Do you remain in contact with any of your former teachers?** (前の先生と連絡を取り合っていますか) **50**

【頻出テーマ】ランク 5 交通手段

51

- [1] **What types of transportation do you usually use to go to work [school]?** (職場 [学校] へ行くのに通常はどのような交通手段を利用していますか) **51**
- [2] **How far is it from your home to your workplace?** (職場まではどのくらい離れていますか) **52**
- [3] **What's the traffic like in your hometown?** (あなたの地元の交通状況はどんな感じですか) **53**
- [4] **Is commuting by car common in your country?** (あなたの国では車での通勤は一般的ですか) **54**
- [5] **Do you think people will drive more in the future?** (将来的に人はもっと車を運転すると思いますか) **55**

【頻出テーマ】ランク 6 - ① 娯楽 (音楽)

56

- [1] **Do you often listen to music?** (音楽はよく聴きますか) **56**
- [2] **What kind of music do you enjoy?** (どのような音楽を楽しみますか) **57**
- [3] **Have you ever learned to play a musical instrument?** (楽器を習ったことがありますか) **58**
- [4] **Do you prefer live music or recorded music?** (ライブ音楽と録音された音楽のどちらが好きですか) **60**

【頻出テーマ】ランク 6 - ② アート

62

- [1] **Do you have an interest in art?** (芸術に興味がありますか) 62
- [2] **What art experiences did you have as a child?** (子供の頃にどのような芸術体験をしましたか) 63
- [3] **Have you ever wanted to become an artist?** (芸術家になりたいと思ったことはありますか) 64
- [4] **What benefits does art bring to people?** (芸術は人々にどのような利益をもたらしますか) 66
- [5] **Which do you like better, modern art or traditional art?** (現代美術と伝統美術では、どちらが好きですか) 67

【頻出テーマ】ランク 7 - ① 好きなファッション (服)

69

- [1] **What type of clothes do you like to wear?** (どのような服装をするのが好きですか) 69
- [2] **What colours do you usually pick?** (いつもはどのような色を選びますか) 70
- [3] **Do you like wearing T-shirts?** (Tシャツを着るのは好きですか) 72
- [4] **Would you buy T-shirts as souvenirs on vacation?** (休暇中にお土産としてTシャツを購入しますか) 73
- [5] **Do you spend a lot of time choosing your clothes to wear?** (着る服を選ぶのに時間をかけますか) 74

【頻出テーマ】ランク 7 - ② 好きなファッション (持ち物)

75

- [1] **Do you usually carry a bag with you?** (いつもカバンを持ちますか) 75
- [2] **What kind of bags do you prefer for traveling?** (旅行にはどんなカバンが好みですか) 77
- [3] **Do you match your bag with your outfit?** (カバンを服に合わせますか) 78

【頻出テーマ】ランク 8 - ① 幸福にするもの

80

- [1] **What makes you feel happy in life?** (人生において何があなたを幸せな気持ちにしますか) 80
- [2] **What made you happy when you were little?** (小さい頃はどんなことがあなたを幸せにしましたか) 81
- [3] **How do you handle unhappy situations?** (不幸な状況にどのように対処しますか) 82
- [4] **Why do people feel happy when they are in nature?** (なぜ人々は自然の中にいると幸せを感じるのですか) 83
- [5] **Do you think money is essential for happiness?** (お金は幸福に不可欠だと思いますか) 84

【頻出テーマ】ランク 8 - ② チャリティー

85

- [1] **How do you usually help people around you?** (いつもどのように身近な人を助けますか) 85
- [2] **Do you often join charity events or activities?** (あなたはよくチャリティーイベントや活動に参加しますか) 86
- [3] **Have you ever received some help from strangers?** (見知らぬ人から助けてもらったことがありますか) 87
- [4] **How do you feel when you help someone?** (誰かを助けたとき、どんな気持ちになりますか) 89
- [5] **What have you done to help older people?** (お年寄りを助けるのにどんなことをしましたか) 90

【頻出テーマ】ランク 9 - ① コミュニケーション

91

- [1] **How often do you chat with your friends?** (どのくらいの頻度で友人と会話しますか) 91
- [2] **What topics do you usually discuss with your friends?** (友人と普段どんな話題を話しますか) 92
- [3] **Do you prefer chatting in a group or with only one person?** (グループで話すのが好きですか、それとも一対一で話すのが好きですか) 93
- [4] **Do you feel more comfortable chatting face-to-face or online?** (対面で話す方とオンラインで話すのとどちらが楽ですか) 94

【頻出テーマ】ランク 9 - ② ソーシャルメディア

96

- [1] **Do you enjoy using social media?** (ソーシャルメディアを使うことは楽しいですか) 96
- [2] **When did you first start using social media?** (ソーシャルメディアを最初に使い始めたのはいつですか) 98
- [3] **What do people often do on social media?** (ソーシャルメディアで人はよく何をしますか) 99
- [4] **Do you think you use too much social media?** (ソーシャルメディアを使い過ぎていると感じますか) 100

【頻出テーマ】ランク 10 - ① 自然環境～地理

102

- [1] **Did you learn geography in school?** (学校で地理を学びましたか) 102
- [2] **Do you think geography is practical?** (地理を学ぶことは実用的だと思いますか) 103
- [3] **Are you familiar with your country's geography?** (あなたは自国の地理に詳しいですか) 105
- [4] **What role does geography play in your travel plans?** (あなたの旅行計画において、地理はどのような役割を果たしますか) 106

【頻出テーマ】ランク 10 - ② 自然環境～地図

107

- [1] **Do you often use maps?** (よく地図を使いますか) 107
- [2] **Do you prefer digital maps or physical maps?** (デジタル地図と紙の地図のどちらが好きですか) 108
- [3] **When was the last time you used a paper map?** (最後に紙の地図を使ったのはいつですか) 109
- [4] **Do you find maps easy to understand?** (地図は理解しやすいと感じますか) 110

【頻出テーマ】ランク 10 - ③ 自然環境～季節・天気

112

- [1] **What is your favourite season and why?** (あなたが一番好きな季節とその理由は何ですか) 112
- [2] **Which season do you dislike the most?** (どの季節が一番嫌いですか) 114
- [3] **Do you follow weather forecasts regularly?** (天気予報を定期的にチェックしていますか) 116
- [4] **Do you think the weather can affect people's moods?** (天気は人々の気分に影響を与えと思いますか) 118
- [5] **Are there ever any problems caused by the weather in your country?** (あなたの国では天気が原因で問題が起こることはありますか) 119

【頻出テーマ】ランク 10 - ④ 自然環境～騒音

120

- [1] **What kind of noises do you hear often in your neighbourhood?** (近所でどのような騒音をよく耳にしますか) 120
- [2] **What type of noise do you dislike the most?** (あなたが最も嫌いな音はどんな音ですか) 121
- [3] **Do you believe making noise is one of people's rights?** (騒音を出すことは人々の権利のひとつだと思いますか) 122
- [4] **Do you think there is too much noise in today's world?** (現代の社会では騒音が多すぎると思いますか) 123
- [5] **Would you like to move to a quieter place?** (もっと静かな場所へ引っ越ししたいですか) 124

第2章

Part 2: Individual long turn (スピーチ)

Part 2 の出題傾向と高得点取得攻略法

▶ Part 2 の出題傾向と高得点取得攻略法.....	126
▶ IELTS スピーキング Part 2 【頻出テーマ TOP10】.....	134

【頻出テーマ】ランク 1. 過去の出来事・体験 135

頻出トピックはこれだ！.....	135
Part 2 高得点ゲットのためのスピーチ表現をマスター！.....	137

Part 2 実践問題 攻略法&トレーニング【過去の出来事・体験】 139

解答例 ① 試験に遅刻し受験失敗 6.0 → 7.5 レベル解答.....	140
解答例 ② 試験に遅刻し受験失敗 9.0 レベル解答.....	142
解答例 ③ 人助けをして就職面接に遅刻 9.0 レベル解答.....	145

【頻出テーマ】ランク 2. 場所・旅行 148

頻出トピックはこれだ！.....	148
Part 2 高得点ゲットのためのスピーチ表現をマスター！.....	149

Part 2 実践問題 攻略法&トレーニング【場所・旅行】 151

解答例 ① 都市：Kyoto 7.0 → 8.0 レベル解答.....	152
解答例 ② 都市：Kyoto 8.5 レベル解答.....	154
解答例 ③ 都市：Vancouver, Canada 8.5 レベル解答.....	156
解答例 ④ 都市：Austin, Texas 9.0 レベル解答.....	158

【頻出テーマ】ランク 3. 人物 161

頻出トピックはこれだ！.....	161
Part 2 高得点ゲットのためのスピーチ表現をマスター！.....	163

Part 2 実践問題 攻略法&トレーニング【人物】 164

解答例 ① 大学のクラスメイト 6.5 → 7.5 レベル解答.....	165
解答例 ② 職場の同僚 8.5 レベル解答.....	168
解答例 ③ 職場の上司 9.0 レベル解答.....	170

【頻出テーマ】ランク 4. 娯楽、アート・ファッション 173

頻出トピックはこれだ！.....	173
Part 2 高得点ゲットのためのスピーチ表現をマスター！.....	174

Part 2 実践問題 攻略法&トレーニング【アート・娯楽】 178

解答例 ① 高校の卒業式の写真 7.0 → 8.0 レベル解答.....	179
解答例 ② 星空撮影 8.5 レベル解答.....	181
解答例 ③ 山頂からの景色の写真 9.0 レベル解答.....	184

【頻出テーマ】 ランク 5. メディア、テクノロジー・もの	187
頻出トピックはこれだ！.....	187
Part 2 高得点ゲットのためのスピーチ表現をマスター！	188
Part 2 実践問題 攻略法&トレーニング【メディア、テクノロジー・もの】	189
解答例 ① 電子リーダー 6.0 → 7.0 レベル解答	190
解答例 ② デザインツール 8.5 レベル解答	192
解答例 ③ お掃除ロボット 9.0 レベル解答	194
【頻出テーマ】 ランク 6. 職業・仕事	197
頻出トピックはこれだ！.....	197
Part 2 高得点ゲットのためのスピーチ表現をマスター	198
Part 2 実践問題 攻略法&トレーニング【職業・仕事】	201
解答例 ① 興味のある職業：建築家 7.5 → 8.5 レベル解答	202
解答例 ② 興味のある職業：IT プログラマー 8.0 レベル解答	206
解答例 ③ 興味のある職業：起業家 8.5 レベル解答	210
【頻出テーマ】 ランク 7. 消費者体験・サービス	214
頻出トピックはこれだ！.....	214
高得点ゲットのためのスピーチ表現をマスター！	215
Part 2 実践問題 攻略法&トレーニング【消費者体験・サービス】	217
解答例 ① サービス：旅行代理店 7.5 → 9.0 レベル解答	219
解答例 ② 消費者体験：ヘアアイロン 8.5 レベル解答	222
【頻出テーマ】 ランク 8. 将来の目標・計画	225
頻出トピックはこれだ！.....	225
Part 2 高得点ゲットのためのスピーチ表現をマスター！	226
Part 2 実践問題 攻略法&トレーニング【将来の目標・計画】	229
解答例 ① 新しいスキル・科目：中国語 7.0 → 8.5 レベル解答	230
解答例 ② 新しいスキル・科目：データ分析 8.5 レベル解答	233
解答例 ③ 新しいスキル・科目：交渉術 9.0 レベル解答	237
【頻出テーマ】 ランク 9. 贈り物	240
頻出トピックはこれだ！.....	240
Part 2 高得点ゲットのためのスピーチ表現をマスター！	241
Part 2 実践問題 攻略法&トレーニング【贈り物】	242
解答例 ① 職場の友人からの贈り物 6.0 → 7.5 レベル解答	243
解答例 ② ホストファミリーからの贈り物 8.0 レベル解答	245

