英検学習のプロがどこよりも詳しく解説

2ヶ月で合格できる英検準一級の勉強法10選

2ヶ月で英検合格者続出中

EIKEN COACH 英検コーチ 監修

AGENDA

1. 英検準一級に合格しやすい人の特徴

2. 英検準一級の勉強法10選

1900名以上の英検準一級合格者を書き出してきた
英検合格メソッドと実際の合格者のデータに基づく
2ヶ月で英検準一級に合格する最強の勉強法を紹介します！

- 最速の英単語の覚え方！
- 英検準一級のリスニング必勝法
- 2週間でできる英作文対策
- 英検準一級の長文対策！
- 英検準一級のダメな勉強法
- 超効率的なリスニング上達

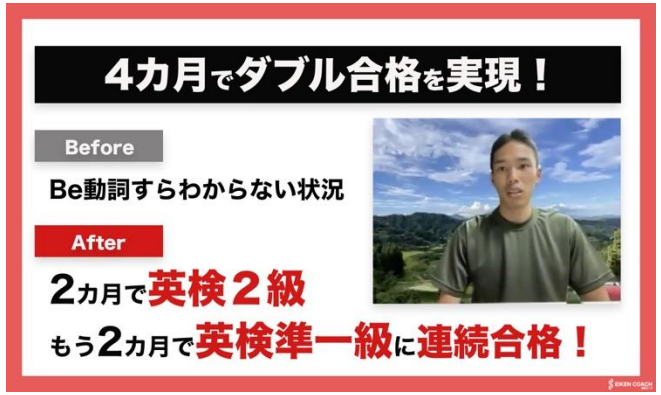


この勉強法資料を作成するきっかけ

EIKEN COACH 英検コーチ

これまで英検準一級合格者を1900名以上※1輩出してきて、
Youtubeなどでも累計300万回再生以上やテレビ取材なども受けてきました。

英検準一級合格者 1900名以上





Youtube



テレビ出演





※1：2026年2月までの累計合格者数

CHAPTER1

英検準一級に合格しやすい人の特徴

まずは、合格率は約15%以下の英検準一級において最も合格しやすい人の特徴と
合格しやすいパターンについて理解を深めましょう。

英検準一級の合格への目標設定が細かい人

EIKEN COACH 英検コーチ

英検準一級の目標は分野別にではなく大門別に設定することが大切です。

ダメな目標の立て方

目標が粗すぎる

- リスニング 7割
- リーディング 8割
- ライティング 8割

良い目標の立て方

目標が細かい

- リスニング 7割
  - 大門1 8/12
  - 大門2 10/12
  - 大門3 5/5
- リーディング 8割
  - 大門1 8/25
  - 大門2 10/6
  - 大門3 5/10
- ライティング 8割
  - 内容 ?/4
  - 構成 ?/4
  - 語彙 ?/4
  - 文法 ?/4

一番合格率の高い英検準一級に合格する目標設定

EIKEN COACH 英検コーチ

英検準一級には一番受かりやすい点数の取り方が存在します。

良い目標（ライティング

目標が細かい

- 内容 ?/4
- 構成 ?/4
- 語彙 ?/4
- 文法 ?/4

↓

- 内容 3/4
- 構成 4/4
- 語彙 3/4
- 文法 4/4

良い目標（リスニング

目標が細かい

- リスニング
  - 大門1 ?/12
  - 大門2 ?/12
  - 大門3 ?/5

↓

- リスニング
  - 大門1 10/12
  - 大門2 7/12
  - 大門3 4/5

良い目標（リーディング

目標が細かい

- リーディング
  - 大門1 ?/25
  - 大門2 ?/6
  - 大門3 ?/10

↓

塾生限定公開

英検準一級のライティングで点数を取るコツ

EIKEN COACH 英検コーチ

ライティングこそ細かい目標点の設定が8割突破の鍵を握る。

ライティングで守るべき極意

1. 知っている文法を使うのではなく、**使ったことのある文法**を使うこと。
2. 肯定型、否定型、意見を述べる型の3つの型を作ること。
3. 自分の中で得意なテーマと苦手なテーマを把握しておくこと

