

30日間学習計画（初級者サンプル）

架空の学習者と診断結果によるサンプルです。実在の利用者の個人情報・回答は含みません。実際の内容は診断結果や学習条件によって異なります。30日間での目標達成をお約束するものではありません。

あなたの目標と今回の位置づけ

現在（申告）：350点 / 目標：TOEIC 500点 目標時期：6か月後
計画期間：2026-10-26～2026-11-24
学習時間（1日上限）：30分。曜日・休みの日は各日の表をご覧ください。

目標日までの183日間のうち最初の1か月です。語彙・文法と短い英文の意味理解を固める土台づくりの段階です。30日間で目標スコアに到達することを保証するものではありません。

今回の学習方針と教材を選んだ理由

基本的な短文の意味は一部理解できていますが、語彙と品詞の理解に不安があります。銀のフレーズを10語ずつ、文法は出るところだけ！で説明から学び直します。聞き取りはまだ確認できていないため、今月は教材を増やさず基礎を優先します。

Part 7の大量演習よりも、単語と一文の意味理解を先に固めます。読めない原因を確かめやすくし、理解が安定したら読解・公式問題集へ広げます。

使用教材と30日間で取り組む範囲

単語：TOEIC L&R TEST 出る単特急 銀のフレーズ（2018年）
130/1000語まで（既習分を含む）。残り870語。

文法：TOEIC L&R TEST 英文法 出るところだけ！
次の範囲から翌月も継続：Day 5 Topic 1 | 代名詞

リスニング：今回は指定なし
今回は追加せず、語彙・文法を優先。

学習ガイド

この計画書の使い方

この計画書は、毎日の課題と、教材の使い方を一緒に確認できる学習ガイドです。最初に目標と教材を確認し、取り組む日の表と、必要な学習ガイドを開いて使いましょう。最初から全ページを覚える必要はありません。

| 始める前に用意するもの

- ① 選んだ教材：『TOEIC L&R TEST 出る単特急 銀のフレーズ』、『TOEIC L&R TEST 英文法 出るところだけ!』
- ② 答えを隠す紙やしおり、間違いをメモするノート。
- ③ 音読できる場所。

| 週間表の読み方

- 【新規】まだ学んでいない範囲の説明を読み、問題や単語に取り組みます。
- 【復習】以前の範囲から、間違えたものや理解が曖昧なものを優先します。
- 【確認テスト】答えを隠し、日本語の意味を答えてから答え合わせをします。

| 1日の時間は、表の「上限」を目安に

「学習」はその日の課題に確保した時間、「予備」は復習の続きや休憩などに使える時間です。読む・解く・訳す・音読する工程も、表の時間の中で行ってください。時間が足りない日は、終えた位置をメモして翌日以降へ回しましょう。

「時間内まで」「続き」のある課題

表示された範囲を、その日だけで全部終えるという意味ではありません。「時間内まで」は予定時間で区切り、「続き」は前回メモした未完の位置から再開します。まだ取り組んでいない工程は、そのまま次の日へ残しておきましょう。

学習ガイド

単語① 覚えるより、思い出す練習

お使いの単語帳は「TOEIC L&R TEST 出る単特急 銀のフレーズ」です。単語学習の目的は、英単語を見たときに日本語の意味を思い出せるようになること。眺めるだけで終わらず、答えを隠して確認する時間を作りましょう。

| 新しい単語に取り組む順番**① 表にある単語番号を開く**

新しい単語に取り組む日の目安は10語です。実際に取り組む範囲は、毎日の表にある番号を優先してください。量を増やすことより、その日の範囲を確かめることが大切です。

② 意味を確認する

英単語と日本語の意味を読み、どんな意味かをつかみます。教材の例文やフレーズも手掛かりにできますが、分からない説明をすべて調べ尽くす必要はありません。まずは基本の意味を確認しましょう。