頻出トピックはこれだ！..... 247

Part 2 高得点ゲットのためのスピーチ表現をマスター！..... 248

Part 2 実践問題 攻略法&トレーニング【日常生活】

249

解答例 ① 喜びをもたらす毎日のルーティーン：犬の散歩 6.5 → 8.0 レベル解答..... 250

解答例 ② 喜びをもたらす毎日のルーティーン：ガーデニング 8.5 レベル解答..... 253

解答例 ③ 喜びをもたらす毎日のルーティーン：楽器演奏 9.0 レベル解答..... 256

第3章

Part 3: Two-way discussion (ディスカッション)

Part 3 の出題傾向と高得点取得攻略法

▶ Part 3 の出題傾向と高得点取得攻略法..... 262

▶ Part 3 の問題パターンはこれだ！..... 264

頻度 1. 意見・判断 (Opinion and Judgement Questions) タイプ..... 264

頻度 2. 比較 (Comparative Questions) タイプ..... 265

頻度 3. 原因と結果・未来予測 (Causes and Effects & Future Predictions) タイプ... 266

▶ 高得点を Get! 論理明快に話すための必須 10 パターン..... 268

▶ Part 3 頻出分野はこれだ！..... 275

★ hedging の役割と使い方をマスターし高得点を Get !..... 277

【頻出テーマ】ランク 1. 人生の目標・意義

279

「人生の目標・意義」のトピック重要度ランキング&対策..... 279

Part 3 実践問題 攻略法 & トレーニング【人生の目標・意義】

281

Q1: Is it important for people to set goals in life? (人が目標を設定することは人生において重要ですか)

..... 282

▶ 人生の目標設定のメリット 283

👑 満点解答..... 284

▶ 人生の目標設定のデメリット 285

Q2: How can individuals stay motivated to pursue their goals? (目標を追求するモチベーションを保つにはどうしたらいいですか)..... 286

▶ 目標達成のモチベーションを維持する方法① 286

👑 満点解答..... 288

▶ 目標達成のモチベーションを維持する方法② 288

Q3: What factors influence changes in life goals over time? (年月とともに人生目標の変化に影響を与える要因は何ですか)..... 289

▶ 人生目標の変化に影響を与える要因 290

👑 満点解答..... 291

Q4: Do you think material rewards are more important than other types of rewards at work? (仕事において、物質的報酬は他の種類の報酬よりも重要だと思いますか)	292
➤ Yes (物質的報酬の方が重要) の理由: ワーカーにとって	293
➤ Yes (物質的報酬の方が重要) の理由: 企業にとって	293
➤ No (非物質的報酬の方が重要) の理由: ワーカーにとって	294
➤ No (非物質的報酬の方が重要) の理由: 企業にとって	294
👑 満点解答	295
Q5: What factors contribute to people feeling proud of themselves? (人々が自分自身に誇りを感じる要因は何でしょうか)	296
👑 満点解答	298

【頻出テーマ】ランク 2. 仕事

299

「仕事」のトピック重要度ランキング&対策	299
----------------------------	------------

Part 3 実践問題 攻略法 & トレーニング【仕事】

302

Q1: What are the advantages and disadvantages of remote work? (リモートワークの利点と欠点は何か)	302
➤ Pros 1. 従業員のメリット (Employee Benefits)	303
➤ Pros 2. 雇用主のメリット (Employer Benefits)	304
➤ Pros 3. 社会的メリット (Societal Benefits)	304
➤ Cons リモートワークのデメリット (Disadvantages of Remote Work)	305
👑 満点解答	306
Q2: What factors do people consider when choosing a job? (人々が仕事を選ぶ際に考慮する要素は何か)	307
👑 満点解答	308
👑 別解答	308
Q3: How important is teamwork in the workplace? (職場でのチームワークはどのくらい重要ですか)	309
👑 満点解答	310
👑 別解答	311

【頻出テーマ】ランク 3. 人間関係

313

「人間関係」のトピック重要度ランキング&対策	313
------------------------------	------------

Part 3 実践問題 攻略法 & トレーニング【人間関係・世代間ギャップ】

315

Q1: Do older and younger people share common interests? (年配の人と若い人は共通の興味を持てるでしょうか)	316
➤ 1. 音楽 (Music)	316
➤ 2. 映画やTVドラマ (Movies and TV Shows)	316
➤ 3. 野外活動 (outdoor activities)	317
👑 満点解答	318

Q2: What knowledge and experiences can older people pass on to younger generations? (高齢者はどのような知識や経験を若い世代に伝えることができるでしょうか).....	319
👑 満点解答	320
➤ 若者から年配の人に伝えられもの	321
Q3: Do you believe people are more self-centred now than in the past? (人は昔より自己中心的 になったと思いますか).....	321
➤ Yes (昔より自己中心的) のポイント	322
サンプル・アンサー (7.5-8.0 レベル)	323
👑 満点解答	324
Q4: What are the advantages of caring for others? (他人を思いやることの利点は何ですか).....	325
➤ 自分への3つのメリット	325
➤ 他人にとっての3つのメリット	326
➤ 社会全体への4つのメリット	327
👑 満点解答	328
Q: What are the benefits and disadvantages of individuals focusing on themselves? (利己主 義であることの利点と欠点は?).....	329
👑 満点解答	329

【頻出テーマ】ランク 4. 教育

330

「教育・学習法」のトピック重要度ランキング&対策	330
--------------------------------	------------

Part 3 実践問題 攻略法 & トレーニング【教育・学習法】

332

Q1: What are the pros and cons of studying with friends or classmates? (友人やクラスメイト と勉強することのメリットとデメリットは何ですか)	332
👑 満点解答	333
Q2: What are the benefits and drawbacks of in-person versus online courses? (対面式コース とオンラインコースの利点と欠点は何か)	334
👑 満点解答	335
Q3: Do you prefer studying at home or in other locations? (あなたは自宅で勉強するのと他の場所 で勉強するのと、どちらが好きですか).....	336
➤ Studying at Home	336
➤ Studying in Other Locations	337
👑 満点解答 : Studying at Home (自宅での学習).....	338
👑 満点解答 : Studying in Other Locations (他の場所での学習).....	339
Q4: What are the advantages of gaining work experience while studying at college? (大学 で勉強しながら仕事経験を得ることの利点は何ですか)	340
👑 満点解答	341

【頻出テーマ】ランク 5. 環境

343

まずは背景知識をインプット!	343
----------------------	------------

「環境問題」のトピック重要度ランキング&対策	344
★ IELTS スピーキング問題 5 分類と攻略法とは !?	347

Part 3 実践問題 攻略法 & トレーニング【環境】

348

Q1: What is the definition of climate change, and what impact does it have on the environment? (気候変動の定義とは何ですか。また、それは環境にどのような影響を与えますか [定義 & 影響])	349
👑 満点解答	350
Q2: Do you think climate change is actually happening? (気候変動は実際に起きていると思いますか [事実の検証])	350
👑 満点解答	352
Q3: Why is climate change the greatest threat to humanity? (なぜ気候変動が人類にとって最大の脅威なのですか [深刻度の検証])	353
1. Scale (規模) に関する 2 つの証明 354	
2. Urgency and irreversibility (緊急性と不可逆性の証明) 《両者は関連しているので 1 つにまとめる》 354	
3. 実際に起こっている比率 (the current reality) 355	
4. まとめ 355	
Q4: What are the negative impacts of climate change (in order of seriousness)? (気候変動がもたらす悪影響について [、深刻な順に] 述べてください [影響の深刻度の考察])	356
👑 満点解答	357
Q5: What are the major causes of climate change? (気候変動の主な原因は何ですか [原因の考察])	358
👑 満点解答	359
Q6: What are the major countermeasures against climate change? (気候変動の主な解決策は何ですか [打開策の考察])	361
👑 満点解答	363
Q7: How many more years will the mineable reserves of fossil fuels last? (化石燃料の採掘可能な埋蔵量はあと何年くらい持つのでしょうか [未来予測])	364
👑 満点解答	365
Q8: What are the initial costs of thermal, hydro, nuclear, and solar infrastructure for the same amount of electricity generated, respectively? (同じ発電量に対する、火力、水力、原子力発電、太陽光発電のインフラの初期コストはそれぞれいくらですか [事実の検証])	365
👑 満点解答	366
Q9: How are governments responding to growing energy demand? / Can governments keep up with increasing energy demands? (各国の政府は増大するエネルギー需要にどのように対応していますか / 政府は増大するエネルギー需要に対応し続けることができますか [打開策の考察])	367
👑 満点解答	367

「食事と健康」のトピック重要度ランキング&対策.....	369
------------------------------	-----

Part 3 実践問題 攻略法 & トレーニング【食事と健康】

371

Q1: What affects people's eating habits? (人々の食生活に影響を与えるものは何ですか).....	371
--	-----

👑 満点解答.....	372
-------------	-----

Q2: How has people's diet in your country changed over time compared to the past? (あなたの国の人々の食生活は、昔と比べてどのように変化しましたか).....	373
--	-----

➤ 日本の食生活に見られる変化	374
-----------------	-----

👑 満点解答.....	375
-------------	-----

Q3: What are the pros and cons of eating in restaurants versus home-cooked meals? (レストランでの食事と家庭での食事の長所と短所は?).....	375
---	-----

➤ Pros of Eating in Restaurants (レストランのメリット)	376
--	-----

➤ Cons of Eating in Restaurants (レストランのデメリット)	376
---	-----

➤ Pros of Home-Cooked Meals (家庭料理のメリット)	377
---	-----

➤ Cons of Home-Cooked Meals (家庭料理のデメリット)	377
--	-----

👑 満点解答.....	379
-------------	-----

Q4: Why do you think some people choose to become vegetarians? (ベジタリアンになることを選ぶ人がいるのはなぜだと思いますか).....	380
---	-----

➤ Reasons to choose vegetarianism (ベジタリアンになることを選ぶ理由)	380
--	-----

👑 満点解答.....	381
-------------	-----

Q5: Should cooking be taught to students in school? (学校で料理を教えるべきですか).....	382
---	-----

➤ Pros of Teaching Cooking in School (賛成のポイント)	383
--	-----

➤ Cons of Teaching Cooking in School (反対のポイント)	383
--	-----

👑 満点解答 [Pro].....	384
-------------------	-----

▶ Follow-up Question:

Q6: Don't you think adding cooking to the curriculum might take away time from more important subjects? (料理をカリキュラムに加えることで、もっと重要な科目から時間が奪われるとは思いませんか).....	386
---	-----