例）得意：政治、国際問題など
苦手：生物や科学技術など理系分野

×

点数配分	目標点
• 内容 4/4	• 内容 3/4
• 構成 4/4	• 構成 4/4
• 語彙 4/4	• 語彙 3/4
• 文法 4/4	• 文法 4/4

英検に最短合格するには英検特化の勉強法が重要

英検準一級の合格方法については、間違いなくどの学校、高校の先生や英会話の先生よりも**英検専門の先生の方が圧倒的に詳しいです。**

こんな人におすすめ

1. 英検準一級に2～3ヶ月で絶対に合格したい人
2. 英検準一級に１度でも落ちたことがある人
3. 周りのライバルよりも2倍効率の良い勉強をしたい人



CHAPTER2

英検準一級の勉強法10選

英検対策のプロが厳選して選んだ英検準一級の超効率的な勉強法を10個紹介します。

英検準一級の勉強法①超効率的な英単語の覚え方

EIKEN COACH 英検コーチ

英検準一級のパス単を3分で15個覚えるのを1セットとして、30分で150個覚えるようにしましょう。

STEP1

3分で15個覚える。

コツ 3分後にテストして15個全部覚えるのを目標に覚える。



STEP 2

15個中何個覚えているかテストする。

コツ 1つの単語を3分間で7回以上「英語→日本語と見るのがコツ」

そうすると、全く知らない15個の単語でも3分で平均14/15個覚えられる。

STEP3

繰り返し

30分で150個
or
60分で300個

英検準一級の勉強法②英検準一級の勉強をする前に

EIKEN COACH 英検コーチ

英検準一級の学習を始める前に、必ず覚えておくべきことが3つあります。

#1　英検準一級のリスニングの過去問演習はCDと同じ速さで音読できるようになってから始めること。

＝人間は自分の口で音読できる速さ以上の音声は**耳で聞き取ることが非常に難しい**です。
＝騙されたと思って、とにかくまずは大問１の音声を1つにつき7回以上音読すること。
→本当に英検のリスニングに対する抵抗感、印象が変わります。

#2　英検準一級は合格しやすい点数の取り方があります。

＝英検2級はリーディングが得意な人が受かる試験でしたが、英検準一級はそうではないです。

#2の続き　単語学習に時間を使いすぎるのをやめましょう。

＝リーディングよりもリスニングとライティングが得意な人が受かりやすいのが英検準一級です。

英検準一級の勉強法③リスニングの勉強法part1

EIKEN COACH 英検コーチ

リスニングは前半戦の考え方と後半戦の考え方ができるかがとても大切です。

落ちる人の勉強法の順番

シンプルに1日目から過去問を解いている人は全員一発目で落ちます。

1. 過去問を解き続ける。

リスニングの合格する人の勉強法の順番

ディクテーション→シャドーイング→過去問演習の順番が大切。

1. まずはディクテーションで4回以内に最初の1文を書き取れるようになる。
2. 毎日解いてシャドーイングを繰り返して、まずは同じ文章で何度も練習する。
3. 同じ文章で英検準一級のリスニングのスピードで言えるようになったら、いろいろな問題を解いていく。7回以上同じ文章
4. 1.2倍のスピードでシャドーイングができるようになる。CDはそのままで音読のスピードをCDよりも早くする。

英検準一級の勉強法④リスニングの勉強法part2

EIKEN COACH 英検コーチ

リスニングは音を認識する能力と英文全体の意味を理解する能力を順番に
鍛えないと成績は伸びません。＝いきなり過去問を始めるのは絶対ダメ！

	取り組む内容	ポイント・コツ・やり方	使用する教材
STEP1	・ ディクテーション	・ 第一文の書取りを全てできるようにとにかく書取り練習を何度も繰り返す。 ・4回CDを流して、3回以内に書き取れると合格ラインに到達するので、STEP2へ進む。	
STEP2	・ シャドーイング	1. まず解く。 2. 丸つけをする。 3. シャドーイングする。 4. 準一級のスピードで音読できるまで頑張る。	
STEP3	・ 過去問演習	・ まずは大門１だけに集中することが重要 ・ 特に聞き取りづらい単語や熟語など苦手を特定して、そこを修復すること。	

