

TOEFL Junior®を受験している高校生対象

CEFRと TOEFL Junior®のスコア別 リスニング独習法ロードマップ

明星大学教育学部教育学科(英語コース)准教授
元京都教育大学附属高等学校 進路指導主任・英語科主任
株式会社ダンケゼアアドバイザー
佐古 孝義

著者紹介

佐古 孝義

所 属：明星大学 教育学部 教育学科(英語コース) 准教授

学 歴：京都大学大学院人間・環境学研究科博士課程修了。博士(人間・環境学)。

経 歴：主な著書に『コーパス・クラウン総合英語』(編集委員会代表、三省堂)。

資 格：IELTS Overall 8.0 (スコア取得年月: 2019年7月) 詳細: R8.5/L8.0/W7.0/S7.5。

TOEFL iBT® Best Score 112 (スコア取得年月: 2020年1月) 詳細: R30/L30/W28/S24。

英検1級。

活 動：教育や英語学習に関するテーマでポッドキャスト「**Critical Classroom Chat Chat (C3)**」配信中。

https://open.spotify.com/show/4InfpZ820OyJa19vhyYXvt?si=BdAF94_NQYaNSyS8QkrZ2Q



ポッドキャスト
「Critical Classroom Chat (C3)」



Danke Sebr

目次

※参考資料：TOEFL Junior®オフィシャルスコアレポートサンプル	p.2
1. はじめに	p.3
2. なぜ英語は聞き取れないのか？ — リスニングの「壁」の正体	p.3
3. 効果的な学習の第一歩 — 自分の現在地を知る	p.5
4. CEFRとTOEFL Junior®【スコア別】独習法ロードマップ — あなたの現在地と次のステップ	p.7
4.1【レベル1：基礎固め期（Score: below 210の方向け）】	p.7
4.2【レベル2：土台完成期（Score: 210-240 / CEFR A2 の方向け）】	p.8
4.3【レベル3：応用力養成期（Score: 245-285 / CEFR B1 の方向け）】	p.13
4.4【レベル4：完成期（Score: 290-300 / CEFR B2 の方向け）】	p.14
5. 学習を加速させるツールと心構え	p.15
6. おわりに — 試験対策を超えて	p.16

※参考資料：TOEFL Junior® Standardオフィシャルスコアレポート(サンプル)：TOEFL Junior® Standardの結果は、合否判定ではなく、スコアで表されます。テストスコアをもとに、CEFRのレベルと、あなたが英語でどのようなことができるのかの解説（Descriptors/ディスクリプタ）が書かれています。



TOEFL Junior® STANDARD スコアレポート

Kumon Taro 様

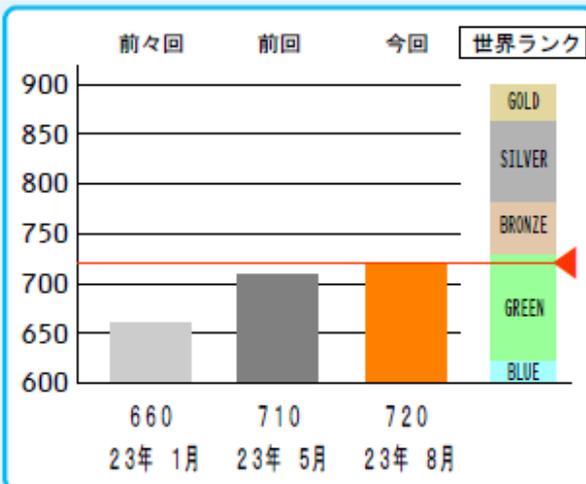
Student Name:
Kumon Taro
Student Number:
33333333333333
Date of Birth:
2-Dec-2014
Test Date:
18-Jul-2023

*07100002 000071 000003#000079
015 00002 000081 33333333333333



TOEFL Junior® STANDARD スコアガイド

スコアの伸び(合計スコア)



