

NEWSLETTER

[ニュースレター]

Vol.158 July 2026

英語で
つながる
未来へ

インタビュー

英語は毎日の生活の中で
繰り返し口にすることで、
初めて自分のものになります。

新日本プロレス
棚橋 弘至さん

Contents

[特集] TOEIC® Speaking Test

例えるなら、「自転車に乗って走れる力」!?
コミュニケーションタスクを中心に設計された
TOEIC Speaking Testとは?

▶ My Career Story

新日本プロレスリング株式会社
代表取締役社長 棚橋 弘至さん

▶ TALK! わたしが英語を学ぶわけ 「業務で使える英語力の磨き方」

▶ HOT WORD

“Quiet Quitting”

例えるなら、
「自転車に乗って走れる力」!?

コミュニケーションタスクを 中心に設計された TOEIC Speaking Testとは？

スピーキング力を正確に測定しながら、実践スキルの獲得を後押しするTOEIC Speaking Test。
そのスコアが多くの企業や団体から信頼され、活用される背景とは？
テストの高い品質を支える設計や、評価の信頼性を担保する採点方式について、
国際ビジネスコミュニケーション協会（以下、IIBC）調査研究課の小松玲子が解説します。

TOEIC Speaking Testが測る 英語のコミュニケーション能力とは

TOEIC Speaking Test（以下、本テスト）は、英語による効果的なコミュニケーションに必要な「話す」能力を測る実践的なテストです。ビジネスや日常生活で英語を使うシーンでは、自分の意図を的確に伝えることが重要です。特に多様な相手とのやり取りが求められるグローバル環境では、ネイティブやノンネイティブの英語話者にとって、「理解しやすい（intelligible）」英語で話すことが求められます。このため、本テストはネイティブのような流暢さをゴールとするのではなく、自分の考えを自分の言葉で相手に明瞭に伝える力、つまり、しっかりと「意思疎通できる」力に重点を置いています。

本テストでは次の3つの側面から、スピーキングの総合力を測定しています。

- 英語のネイティブスピーカーや英語に堪能なノンネイティブスピーカーに理解しやすい言葉で話すことができる。
- 日常生活および業務上のやり取りにおいて、適切に言葉を選び、使うことができる（例：指示を出す・受ける、情報や説明を求める・与える、購入・挨拶・紹介することができる等）。
- 一般的な職場において、筋道の通った継続的な発話ができる。

各問題の評価基準は次のように設定されており、問題ごとにそれぞれの角度や切り口から発話を引き出すよう、精密に設計されています。

〔問題タイプと評価基準〕

1-2 音読問題	●発音 ●イントネーションとアクセント
3-4 写真描写問題	+ ●文法 ●語彙 ●一貫性
5-7 応答問題	+ ●内容の妥当性 ●内容の完成度
8-10 提示された情報に基づく応答問題	
11 意見を述べる問題	

冒頭の「音読問題」で発音、イントネーションやアクセントといった「話し方」の部分を分析的かつ詳細に評価し、それ以降の問題では、話し方だけでなく、自分の考えを自分の言葉で適切に表現して伝える力を測っています。テストの後半に行くにつれ、評価観点が増えていき、より多くの側面からスピーキングのパフォーマンスを引き出すことで、総合的に評価する構成になっています。

スコアで予測できる リアルなスピーキング力

私たちは日常生活で、言葉を使って情報や思いを表現し、相手に伝えるといったコミュニケーションのタスクを絶えずこなしています。本テストでは、そんな私たちが国際的な職場や日常に身を置いた際に直面する、リアルなコミュニケーションのタスクを



IIBC マーケティング部 調査研究課

小松 玲子

アウトリーチのスペシャリスト。言語教育・テスト分野の調査報告レポートやアウトリーチ記事の執筆に携わる。英語学習者向けの教材開発にも従事。

問題として出題し、英語を用いてどのくらい効果的に遂行できるかを評価します。

こうしたタスクを中心としたテスト設計がもたらす利点として、(1)スコアと現場での評価のギャップが生じにくい、(2)テスト対策が実践対策になる、ことが挙げられます。