リスニングの仕組み

EIKEN COACH 英検コーチ

リスニングは音を認識する能力と英文全体の意味を理解する能力を順番に鍛えないと成績は伸びません。

超重要POINT

1 **音声知覚**

音声データ

- プロソディ（抑揚/強調/リズム）
- 音の変化（連結・消失・弱系・フラップ）ex.like it, when I

ほとんどの受験生はいきなり
ここをやってしまう…＝過去問演習

2 **意味理解**

意味/文法データ

- 単語の意味
- 文法ルール
- 例文、熟語（イディオム）など

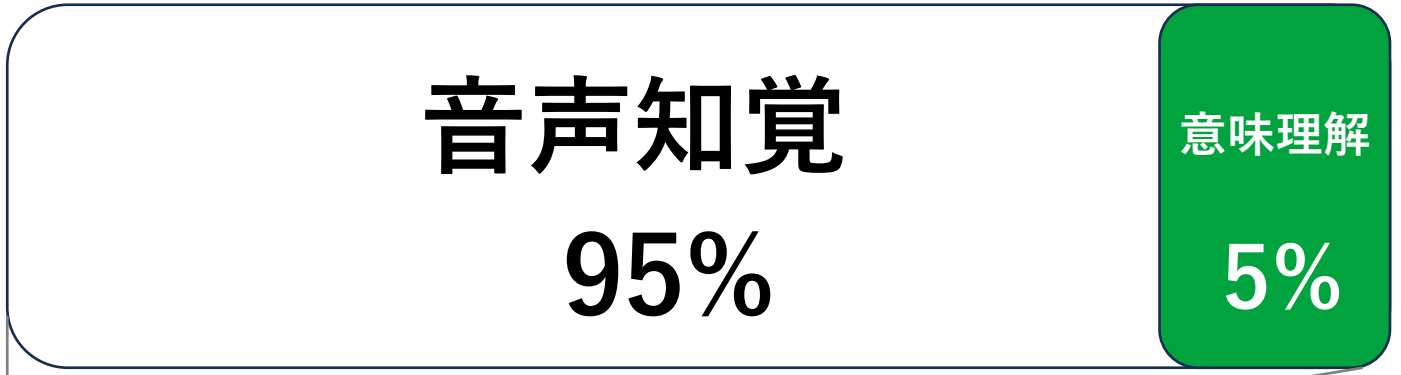
リスニングを上げる上でやるべきこととは？

EIKEN COACH 英検コーチ

音声知覚を自然にできるようにシャドーイングの習慣化が一番重要。

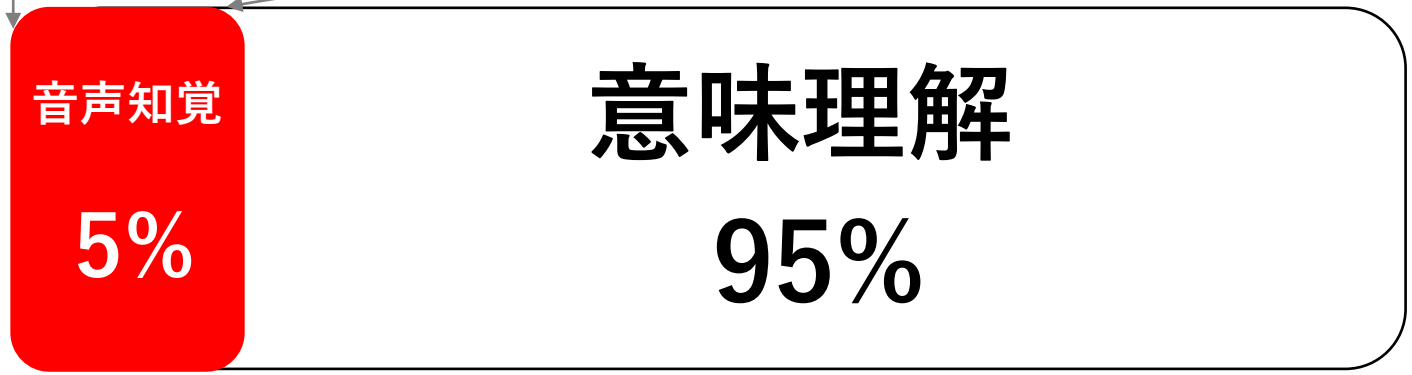
ワーキングメモリ模式図

英検2級レベルの状態



音声知覚を自然にできるよう
シャドーイングすることで

英検準一級合格レベル



英検準一級の勉強法⑤リスニングの勉強法part3

EIKEN COACH 英検コーチ

リスニングの大問３はリスニング力以上に対策の方法、解き方がとても大切です。

大問３（リスニング）

(I) No. 27

Situation: Your air conditioner suddenly stopped working, and its blue light is flashing. You call customer support and hear the following recorded message.

Question: What should you do first?

1 Remove the air conditioner filter.
2 Open up the air conditioner panel.
3 Disconnect the air conditioner.
4 Arrange a service appointment.

解き方

1. Situationを5秒で読んで、内容を要約する練習をしてください。

例）エアコン壊れて、カスタマーサポートに電話している時の音声

勉強法

解くスピードを早くできるかが重要

1. まずは大問１、大問２と同じくとことん音読を繰り返して、同じスピードで音読できるようになる。

2. 実際に時間を測って解いてみて、
   - Situationの要約を5秒でできるか
   - 次の問題に行く前に解けるか

   をチェックし続ける。

英検準一級の勉強法⑥長文対策の要約トレーニング

EIKEN COACH 英検コーチ

長文対策としてただ解く回数を増やすだけではなかなか実力は伸びません。
要約力を鍛えるトレーニングも取り入れることが重要です。

英検準一級の大問３

The Chicken of Tomorrow

Before the 1940s, most chickens in the United States were raised on family farms, and the main emphasis was on egg production rather than obtaining meat. Poverty and food shortages were common at that time, so people wanted to maintain a regular source of protein without sacrificing their chickens. Additionally, there were a tremendous variety of chickens being raised, as farmers generally chose a breed based on how well it was adapted to the local conditions—whether it was suited to a dry or a humid climate, for example.