能力チャート・CEFR・Lexile指数

あなたの能力チャート

リスニング: 266/300

リーディング: 225/300

文法・語彙: 240/300

あなたのCEFR: B2, B1, A2, A1

あなたのLexile指数 (読解力レベル): 675L

あなたのセクション別CEFRレベル・パフォーマンスの説明

セクション	CEFR	パフォーマンスの説明
リスニング	B2	<ul style="list-style-type: none"> ● 内容が学術的か一般的かを問わず、表現が明確で、簡単な英語によって文脈が明確であれば、長めのスピーチについて、趣旨を理解できる。 ● 内容が学術的か一般的かを問わず、簡単な英語で文脈が明確であれば、長めのスピーチについて、重要ポイントを特定できる。 ● 簡単な英語で文脈が明確であれば、短いスピーチについて、内容を推測できる。 ● やや複雑なスピーチで使われる一般的なイディオムを理解できる。 ● 身近な内容であれば、話し手がどのように情報を使っているか理解することができる(例: 意見を補足するために、比較をしたり証拠を提示したりする)。
	B1	
	A2	
	A1	
文法・語彙	B2	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般的な内容であれば、最も基本的な文法構造(例: 動詞の現在形・過去形など)の意味や使い方を正確に認識できる場合がある。 ● 最も頻繁に使われる、一般的な語彙を身につけている。 ● 一般的な内容であれば、文章の効果的な段落構成を認識している場合もあるが、学術的な内容では困難となる場合が多い。
	B1	
	A2	
	A1	
リーディング	B2	<ul style="list-style-type: none"> ● 表現が明らかなで、内容が一般的であれば、趣旨を特定できる場合がある。 ● シンプルな英語で文脈が明確であれば、内容が学術的か一般的かを問わず、基本的なポイントを特定できる場合がある。 ● 予定表やメニューなど、日常的かつ一般的な語彙を用いた非定型の文章から、基本的な情報をおおむね見つけることができる。 ● 平易な文章で、内容が一般的であれば、場合によっては単純な推測を行うことができる。 ● シンプルな構成の文章で、内容が一般的であれば、文脈から知らない単語の意味を把握できる場合がある。
	B1	
	A2	
	A1	

1. はじめに

のっけから個人的な話で恐縮ですが、私自身、英語の学習の中でもリスニングに対する苦手意識を長らく抱いてきました。今でこそ、英語を日常的に聴く生活を送っていますが、もともとはリーディングに極端に偏った学習をしており、orangeを「オレンジ」と読んで覚えるような生徒でした。いざ本格的に英語を聞く必要に迫られた時には、本当に困り果てたものです。

この経験から、リスニングに不安を感じる皆さんの気持ちが痛いほどよくわかります。TOEFL Junior®テスト公式問題集〔改訂版〕には「自分に一番合った教材を使い続けると良いでしょう」（グローバル・コミュニケーション & テスティング監修、

2025, p.42)と書かれています（このアドバイス自体は全く正しいと思います）が、その「とっかかり」を見つけるのは簡単ではありません。この小論は、その「とっかかり」のためのヒントとなるように、英語の音声的側面での劣等生だった「高校生の頃の私」を思い浮かべながら書いていますが、きっとみなさんにとっても有益な情報が含まれているだろうと信じています。ここでは主に、リスニングの原理・仕組みの基礎を理解すること、その上でCEFRおよび、スコアのレベル別にどんな練習をするのが効果的かということ、そのための具体的な方法や素材などを私の体験談を交えて紹介したいと思います。

2. なぜ英語は聞き取れないのか？

ーリスニングの「壁」の正体

リスニング学習を始める前に、なぜ難しく感じるのか、その原因を知ることが重要です。英語のリスニングを難しくしている要因は様々にありますが、まずはなんとなくでも英語の発音が日本語話者にとっては難しいという点が挙げられるでしょう。白畑(2021)を参考に、私なりにその難しさの要因をまとめてみます。

- ① 日本語より母音の数が多い（長母音・短母音だけでなく、二重、三重母音もある）
- ② 子音も日本語にないものが結構ある
- ③ 話し言葉の音の変化が日本語と違う

【英語特有の「音の壁」】

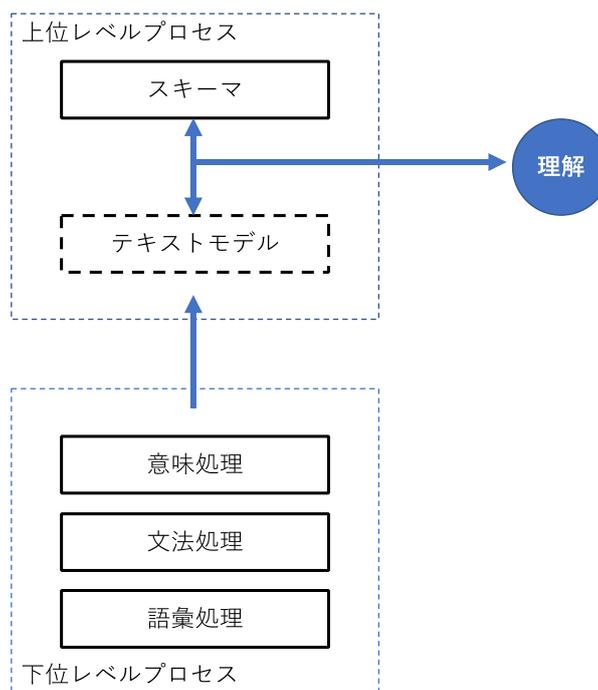
日本語と英語では、音の仕組みが根本的に異なります。特に、私が最も苦労したのが「シュワ (schwa /ə/)」という「あいまい母音」です。human や family の母音はこの音で、時には完全に発音されなくなる（脱落）さえあります。Let It Goが