👑 満点解答 [Pro].....	386
-------------------	-----

👑 満点解答 [Con].....	387
-------------------	-----

★その他の健康関連トピックの論点はこれだ！.....	388
----------------------------	-----

「生活する場所」のトピック重要度ランキング&対策.....	392
-------------------------------	-----

Part 3 実践問題 攻略法 & トレーニング【生活する場所】

394

Q1: How does life in rural areas differ from life in urban areas? (地方での生活は、都市部での生活とどう違うのでしょうか).....	395
---	-----

➤ 田舎の生活のメリット	395
--------------	-----

➤ 都会の生活のメリット	396
👑 満点解答	396
Q2: Some people say that modern cities all look the same. Would you agree? (現代の都市はどれも同じように見えると言う人がいます。あなたはそう思いますか)	397
➤ Agree のポイント	397
👑 満点解答: Agree	398
➤ Disagree のポイント	399
👑 満点解答: Disagree	400
Q3: What significant changes have happened in your city recently? (あなたの街で最近起こった大きな変化は何ですか)	402
👑 満点解答テンプレート: ① 都会の場合 (Urban Areas)	402
👑 満点解答: [大阪]	403
👑 満点解答テンプレート: ② 地方の場合 (Rural Areas)	404
👑 満点解答: [長野]	405
👑 満点解答テンプレート: ③ 観光地の場合 (Tourist Areas)	406
👑 満点解答: [富士山]	407
Q4: What factors determine whether a place is a good place to live? (住みやすい街かどうかを決める要素は何ですか)	408
➤ 住みやすい街かどうかを決める要素	408
👑 満点解答	409
【頻出テーマ】ランク 8. お金	
410	
「お金」のトピック重要度ランキング&対策	411
Part 3 実践問題 攻略法 & トレーニング【お金】	
413	
Q1: What are the pros and cons of using credit cards? (クレジットカードを使用することの利点と欠点は何ですか)	413
➤ クレジットカード使用のメリット	413
➤ クレジットカード使用のデメリット	414
👑 満点解答	415
Q2: Do you think physical cash will disappear in the future? (将来、現金の存在はなくなってしまうと思いますか)	416
➤ Con (Physical cash will not disappear)	416
➤ Pro (Physical cash will disappear)	417
👑 満点解答	418
Q3: Should parents give children money as a reward? (親は子どもにお金を報酬として与えるべきでしょうか)	419
➤ Pros (Parents should give children monetary rewards)	419
➤ Cons (Parents shouldn't give children monetary rewards)	420
👑 満点解答 [Pro の場合]	421
👑 満点解答 [Con の場合]	421

Q4: Is it important to teach children to save money? (子どもにお金を節約するように教えることは重要ですか)	423
👑 満点解答	423
★その他のお金にまつわる頻出トピックはこれだ!	424

【頻出テーマ】ランク 9. 広告・メディア

425

「広告・メディア」のトピック重要度ランキング&対策	425
---------------------------------	------------

Part 3 実践問題 攻略法 & トレーニング【広告・メディア】

427

Q1: What are the advantages and disadvantages of advertising? (広告のメリットとデメリットは何ですか)	428
➤ Advantages of Advertising (広告の利点)	428
➤ Disadvantages of Advertising (広告の欠点)	429
👑 満点解答	430
Q2: What makes online advertising more effective than print advertising? (オンライン広告は印刷広告よりも効果的なのはなぜでしょうか)	431
➤ オンライン広告が印刷広告よりも効果的である理由	431
👑 満点解答	432
Q3: How does social media impact advertising? (ソーシャルメディアは広告にどのような影響を与えるのでしょうか)	433
➤ オンライン広告とソーシャルメディア広告の共通する利点 (Common Benefits of Both Online Advertising and Social Media Advertising)	433
➤ ソーシャルメディア広告特有の利点 (Unique Benefits of Social Media Advertising)	434
➤ オンライン広告特有の利点 (Unique Benefits of Online Advertising)	434
👑 満点解答	435
Q4: How do celebrity endorsements influence brand perception and sales? (有名人による推奨はブランド認知や販売にどのような影響を与えるのでしょうか)	436
➤ 有名人による奨励が売上にどのように影響するか	436
👑 満点解答	437

【頻出テーマ】ランク 10. 歴史

439

「歴史」のトピック重要度ランキング&対策	439
----------------------------	------------

Part 3 実践問題 攻略法 & トレーニング【歴史】

441

Q1: Why is it important for people to know history? (人々が歴史を知ることがなぜ重要なのでしょうか)	442
サンプル・アンサー ①	442
サンプル・アンサー ②	443
➤ 歴史を学ぶ意義	444
👑 満点解答	445
Q2: How can schools make history more engaging for students? (どうすれば学校は生徒にとっ	

て歴史をより魅力的なものにできるでしょうか).....	445
サンプル・アンサー【マルチメディア&博物館・史跡見学】	446
Q3: Can students learn history better through books or hands-on experiences? (学生は歴史を本を通じて学ぶ方がよいのでしょうか、それとも実体験を通じて学ぶ方がよいのでしょうか)	448
サンプル・アンサー【イントロ】.....	448
Q4: What role do museums play in teaching history? (歴史教育において博物館はどのような役割を果たしますか)	450
サンプル・アンサー【イントロ】.....	450
➤ 歴史教育における博物館の役割	451
Q5: Why is it important to preserve cultural heritage sites? (なぜ文化遺産を保護することが重要なのですか)	452
👑 満点解答.....	452

【頻出テーマ】ランク 11. 公園 454

「公園」のトピック重要度ランキング&対策.....	454
---------------------------	-----

Part 3 実践問題 攻略法 & トレーニング【公園】 457

Q1: What activities do people often enjoy when visiting parks? (人々は公園を訪れるときに、どのような活動を楽しむことが多いですか)	457
👑 満点解答.....	460
Q2: How do parks contribute to the physical and mental well-being of city residents? (公園は都市住民の心身の健康にどのように貢献しますか)	461
👑 満点解答.....	461
Q3: What are the economic benefits of investing in urban green spaces? (都市の緑地に投資することにより、どのような経済的利益がありますか).....	462
👑 満点解答.....	463

【装丁】山田 英春

【音源制作】ELEC 録音スタジオ

Guy Perryman

Emma Howard

* 本書の英語表記はイギリス英語で書かれています。

* 本書の情報は2025年5月末時点のものです。

【頻出テーマ】ランク 1 - ① 仕事

001

頻出トピック満点突破トレーニング [1]

➤ What do you do for a living?

(あなたの職業は何ですか)

▼
第
1
章

👑 満点解答

I'm a project manager for web design and development. My **primary responsibilities involve** managing project schedules and **coordinating the efforts** of various teams. I **ensure that** projects are completed within budget and on time. Additionally, I make sure all teams **are aligned with** the project's **objectives**, which requires **constant monitoring and adjustment as needed**.

(54 words)

(私はウェブサイトのデザインと開発を担当するプロジェクトマネージャーです。私の主な職務は、プロジェクトのスケジュール管理とさまざまなチームの取り組みを調整することです。私は、プロジェクトが予算内で、かつ期限どおりに完了するように管理しています。さらに、すべてのチームがプロジェクトの目標に沿っていることを確認し、常に進捗を監視し、必要に応じて調整を行っています)

CHECK ➤ 発信力UP重要表現をマスター！

- ☐ **primary** (主要な、第一の) ☐ **responsibility** (責任、職務) ☐ **involve** (含む、伴う)
- ☐ **coordinate** (調整する) ☐ **effort** ((目的達成のため集団で行い一連の努力を伴う) 活動、作業、仕事)
- ☐ **ensure (that)** ~ (～ということを保証する、確実にする) ☐ **be aligned with** ~ (～と整合している、一致している)
- ☐ **objective** (目標、目的) ☐ **constant** (継続的な、絶え間ない)
- ☐ **monitoring** (監視、チェック) ☐ **adjustment** (調整、修正) ☐ **as needed** (必要に応じて)

【高得点取得のアドバイス】

職業を聞かれたときに、日本人感覚で職業だけ述べて終わりということが絶対ないように！ また、単に“a project manager”と言うだけでなく、どんな分野のPMなのか、そして具体的な仕事内容も伝え、40語ほどを20秒以内に収まるように話しましょう。これは1分あたりにすると120語のペース(40語 ÷ 20秒 × 60秒 = 120語/分 [wpm])。解答例の語数は54語なので、120wpmで話すには27秒が目標となる([60秒 ÷ 120wpm] × 54語 = 27秒)。

頻出トピック満点突破トレーニング【2】

➤ What critical skills are required for your job?

(仕事にはどのようなスキルが必要ですか)

👑 満点解答

Strong **organisational abilities**, effective communication, and **problem-solving** are **essential** for my project manager job. I need to manage multiple tasks and **coordinate** teams to **meet deadlines**. Leadership skills, active listening, and risk management are **crucial for adapting to** changes and ensuring project **success**. (43 words)

(強力な組織運営能力、効果的なコミュニケーション、そして問題解決能力は、プロジェクトマネージャーとしての仕事に欠かせないスキルです。それは、私が複数の業務を管理し、期限を守るためにチームを調整する必要があるからです。リーダーシップスキル、傾聴、リスク管理は、変化に適応し、プロジェクトの成功を確実にするために不可欠です)

CHECK➤ 発信力UP重要表現をマスター！

- ☐ **organisational ability** (組織運営能力 [組織を適切に管理・運営する力])
- ☐ **problem-solving** (問題解決) ☐ **essential** (不可欠な、重要な)
- ☐ **coordinate** (調整する、統率する) ☐ **meet a deadline** (締切を守る)
- ☐ **be crucial for** (～に欠かせない [不可欠である]) ☐ **adapt to** (～に適応する)

【高得点取得のアドバイス】

どんな仕事にも使える、コミュニケーション力や問題解決力は must！

発信力さらにワンランクUP！

ほかの解答として、もしマーケティングマネージャーの場合なら、**develop marketing strategies** (マーケティング戦略を立てる), **analyse market trends** (市場の動向を分析する), **coordinate with teams** (チームと連携する), **create ingenious campaigns** (独創的なキャンペーンを打ち出す) などがあるでしょう。

頻出トピック満点突破トレーニング【3】

➤ Do you find your job challenging?

(仕事はやりがいがありますか)

👑 満点解答

Yes, it's **definitely challenging**. I work in the project management department and I'm **in charge of** managing unexpected changes or delays in the project timeline. It is very **demanding** to **coordinate** multiple teams and ensure everyone **stays aligned with shifting priorities**, **but it really gives me a sense of accomplishment** when everything **comes together** and the project **stays on track**. (60 words)

(はい、大変ですが、とてもやりがいがあります。私はプロジェクト管理部門で働いていて、プロジェクトのスケジュールで発生する予期しない変更や遅れの管理を担当しています。複数のチームを調整し、変化する優先順位に全員が合わせられるようにするのは非常に難しいですが、すべてがうまくまとまり、プロジェクトが順調に進んだときには大きな達成感を感じます)

※下線部は後述の「Part 1 必勝テンプレートをマスター!」を参照。

CHECK> 発信力UP重要表現をマスター!