After World War II, however, the growing availability of meat such as pork and beef meant eggs could not compete as a source of protein. The US Department of Agriculture therefore set up an event called the Chicken of Tomorrow contest to find a type of chicken that could be raised economically and produced more meat. The overall winner, which was a combination of different breeds, grew faster and larger than other types, and it could adapt to various climates. Inspired by the contest, breeding companies began creating complicated mixtures of chicken varieties to guarantee a consistent supply of birds with these same desirable features. Since producing such genetic combinations was difficult, most farmers had no choice but to purchase young chickens from those companies rather than breeding them by themselves—a development that completely changed the industry.

The contest helped popularize the consumption of chicken meat, but this trend also had a dark side. It became more economical to raise massive numbers of chickens in large facilities where they were confined in small cages. Not only did this force numerous small farms out of business, but it also created conditions for the birds that, according to animal rights activists, caused the chickens stress and led to higher levels of sickness. While the contest made chicken a regular food item, some people questioned whether it was worth it.

できない人の頭の中

全体を捉えている

- この文章は～～という内容

できる人の頭の中

段落ごとに要約をまとめられている

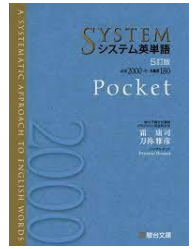
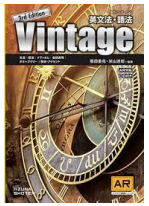
- この文章は「１段落の要約」＋「２段落の要約」＋「３段落の要約」という内容

リーディングの長文の過去問を解く時に、
「解きながら１段落を40語の日本語で30秒で要約する」練習をすることは超効果的です。

英検準一級の勉強法⑦リーディングの大門１

EIKEN COACH 英検コーチ

リーディングの大問１は時間をかけすぎずに効率的に勉強するためには、単語の覚え方と熟語の学習量が重要です。

	取り組む内容	ポイント・コツ・やり方	使用する教材
STEP1	• 基礎レベルの単語学習	• 基礎レベルの単語、熟語の習得 ＝イメージ2級と準一級のレベルの間にある語彙力の習得が大切。 • 単語だけでなく熟語も習得することが重要	  
STEP2	• 英検準一級レベルの単語学習	• 準一級レベルのの単語学習 ＝3分間で10個を覚えるやり方で覚える。	
STEP3	• 過去問演習	• 過去問を活用して、解き方のコツと自分のよく間違える問題の傾向を分析して、足りない部分はSTEP1,STEP2に戻る。	

英検準一級の勉強法⑧ライティングの勉強法part1

EIKEN COACH 英検コーチ

英検準一級は型の定義が2級までとは変わってきます。
肯定型、否定型、意見を述べる型の３パターンごとに「構成＋単語,文法リスト」を作成する必要があります。

構成

イントロ：I think (do not think) that 自分の意見.

I have two reasons to support my opinions.

ボディ1：The first reason is that 理由その1.

理由その1の詳細説明や具体例など

ボディ2：The second reason is that 理由その2.

理由その2の詳細説明や具体例など

結論：For these reasons that I mentioned above,

I think (do not think) that 自分の意見を再主張.

×

例※一部）単語,文法リスト

- It is 形容詞 for A to do
＝Aにとって～することは形容詞だ
- It is likely that ～
＝～しそうだ
- tend to do
＝～する傾向がある
- The number of A will increase
＝Aの数は増えるだろう
- one of the 最上級 ＋ 名詞
＝最も～な名詞のうちの1つだ
- 時間を効率よく管理する
＝manage one's time efficiently　etc

