No. 257

共通テスト ULTIMATE CHEAT SHEET

共通テストの過去問・予想問題の使い方

過去問は点数を測る道具ではなく、弱点を見つける道具。いつから・何回分・本番と同じ時間・復習のやり方・旧形式の使い方を整理する。

Web版はこちら

ここだけ3行

1 現行形式の本物は数が少ない。1回分は直前のリハーサル用に残す

2 解く時間より復習の時間を長く。×は原因で分類する

3 旧形式は大問単位で。センター試験は長文の部分を使う

使える問題と使い方

R7(2025年1月実施)から新課程の形式。リーディングは第1〜8問

問題	形式	使い方
R7以降の本試験・追・再試験	現行の形式	本番と同じ時間で通し練習。時間配分の型を決める
予想問題・模試	現行の形式に合わせて作成	練習量を増やす。難しさや設問の作りは本物と違うことがある
旧課程の共テ(R3〜R6)	リーディングは第1〜6問。推敲(現第4問)・意見文の構成(現第8問)の形はない	大問単位で使う。リスニングは大問の構成・読み上げ回数が近い
センター試験(〜R2)	発音・文法問題を含む。リスニングは全問2回読み	長文読解の部分を、速く正確に読む練習に

現行形式の本物は4回分しかない

2026年10月時点で、大学入試センターのサイトには直近3年度(R6〜R8)の本試験と追・再試験が掲載されている。このうち現行形式は R7・R8 の本試験と追・再試験の4回分。**秋に全部使い切らず、12月以降に計画的に解き、1回分は直前のリハーサル用に残す**。古い年度は掲載が終わることがあるので、早めに入手しておく。

時期別の使い方(編集部の目安)

時期	やること	量
高2〜高3春	1回分を時間無制限で解き、形式と自分の位置を知る	1回分
夏	本番と同じ時間で解き、大問ごとの所要時間を測る	1〜2回分
9〜11月	旧形式・予想問題を大問単位で。弱い大問を集中して	週に大問2〜3つ
12月〜	現行形式を本番どおり通しで。時間配分の型を固める	週1〜2回分
直前1週間	新しい問題より、解いた問題の解き直しと音読	1〜2回分

本番と同じ条件で解く 5

1. **時間帯を本番に合わせる**
   外国語(英語)は1日目の最後の教科(R9実施要項)。午後〜夕方に、リーディングとリスニングを続けて解く練習もしておく。
2. **時間を測り、止めない**
   リーディングは80分。リスニングは音声を一時停止しない。途中で辞書を引かない。
3. **マークまで本番どおり**
   黒鉛筆でマーク欄に塗る。大問ごとに塗る習慣もここで作る。
4. **大問ごとの時刻をメモ**
   大問の終わりに時刻を余白に書く。復習の時に「どこで止まったか」がわかる。
5. **迷った問題に印**
   勘で選んだ問題に「?」。正解していても復習の対象にする。

復習のやり方:解く時間の2倍かける 6

1. **×と「?」の問題を選ぶ**
   勘で当たった問題も×と同じく扱う。本番では外れるかもしれない。
2. **根拠の行に線を引く**
   正解の根拠になる本文の行を探し、選択肢との言い換えを確かめる。
3. **×の主な原因を決める**
   下の表の6つを目安に分類(重なる時は主な1つ+副)。原因がわかれば対策が決まる。
4. **ミスリストに1行で書く**
   例:「第2問:意見の問いで事実を選んだ」。直前期に見返す自分専用の教材になる。
5. **本文を音読・スクリプトでシャドーイング**
   解いた英文は、内容がわかっているので速読の練習に最適。
6. **1〜2週間後に解き直す**
   根拠の行を指せるかで判定する。答えを覚えているだけなら×扱い。

×の原因と対策

原因	見分け方	対策
語彙	根拠の行の単語がわからない	本文で出た語を単語帳に追加して覚える
構文	単語はわかるのに文の意味が取れない	その1文の主語・動詞を確かめて和訳
時間	時間があれば解けた	時間配分表と設問先読みの見直し
罠	根拠は読めたのに誤答を選んだ	ひっかけの型(言い過ぎ・すり替え)で分類
音	スクリプトを見ればわかる	音読・シャドーイングで音を口に入れる
先読み	何を聞くか決まっていなかった	放送前の手順を毎回同じにする

記録シートの例

1回分を1行に。数回分たまると、自分の弱点の傾向が見える

日付	問題	点数	時間オーバー	×の原因
11/2	旧課程R6 第5・6問	–	第6問 +3分	時間2・罠1
12/7	R7本試験 R	78	第7問 +4分	罠3・語彙2
12/14	R7本試験 L	80	–	音2・先読み2

なぜ解き直しが効く？

読み直すより、思い出す練習（テスト）をした方が、時間がたった後の記憶がよく残る（テスト効果：Roediger & Karpicke, 2006）。過去問の解き直しや、ミスリストを見て「なぜ×だったか」を自分で説明することは、この思い出す練習になる。**解説を読んで終わりにせず、何も見ずに根拠を言えるかで確かめる**。

過去問のやりがちな使い方 5

☐ ~~× 点数だけ記録して次の年度へ~~
○ **×の原因を分類してから次へ**
原因がわからないと同じミスをくり返す

☐ ~~× 現行形式を秋に全部使い切る~~
○ **1回分を直前のリハーサルに残す**
本番の型での最終確認に使える物がなくなる

☐ ~~× 時間を測らずに解く~~
○ **本番と同じ時間で解く**
時間配分の型が作れない

☐ ~~× 2回目の高得点で安心する~~
○ **根拠を言えるかで判定**
答えを覚えているだけのことが多い

☐ ~~× 旧形式は意味がないと避ける~~
○ **大問単位・長文部分で使う**
読む力・聞く力の練習量は旧形式で増やせる

確認テスト

1 リーディングが第1〜8問の現行形式になったのは？
a R7から　b R3から　c R5から　d R9から

2 勘で選んで正解した問題は、復習でどう扱う？
a 復習しない　b 答えだけ覚える　c ×と同じく復習する
d 次の年度で確認

3 スクリプトを見れば聞き取れた。×の原因は？
a 時間　b 語彙　c 音　d 罠

4 センター試験の過去問で主に使う部分は？
a 発音問題　b 文法問題　c 使わない　d 長文読解

5 読み直すより思い出す練習の方が記憶に残る、という効果は？
a プラセボ効果　b 初頭効果　c ハロー効果　d テスト効果

解答

1 R7から R6までは第1〜6問
2 ×と同じく復習する 本番では外れるかもしれない
3 音 音読・シャドーイングで対策
4 長文読解 現行の共テに発音・文法の単独問題はない
5 テスト効果 Roediger & Karpicke, 2006

参考資料 大学入試センター「過去3年分の試験問題」／大学入試センター「令和8年度 本試験の問題」／大学入試センター「令和9年度試験」（実施要項）／Roediger & Karpicke (2006) Test-Enhanced Learning. Psychological Science 17(3)

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439本・無料）