「レリゴー」と聞こえるのも、「連結」や「同化」といった音変化の一例です。カタカナ発音から脱却し、こうした英語の音声的な特徴を意識することが、リスニング力向上の第一歩です。

【リスニングの最中に何が起きているかを理解しよう】

リスニング力をなんとかしたいと思えば、まずはリスニングの仕組みを知ることが重要だと思います。つまり、音声情報として入ってくるインプットが私たちの頭の中で

どのように処理されるのか、その原理を知るとのことです。新多 (2019) によれば、インプットの処理プロセスはおおよそ以下のように図示できます。



以下、新多 (2019) に従って、この図を説明してみます。

インプットの処理は、下位レベルから上位レベルに向かって進みます（これを「**ボトムアップ処理**」といいます）。下位レベルでは、一つ一つの文が語彙・文法・意味の側面から処理されます。この時に「聞き

取れない（よってわからない）」という事態が生じるには、およそ2つの原因が考えられます。一つは、単純に語彙不足、つまり自分が全く知らない語句・表現であるゆえにわからないという場合。もう一つは、「本当は知っているはずの語句・表現」なのに聞き取れないという場合、です。後者

がなぜ生じるかと言えば、先に述べたように英語では音の脱落や連結、同化などの現象が頻繁に生じるために、みなさんの頭の中にある個々の単語のイメージ（聴覚像 acoustic image）とは全然違って聞こえてしまい、たとえ目で見ればわかる語句・表現であっても、音声的には「未知の語彙」ということになっているからです。

さて、下位レベルで文の意味が形成されると、上位レベルのプロセスへと情報が送られます。上位レベルでは、それぞれの文の意味が積み重なって、次第にテキスト全体の意味が頭の中で構築されます。これを「テキストモデル」と呼びます。ただ、私たちの理解は、このテキストモデルを作ったら終了というわけではなく、自分が既に持っている知識（これを「スキーマ」と言います）と組み合わせて、最終的な理解に至ることになります。ボトムアップ処理に問題があって不完全なテキストモデルしか構築できない時には、自分が既に持っている

知識であるスキーマを用いて、なんとか意味理解を図ろうとすることができます（これは「**トップダウン処理**」と呼ばれます）。この上位レベルで問題がある場合、例えば、自分はよく知らない話題（つまりスキーマがない状態ですね）の場合には、リスニングに支障が出るわけです。

以上のように、インプットの処理プロセスを理解しておくことは、自分のリスニングがうまくいっていない原因を分析する時に非常に役立ちます。そこで、聞き取れない原因は、主に以下の4つに分類できます。

1. **語彙不足**: 単純に単語や表現を知らない。
2. **音声知識不足**: 単語は知っているが、正しい発音や音の変化を知らないため、音声として認識できない。
3. **処理スピードの問題**: 聞こえてくる英語の速さに、頭の処理が追いつかない。
4. **そもそも自分の知らない話題なのか**: 話題に関する知識（スキーマ）がないため、深く理解できない。

3. 効果的な学習の第一歩 — 自分の現在地を知る

自分の「壁」がどこにあるのかを分析するには、まず自分の現在地を客観的に知ることが効果的です。その際、TOEFL Junior®のようなテストは、自分の英語力を国際的な指標であるCEFRでどのレベルにあるか、また技能ごとの強み・弱みを把握するための便利なツールとなり得ます。

特に、スコアと共に示される「パフォーマンスの説明（これを「**ディスクリプタ** (Kumon Institute of Education Co., Ltd.,

2018)」と言います）」は、「そのスコアレベルで何ができるか」を具体的に示してくれます。これを読み込むことで、自分の実力を確認できるだけでなく、一つ上のレベルのディスクリプタと見比べることで、「次に何を学習すべきか」という課題が明確になります。学習計画を立てる上で、こうした客観的な指標を参考にしてみるのも一つの良い方法です。

▶ Listening Comprehension リスニング

リスニングセクションは、社会的、対人的、指示的、そしてアカデミックな目的におけるリスニング能力を測定します。このセクションには次の3種類のタスクがあります。

- ◆ 校内の指示
- ◆ 短い会話
- ◆ アカデミックなリスニング

これらのタスクには、以下の複数の設問タイプがあります。



Main Idea (要旨): トピックや要旨を特定する

Detail (詳細な情報): 重要な詳細情報を特定する

(TOEFL Junior®テスト公式問題集 [改訂版] p.12)