英検準一級の勉強法⑨ライティングの勉強法part2

EIKEN COACH 英検コーチ

ライティングは何を鍛えたら高得点が取れるようになるか分かりずらいですが、
鍛える能力は以下の3つです。

アイデアを出す力

無料カウンセリングにて
やり方を伝授します。



×

英語での表現力

1. 英作文問題完全制覇にある解答例を辞書などをみながら違う表現で書き換えてみる。

2. 英作文問題完全制覇にある24問の問題のうち苦手そうなテーマを15個本番までに解く。



×

準備

構成＋単語熟語リストが
あるかどうか

英検準一級は型の定義が2級までとは変わってきます。
肯定型、否定型、意見を述べる型の３パターンごとに「構成＋単語,文法リスト」を作成する必要があります。

構成	例※一部）単語,文法リスト
イントロ：I think (do not think) that 自分の意見. I have two reasons to support my opinions. ボディ1：The first reason is that 理由その1. 理由その1の詳細説明や具体例など ボディ2：The second reason is that 理由その2. 理由その2の詳細説明や具体例など 結論：For these reasons that I mentioned above, I think (do not think) that 自分の意見を再主張。	• It is 形容詞 for A to do ＝Aにとって～することは形容詞だ • It is likely that ～ ＝～しそうだ • tend to do ＝～する傾向がある • The number of A will increase ＝Aの数は増えるだろう • one of the 最上級 ＋ 名詞 ＝最も～な名詞のうちの1つだ • 時間を効率よく管理する ＝manage one's time efficiently etc

英検準一級の勉強法⑩英検専門塾を活用する。

EIKEN COACH 英検コーチ

英検準一級の合格方法については、間違いなくどの学校、高校の先生や英会話の先生よりも**英検専門の先生の方が圧倒的に詳しいです。**

こんな人におすすめ

1. 英検準一級に**2〜3ヶ月**で絶対に合格したい人
2. 英検準一級に**1度でも**落ちたことがある人
3. 周りのライバルよりも**2倍効率**の良い勉強をしたい人



まとめ

EIKEN COACH 英検コーチ

英検準一級の合格方法については、間違いなくどの学校、高校の先生や英会話の先生よりも英検専門の先生の方が圧倒的に詳しいです。

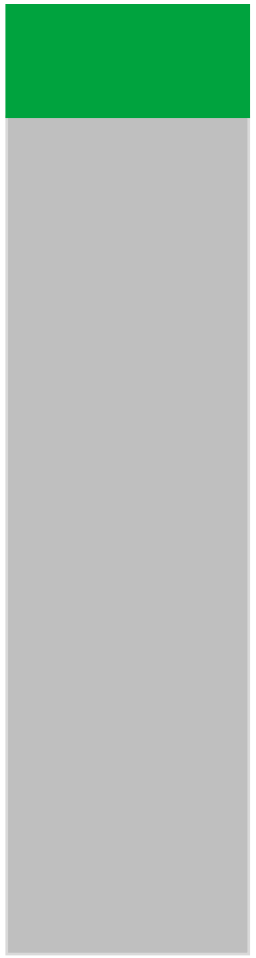
1. 英検準一級の合格への目標設定が30%程度の合格要因となる。
2. 音読とシャドーイングは何よりも大切です。でもやり方がある。
3. パス単に時間をかけすぎるな。まだやるべきことはたくさんある。
4. とにかく前半戦と後半戦の意識が頭にあるかないかで合格は変わる。

（付録）ほとんどの人が知らない英検準一級の豆知識

EIKEN COACH 英検コーチ

システム英単語だけでも大門１以外は十分対応が可能です。

測定技能	形式・課題	形式・課題詳細	問題数	問題文の種類	解答形式
リーディング	短文の語句空所補充	文脈に合う適切な語句を補う。	25	短文 会話文	4肢選択（選択肢印刷）
	長文の語句空所補充	パッセージの空所に文脈に合う適切な語句を補う。	6	説明文 評論文など	
	長文の内容一致選択	パッセージの内容に関する質問に答える。	10		
ライティング	英作文	指定されたトピックについての英作文を書く。	1	（英作文なので問題文はない）	記述式
リスニング	会話の内容一致選択	会話の内容に関する質問に答える。（放送回数1回）	12	会話文	4肢選択（選択肢印刷）
	文の内容一致選択	パッセージの内容に関する質問に答える。（放送回数1回）	12	説明文など	
	Real-Life形式の内容一致選択	Real-Life 形式の放送内容に関する質問に答える。（放送回数1回）	5	アナウンスなど	