まず(1)については、本テストでは受験者にリアルなコミュニケーションタスクに実際に取り組んでもらい、そのパフォーマンスを直接評価します。つまりスコアは「実際に英語を話した結果、どのくらい効果的に意思疎通できたか」を数値化したものであり、「実社会で発揮できる力」を直接予測しています。そのためスコアと現場評価とのギャップが生じにくいのです（右欄【リサーチ情報】参照）。

これを自転車の運転に例えると、テストで「自転車に乗ってまっすぐな道を5分間走る」という課題で高いパフォーマンスを見せた人なら、現実世界でも、直進5分の場所にある駅まで自転車で行ける可能性は高いでしょう。一方、基礎力（筋力やバランス感覚など）のみを測定するテストであれば、現実世界で自転車に乗って走れるかどうかまでは、パフォーマンスを直接評価しているわけではないので判断できない、ということです。

もちろん、タスク中心のテストが唯一の正解ではなく、基礎力の把握も潜在的な能力を予測するためには非常に有用です。テストを有効に活用するためには、どのような能力を測りたいのか、その目的に沿うことが大切です。

次に(2)ですが、本テストに向けた対策が実践力の向上に直結しています。出題されるコミュニケーションタスクを、実際に自分が英語を話すシーンに置き換えて練習してみてください。テストのための学習がリアルな場面での予行演習になり、自ずとスピーキング力が向上していくでしょう。

実際にコミュニケーションタスクに取り組んでみて、つまずいたり気づいたりしながら試行錯誤し、英語の運用力を上げていく。まさに自転車と同じですね。ぜひ安心して「テスト対策」、つまり「実践的な予行演習」に取り組んでいただきたいと思います。

TOPICS

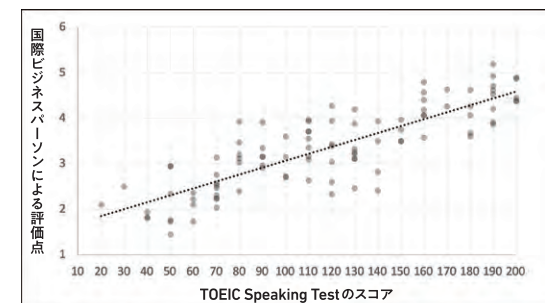
独自の採点システムにより高い信頼性を実現

本テストは人による採点を採用していますが、偏見や先入観を含むヒューマンエラーを最小限にするために、独自の採点システムを開発・運用しています。採点は訓練を受けた有資格の採点者が行います。受験者1人に対して最低3人が採点しているのが特徴で、採点者は問題ごとによります。さらに、採点する問題を、受験者の属性を隠してランダムに採点者に振り分けることで、偏見や先入観が入った不適切な採点を防いでいます。また、採点者は毎日、採点の正確度を測るテストを受け、合格できなければその日の採点をすることができません。厳しい管理の下で採点されたスコアは世界各国の企業や団体の信頼を獲得し、就職や昇進などの重要な意思決定の指標として活用されています。



【リサーチ情報】 スコアと実社会での評価が合致

本テストのスコアが「実社会におけるスピーキング能力の評価と合致している」ことを示す調査結果が公表されています。この調査では、専門的な採点訓練を受けていない、国際的な職場で働くビジネスパーソン（アジア・欧州・中東・南米の10カ国の英語話者100人）が受験者（99人）の回答を聞き、「わかりやすさ」「タスク達成度」「一貫性」「円滑さ」という観点からコミュニケーション力を評価しました。その結果、訓練を受けた採点者によるスコアと、当該ビジネスパーソンによる評価の間に高い相関が見られ、本テストのスコアが実際の現場における評価とほぼ合致していることが示唆されました。



出所：参考文献よりIIBC作成

〔参考文献〕

Schmidgall, J., & Powers, D. E. (2021). Predicting communicative effectiveness in the international workplace: Support for TOEIC® Speaking test scores from linguistic laypersons. *Language Testing*, 38(2), 302-325.