- ☐ **definitely** (間違いなく、確実に) ☐ **challenging** (困難な、やりがいのある)
- ☐ **in charge of ~** (~を担当している、~の責任を負っている)
- ☐ **demanding** ((仕事などが) 大変な努力を要する、骨の折れる、きつい)
- ☐ **coordinate** (調整する、統率する)
- ☐ **stay aligned with ~** (~と一致した状態を保つ、~に沿いつける)
- ☐ **shifting priorities** (変わっていく優先事項)
- ☐ **a sense of accomplishment** (達成感)
- ☐ **comes together** (まとまる、一体となる)
- ☐ **stays on track** (順調に進む、軌道に乗る)

【高得点取得のアドバイス】

このトピックでは仕事での問題点を述べて、それを克服するのがやりがいであるというのが常套パターン! それに対応するために、どのように克服しているかを述べると高得点。

Part 1 必勝テンプレートをマスター！

仕事の達成感を述べる

Yes, it's definitely challenging. I work in the X department. I'm in charge of Y. It is very demanding to Z, but it really gives me a sense of accomplishment.

(はい、大変ですが、とてもやりがいがあります。X部で働いています。Yを担当しています。Zは非常に厳しいですが、本当に達成感があります)

* **challenging** は「《大変だけど達成感があって》仕事のやりがいがある」、**demanding** は「《負担が大きくて／仕事量が多くて》仕事が大変【厳しい／きつい】」のニュアンス。

➤ **Yes, it's definitely challenging. I work in the marketing department. I'm in charge of creating strategies for product launches. It is very demanding to analyse market trends and coordinate with different teams, but it really gives me a sense of accomplishment when a campaign succeeds.**

(はい、大変ですが、とてもやりがいがあります。マーケティング部で働いています。製品の発売戦略の作成を担当しています。市場のトレンドを分析し、さまざまなチームと連携するのは非常に骨が折れますが、キャンペーンが成功したときには本当に達成感があります)

発信力さらにワンランクUP！

仕事上の困難な点として、次の表現も覚えておきましょう。

- **manage multiple tasks and deadlines simultaneously** (複数のタスクや締め切りを同時に管理する)
- **maintain a healthy work-life balance** (健全なワークライフバランスを維持する)
- **keep up with high expectations from supervisors, clients, and stakeholders** (上司やクライアント、関係者からの高い期待に応える)
- **cope with heavy workloads without compromising quality** (多い業務量をその質を落とさずにこなす)
- **handle disagreements or conflicts within the team or with clients** (チーム内やクライアントとの意見の相違や対立を解決する)

頻出トピック満点突破トレーニング【4】

➤ Are you thinking about changing jobs shortly?

(近い将来転職することを考えていますか)

YESの場合

👑 満点解答

Yes, I plan to switch to a job that allows **remote work**. It offers greater **flexibility** and a better work-life balance while **eliminating long commutes**. **Working from home** allows me to focus more effectively and **boost** productivity, making it an ideal **setup** for both my career growth and overall **well-being**. (50 words)

(はい、リモートワークが可能な仕事へ転職するつもりです。リモートワークはより柔軟な働き方やワークライフバランスを提供し、長い通勤をなくしてくれます。在宅勤務をすることで、より効果的に集中でき、生産性を向上させることができるため、私のキャリアの成長と全体的な健康の両方にとって理想的な環境になります)

CHECK ➤ 発信力UP重要表現をマスター！

- ☐ **remote work** (リモート勤務) ☐ **flexibility** (柔軟性) ☐ **eliminate long commutes** (長時間の通勤をなくす)
☐ **working from home** (在宅勤務をする, 自宅で仕事をする)
☐ **boost** (向上させる) ☐ **setup** (環境, 体制, 仕組み) ☐ **well-being** (健康, 幸福)

【高得点取得のアドバイス】

転職を考える理由を挙げて、その具体的なメリットや、転職がどのように生活の質の向上につながるかを説明できれば高得点。

発信力さらにワンランクUP！

転職をする主な理由には、以下の表現などがあるでしょう。

- **seek better opportunities for professional growth and career advancement** (よりよいプロフェッショナルな成長やキャリアの昇進の機会を求める)
 ➤ **pursue higher salaries or better benefits packages** (より高い給与やよい福利厚生を求める)
 ➤ **experience a lack of fulfilment and rewards in the job** (仕事における満足感や報酬の欠如を感じる)

第2章

Part 2: Individual long turn (スピーチ)

Part 2 の出題傾向と高得点取得攻略法

Part 2 では、試験官 (Examiner) から受験者 (Candidate) に Task Card が手渡され、与えられたトピックに対して2分間のスピーチを行います。出題される話題は多岐にわたり、一人で論理的に話を組み立てたり、長く話すことに慣れていない人にとってはハードルが高いパートです。中身のある内容を流暢な英語で話せるようになるまでには、十分なトレーニングが必要です。以下は出題トピックの一例です。

Describe a natural place you like to go.

You should say:

where this place is

how you knew this place

what it is like

and explain why you like to visit it.

【日本語訳】あなたが好きでよく行く自然の多い場所について話してください。

次の点について触れてください。

その場所がどこにあるのか

どうやってその場所を知ったのか

どのような場所なのか

なぜその場所を訪れるのが好きなのかを説明してください。

トピックの下には“**You should say:**”から始まる文言があり、どのような観点やポイントを押さえて話せばよいのかが示されています。これを**プロンプト (prompt)**と言いますが、あくまでガイドのようなものなので、主題からそれずに質問にしっかりと答えられていれば、これに従わなくても問題ありません。

スピーチを始める前に、1分間の準備時間が与えられ、ペンとメモ用紙または電子タブレットを渡されるので、準備時間にメモをとり、それを見ながらスピーチすることができます。ただし、1分という短い時間なので、無理にメモを取らずに頭の中で考えるか、取るのであればキーワード単位で書くようにしましょう。

スピーチは最低でも、1分半程度は話すように心がけ、もし時間が余った場合は、

情報を追加してなるべく長く話し続けましょう。2分が経過すると試験官からストップがかかります。2分ピッタリで話し終えられれば理想的ではありますが、初見のトピックで時間配分をそこまで正確に調整するのは困難です。そのため、トピックについて一通り話せていれば、たとえ2分経過時に話の途中で止められても問題ありません。スピーチの後に、1～2つトピックに関連した質問がされることがありますが、これらのやりとりは評価には影響しません。馴染みの薄い話題であっても、1人で話し続けなければならないので難易度は高いですが、その分しっかり対策をすれば、大きく伸びが期待できるパートと言えます。

Part 2 の評価基準は？

スピーキングは「**流暢性と一貫性**」「**語彙力**」「**文法の幅と正確性**」「**発音**」の4つの項目で評価されます。

「**流暢性と一貫性**」では、言い淀みや言い直しが少ないか、そして and, so, then といったディスコースマーカー（談話標識）を上手に使う、スピーチをまとまりよく構成できているかが見られます。「**語彙力**」では、幅広い語彙を正確に使えるか、同じ語を繰り返さずに言い換え（パラフレーズ）できるかがポイントです。さらに、スコア 7.0 以上を目指す場合は、句動詞やイディオムなどの定型表現や低頻度語、テーマ別用語などを文脈に合わせて適切に使うことが重要になります。「**文法の幅と正確性**」では、複雑で多様な文法構造を誤りなく運用できるかが評価されます。そして、「**発音**」では、音の要素やイントネーション、リズムなどが相手にとって理解しやすいかどうか（intelligibility）が評価されます。必ずしもネイティブスピーカーのように話す必要はなく、相手が理解に困らない程度の発音をすることが求められます。

効果的なスピーチ練習方法

ここでは、スピーチ原稿、スピーチメモ、時間計測を活用した3つの練習方法を紹介します。これらを組み合わせることで、総合的にスピーキング力を高めることができるでしょう！

1. スピーチ原稿を作成する！

アイデア（内容面）と語彙・文法（言語面）の引き出しを増やす！

Part 2 でよく見られる問題点は主に、

1. 2分間よりも早く話し終えてしまい、時間が余ってしまう
2. 十分に内容を話しきれないまま、2分間が過ぎてしまう

という2パターンがあります。これらの問題は一見相反しているようですが、共通する要因として下記が挙げられます。

- アイデアが思い浮かばず、話す内容が不足してしまう ...
- 語彙や文法の知識が限られていて、文が短くなりがち ...
- 言い淀みが多く、流暢性が低いいため、2分間を十分に活用できない ...

こうした課題を解決するための有効な手段のひとつに、**頻出トピックについてスピーチ原稿を作成し、何度も練習する**方法があります。そもそも初めて見るトピックに対して、1分間という短い準備時間の後に「話す内容の検討」と「英語で話すこと」を同時に行うというのは、認知的な負荷が高く、簡単ではありません。

そこで、スピーチ原稿をもとに**あらかじめ話の「引き出し」を増やしておく**と、似たテーマが出たときにアイデアが浮かびやすくなります。それにより英語を話すことに集中でき、実力を発揮しやすくなります。ただし、原稿を作成する目的は暗記ではありません。丸暗記のスピーチは不自然に聞こえ、試験官に見抜かれると減点になりえるので注意しましょう。原稿を考えたりまとめたりする過程は、アイデア出しだけではなく**語彙や文法の定着や強化にもつながる**ので一石二鳥です！

2. スピーチメモを作成しよう！

文章・スピーチ構成力を高める！

スピーキング対策として、自分でスピーチ原稿を作成してみることは、アイデアや語彙・文法の引き出しを増やす点で有効です。しかし、以下のような欠点もあります。一つは、スピーキングの即興力がなかなか養われないことです。原稿を何度も練習すれば、ある程度内容を自分のものにできますが、**その場で文章、そしてスピーチ全体を組み立てる力も、同時に鍛える必要があります**。また、原稿作成は時間がかかるため、多くのトピックを練習しづらい面があります。特に6.5以上のスコアを目指す場合は、目安として**5分～7分程度かけてアイデア出し→メモ作成をしたあとにスピーチ練習**を行う流れがおすすめです。アイデア出しの時間は、慣れてきたら徐々にスピードアップしましょう。

上述の例題で「高尾山」について話すとしたら、例えば下記のような形でメモを取り、その後、実際にスムーズにつなげて話せるようになるまで繰り返し練習します。もし**早く終わってしまう場合は1分→1分半→2分と段々長く話せるように、情報を追加**していきます。実際に文章を肉付けしていく方法については、130ページ以降で紹介する5W1H法&詳細追加テクニックやマイクロ→マクロの視点、PEELメソッドを参考にしてみてください。

〈メモ〉

Mount Takao

Location: Hachioji, western Tokyo (about 1 hour by train), accessible

Refreshing nature escape (beginner-friendly hike)

Recommended by a work friend (she took me there)

Lush greenery in summer, vibrant foliage in autumn

Cable cars available

Versatile, well-maintained trails (multiple routes)

Food stalls selling snacks (e.g., dango with sweet soy sauce)

View of Mt. Fuji on sunny days

Great for families and friends

上手く言えない箇所が出てきたら、**辞書を使って調べたり、ChatGPTなどを活用して表現を確認**してみてください。そうすることで、語彙力や表現力も向上します。

3. 時間を測って練習しよう！

流暢性を高め、スラスラ話せるようにする！

言いたい内容が固まっていたとしても、言いどみや言い直しが多く流暢性が低いと、メッセージを伝えきれずに2分が経過してしまうことがあります。上記に挙げたアイデア出しの練習や文章構成力を高める練習をすることで、自然と流暢性も高まりますが、さらに本格的な練習方法も紹介します。