システム英単語カバー率20%以下

システム英単語カバー率80%以上

（付録）英検準一級の単語レベル

EIKEN COACH 英検コーチ

英検準一級は2級のパス単＋準一級のパス単の単語量では読解、リスニングの語彙力が不足する可能性があります。

英検準一級の単語レベル
＝約8000~9000単語

英検2級の単語レベル
＝約5000単語

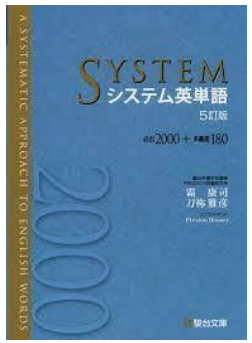


残り約1000単語

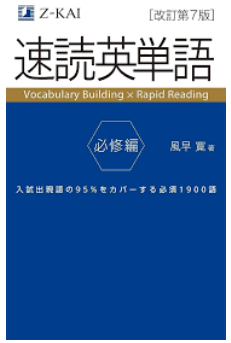
大学受験の英単語帳の単語レベル
＝約2000単語



or



or



準一級のパス単の単語レベル
＝約1900単語



CHAPTER3

英検コーチのサービス内容紹介

英検対策のプロがマンツーマンで合格までコミットする英検コーチのサービス内容を紹介します。

合格者のデータに基づいた最短合格できる勉強計画の作成

EIKEN COACH 英検コーチ

受験勉強と並行しながら英検に最短で合格することを最優先の目標とした一人一人に合わせた勉強計画を作成

	2月第2週		2月第3週		2月第4週	
	参考書名	やる量	参考書名	やる量	参考書名	やる量
単語・熟語		- 1日100個を6日で600個 └日曜日もしくは土曜日を復習日として全体の復習を実施 └もし600個の復習が多い場合には、週の真ん中の水曜日などに復習日を用意する。		- 1日100個を6日で600個 └日曜日もしくは土曜日を復習日として全体の復習を実施 └もし600個の復習が多い場合には、週の真ん中の水曜日などに復習日を用意する。		- 1日100個を6日で600個 └日曜日もしくは土曜日を復習日として全体の復習を実施 └もし600個の復習が多い場合には、週の真ん中の水曜日などに復習日を用意する。
リスニング		- 1日5問を6日で30問 └復習日では、どの形式の問題ができなかったかを分析して、特に苦手な問題を中心に解き直す。 - 最初はディクテーションを必ず実施 └3回以内を意識するこ		- 1日5問を6日で30問 └第1週とは異なり、この週からシャドーイングを実施する。		- 1日7問を6日で42問 └シャドーイングは継続的に実施する。 └シャドーイングはしっかりと発音も
ライティング						
過去問（リーディング		※週末のみ 余裕があれ 1年分解きだ ションのや 全集中して				

	3月第3週		3月第4週		4月第1週	
	参考書名	やる量	参考書名	やる量	参考書名	やる量
単語・熟語		- 1日100個を6日で600個 └日曜日もしくは土曜日を復習日として全体の復習を実施 └もし600個の復習が多い場合には、週の真ん中の水曜日などに復習日を用意する。		- 1日100個を6日で600個 └日曜日もしくは土曜日を復習日として全体の復習を実施 └もし600個の復習が多い場合には、週の真ん中の水曜日などに復習日を用意する。		- 1日100個を6日で600個 └日曜日もしくは土曜日を復習日として全体の復習を実施 └もし600個の復習が多い場合には、週の真ん中の水曜日などに復習日を用意する。
リスニング		- 1日7問を6日で42問 └シャドーイングは継続的に実施する。 └シャドーイングはしっかりと発音もスピードも意識すること。		- 1日7問以上を継続的に続ける。 - シャドーイングは1日1問程度に切り替えて徹底的な演習量を増加する期間に入る。 - この時期はやればやるほど伸びる状態に入っているのでとにかく量をこなす！！		- 1日7問以上を継続的に続ける。 - シャドーイングは1日1問程度に切り替えて徹底 演習量を増加する期間に入る。 - この時期はやればやるほど伸びる状態に入って とにかく量をこなす！！
ライティング		- 2日に一回1問を1週間で3問 └賛成意見、否定意見、考えを述べるの3パターンの型をまず作ることを意識する。 └それぞれの型の時によく使う文法表現を参考書の解説や解答例からノートにピックアップする。		- 2日に一回1問を1週間で3問 └ライティングのノートにテンプレートおよびライティングで使う単熟語リストを引き続きストックさせる。 └構成別に使うイディオムをまとめることができていくとよりベター。		- 2日に一回1問を1週間で3問
過去問（リーディング		※平日は2日に1回、週末は両方 - 週末は過去問演習を1年分（できれば2年分 - リーディングのpart2、3を1日7問 └過去問分析シートに正誤を記入して、苦手の分析をする。		※平日は2日に1回、週末は両方 - 週末は過去問演習を1年分（できれば2年分 - リーディングのpart2、3を1日7問		※平日は2日に1回、週末は両方 - 週末は過去問演習を1年分（できれば2年分 - リーディングのpart2、3を1日7問

受験生の時に英検に合格した専属コンサルタントによる指導

EIKEN COACH 英検コーチ

受験生の時に英検を受験勉強と並行しながら合格した経験を持つコンサルタントが
ひとりひとりの志望校や学力、学習状況に合わせての指導でとにかく結果にコミットします。



早稲田大学商学部

竹本明弘

英検準一級保有。これまでの担当生徒の合格実績は、慶應義塾大学法学部,商学部、早稲田大学法学部,人間科学部。TOEIC860など自身の実績から英語の資格の指導にも対応可能。