自分をここまで導いてくれた
“You are the future.”の
一言は宝物。
今は僕から若手に
この言葉を伝えています。

新日本プロレスリング株式会社 代表取締役社長
棚橋 弘至 さん

1976年生まれ。新日本プロレスに入門し、団体の頂点であるIWGPヘビー級王座の最多戴冠記録を持つ。明るいキャラクターで多くのファンを持ち、映画・テレビ等でも活躍。書籍『新日本プロレス英語入門（新日本プロレス公式ブック）』（アルク）にも登場し、英語の魅力を大いに語っている。

「100年に一人の逸材」のキャッチフレーズの通り、リングで華やかな光を放ち続けてきた元プロレスラーの棚橋弘至さん。出会いや経験をより豊かにするために英語は心強い味方だったと振り返ります。

コミュニケーションを深めるのは 「知りたい好奇心」と「伝えたい熱意」

高校時代は3年生の夏まで野球の練習に明け暮れていたのですが、いざ「半年後に大学受験だ」となったとき、科目を絞って勉強する必要がありました。英語は比較的得意だったので、集中して勉強しましたね。役に立ったのは自分の声で録音した英単語リスト。通学時にひたすら聞いていました。これで身につけた語彙力を足がかりに、最終的に英語の偏差値を70くらいまで上げて、英語と国

語の2科目受験で立命館大学法学部に合格しました。そして大学のプロレス同好会に入ったことが、人生の方向性を決めるのに大きく影響しました。

実はプロレスラーは英語に触れる機会が多いんです。プロレスの本場はアメリカで、来日したレスラーと日本各地を巡業しますし、海外遠征時に現地ですばらく生活することもあります。「トイレはどこ?」「明日は何時出発だっけ?」という最低限の会話はできるとしても、いつももっと話を広げられたらいいなと思っていました。

英語を学ぶ上で大きな転機になったのは、若手だった23～24歳のときの出来事。アメリカの伝説的プロレスラー、スコット・ホールさんが来日し、数カ月一緒に巡業しました。とても目をかけてくださって、毎晩「タナハシ、飯に行くぞ!」って誘ってくださるんです。「今日は洗濯当番なんだけどなぁ……」と思いつつ、大スターのスコット・ホールさんですから、宿泊先を抜け出しては、肩を並べて居酒屋に向かっていたんです。

大学受験で培った英単語や熟語の語彙力と文法を駆使しての会話は楽しかったですね。「相手のことをもっと知りたい」という好奇心があれば、言っていることはわかるもの。また「相手に思いを伝えたい」という熱意があれば理解してもらえます。コミュニケーションの本質を知る体験でした。

あるとき彼にこう言われたんです。“You are the future.”。「君が次世代のヒーローだ」——。何者でもない僕にとって、宝物のような言葉でした。長い現役生活の中で何度も何度も励まされました。あと、食事をご馳走になるたび「いつかお前が若手に奢ってやれ」とも言われていました。カッコいいですね。もちろん、今は僕が後輩に奢る側になっています(笑)。

満員の東京ドームでリングに立つ その姿を後輩に見せたかった

僕は海外での武者修行経験もなく、頻繁に海外遠征に行くようになったのはキャリアを積んでからです。それもあって海外に行く機会を大切にしていました。移動中の飛行機では必ず英会話の本を読みます。そして現地に到着した途端に覚えた会話をどんどん使う。学座で学んだことは、毎日の生活の中で繰り返し口にすることで、初めて自分のものになるからです。

そのうち自分らしい鉄板フレーズができるんですよ。僕の場合、“How are you?”から始まる定番のあいさつには、“I'm fine. I've never been tired.”って。「私は疲れたことがない!」と言うと相手は笑うでしょ。さらに、“What should I call you?”と聞くと、相手はニックネームを教えてくれて親しが増します。

コミュニケーションで心がけているのは「出会い」に照れないこと。上辺の会話で終わらず、その人を知るための質問をするよう

にしています。そして、わからなければわかるまで粘る。質問を繰り返す中でこちらの本気度が伝われば、相手だって真剣に向き合ってくれるものです。

英語を話すのに慣れてきたこともあり、30代でケガをしてスランプになったとき滞在先に選んだのは、アメリカのフロリダ州オーランドでした。日本人が誰もいない環境で、トレーニングをして、買い物をして、リフレッシュして。そこでも覚えたフレーズを積極的に口にしていました。英語は回数をこなした分だけ身につくと実感しましたね。筋トレと同じです。そのときは、会社から「試合をするから戻ってこい」と言われるまで、現地での生活を楽しみました。