Speaker's Purpose (話し手の目的): 話し手がなぜその発言をしているのか特定する

Rhetorical Device (間接的な表現): 話し手がなぜ、比較したり例を挙げたりという間接的な表現を使うのか識別する

Pragmatic Meaning (実際の意図): 強調やイントネーションが、話し手の意図をどのように伝えるのか識別する

Inference (推測): 話し手によってはっきりと述べられていない情報に基づいて推測する

Prediction (予想): 述べられていることに基づいて、話し手がどのような行動をとるのか予測する

リスニングセクション CEFR レベル/Descriptors

B2 300 290	<p>長めのスピーチについて、内容が学術的か一般的か、また表現が明確か暗示的かを問わず、趣旨を理解できる。</p> <p>長めのスピーチについて、内容が学術的か一般的かを問わず、重要ポイントを特定することができる。</p> <p>話し手のイントネーションやアクセントから推測することができる。</p> <p>より長めで複雑なスピーチで使われるイディオムをおおむね理解できる。</p> <p>内容が学術的か一般的かを問わず、長めのスピーチについて、話し手がどのように情報を使っているか理解できる (例: 意見を補足するために、比較をしたり証拠を提示したりする)。</p>
B1 285 245	<p>内容が学術的か一般的かを問わず、表現が明確で、簡単な英語によって文脈が明確であれば、長めのスピーチについて、趣旨を理解できる。</p> <p>内容が学術的か一般的かを問わず、簡単な英語で文脈が明確であれば、長めのスピーチについて、重要ポイントを特定できる。</p> <p>簡単な英語で文脈が明確であれば、短いスピーチについて、内容を推測できる。</p> <p>やや複雑なスピーチで使われる一般的なイディオムを理解できる。</p> <p>身近な内容であれば、話し手がどのように情報を使っているか理解することができる (例: 意見を補足するために、比較をしたり証拠を提示したりする)。</p>
A2 240 210	<p>表現が明らかであれば、教室での短いアナウンスの趣旨を理解することができる。</p> <p>短いスピーチや会話において、表現が明らかで、強調されている場合には、重要ポイントを理解することができる。</p> <p>シンプルな英語で文脈が明確であれば、話された内容の直接的な言い換えを理解することができる。</p> <p>シンプルな英語で文脈が明確であれば、短いスピーチにおける話し手の目的を理解することができる。</p>
A1 below 210	<p>アナウンス、短いスピーチ、簡単な会話の趣旨と重要ポイントを理解できるよう練習しましょう。</p> <p>シンプルかつ文脈が明確な短いスピーチの内容から、話し手の意図を理解する練習をしましょう。</p> <p>シンプルかつ文脈が明確な英語で話されている内容を、正しく適切に言い換える練習をしましょう。</p>

(TOEFL Junior®団体スコアレポートテストー技能別CEFRレベル/Descriptors)

4. CEFRとTOEFL Junior®【スコア別】独習法ロードマップ

— あなたの現在地と次のステップ

ここからは、客観的なスコアレベルを目安に、具体的な独習法をレベル別に解説し

ます。常に「一つ上のレベル」を意識しながら読み進めてみてください。

4.1【レベル1：基礎固め期 (Score: below 210の方向け)】

リスニングセッション CEFR レベル/Descriptors

A1
below
210

アナウンス、短いスピーチ、簡単な会話の趣旨と重要ポイントを理解できるよう練習しましょう。シンプルかつ文脈が明確な短いスピーチの内容から、話し手の意図を理解する練習をしましょう。シンプルかつ文脈が明確な英語で話されている内容を、正しく適切に言い換える練習をしましょう。

<現在地>

このレベルでは、「アナウンス、短いスピーチ、簡単な会話の趣旨と重要ポイントを理解できるよう練習しましょう」とアドバイスされる段階です。まずはリスニングの根幹をなす力の養成が急務です。

<次の目標 (A2レベルの壁)>

次のA2レベルでは、「教室での短いアナウンスの趣旨を理解することができる」、「シンプルな英語で文脈が明確であれば、短いスピーチにおける話し手の目的を理解することができる」ことが求められます。

<具体的な練習法>

1. 発音重視の語彙学習: リスニング力向上

の土台はなんといっても「語彙力」です。かつての私のように発音を無視した丸暗記は絶対にやめ、「音と綴りと意味」をセットで覚える習慣をつけましょう。

2. **ディクテーション (書き取り)**: 短く、平易な一文から構いません。『速読英単語(入門編)』のような教材の音声を使い、一語一句正確に書き取る練習は、聞き取れない音を特定するのに非常に効果的です。

3. **リピーティング**: まずはスクリプトを見ながら、音声のすぐ後について繰り返す「リピーティング」から始めましょう。正確な音を口に出す練習を積みみます。

4.2 【レベル2：土台完成期 (Score: 210-240 / CEFR A2 の方向け)】

リスニングセクション CEFR レベル/Descriptors

A2

240
|
210

表現が明らかであれば、教室での短いアナウンスの趣旨を理解することができる。
短いスピーチや会話において、表現が明らかで、強調されている場合には、重要ポイントを理解することができる。
シンプルな英語で文脈が明確であれば、話された内容の直接的な言い換えを理解することができる。
シンプルな英語で文脈が明確であれば、短いスピーチにおける話し手の目的を理解することができる。