それが、今度は逆にスピーチの時間を段階的に短くしていく「**4/3/2 テクニック**」という練習方法です。この方法では、**同じスピーチ内容で、時間制限を4分→3分→2分と短くしながら繰り返し練習します**。これは、ある研究でも**流暢性が向上**

1 Arevart, S., & Nation, P. (1991). Fluency Improvement in a Second Language. RELC Journal, 22(1), 84–94.
<https://doi.org/10.1177/003368829102200106>

することが報告されているやり方で、内容を無駄なくまとめながら、スムーズに話す力を養うことができます。本来は毎回パートナーを変えて練習することが推奨されていますが、独り言や同じ講師との練習でもある程度効果は見込めるでしょう。スピーチの合間に「**どうすればもっと上手に言えたか？**」と**振り返る**時間を少し取るのも大切です。最初はスムーズに話せなくても、回を重ねるごとに内容にまとまりが出たり、話すスピードが上がっていくのを実感できればOKです！ また、**自分のスピーチを録音して振り返る**ことで、改善点を検討することも有効です。

効果的な解答のための戦略

話す量を意識しよう！

上述の評価基準で触れた4項目を総合的に判断してスコアが決まるため、話す長さ自体はあくまで目安に過ぎませんが、以下に目標スコアごとの目安として想定される量を示します。スピーチ原稿を作成したり、2分間で自分がどれくらいのスピードでどの程度の量を話せるか測りたいときにも、参考にしてみてください。

目標スコア	スピーチの文量 (ワード数) 目安	1分間で話すワード数 (WPM) 目安
6.0-6.5	160 words	80 WPM
7.0-7.5	200 words	100 WPM
8.0-8.5	230 words	115 WPM
9.0	260- words	130 WPM-

5W1H & 詳細追加テクニックを活用しよう！

スピーチを組み立てる際には、**5W1H (いつ・だれと・どこで・何を・なぜ・どうやって)**を意識して、話を膨らませるようにしましょう。まだ慣れないうちは、プロンプトに書かれている5W1Hをきちんと活用することが大切です。ただし、プロンプトの質問に単純に答えるだけでは、意外と話が広がりません。例えば、“**Where this place is**”への答えとして、“The place I like to go is Mt Takao.”では一瞬で終わってしまいます。そこで、次の例のように、関係代名詞の非制限用法などを使って情報を追加するとよいでしょう。

The place I like to go is Mt Takao, which is a mountain located in western Tokyo. One of the reasons I like to go there is the great accessibility from the centre of Tokyo...

(私が好きでよく行くのは高尾山で、西東京に位置する山です。ここへ行く理由のひとつは、都心からのアクセスのよさです…)

また、How you knew this place に対しては、“My friend recommended it to me.” だけでは味気ない感じがするので、友人に関する**追加情報や個人的なエピソード**を加えましょう。

このように、常に「**なぜ?**」「**どんな人?**」「**どんな経緯で?**」と**5W1H**を意識しながら**文を組み立てる**ことで、スピーチに厚みを持たせることができます。また、エピソード部分は**時系列に沿って話す**とスムーズにつながりやすくなります。

さらに、「それにどれくらい時間がかかるのか」「金銭的に負担が大きいかどうか」といった**時間とお金の視点**は、どのようなトピックにも応用しやすいので、詳細を追加したいときにおすすめです。

My friend from work, who I'm close to, recommended it to me after I told her I was out of shape, and we decided to go together on a weekend this summer. We took a train from Shinjuku station in the early morning to avoid the crowd, and...

(職場の仲のよい友人に「最近運動不足だ」と話したら、高尾山を勧められました。それで、この夏の週末に一緒に行くことにしたんです。混雑を避けるため、新宿駅から朝早い電車に乗って…)

話をさらに展開するマイクロ→マクロの視点

それでも時間が余った場合は、主題からそれない範囲で、**個人や身近な問題から、地域・社会・国・世界などへ視点を広げる、マイクロ→マクロのアプローチ**を意識すると、さらに話を展開しやすくなります。例えばこのトピックであれば、**社会的な観点から、観光マナーや環境保護と絡めて**、以下のように話を展開することができます。

The mountain is amazing. However, because the area is so popular, some visitors don't seem to realise how important it is to be properly prepared for hiking. Although hikers are encouraged to take their garbage home, I still noticed issues like litter and people wearing flip-flops instead of appropriate hiking shoes. **I believe that promoting clearer safety guidelines and raising awareness about sustainable tourism are essential to protect such popular natural destinations.**

(山自体はとても素晴らしいのですが、人気の場所ゆえに、ハイキングの準備をきちんとしていない来訪者も見受けられます。例えば、「ごみは持ち帰るように」と呼びかけられているにもかかわらず、ゴミ捨てられていたり、適切な登山靴ではなくビーチサンダルのような履物で歩いている人もいました。こうした自然豊かな観光地を守るためには、安全面のガイドラインをより明確にし、持続可能なツーリズムへの意識を高めることが必要だと思います)

PEEL メソッドで論理的に話す力をつけよう！

次に、「**PEEL (Point, Evidence, Explanation, Link) メソッド²**」と呼ばれるパラグラフ構成法を紹介します。ライティングでよく使われるテクニックなので、常にこの形式どおりに話す必要はありませんが、スピーキングにおいても**論理性や一貫性を向上させる**のに効果的です。以下は PEEL を活用した簡単な例です。

Point (主張) :	主張を述べるトピックセンテンス
➤ One of my favourite natural places to visit is Mt Takao. I think it's the perfect destination for a quick nature getaway. (私が好きな自然の多い場所のひとつは高尾山です。気軽に自然を楽しむには最適なスポットだと思います)	
Evidence (証拠) :	主張を裏付ける具体的な事実や体験談
➤ It's only about an hour from central Tokyo by train, and the hiking trails are very well-maintained and clearly marked. (都心から電車でおよそ1時間で行けて、登山道もよく整備されており標識もわかりやすいです)	
Explanation (説明) :	その具体例がどのように主張をサポートしているかを説明
➤ That's why it's a great choice for people who are too busy to travel far or not used to hiking—like me. I went there with my family, and even my young children were able to enjoy it without any trouble. (なので遠出する時間がない人や、ハイキングに慣れていない私のような人にとって、高尾山はとてもよい選択肢です。私は家族と一緒にきましたが、小さな子どもたちでも無理なく楽しむことができました)	

² <https://www.studiosity.com/blog/how-to-structure-paragraphs-using-the-peel-method>

【頻出テーマ】ランク 1. 過去の出来事・体験

「過去の出来事や体験」は **Part 2** で最も頻繁に出題されるテーマなので、徹底的な対策が必要です。大きく「情報伝達」「特別な機会・出来事」「チャレンジングな体験・人生を変えるような経験」に分かれ、「情報伝達」では過去に人に何かを聞いたり話したりした経験、「特別な機会・出来事」では特別なイベントや誰かと行った活動、「チャレンジングな体験・人生を変えるような経験」では困難を乗り越えた経験や人生の転機となるような出来事についてなど、さまざまなトピックが登場します。以下に、よく問われるトピックの一例を示します。過去の話題は他のテーマでも応用が利き汎用性が高いので、以下の頻出問題をしっかり練習しておきましょう。

頻出トピックはこれだ！

1. 情報伝達 (Information-sharing)

- | |
|--|
| 1. Describe the experience of explaining something to your friend.
(友だちに何かを説明した経験について話してください) |
| 2. Describe some good news you heard about someone close to you.
(親しい人に関して聞いたよいニュースについて話してください) |
| 3. Describe the time when you taught something new to a younger person.
(年下の人に何か新しいことを教えたときのことについて話してください) |
| 4. Describe the experience of speaking in front of people.
(人前で話をした経験について話してください) |
| 5. Describe a piece of good advice that you gave to someone.
(誰かにしたよいアドバイスについて話してください) |

2. 特別な機会・出来事 (Special Occasions and Events)

- | |
|--|
| 1. Describe a memorable meal you had.
(思い出深い食事について話してください) |
| 2. Describe the time when you waited a long time for something special.
(何か特別なものを長く待ったときについて話してください) |

3. Describe **the first day at school or work that you can remember.**

(覚えている学校や仕事の初日について話してください)

4. Describe **a party that you enjoyed.**

(楽しかったパーティーについて話してください)

5. Describe **an outdoor activity you did in a group.**

(グループで行ったアウトドア活動について話してください)

3. チャレンジングな体験・人生を変えるような経験

(Challenging/Life-changing experiences)

1. Describe **a difficult task you succeeded at work or study that made you feel proud.**

(仕事や学業で成功した困難な課題で、誇りに感じたものについて話してください)

2. Describe **the time when you had to adapt to a new situation.**

(新しい状況に順応しなければならなかったときについて話してください)

3. Describe **the time you had to complete something in a limited time.**

(限られた時間で何かを完了しなければならなかったときのことについて話してください)

4. Describe **an event that changed your life in good ways.**

(人生をよい方向に変えた出来事について話してください)

5. Describe **an important decision that you made in your life.**

(あなたの人生において下した重要な決断について話してください)

Part 2 高得点ゲットのためのスピーチ表現をマスター！

過去の出来事に関するスピーチで高得点を取るには、「助言」や「特別な出来事」「困難をどう乗り越えたか」「重要な決断に至るまでの過程」などの幅広い話題に関してスムーズに描写できる力が求められます。これらの表現をしっかりと運用して、素晴らしいスピーチができるように頑張りましょう！

「情報伝達」のスピーチに使える有益な表現をマスター！

1. **give practical advice on** (～について実用的な助言を与える)
2. **give valuable feedback to** (～へ貴重なフィードバックを与える)
3. **strongly encourage + 人 + to pursue** ([人] に～を追求するよう強く励ます)
4. **suggest a strategic approach to tackle** (～に取り組むための戦略的アプローチを提案する)
5. **guide someone step by step** (誰かを一步一步案内する)
6. **provide detailed instructions on** (～について詳細な指示を与える)

「特別な機会・出来事」のスピーチに使える有益な表現をマスター！

1. **a once-in-a-lifetime experience** (一生に一度の経験)
2. **a milestone event in my life** (私の人生の節目となる出来事)
3. **this experience was the culmination of** (この経験は～の集大成だった)
4. **the highlight of the event was** (そのイベントの目玉は～だった)
5. **celebrate the occasion with** (～でその機会を祝う)
6. **completely change my perspective on** (私の～に対する見方を完全に変える)

「チャレンジングな体験・人生を変えるような経験」のスピーチに使える有益な表現をマスター！

1. **be faced with a daunting task** (困難な課題に直面する)
2. **be constantly pressed for time [work]** (常に時間[仕事]に追われる)
3. **struggle to find a solution to** (～の解決策を見つけるのに苦勞する)
4. **overcome a series of unexpected setbacks** (一連の予期せぬ挫折を乗り越える)
5. **step out of one's comfort zone** (～のコンフォートゾーンから抜け出す)
6. **hit rock bottom** (どん底を経験する)
7. **bite the bullet** (辛い状況で歯を食いしばって耐える)

8. **learn the hard way** (失敗から学ぶ)
9. **succeed against the odds** (困難を乗り越えて成功する)
10. **have a profound sense of accomplishment after** (～した後に深い達成感に包まれる)
11. **finally realise my long-cherished dream** (ついに自分の長年の夢を達成する)

「選択、決断に関する表現」のスピーチに使える有益な表現もマスター！

1. **commit [devote / dedicate] myself fully to pursuing** (～の追求に全力を尽くす)
2. **carefully consider the options before** (～する前に慎重に選択肢を検討する)
3. **refuse to settle for ~ and do** (～に妥協せずに…する)
4. **weigh one's options** (選択肢を比較する)
5. **consider all possibilities and decide to do** (すべての可能性を検討して～することに決める)
6. **narrow down the options to two or three** (選択肢を2, 3に絞り込む)
7. **weigh the advantages and disadvantages [pros and cons]** (メリットとデメリットを比較する)
8. **be on the fence about** (～について決めかねている)
9. **be torn between X and Y** (XとYの間で揺れていた・迷っている)
10. **follow my gut feeling and go with** (自分の直感に従って～を選ぶ)
11. **at a crossroads in my life** (自分の人生の岐路に立って)

それでは、実践問題にチャレンジしてみましょう！

Part 2 実践問題 攻略法&トレーニング【過去の出来事・体験】

Describe a time when you were late for an important event.