現役生活は26年間。今年1月に東京ドーム満員のお客様に見守られて引退試合をしました。最後に10カウントのゴングが鳴るんです。歓声がどんどん大きくなり「もうやめて。泣いちゃうからやめてよ」って思いながら、結局涙が止まりませんでしたね。チケット完売の札止めはアントニオ猪木さんの引退試合以来で、若手にこの光景を見せることが僕の最大の仕事だと思っていました。「次は俺だ」と奮起してもらうことでバトンを手渡したかったんです。

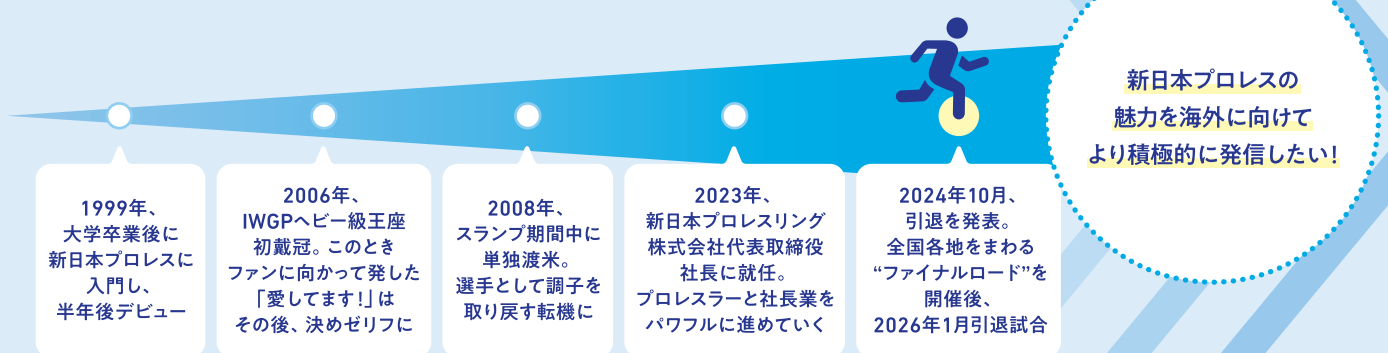
引退前から新日本プロレスの社長を兼任し、今は専業社長です。「新日」の国際化は大きな課題のひとつ。例えば団体の動画配信チャンネルの視聴者は現在約4割が海外の方です。これをもっと広げていきたい。海外の若手を日本で育成することも始めていますし、海外遠征もしていきたいと夢が広がります。

有望な新人には“You are the future.”とエールを送っています。ここまで僕を励ましてくれた言葉を、今度は僕が伝える番です。言葉も思いも次世代に。きっとつながっていくと信じています。



約4万7,000人のファンに見守られながら26年間の選手生活に区切りをつけた。

棚橋弘至さんのキャリア「これまで」と「これから」



TALK!

わたしが英語を学ぶわけ

[第5回 トークテーマ]

業務で使える英語力の磨き方

様々な英語学習者に話を聞く連載の5回目。今回は、日々の業務で英語を活用しているお二人が登場。英語学習を再開したきっかけや具体的な学習方法、お悩みなどについて率直にトークしました。



外資系ソフトウェア会社勤務 蛭田 雄介さん (50代)

仕事や日常での英語使用率:50~70%

グローバル企業の人事領域で日本を担当。ミーティングやチャットで毎日英語をフル活用し、コミュニケーションの重要性を感じている。



ペイメント会社勤務 佐藤 正人さん (50代)

仕事や日常での英語使用率:10~20%

勤続30年の生え抜き社員。現在は国際関係の部署で提携先や海外の金融機関とやり取りをしている。2カ月に1回のペースで海外出張に赴く。

蛭田 私が外資系企業に転職したのは34歳のころ。今では日常的に海外の同僚や上司と英語でコミュニケーションを取っています。上司はシドニー在住のオーストラリア人で、中国やシンガポールなどのチームとも頻繁に連絡を取り合っています。

佐藤 私は4年前に、念願の国際部への異動が叶いました。主にアジア地域の提携先や拠点のスタッフとの、オンライン会議やメールでのやり取りが中心です。コロナ禍で時間に余裕ができ、英語を学び直しました。学習の継続や取り組み意欲が評価されたのか、異動の希望が通って新しいキャリアを築けました。

