No. 446

共通テストリーディング80分 時間配分 完全版【分単位のタイムテーブルと崩れた時の立て直し】

80分・約5,600語・44マーク。目標点ごとの分単位の時刻表と、遅れた分数ごとの立て直し手順を先に決めておけば、本番で迷う時間を大きく減らせる。

Web版はこちら

ここだけ3行

1 時刻表は「大問が終わる時刻」で持つ。9割なら21・43・72分

2 遅れは分数で処置：＋2は流す、＋5は読み方を変える、＋10は拾う

3 7割ねらいは第6問を最後に。語数のわりに配点が低い

80分の正体：R8本試を数字で見る

語数は設問・選択肢込みの英語（編集部の概算）。配点・マーク数は正解表。R8追試も大問ごとの配点は同じ

大問	素材（R8本試）	英語の量	配点	マーク
第1問	チャットのやりとり	約280語	6	3
第2問	大学寮の調査報告＋寮生のコメント	約460語	12	4
第3問	短い物語	約400語	9	6
第4問	ニュースレターの下書き＋コメント	約540語	12	4
第5問	チラシ＋申込フォーム＋返信メール	約770語	16	6
第6問	物語→発表用アウトライン	約960語	12	8
第7問	説明文→発表資料	約990語	16	6
第8問	5人の意見＋資料2つ→意見文の構成	約1,150語	17	7

目標点別タイムテーブル（分単位）

○分＝その大問に使う時間、（ ）＝開始から何分で終えるか。編集部の目安。7割は第5→7→8→6問の順

大問	7割ねらい	8割ねらい	9割ねらい
第1問	4分（4）	3分（3）	3分（3）
第2問	7分（11）	6分（9）	6分（9）
第3問	6分（17）	6分（15）	5分（14）
第4問	9分（26）	8分（23）	7分（21）
第5問	13分（39）	12分（35）	11分（32）
第6問	13分（最後：80）	12分（47）	11分（43）
第7問	14分（53）	14分（61）	14分（57）
第8問	14分（67）	14分（75）	15分（72）
見直し	0分（完走優先）	5分（80）	8分（80）

100語あたりの配点で見る「速く取れる点」

最初の表の配点を語数で割ると、第1〜5問は100語あたり約2〜2.6点、第7・8問は約1.5〜1.6点、**第6問は約1.25点で「読む量あたりの点」が最も低い**。後半は配点が重いが、読む量はそれ以上に重い。7割ねらいなら前半5問を取り切り、第6問を最後に回すのが合理的。素材の長さは年度で変わるので、解いた過去問でも確かめる。

1設問あたりの持ち時間（9割ねらい）

本文を読む時間込み。「この問いはもう90秒」と感じられれば止まらない

大問（持ち時間）	1設問	読み方
第1問（3分）	約60秒	問い→該当の発言だけ
第2問（6分）	約90秒	問いが名指しする人・資料だけ
第3問（5分）	約100秒	物語は一気に通読
第4問（7分）	約105秒	コメント→下線部の前後
第5問（11分）	約130秒	資料の役割→設問の順
第6問（11分）	約165秒	アウトライン→通読
第7問（14分）	約170秒	スライド→段落の順
第8問（15分）	約180秒	Step の順。資料は選択肢から

時計はこう使う：チェックポイント方式 4

☐ 1 **時刻に直して3つだけ書く**

開始の合図の後、開始時刻＋21・43・72分（9割）を「時計の時刻」に直して余白に書く。8割なら＋23・47・75。毎回引き算しなくて済む。

☐ ② **見るのは大問の終わりだけ**
読みながら何度も時計を見ると集中が切れる。見るのは大問を解いてマークした直後の1回。予定との差を「＋2」のように余白に書く。

☐ ③ **60秒の感覚を作っておく**
過去問で数回、1設問ごとに時計を見て解く。設問1つの持ち時間が体に入れば、本番は大問の終わりだけ見ればよい。

☐ ④ **時計は自分の腕時計**
試験室の時計を当てにしない。使える時計の条件は最新の「受験上の注意」で確認しておく。

◆ 崩れた時の立て直し：遅れた分数で処置を決める

チェック時刻との差で決める。1つの大問で一気に取り戻そうとしない

遅れ	その場の処置	取り戻す場所
＋1〜2分	何もしない。焦って読み飛ばさない	次の2つの大問で1分ずつ
＋3〜5分	次の大問を「問い→根拠の段落だけ」読みに切り替える	見直し（9割なら8→4分）
＋6〜9分	見直しを0分に。物語は問いの人物・場面を中心に読む	見直し＋第6問
＋10分〜	下の「緊急モード」へ。取れる問いだけ拾う	完答・全体の問いを後回し