国際医療福祉大学医学部

森本悠介

英検準一級保有。医学部志望の生徒の勉強法、勉強計画の指導が専門分野。国際医療福祉大学医学部、産業医科大学、関西医科大学、愛知医科大学にも1浪の末合格。



英検1級取得

清川結加

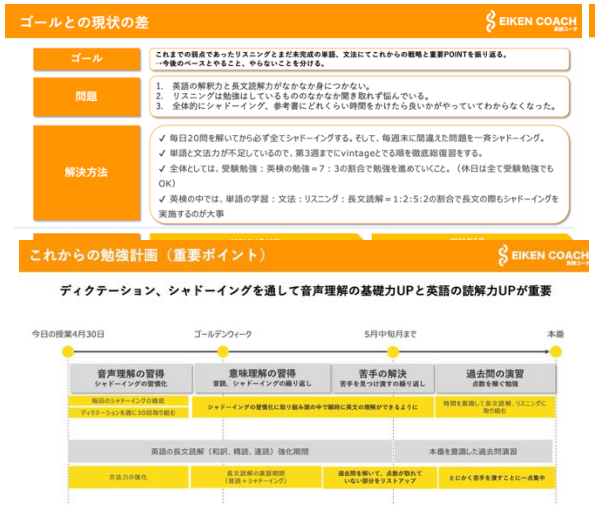
英検1級取得。GTEC advanced満点。共通テスト英語満点。独学で偏差値40から英検1級やハイレベルの英語試験に合格した経験を活かした指導が得意。慶應義塾大学法学部一般合格。