蛭田 人事畑の人間としてアメリカの先進的な人事制度に惹かれ外資系で働くことを志しましたが、私には留学経験もなく仕事で英語を使用する機会もなかったため、入社してからは苦労しましたね。特にインド人上司の下で働いたときは、インド英語がうまく聞き取れず、英語と本気で向き合う契機になりました。

佐藤 私も学生時代は短期間のホームステイや旅行くらいで、遊びのレベルでした。久しぶりに学び直してオンライン英会話を始めた当初は、照れてしまってあまり話せませんでした。今でも社外のお客様と話すときは、意図していない受け取り方をされないようにと、表現やニュアンスにはとても気を遣います。

蛭田 わかります。例えば人事の制度変更に対する社員の反応を英語で報告するとき、かつての自分なら「怒っている=angry」程度にしか表現できませんでした。でも、実際にはupset、frustrated、irritatedといった単語で、より適した感情のニュアンスを伝えなければなりません。今は英語が堪能な同僚や上司の言葉を参考にしていますが、もっと英語力を鍛えなければと思っています。

佐藤 私も、チームメンバーがミーティングで使う業界用語や、教えてくれる現地ニュースなどを参考に、頑張ってインプットしているところです。また、昼休みの時間を使って、社内の会議室ブースでオンライン英会話を30分ほど毎日続けています。

蛭田 まずは話すことが一番大切ですね。でも会議の参加メンバーによっては、皆が絶え間なく英語で話し続けていて、会話に入るすきがなく、ひるんでしまったこともあります。以前、上司から「日本人が謙虚なのはわかるけど、良いアイデアも声に出さなければ役に立たない。もっと発言して」と注意されたことがあります。

佐藤 文法的な正しさに気を取られすぎていると、うまく話せなかったり、タイミングを逃して会話を見送ることがありますね。できる限り思ったことをすぐに発信するように努めています。

蛭田 最近感じているのは、スモールトーク(雑談)の難しさです。昨年チームメンバーが来日したときに、移動中などになかなか話題が出てこなくて苦労しました。コミュニケーションが深まらないジレンマがあり、今の私の大きな課題です。オンライン英会話でも、スモールトークに注力して練習しています。

佐藤 あるあるですね! 以前、海外出張で提携先企業を訪れたときに、話題が早々に尽きてしまいました。もっと英語力を上げて自然に会話を広げていくことが目標です。そのためにも、日々の勉強を継続しつつ、年に1回はTOEIC L&Rを受験しています。

蛭田 私はTOEIC S&Wも受験していますが、学習が惰性にならないよう、定期的に自分の実力を確かめて、喝を入れることが大切ですね。英語力に磨きをかけ、将来は海外移住も視野に入れています。お互い、学び続けていきましょう。

HOT WORD

Illustration: 本田佳世

“Quiet Quitting”

[ˈkwaɪ.ət ˌkwɪt.ɪŋ]

意味 静かな退職

現代人の特に若者(Z世代)の働き方を表す表現で、日本では「静かな退職」という言葉で近年よく聞くようになりました。quitting(=やめること、退職すること)という単語を含みますが、この表現では実際に退職することを指すわけではありません。quiet(=表立たない、静かな状態)がつくことで、「会社は辞めないが、自分に与えられた最低限の業務しかこなさない」というニュアンスで使われます。仕事に対してやりがいや成果を追い求めず、ワークライフバランスも意識して働く人が増えた時代性をよく表しています。ただし、アメリカでは、個人の働き方に対してではなく、組織のモチベーションが下がっている状況や世代の傾向などを比較する際に、少しネガティブな文脈で使われることが多いようです。

使う際には、“Many people in my company are **quiet quitting**.”(うちの会社の多くの人は、最低限しか働かない)のようにbe動詞に続けるか、“**Quiet quitting** is a hot topic these days.”(最近では、静かな退職の話でもちきりだ)などのように名詞句として用いるといいでしょう。



ジュン・セニサックさん

LA生まれ・育ち・在住のアメリカ人ハーフのネイティブ英語講師。リアルな英語が学べる学習サイトHapa Eikaiwaを運営するほかPodcastも人気!

“Quiet Quitting”の使い方はウェブで公開中!