You should say:

when it happened

what happened

why you were late for it

and explain how you felt about this experience.

重要なイベントに遅刻したときのことについて話してください。

次の点について触れてください。

それがいつの出来事だったのか

何が起きたのか

なぜそのイベントに遅刻したのか

その経験についてどのように感じたのかを説明してください。

高得点取得のアドバイス

問題に「重要なイベント」とあるので、遅れることで大きな支障が生じるような行事や出来事を考えましょう。時間厳守（punctual）な人には想像しにくい話題ですが、例えば、会社の就職面接、重要な商談、フライトのチェックイン、大事な試合や試験、式典などが考えられます。また、高得点を目指すためには、5W1H（When, Why, What, Where, Who, How）を意識して話を膨らませることが重要です。以下のポイントを参考にしてみてください。

When（いつ）：	その出来事がいつ起こったか、具体的な時期や季節、時間帯を述べる。
Why（なぜ）：	遅刻の原因を説明する。例えば、「電車の遅延」や「寝坊」であれば、なぜそうなったかの背景まで説明する。
What（何を）：	どのような行事で、なぜそれが重要だったのかを説明する。
Where（どこで）：	行事の開催場所や、そこへの交通手段についても説明する。
Who（誰）：	行事の他の参加者や、遅刻で迷惑をかけた人について述べる。
How（どのように）：	遅刻による影響、その時の感情、その経験から学んだ教訓を述べる。

これらのポイントをなるべく多く盛り込めば、2分間話し切ることができそうですね！ 話が細かくなりすぎて主題から脱線しないように注意する必要があります

が、早く終わってしまいそうな時は、5W1Hを意識して話をつなげましょう。

それでは、解答例をいくつか見ていきましょう。まず、「試験に遅刻」してしまった設定のスピーチです。少し読みにくいかもしれませんが、注意深く読めば6.0から7.5になるための改善点が見えるはずです。

解答例 ① 試験に遅刻し受験失敗 6.0 → 7.5 レベル解答

About 5 years ago, I was late for and missed a real estate examination that was important for my career ① and only happens once a year.

② I tried had planned to leave early so I ~~can~~ could arrive fifteen minutes before the exam, just in case. However, when I passed the gate of the train station, I realised I forgot to bring my ID with me, which I ~~needed to~~ was required to show at the reception. ③ I thought, "Oh my gosh, ~~why didn't I check it?~~ I should have double-checked before leaving!" So, I ~~went~~ rushed back home to get it.

When I got back to the train station, I found out the train was late by more than 10 minutes. And ④ Besides, the exam venue was a 15-minute walk from the station, so I had to ~~run~~ dash hard again. The exam was scheduled to start at 9 am, but I arrived three minutes after ~~9 am~~ the starting time, so unfortunately, I ~~couldn't~~ wasn't allowed to get in. ⑤ I was really ~~disappointed that I couldn't take the test~~ devastated and mad at myself that I missed the exam.

~~I learned that I should prepare~~ ⑥ This experience taught me the importance of preparing everything the day before and leave with plenty of time for any contingency. The next year, I took the same exam again. This time, I arrived thirty minutes earlier than the exam start time, so I felt more prepared and ready for the exam. (193 words → 221 words)

【日本語訳】(7.5 レベル)

約5年前、私はキャリアにとって重要で、年に一度しか行われない不動産試験に遅れてしまい、受けられませんでした。

試験が始まる15分前には着くように、念のため早めに出発するつもりでした。しかし、駅の改札を通ったとき、受付で提示する必要がある身分証明書を持ってきていないことに気づきました。「なんてこった、出発前にしっかり確認すべきだった!」と思い急いで家に戻りました。

駅に戻ってきたときには、電車が10分以上遅れていることがわかりました。さらに、試験会場は駅から15分の徒歩圏内だったので、また急いで走らなければなりませんでした。試験は午前9時に始まる予定でしたが、私は開始時間の3分後に到着してしまい、残念ながら入室を許されませんでした。試験を逃してしまい、本当に打ちひしがれ、そして自分に腹が立ちました。

この経験から、前日にすべてを準備し、万が一の場合を考えて余裕を持って出発することの重要性を学びました。翌年、私は同じ試験を再び受けました。今度は試験開始30分前に到着したので、より準備が整い、試験に臨むことができました。

CHECK 発信力UP重要表現をマスター！

- ☐ **just in case** (念のため) ☐ **double-check** (再確認する)
- ☐ **rush back home** (急いで家に戻る) ☐ **be not allowed to** (～を許されない)
- ☐ **devastated** (打ちひしがれて、ショックを受けて) ☐ **be mad at myself** (自分に腹が立つ)
- ☐ **leave with plenty of time** (十分な時間を残す)
- ☐ **for any contingency** (不測の事態に備えて)
- ☐ **feel prepared and ready** (準備万端に感じる)

🔄 6.0 → 7.5 スコアアップのアドバイス

- ① 試験が「キャリアにとって大事」というだけだと6.0レベルだが、「年に一度」しか行われないことを強調すると、そのイベントの重要度が伝わり説得力が増し、7.0レベル以上になる。

- ② 家を出ようとしたのは試験より前のことなので、**had planned to leave** とすると、時系列的により正確な描写になる。過去の話題について話す際には、過去完了も積極的に使っていくとスコアUPが狙える。

- ③ 忘れ物をした際の心の声を、「～すべきだったのに(しなかった)」という後悔の感情を表す《**should have** 完了形》を使って描写すると、臨場感が生まれ7.0レベル以上になる。

- ④ **Besides** (その上、しかも) という情報追加の談話標識を使うと、前後がスムーズにつながる。また、今回のようにさらに不運が重なった場合には、**To make matters worse** (その上悪いことに) を使うと表現力UP。

- ⑤ 「思いどおりにいかず残念」という意味の **disappointed** より、自分のミスや逆境により大事な試験を逃したショックを **devastated** (打ちひしがれた) や **be mad at myself** (自分に腹が立つ) を用いて描写すると表現が豊かになる。

- ⑥ ここでは無生物主語を使い、「**This experience** (この経験) によって、計画的に行動する大切さを学んだ」と表現するとベター。無生物主語を使うと、ほかにも例えば、**This valuable feedback allowed me to improve my**

presentation skills. (その貴重な助言によってプレゼンスキルが向上した) のような表現ができる。

続いて、同じアイデアでさらにレベルアップした 9.0 解答を見ていきましょう！



解答例 ② 試験に遅刻し受験失敗 9.0 レベル解答

About five years ago, when I was a fresh graduate, I missed a crucial real estate examination due to poor time management. ❶ This exam, held only once a year, **could have been a game-changer for my career.**

On the day of the test, I planned to arrive fifteen minutes early. But just as I passed through the station gate, it hit me—I'd left my ID at home, the one thing absolutely essential for entry. With no other choice, I rushed back to get it. ❷ **That slip-up cost me several trains, and by the time I returned to the station,** the next one was running a few minutes behind schedule.

To make matters worse, when I finally arrived at the nearest station, ❸ **I realised the exam venue wasn't just a short walk away, as I had naively assumed—it was a 15-minute trek.** No taxis in sight. With only ten minutes left on the clock, I sprinted as if my future depended on it. But despite pouring everything I had into that final dash, I arrived just a few heartbreaking minutes too late. The doors were shut—no exceptions, no second chances.

It felt like all the effort and preparation I had poured into this opportunity ❹ **had gone down the drain** because of one careless mistake. That experience was a painful wake-up call, teaching me a critical life lesson: when you're heading somewhere unfamiliar for something important, meticulous planning and leaving extra time for the unexpected are absolutely essential.

The following year, when I retook the exam, I arrived with a solid thirty-minute buffer. That extra time gave me the peace of mind and confidence I needed to stay calm and focused. From that day on, I made a pact with myself: always follow the ❺ **"thirty-minute buffer rule"**—to be prepared and ahead of the game, no matter what. (309 words)

【日本語訳】

約5年前、新卒で社会に出たばかりの私は、タイムマネジメントの甘さから、キャリアの転機になり得た重要な不動産資格試験を逃してしまいました。その試験は年に一度しか実施されないもので、私にとって大きなチャンスでした。

試験当日、私は試験会場に15分前に着く予定で家を出ました。しかし、駅の改札を通り抜けた瞬間、ハッと気づきました——受験に絶対必要な身分証明書を家に忘れていたのです。やむを得ず急いで家に戻りましたが、その失態でいくつもの電車を逃し、駅に戻ったときには、次の電車も数分遅れていました。

さらに追い打ちをかけるように、最寄り駅に着いたとき、試験会場は自分が勝手に思い込んでいたような、“すぐそこ”の場所ではなかったことに気づきました。実は徒歩15分もかかる場所だったのです。タクシーも見つかりません。残り時間10分、まさに人生がかかっているかのように全力で走りました。しかし、すべてを出し切ったにもかかわらず、ほんの数分遅れで到着。扉はすでに閉まり、例外も、再チャンスありませんでした。

その瞬間、それまでの努力や準備がたった一つの不注意で無駄になってしまったように感じられました。この出来事は痛烈な教訓であり、「知らない場所に重要な目的に向かうときは、綿密な計画と“予想外への備え”が絶対に必要だ」という大切な人生の教訓を教えてくださいました。

翌年、再び試験に挑んだ私は、30分前には会場に着くよう行動しました。その余裕のある時間が、落ち着きと自信を与えてくれ、冷静さを保つ助けとなりました。それ以来、私は自分に誓いました：「常に30分前行動ルールを守る」——何があっても綿密な準備を怠らず、先手を打って行動すること。

CHECK> 発信力UP重要表現をマスター！

- ☐ **a game-changer** (画期的なもの [こと]) ☐ **hit** (ふと思ひ浮かぶ)
- ☐ **a slip-up** (不注意によるミス) ☐ **a final sprint** (ラストスパート)
- ☐ **heartbreaking** (悲痛な) ☐ **go down the drain** (無駄になる、水の泡となる)
- ☐ **a painful wake-up call** (痛烈な教訓 [警鐘]) ☐ **meticulous planning** (徹底的な準備)
- ☐ **make a pact** (誓いを立てる) ☐ **ahead of the game** (一歩先を行く)

🔑 高得点突破のアドバイス

過去完了や無生物主語、付帯状況などハイレベルな文法を自然に使い、その時の状況をリアルに描写できている素晴らしい解答！

- ① **《could have + 完了形》**を使い「～できたはずなのに(ができなかった)」と表現することで、事の重大さが伝わってくる。また、**a game-changer**という「試合の流れを変えるもの」、つまり「状況を劇的に好転させるもの」という比喩的な表現を使っている点も9.0レベルの高評価ポイント。7.0レベル解答では試験の重要性を **important** と表現していたが、太字部分が **could have significantly advanced my career** (著しく自分のキャリアを進展させる) だったら8.0レベルの表現。



第**3**章

Part 3 の出題傾向と 高得点取得攻略法

1. What factors contribute to people feeling proud of themselves?

(人々が自分自身に誇りを感じる要因は何ですか)

2. How can personal development contribute to a meaningful life?

(自己成長は充実した人生にどのように貢献しますか)

3. What role does helping others play in finding purpose in life?

(他者を助けることは人生の目的を見つける上でどのような役割を果たしますか)

Part 3 実践問題 攻略法 & トレーニング【人生の目標・意義】

以下の質問について、自分の考えを論理的に言ってみましょう。

Q1. Is it important for people to set goals in life?