③ 答えを隠して、意味を思い出す

日本語を紙やしおりで隠し、英単語だけを見て意味を答えます。すぐに出てこなければ答えを確認し、もう一度隠して答えてみてください。「見れば分かる」と「自分で思い出せる」の違いを確かめます。

④ 思い出せなかった語に印を付ける

印は次の復習で戻るための目印です。覚えていない語があること自体を気にする必要はありません。意味が曖昧な語が分かれば、次に何を復習するかがはっきりします。

| まずは小さな範囲から

一度に大量に覚えようとせず、10語程度の小さな範囲から始めましょう。昨日忘れた語も、今日もう一度思い出せば前進です。表の時間で区切り、覚えていない語は復習へ残してください。

学習ガイド

単語② 復習と確認テストの進め方**| 復習は「忘れた語」を見つける時間**

表にある範囲を見て、まず答えを隠して意味を思い出します。すでに意味が出てくる語に長い時間をかけず、前回間違えた語や曖昧だった語を優先しましょう。答えを確認したら、もう一度隠して再回答します。

| 確認テストは、この順番で

- ① 表の「本日の問題数」と単語番号を確認する。
- ② 日本語の答えを隠し、英単語を見て日本語の意味を書く。
- ③ 本の意味と照らし合わせ、正解数と間違えた語を記録する。
- ④ 間違えた語の意味を確認し、次に復習する印を付ける。

答え方・答え合わせの目安

1問の解答は10秒を目安にします。教材と一字一句同じ表現でなくても、意味が合っていれば正解です。正しい別の語義や同じ意味の別表現も正解として扱いましょう。ご自身で本を使って答え合わせをしてください。

解答時間と、確認する時間の両方を確保

今回の設定は1問につき解答10秒、答え合わせ・確認10秒です。60問は解答10分+確認10分。120問なら40分を確保します。端数は分単位で切り上げています。分割したテストは、表の範囲を順に終えてから全体の正答率を見ましょう。

| 合格の目安と、うまくいかなかったとき

80%以上を合格の目安にします。届かなければ同じ範囲を復習し、少なくとも2日空けて再確認しましょう。一部の単語で確かめる場合は、同じ範囲から改めて選んでください。2回続けて届かないときは、新しい語を減らして復習を優先します。

中間確認では、80%超なら今のペースを継続、70~80%なら復習を増やす、50~69%なら新出を減らす、50%未満なら新出をいったん止めて復習します。最終確認は80%以上が目安です。再確認日と結果は手帳や本に記録してください。

学習ガイド

文法① まずは理解して、解いてみる

文法は「理解する→問題を解く→自然な日本語に訳す→音読する」の4段階で学びます。最初の土台は、解説の基本事項を理解し、問題を解けるようになることです。そのうえで和訳と音読まで進めると、英文の理解を確かめられます。

| STEP 1 : 解説を読んで理解する

最初に『英文法 出るところだけ!』の指定された範囲を開き、解説を読みます。今回のテーマと例文を確認し、どんな内容を学ぶのかをつかみましょう。分からない部分があっても、最初からすべてを完璧に覚える必要はありません。

文法用語が難しく感じたら、まずは例文と日本語の意味を見てください。「何について、何を言っている文か」が分かるところから始めれば大丈夫です。説明を読み直しても分からない箇所には印を付け、理解できる部分を確かめましょう。

| STEP 2 : 対応する問題を解く

解説を読んだら、練習問題を解きます。初回は速さを気にせず、学んだ内容を使って正解できるかを確認しましょう。分からないときは無理に考え続けず、答えを選んだうえで解説を読みます。

答え合わせでは「正解したか」だけで終えず、教材の解説を読み、なぜその答えになるのかを確かめてください。正解していても勘で選んだ問題は、次の復習に残しましょう。理由を説明できない箇所には、間違えた問題と同じように印を付けます。

