

平成 28 年 11 月 21 日

## Ceres の TOEIC スパルタトレーニングへようこそ！

Ceres のスパルタトレーニングは本気で TOEIC の点数を上げたい、そして英語力をアップしたいと思っている方に Ceres が全力投球でサポートするものです。

Ceres は全力投球であなたを応援します！さあ、一緒にがんばりましょう！

### TOEIC スパルタトレーニングの特徴

★このプログラムは TOEIC のスコアアップ、英語力アップをめざすあなたのために実行するものです★

- 完全オーダーメイド。あなたのペースに合わせて適切な目標自己学習時間を設定。
- 月4回(概ね週1回2時間程度)を6ヶ月間続けるあなたのため直接会って個別に行う集中トレーニング。
- リスニング、リーディングの両方のトレーニングをします。(スピーキング、ライティングの対応はしておりません)。
- TOEIC 問題、単語をメールでお届け(週3~4回)。解答と解説つき返信を繰り返す。
- メールでいつでも質問受け、ポイントを解説します。
- モチベーションアップを継続するために、学習方法などの相談も応じます。
- ネイティブ講師によるオプションコースあり。経験豊かなネイティブ講師による月1回1時間のオプション特訓を受けることができます。(別料金・限定的特典)

## 1. TOEIC で英語力上がるの？

◇ TOEIC を利用して真の英語力を上げよう！

あなたが TOEIC の点数を上げたい理由は？

TOEIC のスコアアップをして英語力アップを図りたい、と思っておられるのではないのでしょうか。

中には仕事上必要迫られて、という方もあるかもしれませんね。

本屋さんへ行くと、TOEIC 対策本がずらーり。

いったいどれから始めたらいいのやら、わからなくなってしまうそうですね。

中には、TOEIC でスコアアップを図るためのなんとかテクニック、みたいな本もあるようです。

確かに TOEIC は大変な試験ですが、テクニックやコツをつかめればある程度のスコアアップは見込めるかもしれません。

でも、それは真の意味での英語力アップとは言えないと思います。

Ceres は、あなたにそのようなテクニク的なことを学んで TOEIC のスコアアップをしようとしてほしくありません。

真の英語力をアップして TOEIC のスコアアップを目指す方向に行ってほしいと願います。TOEIC で高得点を取るためには、基本的な文法知識、語彙、リスニング力、リーディングの速さが必要です。  
これらは英語力の基本ですから、TOEIC で高得点を取ることは、英語力の確かな証明でありますし、今後  
のさらなる向上への力強い武器となります。

しかしながら、TOEIC で高得点を取ったとしても、それは必ずしも実践ビジネスで使えるレベルとは言えません。

御存知のとおり、TOEIC ではリスニング、リーディングのテストですし、これだけでは不十分です。  
(スピーキング、ライティングのテストもありますが、ここではそれを指しません)

しかし、言えることは、英語上級者は TOEIC で高得点を取るくらいの実力を持ち合わせています。  
つまり、TOEIC で高得点を取ることは、英語の上級レベルに達するための1つの通過点とも言えるでしょう。

TOEIC のスコアアップを目指すことは、英語力を高めることになるだけでなく、英語上級レベルを目指す上でのよい目標となるでしょう。

誰でも、自分の実力が上がるのを数値で見えるとうれしいと思いますし、点数が上がれば、もっとやろう、という意欲につながります。

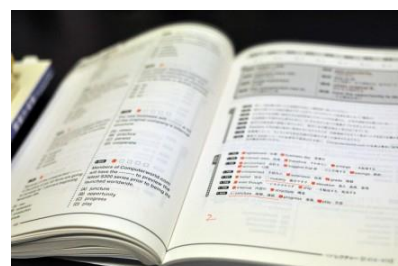
Ceres は TOEIC のスコアアップを図りたい、英語力を上げたいと思っているあなたに、全力投球でサポートします。

トレーニングコーチ Yupi は自分の勉強も今まで全力投球でやってきました。あなたへの応援も全力投球で臨みます。

でも、ひとつ条件があります。それはあなたの努力です。

いくら Ceres ががんばっても、あなた自身の努力がなければ、スコアアップは望めません。

まず、そこはご理解くださいね。



## 2. スコアアップのためにはどうすればいいの？

◇ スコアアップのためにやることは2つ、「いっぱい勉強すること」と「続けてやること」

では、スコアアップする秘訣はなんでしょう？

答えは、「いっぱい勉強すること」「続けてやること」、この2つしかありません。

え、そんなの秘訣じゃないやん、と思われるかもしれませんが、  
語学の学習では、残念ながらすぐに上達するような魔法のような秘訣はありません。

たった30日で英語がペラペラ！とか、1日5分聞き流すだけで、ネイティブ並に！  
などと謳っている宣伝もありますが、はっきりいって、そんな簡単に習得することは不可能です。  
まあ、ペラペラと言っても、その度合いにもよりますけれどもね。