(人が目標を設定することは人生において重要ですか)

Q2. How can individuals stay motivated to pursue their goals?

(目標を追求するモチベーションを保つにはどうしたらいいですか)

Q3. What factors influence changes in life goals over time?

(年月とともに人生目標の変化に影響を与える要因は何ですか)

Q4. Do you think material rewards are more important than other types of rewards at work?

(仕事において、物質的報酬は他の種類の報酬よりも重要だと思いますか)

Q5. What factors contribute to people feeling proud of themselves?

(人々が自分自身に誇りを感じる要因は何ですか)

頻出トピック満点突破トレーニング

Q1: Is it important for people to set goals in life?

(人が目標を設定することは人生において重要ですか)

高得点取得攻略法

「人生において目標を定めることは重要か」というトピックは、トピックそれ自体の存在が「**肯定側のスタンス**」の呼び出しであり、ポジティブであるのが一般的です。丸暗記 (rote memorisation) や知育偏重 (overemphasis on intellectual development) の日本の教育を受けた人には、人生における目標やボランティア活動など全人格を重視する欧米の大学入試はチャレンジングです。「人生の目標を立てる」という行為は、**個人の心の豊かさや感情、価値観、自己理解、他者理解を育む教育** (education that fosters an individual's emotional richness, values, self-understanding, and understanding of others) で、人生の目標を立てる際には、自分の価値観や夢、目指すべき方向性を考える必要があります、これらは**情操教育** (moral education [character education]) の一環として培われるものです。目標を設定するプロセスでは、自己認識、他者との関係、社会の中での自分の役割などが重要な要素となり、知識や論理的思考、学問的なスキルの習得に焦点を当てた知育よりも、個人の感情や価値観に強く依存するため、情操教育とより深く関係しています。そこで、今までこういったトピックについて考えたことがない人も、チャレンジだと思って3つぐらいポイントをひねり出してみてください。いかがですか? 「人生の目標設定の意義」は次の6つのポイントが考えられます。

> 人生の目標設定のメリット

1. **Long-Term Vision:** Setting goals encourages people to think about the future and make decisions that align with their long-term vision. This helps in building a more fulfilling and purposeful life.

(長期的ビジョン: 目標設定は未来を考え、長期的なビジョンに沿った決断を促し、より充実した目的のある人生を築くことができる)

2. **Direction and Focus:** Goals provide a clear sense of direction and focus, helping people prioritise their time and resources and concentrate on what truly matters.

(方向性と集中力: 目標は明確な方向性と集中力を与え、時間やリソースを優先的に配分し、重要なことに集中できる)

3. **Motivation:** Goals give people something to strive for, fostering a sense of purpose and encouraging perseverance.

(動機付け: 目標は目的意識を生み、粘り強い努力ができるようになる)

☞ 短期、中期、長期の目標があり、短い目標の方が達成感が得やすい。

4. **Accountability:** Setting goals often involves making a commitment to oneself or others, driving people to achieve their intentions.

(責任感: 目標設定は自己や他者への責任感を生み出し、それを実行する原動力となる)

5. **Measurable Progress:** Well-defined goals allow people to track their progress, providing a sense of accomplishment when milestones are reached.

(進捗の測定: 明確な目標によって進捗を測れ、進捗時に達成感が得られる)

6. **Personal Growth:** Goals can push people out of their comfort zones, encouraging them to develop new skills, knowledge, and experiences.

(個人的成長: 目標は居心地のよい環境から押し出し、新しいスキル、知識、経験を積むよう促す)

この中で、まず **1.** は自分と社会との関わりについて考えて生まれる **general** なメリット (大) です。 **2.**, **3.**, **4.**, **5.** はその実現のプロセスで、「集中的努力」ができるメリット (中) を述べており、 **6.** はその結果、もたらせるメリット (中) について述べています。実際の試験では時間制限があるために全部を述べることができないので、一案として、 **1.** の大きなポイントを述べた後、 **2.**, **3.**, **4.**, **5.** のの中から自分にとって最もしっくりくる2点を選んで論を進めればいいでしょう。

A1: Setting goals in life is crucial for personal development. Firstly, it encourages individuals to think about the future and **make decisions that align with their long-term vision**, fostering a fulfilling life. Secondly, setting goals provides a clear sense of direction and focus, helping people prioritise their time and resources and concentrate on what truly matters. Lastly, well-defined goals allow people to track their progress, providing a sense of accomplishment when milestones are reached. Overall, establishing clear goals **empowers individuals to navigate their paths** more effectively, leading to greater success and satisfaction in their lives. (94 words)

(人生における目標設定は、自己啓発に不可欠です。まず第一に、目標設定は、将来について考え、長期的なビジョンに沿った決断をするよう個人を促し、充実した人生を育むことにつながります。第二に、目標設定は明確な方向性と集中力をもたらし、人々が時間やリソースの優先順位を決め、本当に重要なことに集中する手助けとなります。最後に、明確に定義された目標は、進捗状況を追跡することを可能にし、マイルストーンに到達した際には達成感をもたらします。全体として、明確な目標を設定することは、個人がより効果的に道を切り開く力を与え、人生における成功と満足につながります)

CHECK 発信力UP重要表現をマスター！

- ☐ **make decisions that align with their long-term vision** (長期的なビジョンに沿った決断をする)
- ☐ **empowers individuals to navigate their paths** (個人が自分で道を切り開く力を与える)

➤ 人生の目標設定のデメリット

1. **Stress and Pressure:** The pressure to achieve goals can cause great stress, negatively affecting mental and physical health.

(ストレスとプレッシャー：目標を達成するためのプレッシャーは多大なストレスとなり、精神的・身体的な健康に悪影響を及ぼす可能性がある)

2. **Lack of Flexibility:** Focusing on goals can make it difficult to adapt to changing circumstances.

(柔軟性の欠如：目標に固執しすぎると、状況の変化に対応できなくなることがある)

☞ 人生や仕事において予期しない出来事が発生した場合、目標にこだわると適切な対応が遅れる。

3. **Missing Other Opportunities:** Over-focusing on a specific goal can cause people to overlook other interesting opportunities or experiences.

(他の可能性を見逃す：明確な目標に集中すると他の興味深い機会や経験を見逃すことがある)

4. **Risk Avoidance from Perfectionism:** Excessive effort to achieve goals can foster perfectionism, leading to fear of failure and avoidance of risks, ultimately hindering growth and innovation.

(完璧主義によるリスク回避：目標達成に向けての努力が過剰になると完璧主義に陥り、失敗を恐れてリスクを避けるようになる)

☞ これによって結果的に成長や革新を阻害される。

5. **Frustration and Low Self-Esteem:** Setting goals can lead to a sense of frustration and low self-esteem if they are difficult to achieve.

(挫折感と自己評価低下：目標設定は、その達成が難しくなると挫折感や自己評価の低下につながる)

☞ 目標の達成に基づく自己評価は、目標未達成時に自尊心の低下 (lower self-esteem) を招く。

高得点取得攻略法

デメリットは、上のとおりですが、**1.**の「不健康」は「人生に張りが出て元気が出る」場合も多いので弱く、**2.**や**3.**の「柔軟性がなくなり他のことができなくなる」も「集中努力できるメリット」の方が強いとも言えるので弱く、**4.**の「リスク回避」や**5.**の「自己評価低下の可能性」も、そういう人もいますが、小さな目標や短期目標の場合はクリアして自信をつけていく場合も多いので何とも言えません。そこでこのトピックの場合は7対3ぐらいでYesではないでしょうか？

何事にもプラス面ばかりではないので、Yes と答えた場合に「問題点」や「その問題点を打開する方法は？」と聞かれた場合は、**In order to avoid these drawbacks, it's important to take a realistic and flexible approach to goal-setting, regularly evaluate progress, and adjust goals as necessary.** (目標設定の際に現実的で柔軟なアプローチを取ること、そして進捗を定期的に評価し、必要に応じて目標を調整することが重要) と答えることができます。このように**斬れるアーギュメント (incisive argument)** をするためには、**物事のポジネガ両面を観て (put an issue into perspective)**、問題があればその**打開策 (countermeasures)** まで考えておく必要があります。



頻出トピック満点突破トレーニング

Q2: How can individuals stay motivated to pursue their goals?

(目標を追求するモチベーションを保つにはどうしたらいいですか)

高得点取得攻略法

このトピックは、目標達成のモチベーション、つまり、“desire, need, reason” をどうやって維持するかで、まずどうしたらいいか考えてみてください。いかがですか、3つぐらいは浮かびましたか？ 重要なものとして次の5つが考えられます。

> 目標達成のモチベーションを維持する方法①

1. Break down large goals into smaller, measurable, achievable ones. It can give you a sense of accomplishment without feeling overwhelmed.

(大きな目標を、より小さく、測定可能で、達成可能なものに分割する。気持ちがめげることなく達成感を味わいやすい)

🎧 したいことが明確になると、集中しやすくなる。一度に1つのタスクに集中することで、大きな目標も難しくなくなり、達成しやすくなる。

2. Develop consistent habits [practices, routines] that are in line with your aims [aspirations].

(目標に合った一貫した習慣を作る)

🎧 Develop consistent habits [practices, routines] that make progress more automatic and help you achieve your goals. (一貫した習慣 [実践, ルーティーン] を身につけることで、進歩がより自動的に、目標を達成しやすくなる) とも言える。この時に、Allocate time for relaxation and self-care [Include rest and self-care in your schedule] to prevent burnout. (休息と自己管理の時間を取り入れ、燃え尽き症候群を防ぐ) も重要。

3. Share your goals with friends, family, or a mentor who can support and keep you on track. Having someone to share your journey with can make challenges easier to overcome.

