Cambridge English Qualifications

ケンブリッジ英語検定
受検者インタビュー

スコアの先にある、“使える英語力”をめざして

渡辺 樹さん
＜社会人＞

2026年5月　B2 First 受検

――なぜケンブリッジ英語検定を受検されたのですか？

CEFRの最高峰C2をめざして

元々英語学習に力を入れており、これまで「英検®」（実用英語技能検定 以下、英検）1級に合格、 TOEIC®（以下、TOEIC）でも925点を取得しています。今後も英検やTOEICを繰り返し受けるより、さらに高いレベルに挑戦したいという思いがありました。C2レベルの英語力を証明できる資格としてケンブリッジ英語検定に魅力を感じ、受検を決意しました。

受検にあたっては、特にスピーキングとリスニングの対策が重要だと捉えていました。

中でも最も不安だったのはスピーキングです。ケンブリッジ英語検定では、受検者同士がペアになり、相手の発言を受けながら会話を進めるのが特徴です。私は長期留学の経験がなく、英語で相手と自然にやり取りすることに苦手意識があったため、この形式に対応するには、普段から実際に英語を話す練習が必要だと感じていました。

また、ドラマやニュース、日常会話など、自然なスピードの英語を聞き取ることにも苦手意識がありました。ケンブリッジ英語検定は、リスニングで速い英語を聞き取る力だけでなく、スピーキングで相手の言ったことをきちんと聞き取る力も求められるため、自分の弱点を克服するのに最適な試験だと感じました。

――ケンブリッジ英語検定を受けるにあたり、どのような対策をされましたか？

スピーキングを中心に、リスニング力も強化

上述の苦手意識から、スピーキング対策を最優先に取り組みました。特に、受検者同士で会話を進めるペア形式に対応するため、オンライン英会話を活用し、相手の発言を受けて意見を述べたり、話を広げたりする練習を重ねました。

また、英語を聞くことと話すことを繰り返す中で、リスニング力の向上にも取り組みました。さらに、公式問題集やサンプル問題（※）を使い、試験形式や難易度を事前に把握するようにしました。

※https://www.cambridgeenglish.org/exams-and-tests/qualifications/first/　にある、Free: Paper-based sample tests

河合塾

――実際に受検してみて、それぞれの技能はいかがでしたか？

知識だけでは通用しない、実践力が求められる試験

全体的に難しかったと感じます。
リスニングは英語のスピードが速いだけでなく、問題の作り込みが非常によくできていて、きちんと聞き取れていないと正しい選択肢を選べないつくりだと感じました。
中でも特に印象に残ったのは、句動詞（Phrasal Verbs）の多さです。他の検定試験でも出題されますが、ケンブリッジ英語検定ではより実践的な場面で自然に使われており、その理解力が求められると感じました。
リーディングでは、他の検定試験では環境問題やAIなど比較的アカデミックなテーマが中心ですが、ケンブリッジ英語検定では日常生活や仕事など、より実用的な内容が多く扱われる印象で、長期留学など海外で生活した経験がない私にとっては、実際のコミュニケーションを想定した内容に苦戦しました。一方で、その実用性の高さこそが、ケンブリッジ英語検定の大きな魅力だと思います。
スピーキングでは、準備していた表現を一方的に話すだけではなく、その場で相手の意見に反応しながら会話を進める力が求められました。
実際に受検してみて、暗記した回答や試験対策のテクニックだけでは対応しにくい試験だと感じました。一方で、普段のオンライン英会話などで身につけた、相手の話を聞いてすぐに返す力をそのまま生かせる点には、実践的な試験ならではの魅力があると思います。
なお今回、デジタル版で受検しましたが、タイピングについて特に問題はありませんでした。普段から仕事でパソコンを使っているため、紙の試験よりも取り組みやすく感じました。特にリスニングでは、ヘッドホンで音声を聞ける点もメリットだと思います。

――モチベーションを維持するために意識していることはありますか？

継続の秘訣は、やる気ではなく習慣づくり

一番大切なのは、モチベーションに頼らないことです。「やる気がある時に勉強しよう」と考えていると、なかなか継続は難しいので、勉強を習慣化することを意識しています。
具体的には、できるだけ毎日同じ時間に同じことをするようにしています。
私は朝に1時間半ほど勉強し、それ以外は隙間時間を活用しています。特に単語学習は「この時間にやる」と決め、習慣として取り組むようにしています。

――これからケンブリッジ英語検定の受検を考えている方へ、アドバイスをお願いします。

スコアの先にある、“使える英語力”をめざして

ケンブリッジ英語検定の最大の魅力は、試験の合格だけがゴールではなく、「英語のドラマやニュースを理解する」「外国人と自然に会話する」といった、多くの人が思い描く英語学習の目標につながることだと思います。

私は「エイゴフル」という英語学習サイトの運営をしています。サイトを運営するなかで、英語学習について発信されているトップ講師の方々が、ケンブリッジ英語検定のC2レベルを取得していることを知り、興味を持ちました。実際に受検してみると、まさに使える英語力を意識した試験であると感じます。

特に、TOEICのスコアアップをめざして受検を重ねている社会人の方には、一度ケンブリッジ英語検定にも目を向けてみてほしいですね。

ハイスコアの取得だけでなく、実践的な英語力を伸ばしたい方にこそ、おすすめしたい試験です。

「英検®」は、公益財団法人 日本英語検定協会の登録商標です。
このコンテンツは、公益財団法人 日本英語検定協会の承認や推奨、その他の検討を受けたものではありません。
「TOEIC®」はエデュケーショナル・テスティング・サービス（ETS）の登録商標です。このコンテンツはETSの検討を受けまたはその承認を得たものではありません。