たくさんの学習量と、長期に継続することが必要です。魔法の方法はありません。

リスニングにおいてはとにかくたくさん聞くこと、それから語彙、文法が必要です。  
たくさん聞いていても、知らない単語は絶対聞き取れませんし、英文の構造がわかっていないと意味もわかりませんから、文法の勉強は必須です。

リーディングにおいてもやはり単語、文法を勉強しながら、とにかくたくさん問題を解いていくこと。  
そして、できれば、自分のレベルに合った読み物をどんどん読んでいくこと。  
スピードが求められる試験ですので、あまり難しすぎるものはお勧めできません。  
レベルにあったものを選んで、少しずつレベルアップしていくのがよいでしょう。

それらを組み合わせた勉強を繰り返し、継続していく、これこそが TOEIC スコアアップの秘訣、唯一の道と言えます。



### 3. Ceres は何をしてくれるの？

◇ **集中トレーニングと日々のメールで問題・単語、質問受付であなたをサポート！**

さて、では、「いっぱいやる」「続けてやる」だけなら、Ceres の手助けなくとも、自分でできるのでは、と思われるかもしれません。

自分でやるのは不可能なことは決してないと思います。

しかし、「いっぱいやる」「続けてやる」というのは多くの人にとってそんなに簡単なことではないと思います。みなさん、日々お仕事があつて、おうちの用があつて、いろいろなことがある中で、勉強の時間を確保することはそんなに簡単ではないと思いますし、

それに、一生懸命勉強しても、すぐにスコアアップされないと、なかなかやる気になれない、とか、何かわからないことがあつて壁にぶち当たり、なんとなくそのままになってしまう、とか、いろいろあるかと思います。

そのような方々のために Ceres は全面に応援します。

週 1 回 2 時間のトレーニングと、トレーニング日とは別の日に週 4 回、メールで問題を出します。その解答を返信してもらえれば、間違ったところは一つずつ解説つきでお返しします。応援メッセージも入れます！

質問あればいつでもお受けします。(※1)

内容だけでなく、勉強方法などもご相談にのります。

学習の繰り返しを積み重ねることによって、知らず知らずのうちに必ず力はついてきます。

Yupi 自身、留学も海外居住経験もなく、ずっと日本で英語の勉強をコツコツ続けてきました。

英語の勉強方法や行き詰った時などもご相談にのりますよ！

今英語は国際語、ますます重要な言語になってきています。

これから英語学習を進めて、スコアアップを目指す方々のお手伝いをしたい、1 人でも多くの方が英語のレベルをアップさせ、お仕事やプライベートライフの充実にも役立ててほしいと思っています。

Ceres は全力投球であなたを応援します！がんばりましょう！

※メールの返信は原則3営業日以内のなるべく早くお届けします。

万一3営業日を過ぎても返信がない場合は、お手数ですがご連絡ください。



## 4. 実際のカリキュラムはどうか？

### ◇ 週 1 回 2 時間のトレーニング(1 月 4 回)の 6 ヶ月コース

Ceres の TOEIC スパルタトレーニングは完全マンツーマンでやりますので、すべてあなたのレベルやペースに合わせて進めていきます。完全オーダーメイドなので、ご希望や相談あれば、いつでもおっしゃってください。