<現在地>

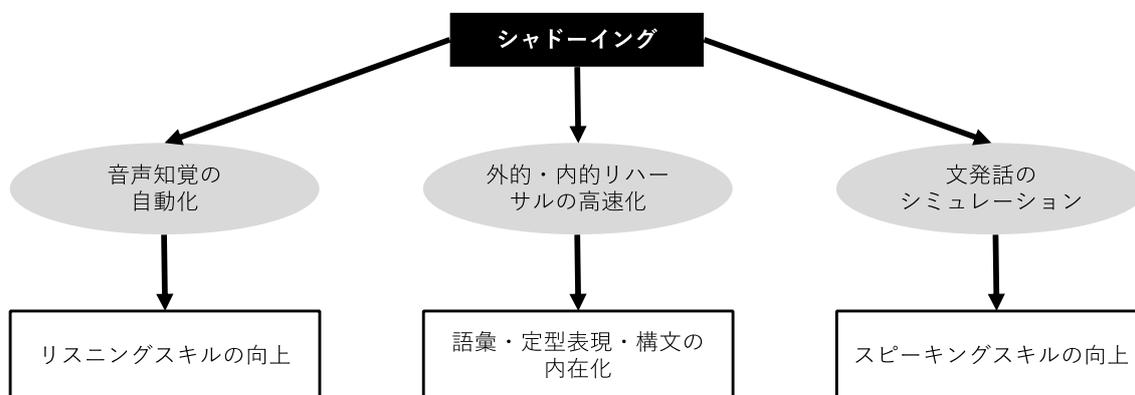
「教室での短いアナウンスの趣旨」や、「短いスピーチや会話において、表現が明らかで、強調されている場合には、重要ポイントを理解することができる」レベルです。

<次の目標 (B1レベルの壁)>

次のB1レベルでは、スピーチが「長め」になっても対応できる力や、「推測」する力が必要になります。「内容が学術的か一般的かを問わず、簡単な英語で文脈が明確であれば、長めのスピーチについて、重要ポイントを特定できる」、「簡単な英語

で文脈が明確であれば、短いスピーチについて、内容を推測できる」ようになることが目標です。この段階からは、**シャドーイング**という方法が効果的だと考えられています。シャドーイングは、多くの先生方が推奨する、まさに王道と言えるリスニング（そしてスピーキング）練習法でしょう。シャドーイングとは、聞こえてきた音声をそのまま声に出して復唱するというシンプルな学習法です。シャドーイングは、リスニングのみならず、英語力全般の向上に効果があることが既にいくつかの研究から明らかになっています（中田編，2022）。

シャドーイングの効果を図示すると、以下のようになります（門田，玉井，2017）。



最近では、シャドーイングのやり方について説明している上掲のような書籍以外にも、多くのYouTubeチャンネル（注）で実演の様子を見ることがもできるので、よりクリアにイメージが掴めるのではないかと思います。私自身は、TOEIC®のリスニング対策として、Part2の問題を集中してシャドーイングする練習をやりました。

（注）例えばHaru English「リスニング力を飛躍させるシャドーイングのやり方【TOEIC® L満点直伝】」
(<https://www.youtube.com/watch?v=IRKBG2WTJg8>)
などが参考になります。

<具体的な練習法>

1. **プロソディ・シャドーイング**: スクリプトを見ながら、意味よりも「リズム・強勢・イントネーション」といった音

の側面に集中してシャドーイングを行います。英語らしい滑らかな発話の流れを身体に染み込ませるのが目的です。

2. **基礎文法・構文の定着**: 私の経験上、このレベルの生徒は語彙・文法といった基礎力に原因がある場合が多いです。聞きながら瞬時に文の構造を把握する力はリスニングに不可欠ですので、文法知識の再確認も並行して行いましょう。
3. **身近な素材の活用**: TOEFL Junior®の問題は、中学校・高校での学校生活が場面設定されているため、実用的な表現の宝庫です。問題を解くだけでなく、スクリプトをシャドーイングの素材として徹底的に活用するのも良いでしょう。

では、ここで少し具体的にTOEFL Junior®
の問題の**Audio Script**を素材にして、シャ
ドーイングの効果について述べてみたいと思

います（グローバル・コミュニケーション
& テスティング, 2025, pp.18-20）。

+ Short Conversation Task—Sample 3



Track 03

1. What does the boy ask the girl to do?
(A) Join a team
(B) Help him study
(C) Eat lunch with him
(D) Lend him a textbook
2. What subject is the girl interested in?
(A) Biology
(B) History
(C) Math
(D) Geography
3. What does the boy offer to give the girl?
(A) A library card
(B) The title of a book
(C) A list of questions
(D) The names of students
4. Where will the event be held this year?
(A) In the gym
(B) In the library
(C) In the cafeteria
(D) In the science room

+ Short Conversation Task—Sample 3 解答解説

解答

1. (A) 2. (D) 3. (C) 4. (A)

Audio Script

(Narrator): Listen to a conversation between two friends from school.