(友人や家族、あるいはあなたを支え、軌道に乗せてくれるメンターと目標を共有する。自分の旅路を共有できる人がいると、課題を乗り越えるのが容易になる)

☞ あるいは、**Join communities or groups with similar interests for mutual support.** (共通の興味を持つコミュニティやグループに参加して、相互支援を受ける)

4. Stay flexible in modifying your goals or strategies as circumstances change. Flexibility can help you stay motivated by reducing frustration when things don't go as planned.

(状況が変わった場合、目標や方法を調整することに柔軟である。柔軟性を持つことで、計画どおりに進まないときのフラストレーションを減らし、モチベーションを保つことができる)

☞ **Recognise that setbacks are part of the process and use them as learning opportunities.** (挫折はプロセスの一部であることを認識し、それを学びの機会として活用する)

5. Focus on the process rather than just the end result. Enjoying the journey can make the pursuit of your goals more fulfilling and less stressful.

(結果だけでなくプロセスに焦点を当てる。旅路そのものを楽しむことで、目標の追求がより充実し、ストレスが少なくなる)

☞ **Recognise that growth and learning occur along the way, not just at the destination.** (成長と学びは、目的地だけでなく、その過程でも起こることを認識する)

時間制限があるので、この中で**3つ**ぐらい選んで、**I think there are mainly three ways to maintain your motivation for pursuing your goals.** としておいて、**Firstly, Secondly, Thirdly,** —— と進めていけばいいでしょう。最後のものは、私の学校 Aspire School のモットーである、“Let’s enjoy the process! (陽は必ず昇る)” のコンセプト “process-orientation” (プロセス指向) を表しているの使ってほしいところですが、“outcome-oriented” (結果主義) の人は使いたくないでしょう。ちなみに、ビジネスやスポーツの世界では競争社会 (highly competitive society) で、結果が重視されるので使いにくいでしょうが、学問や芸術の世界は、他人との競争というより「**自分との闘い** (struggling with oneself, self-challenge[=a personal challenge where you push yourself out of your comfort zone to achieve a certain goal])」であり、「**社会貢献 (social contribution)**」が重視されるので、長い道のりへのプロセス重視である要素が強くなります。

A2: I believe there are mainly three ways to maintain motivation for pursuing your goals. Firstly, breaking large goals into smaller, manageable tasks helps create a sense of accomplishment without feeling overwhelmed, as each completed task boosts confidence. Secondly, **developing consistent habits in line with your aspirations** makes progress more automatic; for example, setting aside time daily for focused work reinforces commitment. Lastly, sharing your goals with supportive friends or mentors **provides accountability and encouragement**, making challenges easier to overcome. This combination ensures you stay motivated throughout your journey. (88 words)

(目標達成へのモチベーションを維持する方法は主に3つあると思います。まず、大きな目標を小さな、管理可能なタスクに分割することで、達成感を得ることができ、また、タスクを一つ終えるごとに自信も高まります。次に、自分の目標に沿った一貫した習慣を身につけることで、進歩がより自動的になります。例えば、集中して取り組む作業のために毎日時間を確保することは、コミットメントを強化します。最後に、自分の目標を支援してくれる友人やメンターと共有することで、説明責任と励ましが得られ、課題を克服しやすくなります。この組み合わせにより、旅の途中でモチベーションを維持することができます)

CHECK> 発信力UP重要表現をマスター!

- ☐ **develop consistent habits in line with your aspirations** (自分の目標に沿った一貫した習慣を身につける)
- ☐ **provide accountability and encouragement** (責任感と励ましを与える)

このほかにも、次の5つもモチベーションを維持するために考えられる重要なファクターと言えます。

> 目標達成のモチベーションを維持する方法②

1. Cultivate a positive mindset by focusing on what you've accomplished rather than setbacks. Surround yourself with positivity through uplifting books, music, or people.

(挫折よりも自分が成し遂げたことに焦点を当てることで、前向きな心を育てる。励まされる本、音楽、人々などを通じて、自分をポジティブな環境で包む)

🔊 やはり折れない常に前向きな心が重要で、できるだけネガティブな気の弱い人との **interaction** は避けるべき。

2. Keep a journal or use apps to log your achievements and setbacks.

Regularly reviewing your progress and setbacks can boost your confidence and highlight areas for improvement, thus keeping you motivated.

(日記をつけたり、アプリを使ったりして、自分の達成や挫折を記録する。定期的に進捗や失敗を見直すことで自信がついたり、改善が必要な部分が明らかになり、モチベーションが維持できる)

🔊 小さな成功を祝うことで、モチベーションを保つことができる。

3. Regularly remind yourself of why your goal is important. Reflecting on how achieving it will impact your life or others' can rekindle your motivation.

(その目標がなぜ重要なのかをいつも思い出す。それを達成することが自分や他人の人生にどんな影響を与えるかを考えるとモチベーションを再燃させることができる)

🔊 motivation の意味が **desire, need, reason** なのでこれも重要。

4. Regularly visualise yourself achieving your goals. This mental practice can boost your confidence and motivation by helping you feel that success is more attainable.

(定期的に、目標を達成している自分を想像する。このメンタルプラクティスは、成功がより達成可能に感じられるようになり、自信とモチベーションを高めることができる)

🔊 これはスポーツの世界などでよくある「イメージトレーニング」というもので、成功するには欠かせない要素となっている。

5. Maintain a balanced diet, regular exercise, and enough sleep. Physical well-being is closely linked to mental motivation, focus and resilience, and energy level.

(バランスの取れた食事、定期的な運動、十分な睡眠を心掛ける。身体の健康は、メンタルのモチベーション、集中力と回復力、エネルギーレベルと密接に関連している)

🔊 これは言うまでもないことであろう。



頻出トピック満点突破トレーニング

Q3: What factors influence changes in life goals over time?

(年月とともに人生目標の変化に影響を与える要因は何ですか)

高得点取得攻略法

人生の目標が時間とともに変化するのは、個人的、社会的、または環境的なさまざまな要因によるもので、自分の人生経験に基づいてそれぞれについて考えてみてください。大きな要素としては次の5つが考えられます。

【編著】植田 一三 (Ichy Ueda)

年齢・性別・国籍を超える英悟の超人 (Amortal "Transgenderace" Educational Philosophartist), 最高峰資格 8 冠突破 & ライター養成校「アスパイア」学長。自己実現と社会貢献を目指す「英悟道」精神, "Let's enjoy the process! (陽は必ず昇る)" を教育理念に, 指導歴 42 年で英検 1 級合格者を約 3,000 名以上輩出。出版歴 38 年で著書は英語・中国語・韓国語・日本文化・世界情勢と多岐にわたり 140 冊を超え, 多くはアジア 5 か国で翻訳。ノースウェスタン大学院・テキサス大学博士課程留学, 同大学で異文化間コミュニケーションを指導。比較言語哲学者, 世界情勢アナリスト, インド中央政府公認ヨガインストラクター。オックスフォード大学・テキサス大学で Social entrepreneur コース修了後, NPO 法人 JEFA 主宰の社会起業家。

【執筆協力】

北川 らん
川本 美和

© Ichizo Ueda; Toshiko Ueda; Michy Satonaka;
Mizuho Nagato, 2025. Printed in Japan

IELTS スピーキング徹底攻略

2025 年 7 月 31 日 初版第 1 刷発行

編著 植田 一三
著者 上田 敏子
Michy 里中
永戸 みず穂
制作 ツディブックス株式会社
発行者 田中 稔
発行所 株式会社 語研
〒101-0064
東京都千代田区神田猿樂町 2-7-17
電話 03-3291-3986
ファクス 03-3291-6749
組版 ツディブックス株式会社
印刷・製本 シナノ書籍印刷株式会社

ISBN978-4-87615-447-0 C0082

書名 アイエルツ スピーキング テッテイコウリヤク
編者 ウエダ イチソウ
著者 ウエダ トシコ/ミッチー サトナカ/
ナガト ミズホ
著作者および発行者の許可なく転載・複製することを禁じます。

定価はカバーに表示してあります。
乱丁本、落丁本はお取り替えいたします。



語研 URL <https://www.goken-net.co.jp/>

【著者】上田 敏子 (うえだ・としこ)

アスパイア副学長 & アスパイア英検 1 級・国連英検特 A 級・IELTS 講座講師。パーミンガム大学院 (翻訳学優秀賞), ケンブリッジ大学・オックスフォード大学国際関係論コース, テキサス大学ビジネス管理コース修了。国連英検特 A 級 (優秀賞), 工業英検 1 級 (文部科学大臣賞), 英検 1 級, TOEIC 満点, 通訳案内士取得。鋭い異文化洞察と芸術的鑑識眼を活かして教育界をリードするワンダーウーマンアントレ。主な著書に, 『IELTS 必須単語 2000』(語研), 『IELTS スピーキング・ライティング完全攻略』『英検® ライティング大特訓シリーズ』(以上, アスク出版), 『TOEFL iBT® スピーキング+ライティング完全攻略』(明日香出版社), 『英検® 面接大特訓シリーズ』(Jリサーチ出版), 『英語で経済・政治・社会を討論する技術と表現』(ベレ出版)がある。

【著者】Michy 里中 (ミッチー・サトナカ)

アスパイア英検 1 級・英検準 1 級・通訳案内士・TOEIC 満点講座講師。ビジネス会議通訳者。ロサンゼルスで長期に渡りショー・ビジネス通訳業務に携わり, アパレル業界の通訳・翻訳業にも 15 年以上携わるバイリンガル。主な著書に『英会話フレーズ大特訓ビジネス編』(Jリサーチ出版), 『料理を楽しむための英語表現』(クロスメディア・ランゲージ), 『英検®1 級・準 1 級ライティング大特訓シリーズ』(アスク出版), 『英語スピーキング大特訓 自分のことを論理的に話す技術とトレーニング』『発信型英語 類語使い分けマップ』(以上, ベレ出版)などがある。

【著者】永戸 みず穂 (ながと・みずほ)

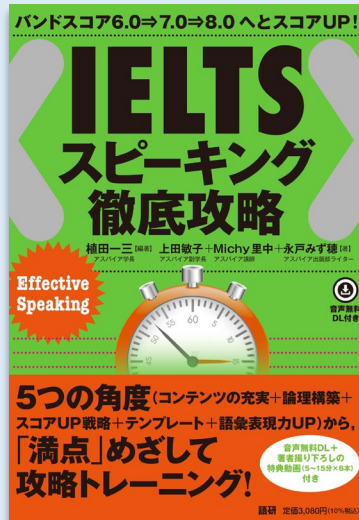
慶応大学英文科卒, 英国エセックス大学応用言語学修士号取得 (首席)。日本, カナダ, ニュージーランドの一流ホテルでレセプションリストとして勤務後, 英検 1 級, TOEIC985, IELTS7.5, TESOL Certificate 取得。その後, 日米英語学院やアスパイアにて資格試験対策講座を担当。また, 大手語学出版社の編集者として, 英検・IELTS・TOEIC 対策の多くの出版物制作に携わる。語学学習アプリのビジネス案で大学・企業のビジネスコンテストにて数多く優勝し, 現在は, 英語学習教材の執筆協力・編集・校正のほか, 第二言語習得をテーマとした研究や, 語学学習アプリの開発に取り組むなど, 研究と実践の両面から英語教育に携わる。

本書の感想は
スマホから ↓



語研 URL ↓





IELTSスピーキング徹底攻略

ためし読みはここまでです。

Webページへ