基本的に週 1 回 2 時間のトレーニング(1 月 4 回)の 6 ヶ月コースです。

毎回、TOEIC のリスニング、リーディングの問題を一緒にやりながら、順次解説していきます。

質問はいつでもお受けします。あなたのペースに合わせて、できるだけたくさん問題を解いていきます。

たくさん問題を解いていき、徐々にスピードを上げる練習をしていきます。

TOEIC は英文法の正しい理解と読解のスピードが必要です。正しく、速く、を目指さなければなりません。

まず問題解く→答え合わせをして、間違ったところを理解する→間違ったところをまたやる→また新しい問題をやる

この繰り返しです。ただ単に繰り返すのではなく、理解してそれをまた繰り返す、ここが重要です。

一度理解したことを、また忘れてもよいのです。また次に理解すればよいのです。

忘れることを恐れてはなりません。繰り返していくうちにだんだんと忘れなくなります。

単調に見えますが、Ceres と一緒に楽しく勉強していきましょう！

週 1 回のトレーニングのほかに、週 4 回メールで TOEIC 問題と単語問題を順番に出します。

原則 1 回に 5 問ずつです。回答を返信してもらえれば、解説を入れてまた返信します。

毎回新しい問題を出していきませんが、間違えた問題は再度ランダムに出していきます。

同じような問題が何度も出てくることもあるかもしれませんが、それも練習です。

メールで出し終えた問題、単語は pdf にして適宜お送りしますので、復習してくださいね！

とにかく繰り返し大切です。粘り強くがんばりましょう。

単語は 1 つ 1 つの意味だけでなく、例文も必ず一緒に参照してください。

品詞も必ず確認してください。

例文をすべて覚えようとしなくてもよろしいですが、必ず目を通して、それから音読してください。

音読するとき、発音方法がわからない場合必ず正しい発音を確認してください。

発音できない単語はリスニングできません。

自分で音読することは、記憶することと共にリスニング力アップにもつながります。

発音や文全体の意味、文構造などを理解してください。

調べてもわからない箇所があれば、質問してくださいね。

単語を覚えることは、リーディングだけでなく、リスニング力にもつながっていきます。

進行状況により、Part 7 問題も組入れていきます。レベルに応じたリーディング方法を伝授します。あせらず着実に進んでいきましょう。

毎日積み重ねることで、着実に語彙、文法力はついていきますよ。  
質問はトレーニングの日にはもちろん、メールではいつでもお受けします！

ただメールでのご質問の場合、とりあえず何でも質問する、というのではなく、一度自分で辞書や参考書などで調べてくださいね。それでもわからないときは遠慮なく質問してください。あなたの理解を定着させるためには、「自分で調べてみる、考えてみる」という作業は絶対必要です。がんばってくださいね。

もう1つ、Ceres ではネイティブ講師によるオプションレッスンをご用意しています。Ceres のネイティブ講師は TOEIC レッソンの経験豊かなベテラン講師です。月1回1時間のオプションですが、ご希望の方はお受けいただくことができます。ただし、受講開始後、1ヶ月を経過した後に限ります。  
Ceres の TOEIC スパルタトレーニングをお受けいただく方の特典になります。  
Ceres の TOEIC スパルタトレーニングをお申込みでない方はお受けいただけません。



## 5. トレーニング以外の毎日、どのくらい勉強すればよいでしょう？

### ◇ 毎日続けることが重要！

どのくらい勉強すればよいかというはっきりとした規定はありません。

とにかく自分のできる範囲で、できる限りの勉強時間を確保してほしいのです。

まとめて1時間とか2時間とか取ればよいですが、そうでなくても、細切れの時間でもよいのでできる限り確保してください。それらを積み重ねれば、かなりの時間になっていきます。

例えば、1日2時間の目標をたてるとしましょう。

え、2時間も無理！？と思われるかもしれませんが、でも、細切れと考えれば、できなくはないかもですよ。

朝20分早起きしてリスニング、通勤の往復(電車に乗っている時間、ホームでの待ち時間)に15分×2、お昼休みに10分、としたら、ほら、これだけでもう1時間になりますよ。

後、お仕事から帰ってからがんばって1時間確保できれば、合計で2時間になるわけです。

このように平日は毎日2時間とすると、

2時間×20日=40時間ですね。

土日はもう少しがんばって、平均3時間とすると、(もちろんCeresのトレーニングの2時間もカウントしてくださいね。)