(Boy): Maria, would you like to be on my team in next week's trivia quiz?

(Girl): Trivia quiz? I've heard about it, but I don't know exactly what it is.

(Boy): It's a general knowledge contest. All of the teams are given a set of questions to answer—questions on all kinds of topics—and the team that gets the most correct answers wins.

(Girl): Sure, I guess I could play. But why do you want me on your team?

(Boy): Well, our team already has students who are interested in biology, history, and math. But we're not too good at geography. A lot of questions are about various countries, continents, and things like that. We need someone strong in geography—like you!

(Girl): Well, geography is my favorite subject. You can count me in! ... Should I study for this?

(Boy): Hmm ... It's hard to study for this kind of competition. But if you want, I have examples of questions that were asked in the quizzes in the past. A list like that would give you a general idea of what to expect.

(Girl): That would be great. So will it be held in the library?

(Boy): Not this time. Now we'll be in the gym. A lot more teams are signing up to play this time, so they had to move it to a place with more space. Even the cafeteria wasn't big enough.

(Girl): Wow, the gym is pretty big.

(Boy): Well that shows you how popular the trivia quiz has become.

(Narrator): Now answer the questions.

解 説

会話の2人の生徒は友人同士で、会話はおそらく学校で行われています。

1

要旨をつかむ問題です。会話の1行目で、男子は女子に「be on my team (僕のチームに参加する)」ように依頼しているので、問1の正解は選択肢(A)です。選択肢(B)、(C)、(D)は会話で述べられていません。

2

詳細な情報を特定する問題です。男子は「biology, history, and math (生物、歴史、数学)」に言及していて、選択肢(A)、(B)、(C)がそれにあたります。しかし、これらは女子が興味を持っていると言っている科目ではありません。彼女は「geography is my favorite subject (地理は私の大好きな科目だ)」と言っているので、問2の正解は選択肢(D)です。

3

詳細な情報を特定する問題です。男子は女子がクイズについて学ぶのに役立つ「examples of questions (問題の例)」を持っていると言っているので、選択肢(C)が問3の正解です。選択肢(A)、(B)、(D)は会話で述べられていません。

4

詳細な情報を特定する問題です。2人は図書館、体育館、カフェテリアを、コンテストが開かれる可能性のある場所として話しています。男子は明らかに「Now we'll be in the gym. (今回は体育館で行われる)」と発言しているので、選択肢(A)が正解です。選択肢(D)は会話で述べられていません。

訳

(ナレーター)：学校での2人の友人同士の会話を聞いてください。

(男子)：Maria、来週の雑学クイズ大会で僕のチームに参加しない？

(女子)：雑学クイズ大会？ 聞いたことはあるけれど、どんなものが正確には知らないわ。

(男子)：一般知識のコンテストだよ。あらゆるトピックについてすべてのチームが一連の問題を与えられるんだ。そして、最も多くの正解を出したチームが優勝するよ。

(女子)：わかった、やれると思う。でもどうして私がチームに必要なの？

(男子)：えーと、僕たちのチームにはすでに生物、歴史、数学に興味のある生徒がいるんだ。でも地理があまり得意ではないんだよ。多くの問題がさまざまな国や大陸とかについてなんだ。僕たちには君のような地理が得意な人が必要なんだ！

(女子)：そうね、地理は私の大好きな科目だわ。私も参加する！ …このために勉強をした方がいい？

(男子)：うーん、こういうコンテストのために勉強するのは難しいよね。でも、もしよければ、過去にクイズ大会で出された問題の例があるよ。そのリストで、予想すべきことがだいたいわかるよ。

(女子)：それはいいわね。それで、図書館で開かれるの？

(男子)：今回は違うんだ。体育館で行われるんだよ。今回は、よりたくさんのチームが参加の申し込みをしているから、より広いスペースがある場所に移さなければならなかったんだ。カフェテリアでも十分な大きさではなかったからね。

(女子)：うわー、体育館はかなり大きいね。

(男子)：そう、それで雑学クイズ大会がどれほど人気が出てきたかわかるよね。

(ナレーター)：それでは、問題に答えてください。

1. 男子が女子に頼んだことは何ですか？

- (A) チームに参加する
- (B) 勉強を手伝う
- (C) 一緒に昼食をとる
- (D) 教科書を貸す

2. 女子が興味を持っているのは何の科目ですか？

- (A) 生物
- (B) 歴史
- (C) 数学
- (D) 地理

3. 男子が女子に提供すると申し出たものは何ですか？

- (A) 図書館カード
- (B) 本のタイトル
- (C) 問題のリスト
- (D) 生徒の名前

4. 今年イベントはどこで開かれますか？

- (A) 体育館
- (B) 図書館
- (C) カフェテリア
- (D) 理科室

この問題では、当然キーワードとなっている語 geography の意味を用例の中で習得すること（語彙学習）が可能ですが、それ以外にも、実際にシャドーイングをすることで、例えば「チームの一員」という表現がon one's teamであり、前置詞はinではなくonを使うのだといった気づきや、You can count me in. 「私も仲間に入れて」といった口語表現を学べるなど、いろいろな新しい知識も得られると思います。