ここまでで確認したいこと

- ☐ 今回の解説を読み、基本事項を確認した。
- ☐ 対応する問題を自分で解いた。
- ☐ 間違えた問題と、勘で正解した問題に印を付けた。

STEP 1・2で分からない点が残っていたら、解説へ戻って構いません。解ける数を急に増やすより、今回の内容を確かめることを大切にしましょう。

学習ガイド

文法② 自然に訳して、声に出す**| STEP 3 : 英文を自然な日本語に訳す**

正解を確認したら、その選択肢を入れた英文を日本語に訳してみましょう。大切なのは、英文全体の意味が正しく分かっていることです。英単語を順番に日本語へ置き換えるだけで終わらず、日本語として自然な語順・表現に整えます。

英語の語順を無理に残した、不自然な日本語にする必要はありません。教材の訳と同じ言葉でなくても、意味が合っていれば大丈夫です。訳しにくいときは、知らない単語がないか、文の中で「何が、どうする」と言っているかをもう一度確かめましょう。

自然な訳を考える、小さな例

英文の例 : The train leaves at six.

自然な訳の例 : 電車は6時に出発します。

上の例は、訳し方を確認するための短い例です。きれいな日本語を書く試験ではありません。英文の内容が正しく伝わるかを目安にしてください。

| STEP 4 : 意味を理解した英文を音読する

文法問題であっても、音読は大切な学習工程です。答えを確認しただけで終えず、意味を理解した英文を実際に声に出して読みましょう。最初はゆっくりで構いません。正確に読める速度から始めます。

単語の音だけを追うのではなく、意味を思い浮かべながら読みます。途中で意味が分からなくなったら、英文と訳を確認してからもう一度読んでください。慣れたら少しずつ自然な速さに近づけましょう。

次へ進む前の確認

- ☐ 英文全体の意味を自然な日本語で言えた。
- ☐ 意味を理解しながら、英文を声に出して読めた。
- ☐ うまくできなかった箇所を、復習用に残した。

学習ガイド

文法③ お使いの教材と復習のコツ

『英文法 出るところだけ!』

1 Topicを目印に、解説とPractice Testに取り組みます。理解して、問題を解き、自然に訳し、音読するところまでを一つの流れにしましょう。時間が足りなければ、同じTopicを複数日に分けて構いません。

本に書かれた「Day」は教材の区切りです。あなたの計画書の「1日目」と必ず同じになるわけではありません。週間表のDay・Topic・テーマ名を、本の見出しと照らし合わせて進めてください。

優先して復習する、3種類の問題

- ① 前回、間違えた問題。
- ② 正解したけれど、理由を説明できなかった問題。
- ③ 英文の意味を正確に理解できなかった問題。

復習の順番

まず上の問題を解き直します。正解と解説を確認したら、英文を自然な日本語に訳し、意味を理解しながら音読しましょう。解き直しても曖昧な場合は、もう一度解説へ戻ります。

理解できている問題に、時間をかけすぎない

十分に理解できている問題まで、毎回すべてやり直す必要はありません。表にある復習時間は、印を付けた問題を優先して使ってください。誤答や迷った理由を短く残しておくで、次に戻る場所が分かります。

「続き」の範囲を迷わないために

終了時には「どの問題まで解いたか」「和訳・音読まで終えたか」をメモしましょう。表にある章・Topic名や問題番号を本の見出しと照らし合わせ、前回の続きから再開してください。

学習ガイド

予定時間に収まらない日の進め方

学習時間は目安です。理解や音読に時間がかかったからといって、その日の上限を超えてすべて終える必要はありません。取り組みなかった日も、翌日に課題を全部詰め込まず、今できる時間から再開しましょう。

| 時間になったら、まず3つを残す

- ① 本のどこまで進んだか。
- ② 解く・訳す・音読する工程のうち、どこまで終えたか。
- ③ 次に再開する範囲と、まだ曖昧な問題。

| 次の日は、未完の範囲や復習から

理解が不十分なまま新しい範囲へ進むより、前の内容を確認することを優先します。翌日の新規課題を、やり残した範囲や復習に置き換えて構いません。まだ取り組んでいない範囲を、終えたことにしないようにしましょう。