3時間×8日=24時間

40+24=64時間

1ヶ月64時間、このくらいお時間とれれば素晴らしいですね。

でも、これはあくまでも一例ですので、もっと取れる方はもっとがんばっていただければよいし、

2時間なんて、とても無理と思われる方は、1時間でも、30分でもよいので、

自分の続けられる範囲のマックスを考えてみてください。

とにかく続けることが最重要ですから、最初に無理をして、続かなかつたら何ともなりません。

1日1時間でも、30分でもよいので、毎日続けることが重要です。

もちろんたまにお休みある日があってもよいと思いますが、

例えば、1週間のうち6日お勉強休んで、最後の1日に10時間やるよりは、

毎日1~2時間をコツコツ続けた方がずっとよいのです。

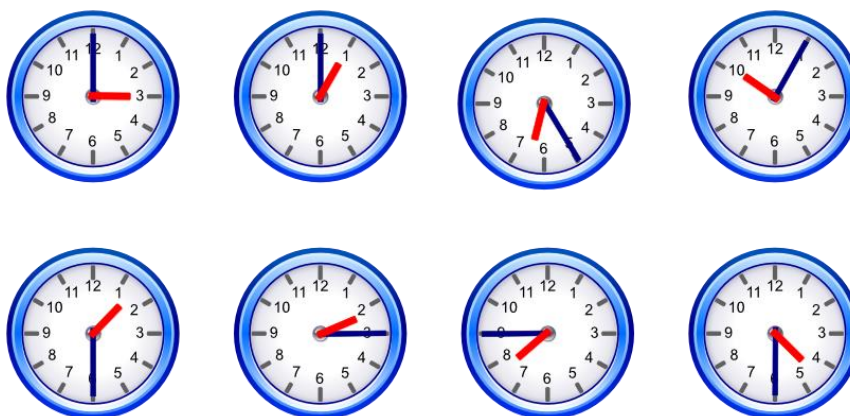
ぜひ自分なりの目標時間を設定してください。

設定時間は柔軟に修正してもよろしいですが、目標に向けて頑張る姿勢は必要です。

細切れ時間、ながらリスニングの時間も含めてなので、思った以上にできると思いますよ。

Yupi は英検 1 級に向けて勉強していた頃は、1 ヶ月 100 時間を目標にやっていました。特に受験直前の半年間は 1 ヶ月 100 時間以上やっていたと思います。

もちろん集中することも必要で、時間の量だけが実力を上げるすべてではありませんが、たくさんの時間勉強することは、実力を上げるのに絶対必要な要素です。





## 6. TOEIC は中期目標にピッタリの試験だ！

◇ 達成感を得てさらにがんばろうという意欲が生まれる！

TOEIC で高得点をとることは、素晴らしい目標です。

ぜひ、その目標に向かってがんばってほしいと思いますし、Ceres もそれを願ってこのトレーニングコースを始めることにしました。

Ceres と一緒に半年がんばったら、必ずスコアアップは実現します。

自分が目標にした点数を達成できて喜ぶ自分を思い浮かべてください！

達成感というのはとても心地のよいもので、次がんばるパワーも与えてくれます。

でも、できたら、ここで終わってほしくないのです。

TOEIC のスコアアップ目標達成したあとは、ぜひ次なる目標に向かってがんばってほしいと思います。

ぜひ真の英語力を身に着けることを目標としてほしいですが、それには長期間の勉強が必要で、それは長期目標と言えるでしょう。

そんなに長い長期目標に向かってずっと勉強を継続することは大変かもしれません。

そこで、もっと短い期間の目標を設定することはとてもよいアイデアです。

その短期目標、まあこの場合、中期目標と言ってもよいかもしれませんね。

その中期目標に TOEIC を活用するのはとてもよいと思います。

TOEIC の勉強は英語力を延ばすのにとっても役立ちますし、なんといっても、

英検や他の試験のように、合格、不合格というのがなく、客観的に数値でスコアを表してくれますので、これを活用して、中期目標を設定しやすいのです。

英検や他の試験もそれぞれよい点がありますので、それらもできれば組み合わせて別途チャレンジしてほしいとは思いますが。

目標を達成すると、達成感、満足感が得られてうれしいですね。

そして、また次がんばろうという意欲、バネになります。それを積み重ねてどんどん上へ駆け上がっていくことができるのです。



## 7. 英語ができればこんなに楽しい！

### ◇ 英語ができると自分の世界が広がる！

英語ができれば、お仕事の幅はもちろん広がります。年齢に関係なく活躍できる場があります。

これから東京オリンピックに向けて、ますます外国の方が日本に来られるでしょう。通訳や通訳ガイドのお仕事は増えるでしょうし、企業内での翻訳やメールのやり取りなど、英語を必要とする場面は間違いなく増えています。

それだけではありません。お仕事以外で、趣味として、英語の本やニュースを読めれば、本当に楽しいですよ。Yupi はお仕事ではビジネス関連の記事をたくさん読みますが、個人的には、ファンタジーのような物語が大好きで、「ハリーポッター」「不思議の国のアリス」「赤毛のアン」などもお気に入りです。

自分の好きな分野の英語の本を原文で読むことができれば、とても楽しいですよ。

それに、今はネット社会ですから、

わざわざ海外に出かけなくとも、スマホ1つ、パソコン1台で、誰でも世界とつながっています。

英語ができれば、世界中の人たちとお話することができます。英文をそんなに苦勞することなく書けるレベルになれば、コミュニケーションが本当に楽しいものとなるでしょう。

それから、もしも海外に行くチャンスがあれば、それこそ、英語力を試すことができますよね！

今や英語は世界語になっています。英語圏以外でも英語が通用するところがどんどん増えています。

外国語の習得は簡単なものではありません。地道な非常な努力が要ります。

でも、逆に言えば、努力をすれば、誰でも力が上がっていき、だんだんと世界が広がる素敵な勉強です。

英語学習は大変ですが、だんだんできるようになると、とても楽しくなってきます。

英語学習を通じて、今まで読めなかった本、新聞、ネットの記事が読めたり、インターネットでニュースを聞けたり、You-tube を見たり、海外の人々とコミュニケーションが取れたり、また英語学習を通じて、いろいろな人と出逢ったりなどなど、楽しいことがたくさんあります。