こうした気づきなどを大切にしながらシャドーイングを繰り返すことで、リスニングだけでなくスピーキングへの応用も可能になります。**TOEFL Junior®の問題は、場面設定として中学校・高校での学校生活が想定されていることから、これをシャドーイングの素材にすることによって、実生活ですぐに使える表現を習得することができるはずです。**

4.3 【レベル3：応用力養成期 (Score: 245-285 / CEFR B1 の方向け)】

リスニングセクション CEFR レベル/Descriptors

B1

285
|
245

内容が学術的か一般的かを問わず、表現が明確で、簡単な英語によって文脈が明確であれば、長めのスピーチについて、趣旨を理解できる。

内容が学術的か一般的かを問わず、簡単な英語で文脈が明確であれば、長めのスピーチについて、重要ポイントを特定できる。

簡単な英語で文脈が明確であれば、短いスピーチについて、内容を推測できる。

やや複雑なスピーチで使われる一般的なイディオムを理解できる。

身近な内容であれば、話し手がどのように情報を使っているか理解することができる（例：意見を補足するために、比較をしたり証拠を提示したりする）。

<現在地>

「簡単な英語で文脈が明確であれば、長めのスピーチについて、趣旨を理解できる」、
「やや複雑なスピーチで使われる一般的なイディオムを理解できる」レベルです。

<次の目標 (B2レベルの壁)>

TOEFL Junior®で測れる最高レベルのB2まで到達するには、より「長く複雑な」スピーチや、「暗示的な」内容まで理解する力が求められます。具体的には、「長めのスピーチについて、内容が学術的か一般的か、また表現が明確か暗示的かを問わず、趣旨を理解でき」、「話し手のイントネーションやアクセントから推測することができる」といった力です。

<具体的な練習法>

1. **コンテンツ・シャドーイング**: スクリプトを見ずに、聞こえてくる音声の意味を追いかけながらシャドーイングします。完璧にできなくても構いません。音声知覚の自動化と、語彙や構文の内在化を目指します。
2. **多聴によるスキーマ拡充**: 私の経験では、このレベルから上を目指す生徒は、処理スピードやスキーマ（背景知識）に課題を抱えていることが多いです。様々なポッドキャスト（例えばイギリス英語に触れられる **BBC Learning English** の 6 minute English など）を活用し、多様なジャンルの英語に大量に触れましょう。

3. **要約練習（サマライジング）**：6 minute
Englishなどを聞いた後、その内容を3～4文程度の英語（または日本語）で要

約する練習をします。これにより、話の骨子を掴む力、つまり重要ポイントを特定する能力が格段に向上します。

4.4 【レベル4：完成期（Score: 290-300 / CEFR B2 の方向け）】

リスニングセクション CEFR レベル/Descriptors	
B2 300 290	<p>長めのスピーチについて、内容が学術的か一般的か、また表現が明確か暗示的かを問わず、趣旨を理解できる。</p> <p>長めのスピーチについて、内容が学術的か一般的かを問わず、重要ポイントを特定することができる。話し手のイントネーションやアクセントから推測することができる。</p> <p>より長めで複雑なスピーチで使われるイディオムをおおむね理解できる。</p> <p>内容が学術的か一般的かを問わず、長めのスピーチについて、話し手がどのように情報を使っているか理解できる（例：意見を補足するために、比較をしたり証拠を提示したりする）。</p>

<現在地>

長く複雑なスピーチの趣旨を、暗示的な内容も含めて理解できます。話の構造を的確に把握し、話者の意図を推測することも可能です。

(ヴァリエーション)に積極的に触れましょう。TOEIC®やTOEFL®のような検定試験でも多様な話者が登場します。

<次の目標（さらなる高みへ）>

このレベルにまで到達した皆さんは、単なる「聞き取り」を超え、**聞いた内容を批判的に吟味し、自分の知識と統合して深い思考へと繋げる「クリティカル・リスニング」**の段階を目指すことができます。

2. **応用シャドーイング**: TEDトークや大学の講義など、より高度で専門的な素材を用いてシャドーイングを行います。話の論理構成や話者の感情まで再現するつもりで取り組むことで、スピーキング力の向上にも直結します。

<具体的な練習法>

1. **多様な英語への挑戦**: 標準的なアメリカ英語だけでなく、ニュースや講演などで様々な国や地域の話者が話す英語

3. **クリティカル・リスニング**: 音声を聞きながら、「話者の主張は何か?」「その根拠は本当に妥当か?」「隠れた意図はないか?」といった問いを自分に投げかけ、情報を主体的に処理し、評価する能動的なリスニングを実践します。