英検合格者による週一回のコーチング指導

EIKEN COACH 英検コーチ

スケジュールを効率的に回すこととライティングを最短で習得するための授業をマンツーマンで徹底的にできるようになるまで行います。

毎週or隔週でのスケジュールの面談





ライティングの授業

ライティングの理想的な型からその使い方などライティングにおける得点率の高い書き方を徹底的にみっちりとマンツーマンのレッスンを行います。



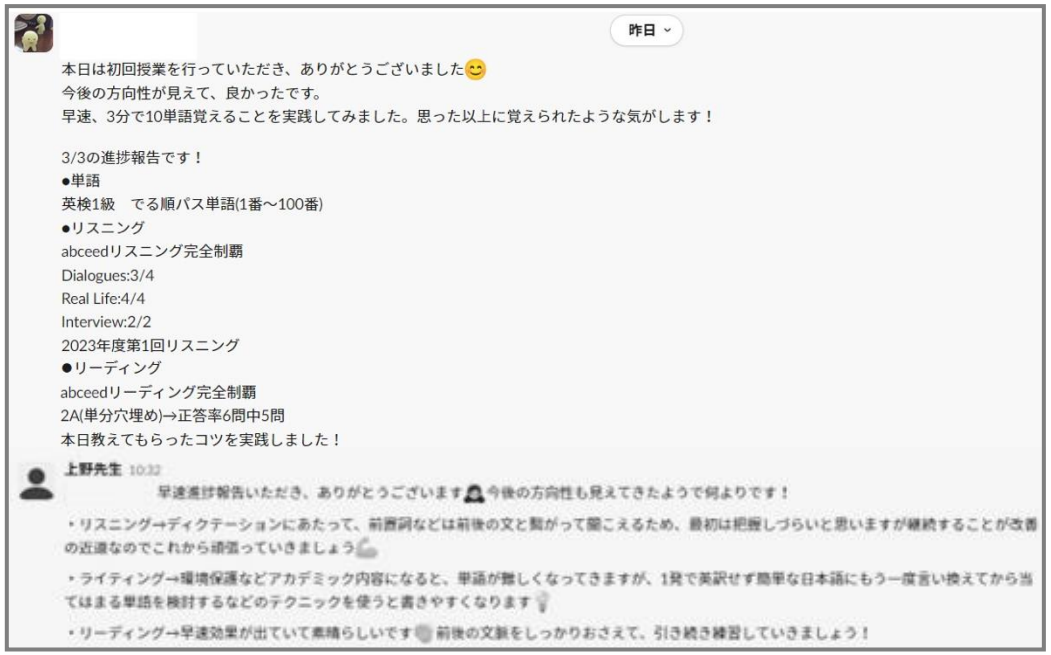
毎日のシャドーイングと学習の徹底進捗管理

EIKEN COACH 英検コーチ

毎日の徹底した進捗管理により勉強計画を確実に実行し、合格レベルまで学力を成長させます。

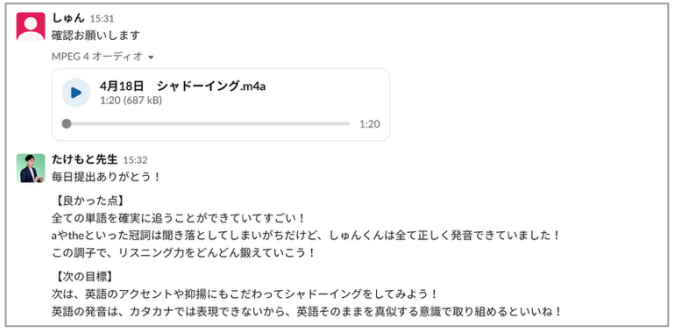
毎日の充実した進捗報告

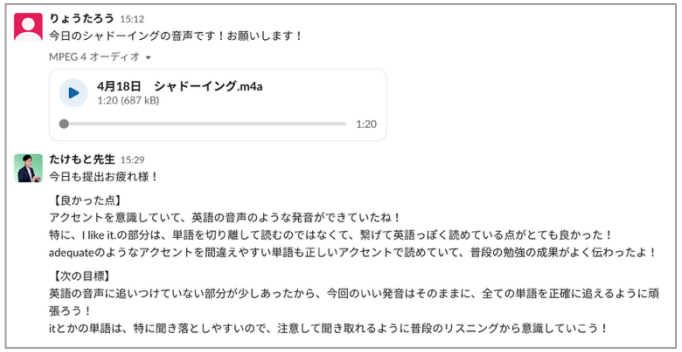
すべての勉強記録を毎日報告して頂き、
専属コンサルタントからのアドバイスにより
早急な問題の解決、モチベーションの向上へ



シャドーイングの管理

通常独学だと4ヶ月程度かかる発音の練習について、
シャドーイングの添削を毎日受けることで最短2週間
〜1ヶ月程度で矯正が可能になります。





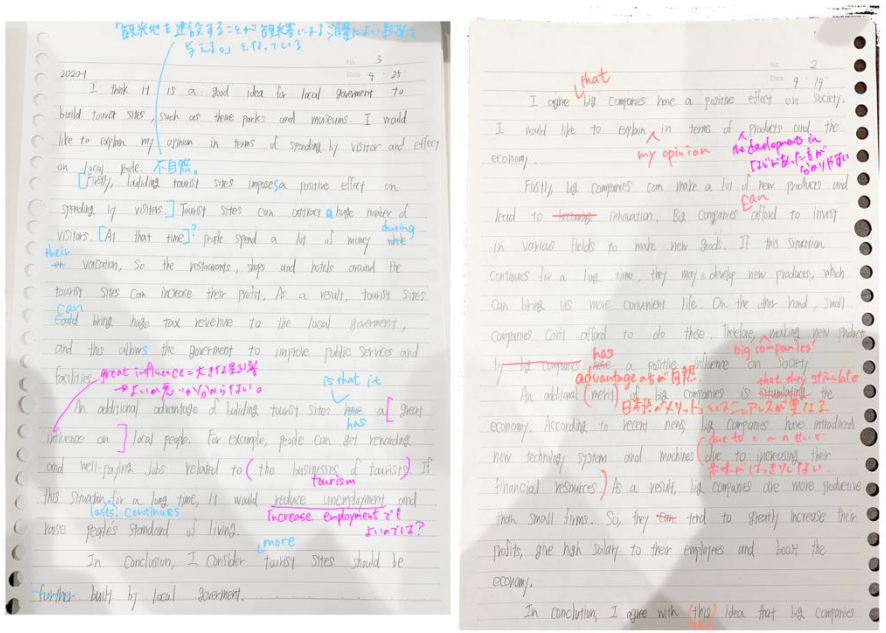
ライティング添削と模擬面接演習

EIKEN COACH 英検コーチ

リスニングとリーディングの実力UPではなくライティング、スピーキングの指導も行います。

ライティング添削

ライティングを紙に書いて提出して頂き、
どこが間違っているか、どこを直せば良いか
型の作成と苦手の克服をテーマに分析します。



模擬面接演習

模擬面接演習を通して、取れる箇所で確実に
点数を取れる力を身につけ、最速で合格点を確実に
取れるよう練習を行います。



※模擬面接演習は面談の一部の時間を活用しての実施となります。

英検に最短合格するには英検特化の勉強法が重要

英検準一級の合格方法については、間違いなくどの学校、高校の先生や英会話の先生よりも**英検専門の先生の方が圧倒的に詳しいです。**

こんな人におすすめ

1. 英検準一級に2～3ヶ月で絶対に合格したい人
2. 英検準一級に１度でも落ちたことがある人
3. 周りのライバルよりも2倍効率の良い勉強をしたい人