◆ ＋10分の緊急モード：この順で拾う 4

① **持ち時間を出し直す**
残り分数÷残りの大問数で、1大問の新しい持ち時間を決めて余白に書く。

② **単独で解ける問いから**
第7問の段落ごとの空欄、第8問の「〜の意見の要約」など、本文の一部で答えが出る問いを先に。

③ **完答・全体の問いは後回し**
並べ替え・2人を選ぶなどの完答問題は1か所の誤りでその設問が0点。本文全体を問う問題も時間がかかるので後回し。

④ **残り3分で全部塗る**
手をつけていない設問も、2択まで絞れた方などで必ず塗る。空欄は確実に0点。

◆ 崩れる前兆→その場で切る 5

☐ ✕ ~~同じ段落を3回読み直している~~
○ **問いに戻り、探す語を1つ決めてから読む**
何を探すか決まらないと読み直しが終わらない

☐ ✕ ~~選択肢を4つとも丁寧に和訳している~~
○ **違う所だけに線を引いて本文と照合**
共通部分の和訳は時間のむだ

☐ ✕ ~~2択で3分以上迷っている~~
○ **根拠の行を指せる方に仮マーク＋印**
見直しで戻れば、他の問題の時間を守れる

☐ ✕ ~~前の大問の失敗を考え続けている~~
○ **大問の境目で深呼吸1回、設定文を読む**
終わった大問の点はもう増えない

☐ ✕ ~~グラフの数字を全部読んでいる~~
○ **選択肢に出た数字だけ図で確かめる**
設問に使われない数字も多い

◆ 完答問題と「2つ選ぶ」の時間の使い方 4

R8本試・追試の正解表から。形式は年度で変わるので最新の正解表で確認

☐ ① **完答は計17点**
第3問の並べ替え（3点）、第6問の2つ選ぶ・並べ替え（各3点）、第7問の2つ選ぶ（4点）、第8問の組み合わせ（4点）。1つの誤りで0点。見直しで最優先に点検する。

☐ ② **第5問の2つ選ぶは各2点**
R8は本試・追試とも、第5問の「2つ選ぶ」は完答ではなく各2点だった。片方だけ合っても点になるので、完答問題ほど粘らず早めに決めて次へ。

☐ ③ **並べ替えは端から決める**
最初と最後の出来事を先に決め、中の2つは「原因→結果」で並べる。5つから4つの形は、本文にない1つを先に消すと速い。

☐ ④ **完答は全欄を仮マーク**
途中で迷っても全部の欄を塗って印をつける。部分点がないので、空欄を1つでも残すと確実に0点。

◆ 見直し時間の割り振り

印のない問題は解き直さない。7割ねらいは完走を優先し、余った時間でマークだけ点検

見直すもの	8割（5分）	9割（8分）
マークずれ・未マーク（44番まで）	1分	2分
完答問題（R8本試は5か所）	2分	3分
印をつけた問題	2分	3分

◆ 過去問で「自分の時刻表」を作る（ラップタイム） 5

① **大問の終わりに経過時間を書く**
解きながら、各大問を終えた時点の「開始から何分」を冊子に書く。後で記録表に写す。

② **大問ごとに「時間・点・×の理由」**
×の理由は「読むのが遅い／根拠が探せない／迷った／うっかり」の4つで分ける。

③ **3回分の平均を目安と比べる**
目安より2分以上遅い大問が練習の的。速い大問の余りを遅い大問に回して、自分の表に直す。

④ **遅い大問だけ集中練習**
第5問が遅いなら資料の照合、第8問なら Step の順に解く手順、と原因に合わせて練習する。

⑤ **本番2週間前に表を固定**
以後は同じ表・同じ順番で解く。直前に型を変えると時間の感覚が崩れる。

◆ ラップタイム記録表（記入例：8割ねらい）

数字は記入の例。自分の記録で作る

大問	目安	1回目	2回目	次の手
第2問	6	9	7	意見の問いは評価語で判定
第5問	12	15	13	資料の役割を先に2語で
第6問	12	11	12	このままでよい
第8問	14	18	15	Step の順に解く
見直し	5	0	3	第2・5問の短縮分を回す

なぜ「時刻表」が効くのか

「もし〜になったら〜する」と前もって決めた計画（実行意図・if-then プラン）は、目標の達成を助けることが研究で示されている（Gollwitzer, 1999／メタ分析：Gollwitzer & Sheeran, 2006）。**「43分で第6問が終わっていなければ見直しを削る」と決めておけば、本番でその場の判断に迷う時間を減らせる**。

◆ 確認テスト

1 9割ねらいで、第6問を解き終える時刻（開始から）は？
a 32分　b 57分　c 72分　d 43分

2 大問の終わりで予定より4分遅れていた。処置は？
a 次の大問を「問い→根拠だけ」読みに　b 何もしない
c 第8問を丸ごと捨てる　d 見直しを増やす

3 R8本試の数字で、100語あたりの配点が最も低い大問は？
a 第5問　b 第1問　c 第8問　d 第6問

4 R8本試・追試で「2つ選ぶ」が完答でなく各2点だった大問は？
a 第7問　b 第5問　c 第3問　d 第8問

5 時間切れ寸前の完答問題。正しい動きは？
a 全欄を仮マークして印　b わかる1欄だけ塗る　c 空欄のまま次へ
d 最後にまとめて考える

◆ 解答

1 43分 第5問32分→第6問43分→第7問57分
2 次の大問を「問い→根拠だけ」読みに ＋3〜5分は読み方を変え、見直しを削る
3 第6問 約960語で12点
4 第5問 片方だけ合っても2点
5 全欄を仮マークして印 空欄があれば確実に0点

参考資料 大学入試センター「令和8年度 本試験の問題」（英語リーディング問題冊子）／大学入試センター「令和8年度 本試験の正解」（配点）／大学入試センター「令和8年度 追・再試験の正解」（配点）／大学入試センター「令和9年度大学入学共通テスト問題作成方針」／原田英語「共通テスト英語 時間配分 2027年度完全版」／Gollwitzer（1999）Implementation intentions: Strong effects of simple plans. American Psychologist／Gollwitzer & Sheeran（2006）Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳（PDF印刷）・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート（全453本・無料）