英語ができると本当に自分の世界が広がります。

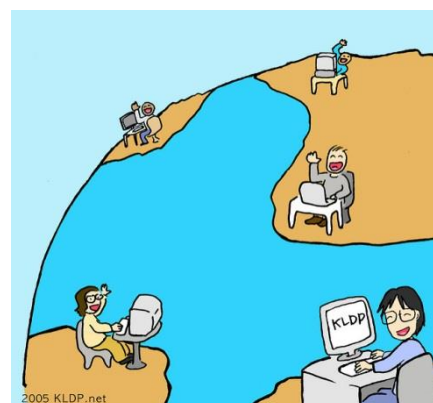
しかし、ノンネイティブにとって語学の習得にゴールはありません。

そこがまた語学学習の面白いところでもあります。

Yupi もさらに上を目指してがんばっています。

ぜひ、目標に向かって、夢に向かって、Ceres と一緒にがんばりましょう！

Ceres は全力投球であなたを応援します！



## 講師紹介

**★TOEIC スパルタトレーニングコーチ**  
**八代裕子(やしろうこ) Yupi(ユピ) 大阪出身**  
**英語ほんやくの Ceres 代表**



### 【経歴】

民間企業等で約15年間勤務後、公的機関にて約11年間、中小企業支援の業務に携わる。

中小企業に対する海外展開支援業務において、海外との英文メールのやりとりや翻訳業務に取り組む。

中小企業支援業務を続ける傍ら、英語、海外展開関連、日本文化理解等の勉学に励み、中小企業や個人事業の方々への幅広い分野における英語翻訳支援を目指す。

### 【保有資格】

英検1級、通訳案内士(英語)、TOEIC970点、工業英検2級、PEGL(実践ビジネス英語上級コース)修了  
 BATIC accountant level、消費生活アドバイザー

### ◇ Yupi からのメッセージ

海外への留学、居住経験なく日本でコツコツを英語の勉強を続けてきました。これから英語学習を進めて、TOEIC でスコアアップを図り、英語力を高めていくことを目標にされる方々のお手伝いをしたいです。英語学習はとにかく継続が大事です。英語学習をがんばりたいあなた、Yupi が全力で応援します！

## ★ネイティブ講師(オプションレッスン担当)

**コリン・スミス (1976年、米国・ニュージャージー州プリンストン市生まれ)**  
**英語ほんやくの Ceres チーフトランスレーター**



1998年より日本在住、2005年より自営業で和英翻訳を手がけます。日本語の資格として、日本語能力試験1級(2005年取得)およびBJTビジネス日本語能力テスト・レベルJ1(旧「JETROテスト」)(2006年取得)を持っています。翻訳の依頼主には、国の官庁、地方自治体、名門私立大学や有名な大企業のほか、ホテル、レストラン、アートギャラリー、建築事務所、デザイン会社など、大小様々な事業があります。

書籍や記事のライターとしても活動しています。観光ガイドブック「Getting Around Kyoto and Nara\*」が2015年に出版され、英語雑誌「関西タイムアウト」の特集記事を数多く執筆し、「関西タイムアウト」や「関西シーン」の編集者・コラムニストとして働いた経験があります。

長年の日本在住歴、優れた日本語能力、幅広い英語の文章能力、日本文化への強い関心を強みに、様々な分野での翻訳や執筆に対応できます。私生活では、美術に熱心であり、ほかの趣味は運動、読書、レコード収集、徒歩や自転車での街の探検、お風呂(温泉・銭湯)等です。

### ◇ Colin からのメッセージ

かつて、翻訳家になる前は、英会話講師として勤め、教えていたスクールでは「TOEIC 担当」の肩書きがあり、大勢の生徒さんの TOEIC 準備を手伝いました。TOEIC に対して「特別な想い」がある、と言えはおかしいかもしれませんが、とにかく、TOEIC トレーニングにおいて、皆様の力になれば幸いです！  
 頑張りましょう！！

大阪市城東区森之宮 1-3-217  
 英語ほんやくの Ceres  
[info@cerestranslation.com](mailto:info@cerestranslation.com)