音読できない場所で勉強するとき

声を出せない場所では、単語の意味や文法の解説、和訳を確認できます。英文の音読は、声を出せる時間に回しましょう。解けたことだけで終わりにせず、音読する範囲をメモしておくとも再開しやすくなります。

予備時間がある日

前日に残った学習や、意味が曖昧な箇所の確認、音読などに使えます。疲れている日は休憩に使って構いません。予備時間を埋めるためだけに、新しい問題や教材を増やす必要はありません。

| 計画を調整するときの考え方

このプランは30日分の計画書をお渡しするものです。毎日の進み具合に合わせた計画の更新は含みません。変更した範囲は手帳や計画書に書き込み、ご自身が再開しやすい形で管理してください。予定どおりに進まなかった日があっても、すぐに目標を諦める必要はありません。まず続けられる量から再開しましょう。

学習ガイド

学習中につまずいたときのヒント

| 単語をすぐに忘れてしまう

忘れたことを責めるより、どの語が出てこなかったかを確認しましょう。答えを隠して思い出す練習へ戻り、印を付けた語を優先します。新しい語を増やすより、表の復習時間を使って確かめてください。

| 解説を読んでも、問題になると迷う

例文と解説をもう一度照らし合わせ、基本事項を確認しましょう。まずは一つの問題で、なぜその答えなのかを教材の説明で確かめます。勘で正解した問題も復習へ残し、速く解くことを急がないでください。

| 答えは合っているのに、英文を訳せない

正解したことと、英文全体の意味が分かることは別です。知らない単語がないか、何について何を言っている文かを確認し、自然な日本語で言い直してみましょう。解説の訳も使い、意味が分かってから音読へ進みます。

| 音読すると、意味が分からなくなる

まず速度を落としましょう。短いまとまりごとに意味を確かめ、無理なく読めるところから練習します。声を出すことと意味を理解することを、少しずつ一緒にできるようにします。最初から速く読む必要はありません。

| 同じ問題を、どこまでやり直すか迷う

以前間違えた問題、理由が分からなかった問題、意味を理解できなかった問題を優先します。十分に理解できている問題に長時間をかけず、今曖昧な部分へ戻りましょう。解き直した後は和訳と音読も確かめます。

| 教材を追加したくなった

「〇か月でTOEIC〇〇点！」など、短期間での点数達成をうたう教材を、今回の計画のために買う必要はありません。教材を増やすより、英文の意味を理解して復習することを優先しましょう。

お手元の教材で理解を深められるなら、そのまま使って構いません。まず今の本をどう使うかを確かめ、補助教材は本当に必要になったときに検討しましょう。

学習ガイド

30日後につなげる、振り返りのしかた

この30日間は、目標へ向けた一つの区切りです。教材を終えたかだけでなく、自分で意味を確かめ、復習へ戻れるようになったかも振り返りましょう。目標スコアへの到達を、この計画だけでお約束するものではありません。

| 週の終わりに、短く確かめる

表の復習時間や予備時間の中で、次の点を確認しましょう。振り返りのために、1日の上限を超えて時間を追加する必要はありません。

- ① 単語は、答えを隠して意味を思い出せたか。
- ② 文法は、正解の理由と英文の意味を確かめられたか。
- ③ 文法の英文を、意味を理解して音読できたか。

| 30日目に残しておきたい記録

- ・学習を終えた範囲と、途中の範囲。
- ・繰り返し間違えた問題や、思い出しにくい単語。
- ・自分に合っていた時間帯と、続けにくかった条件。
- ・次の1か月で先に復習したい内容。

| 残った範囲は、翌月も続けて大丈夫

30日間で教材を全部終える必要はありません。途中のTopicや問題、音声練習を確認し、その続きから取り組みましょう。意味が曖昧なまま先へ進むより、理解を固めることを優先します。

| 次の教材へ進む前に

本を一周したことだけで判断せず、初めて見る短文でも意味や基本事項を理解できるかを確かめましょう。不安があれば該当範囲を復習し、理解が安定したら短い読解や必要な演習へ広げていきます。