5. 学習を加速させるツールと心構え

【テクノロジーを味方につける】

VoiceTubeやDeepLといった便利なオンラインツール(詳しい使い方は鈴木, 門田(2018)などを参照)に加え、最近では生成AI(ChatGPT, Geminiなど)を英語学習に活用する方法も急速に広がっています。これらは、よく言われているとおり、皆さんだけのパーソナルな英語講師になってくれる可能性を秘めていますよね。

- **自分だけのリスニング教材を作る:** 「CEFR B1レベルで、科学ニュースを題材にした1分間のスクリプトを作って」のように指示すれば、自分のレベルと興味に合わせた教材を無限に生成できます。さらに、その原稿をAIに読み上げさせれば、リスニング練習が可能です。
- **対話形式で実践練習:** AIを会話パートナーに見立て、「カフェでの注文」や「週末の予定について話す」といったロールプレイングができます。これは、ただ聞くだけでなく、即座に応答する必要があるため、より実践的なリスニング力とスピーキング力を同時に鍛えることに繋がります。
- **不明点を即座に解消:** 聞き取れなかったスクリプト中の単語やイディオムの意味、複雑な文の構造などを質問すれば、すぐに分かりやすく解説してくれます。「この"on the same page"ってどういう意

味？」のように、いつでも気軽に質問できるのが最大の魅力です。ただし、**AIが生成する情報が常に100%正確とは限りません**。あくまで学習を補助する強力なツールの一つとして、教科書や辞書などと賢く併用しましょう。

【リスニングは「能動的」なスキル】

ここで、改めて是非とも頭に入れておいていただきたい命題があります。それは、「**リスニングは能動的スキルである**」ということです。インプットという言葉の響きから、みなさんの中にはリスニングを受動的な行為と考えている人がいるかもしれませんが、しかし、リスニングは受動的ではあるが、決して受動的な活動ではありません。ただ耳から入ってくる情報を知覚するというのではなく、聞き手が既存の知識や文脈、場面などに基づいて情報を処理し、意味を作り上げるという**能動的なプロセス**です(Rost, 2013)。英語のシャワーをただ浴びるだけ、BGMのように聞き流すだけでは力は伸びません。また「聞き流し」あるいは「ながら聞き」はリスニング力向上に効果がないということは、「ワーキング・メモリ」という脳領域との関連で、科学的にも説明されています(中田編, 2022)。専門的な話になりますが、第二言語習得研究では、「インプットだけで英語はマスターできる」という考え方(Krashenに代表されるインプット仮説)を疑問視する人もいて、

意味理解と合わせて、形式に対しても意識を向ける必要があると言われていています (Lightbown & Spada, 2021)。ともかく、リスニング力を伸ばそうと思ったら、ただただ漫然と受動的に英語を聴き続ける、とい

うだけではなく、明確な目的意識を持って能動的に取り組まねばなりません。言い換えると、「**習得のためのリスニング**」という**発想転換が必要だ**、ということになります。

6.おわりに — 試験対策を超えて

問題集を解いて出題形式に慣れることは大切ですが、それだけで本物の実力がつくわけではありません。ここで紹介したディクテーションやシャドーイングといった地道な練習を継続することが、最終的にはス

コアだけでなく、皆さんの未来を切り拓く「本物のリスニング力」に繋がります。このロードマップが、皆さんの独習の「とっかかり」となり、着実なレベルアップの一助となることを心から願っています。

参考文献

- 大津由紀雄 (2022). 『ワイド新版 英語学習 7つの誤解』 ひつじ書房
- 門田修平, 玉井健 (2017). 『決定版 英語シャドーイング 改訂新版』 コスモピア
- 白畑知彦 (2021). 『英語教師がおさえておきたいことばの基礎的知識』 大修館書店
- 鈴木寿一, 門田修平 (2018). 『英語リスニング指導ハンドブック』 大修館書店
- 中田達也編 (2022). 『英語学習の科学』 研究社
- 新多了 (2019). 『英語の学び方入門』 研究社
- Lightbown, P. M., & Spada, N. (2021). How Languages Are Learned 5th Edition. Oxford University Press.
- Rost, M. (2013). Teaching and researching: Listening. Routledge.

参照資料

- グローバル・コミュニケーション & テスティング監修. (2025). 『TOEFL Junior®テスト公式問題集』 くもん出版
- Global Communication & Testing. TOEFL Junior® テストオフィシャル団体スコアレポート 解説
- Kumon Institute of Education Co., Ltd. (2018). TOEFL Junior® Standard Test Score Descriptors.

関連著作レポート

□ 『大学入学共通テストの出題内容の変化とTOEFL Junior®の受験価値』



□ 『熟達度測定テストTOEFL Junior®を継続的に受験する意義について』



□ 『熟達度測定テストTOEFL Primary®を継続的に受験する意義について』



MEMO

Danke Sehr