TOEIC® Program Q & A

Q TOEIC L&Rのリスニングで複数のアクセントが使われているのはなぜですか?

A 英語学習背景による有利・不利が生じないようにするとともに、現実世界の状況により近い内容にするためです。

TOEIC L&Rのリスニングは、世界中の英語学習コミュニティで最も一般的に使用され、教えられている4地域(米国・英国・カナダ・オーストラリアおよびニュージーランド)のアクセントを採用しています。

世界中で使われている英語には多様なアクセントがあり、穏やかなものから強いものまで様々です。強いアクセントには特有の性質があり、場合によってはネ

イティブスピーカーでも理解が難しく感じられることがあります。

テストで複数のアクセントを用いる目的は、受験者が異なるアクセントを聞き分けられるかを判定することではありません。学習背景によって有利・不利が生じないよう配慮しながら、テスト内容をより現実世界の状況に近づけるため、受験者が職場や日常で触れる可能性がある、一般的に理解しやすいアクセントを用いています。



[INFORMATION]

●学習言語(英語)と母語(日本語)の言語運用能力について

IIBC×漢検協会 共同研究を実施

*toeic®

漢検

公益財団法人
日本漢字能力検定協会

IIBCと公益財団法人 日本漢字能力検定協会(漢検協会)は2025年9月、学習言語である英語と母語である日本語の間で何か共通する言語運用能力があるのだろうか、という観点から共同研究を実施しました。

TOEIC Listening & Reading TestおよびTOEIC Speaking & Writing Testsの受験経験者を対象に、漢検協会の「論理的文章力トレーニングAssessment アドバンス(論トレAssessment)」の受験およびアンケートへの回答をお願いし、その内容を検証しました。

その結果、TOEIC Testsのリーディングおよびライティングと「論トレAssessment」の結果に弱い相関が見られ、アンケートにおいても母語や学習言語を使用する際の興味深いコメントが得られました。また、より詳しい研究への可能性や示唆も得られました。詳しくはぜひ報告書をご覧ください。

報告書はこちら



●AI搭載で効率的な学習をサポート

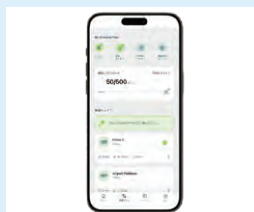
TOEIC® Pal - TOEIC® Speaking Test公式アプリを提供開始

TOEIC Programの開発元・ETSが唯一手がけるTOEIC Speaking Test公式アプリ『TOEIC Pal』の提供を開始しました。実際のテスト問題に即した学習コンテンツを搭載しており、本番同等のクオリティーで効率よく学習できます。また、AIが学習者の解答を即時分析し弱点や強化ポイントを明らかにするほか、一人ひとりのレベルに合わせた学習プランを自動生成するため、取り組むべき課題や学習の進捗がひと目でわかるようになっています。その他、ビジネスや日常に役立つフレーズを練習できるダイアログ形式の学習コンテンツも搭載されており、テストに向けた準備に加え、実践的な英語力も身につけることができます。



特長

1. 唯一のTOEIC Speaking Test公式アプリ
2. AIによる即時フィードバック
3. 一人ひとりに最適な学習プランを生成
4. スコアアップと実践力を同時に強化



価格

期間

1カ月(30日)

3カ月(90日)

6カ月(180日)

税込価格

5,830円

13,970円(4,656円/月)

24,200円(4,033円/月)

※上記価格はTOEIC公式サイトからお申し込みされた場合の限定価格です。App StoreおよびGoogle Play Storeからお申し込みの場合は価格が異なります。

詳細はこちら



企業・団体
ご担当者向け
のご案内はこちら



IIBC

あなたが世界をつなぐ
あなたと世界をつなぐ

一般財団法人 国際ビジネスコミュニケーション協会

IIBC公式サイト <https://www.iibc-global.org>

外部からの寄稿や発言は、必ずしも当協会の見解を表明するものではありません。

本誌は公式サイトでもご覧いただけます。

[https://www.iibc-global.org/
iibc/activity/iibc_newsletter.html](https://www.iibc-global.org/iibc/activity/iibc_newsletter.html)

IIBC NEWSLETTER

検索



【お問い合わせ】

広報課 pr@iibc-global.org