できたことと、次に確かめたいことを短く残せば十分です。この冊子のガイドは、今月の課題が終わった後も、教材の使い方を見直すときに読み返してご利用ください。

第1週 | 2026-10-26~2026-11-01

日付	単語 銀のフレーズ	文法 英文法 出るところだけ！	リスニング 今回は指定なし	合計／上限
10/26 (月) 1日目	【新規】 5分 単語 001~010	【新規】 25分・時間内まで Day 1 Topic 1 品詞 (1)	—	学習 30分 予備 0分 上限 30分
10/27 (火) 2日目	【新規】 5分 単語 011~020	【新規】 5分・続き Day 1 Topic 1 品詞 (1)	—	学習 10分 予備 20分 上限 30分
10/28 (水) 3日目	【新規】 5分 単語 021~030	【新規】 25分・時間内まで Day 1 Topic 2 品詞 (2)	—	学習 30分 予備 0分 上限 30分
10/29 (木) 4日目	【新規】 5分 単語 031~040	【新規】 5分・続き Day 1 Topic 2 品詞 (2)	—	学習 10分 予備 20分 上限 30分
10/30 (金) 5日目	【復習】 8分 単語 001~040	【復習】 15分 Day 1 Topic 1 品詞 (1) 【復習】 7分 Day 1 Topic 2 品詞 (2)	—	学習 30分 予備 0分 上限 30分
10/31 (土) 6日目	【復習】 7分 単語 001~040	【復習】 8分 Day 1 Topic 2 品詞 (2)	—	学習 15分 予備 15分 上限 30分
11/01 (日) 7日目	【確認テスト】 24問・8分 単語 001~024 解答4分+ 答え合わせ4分	—	—	学習 8分 予備 22分 上限 30分

新規・復習・確認テストを区別して取り組みましょう。学習方法は、この冊子の各ガイドをご覧ください。

第2週 | 2026-11-02~2026-11-08

日付	単語 銀のフレーズ	文法 英文法 出るところだけ！	リスニング 今回は指定なし	合計／上限
11/02 (月) 8日目	【確認テスト】 16問・6分 単語 025~040 解答3分+答え合わせ3分	【新規】 24分・時間内まで Day 2 Topic 1 動詞 (1)	—	学習 30分 予備 0分 上限 30分
11/03 (火) 9日目	【新規】 5分 単語 041~050	【新規】 6分・続き Day 2 Topic 1 動詞 (1)	—	学習 11分 予備 19分 上限 30分
11/04 (水) 10日目	【新規】 5分 単語 051~060	【新規】 25分・時間内まで Day 2 Topic 2 動詞 (2)	—	学習 30分 予備 0分 上限 30分
11/05 (木) 11日目	【新規】 5分 単語 061~070	【新規】 5分・続き Day 2 Topic 2 動詞 (2)	—	学習 10分 予備 20分 上限 30分
11/06 (金) 12日目	【復習】 6分 単語 041~070	【復習】 15分 Day 2 Topic 1 動詞 (1) 【復習】 9分 Day 2 Topic 2 動詞 (2)	—	学習 30分 予備 0分 上限 30分
11/07 (土) 13日目	【復習】 8分 単語 023~070	【復習】 6分 Day 2 Topic 2 動詞 (2)	—	学習 14分 予備 16分 上限 30分
11/08 (日) 14日目	【確認テスト】 24問・8分 単語 041~064 解答4分+答え合わせ4分	—	—	学習 8分 予備 22分 上限 30分

新規・復習・確認テストを区別して取り組みましょう。学習方法は、この冊子の各ガイドをご覧ください。

第3週 | 2026-11-09~2026-11-15

日付	単語 銀のフレーズ	文法 英文法 出るところだけ！	リスニング 今回は指定なし	合計／上限
11/09 (月) 15日目	【確認テスト】6問・2分 単語 065~070 解答1分+答え合わせ1分	【新規】28分・時間内まで Day 3 Topic 1 接続詞 (1)	—	学習 30分 予備 0分 上限 30分
11/10 (火) 16日目	【新規】5分 単語 071~080	【新規】2分・続き Day 3 Topic 1 接続詞 (1)	—	学習 7分 予備 23分 上限 30分
11/11 (水) 17日目	【新規】5分 単語 081~090	【新規】25分・時間内まで Day 3 Topic 2 接続詞 (2)	—	学習 30分 予備 0分 上限 30分
11/12 (木) 18日目	【新規】5分 単語 091~100	【新規】5分・続き Day 3 Topic 2 接続詞 (2)	—	学習 10分 予備 20分 上限 30分
11/13 (金) 19日目	【復習】6分 単語 071~100	【復習】15分 Day 3 Topic 1 接続詞 (1) 【復習】9分 Day 3 Topic 2 接続詞 (2)	—	学習 30分 予備 0分 上限 30分
11/14 (土) 20日目	【復習】8分 単語 053~100	【復習】6分 Day 3 Topic 2 接続詞 (2)	—	学習 14分 予備 16分 上限 30分
11/15 (日) 21日目	【確認テスト】24問・8分 単語 071~094 解答4分+答え合わせ4分	—	—	学習 8分 予備 22分 上限 30分

新規・復習・確認テストを区別して取り組みましょう。学習方法は、この冊子の各ガイドをご覧ください。

第4週 | 2026-11-16～2026-11-22

日付	単語 銀のフレーズ	文法 英文法 出るところだけ！	リスニング 今回は指定なし	合計／上限
11/16 (月) 22日目	【確認テスト】6問・2分 単語 095～100 解答1分+答え合わせ1分	【新規】28分・時間内まで Day 4 Topic 1 前置詞	—	学習 30分 予備 0分 上限 30分
11/17 (火) 23日目	【新規】5分 単語 101～110	【新規】2分・続き Day 4 Topic 1 前置詞	—	学習 7分 予備 23分 上限 30分
11/18 (水) 24日目	【新規】5分 単語 111～120	【新規】25分・時間内まで Day 4 Topic 2 名詞を修飾する言葉	—	学習 30分 予備 0分 上限 30分
11/19 (木) 25日目	【新規】5分 単語 121～130	【新規】5分・続き Day 4 Topic 2 名詞を修飾する言葉	—	学習 10分 予備 20分 上限 30分
11/20 (金) 26日目	【復習】6分 単語 101～130	【復習】15分 Day 4 Topic 1 前置詞 【復習】9分 Day 4 Topic 2 名詞を修飾する言葉	—	学習 30分 予備 0分 上限 30分
11/21 (土) 27日目	【復習】8分 単語 083～130	【復習】6分 Day 4 Topic 2 名詞を修飾する言葉	—	学習 14分 予備 16分 上限 30分
11/22 (日) 28日目	【確認テスト】24問・8分 単語 101～124 解答4分+答え合わせ4分	—	—	学習 8分 予備 22分 上限 30分

新規・復習・確認テストを区別して取り組みましょう。学習方法は、この冊子の各ガイドをご覧ください。

第5週 | 2026-11-23～2026-11-24

日付	単語 銀のフレーズ	文法 英文法 出るところだけ！	リスニング 今回は指定なし	合計／上限
11/23（月） 29日目	【復習】 4分 単語 107～130 【確認テスト】 6問・2分 単語 125～130 解答1分＋答え合わせ1分	【新規】 24分・時間内まで Day 5 Topic 1 代名詞	—	学習 30分 予備 0分 上限 30分
11/24（火） 30日目	【復習】 4分 単語 107～130 【確認テスト】 10問・4分 単語 121～130 解答2分＋答え合わせ2分	—	—	学習 8分 予備 22分 上限 30分

新規・復習・確認テストを区別して取り組みましょう。学習方法は、この冊子の各ガイドをご覧ください。