No. 264

共通テスト ULTIMATE CHEAT SHEET

共通テストリスニングで満点を取るための超絶チートシート

満点を逃す原因は「耳」より「準備」。2回読みの40点を確実に取り、1回読みの60点を先読みで守る。形式から当日の機器確認まで全部。

Web版・音声はこちら

ここだけ3行

1. 第1・2問（2回読み・40点）は1回目で決め、2回目は確認と次の先読みに
2. 正解は言い換え。聞こえた単語そのままの選択肢はまず疑う
3. 1回読み（60点）は放送前に選択肢の「違い」に印をつけて待つ

◆ 敵を知る：大問の形式と配点

R7・R8本試験の形式。解答30分・100点。選択肢はすべて冊子に印刷

大問	内容	回数	配点
第1問A	短い発話→内容に合う英文	2回	16（4点×4）
第1問B	短い発話→内容に合う絵	2回	12（3点×4）
第2問	短い対話→絵・図（場面は日本語）	2回	12
第3問	短い対話→問いに答える（問いは印刷）	1回	18（3点×6）
第4問A	説明→絵の並べ替え・表の空欄	1回	8
第4問B	複数人の説明→条件に合うもの	1回	4
第5問	講義→ワークシート・図表	1回	16
第6問A	2人の議論→意見・最終的な選択	1回	6
第6問B	複数人の会話→人数・根拠の図表	1回	8

満点の正体

満点を取る人は耳が特別いいのではない。**放送が始まる前に「何を聞くか」を決め終えている**。1回読みの60点は、聞く前の数十秒の準備で半分決まる。問題数や配点の細部は年度で変わり得るので、形式は直近の過去問で確かめておく。

◆ 大問別：失点ポイントと満点の動き 10

☐ **1 第1問A：否定に強くなる**

never forget／can't wait／hardly のような否定語入りの文を、肯定文の選択肢で言い換えさせる。「誰が・何を・するのか、しないのか」の3点を即決する。

> I can't wait to see you.
> 会うのが楽しみだ（待てない→楽しみ）

☐ **2 第1問B：絵は「違い」を言葉に**

4枚の違いを「帽子の有無×座る・立つ」のように2つの軸で整理してから聞く。after／before／just finished で動作の前か後かが決まる。

☐ **3 第2問：最後の一言で確定**

前半に出た物は消去用のことが多い。But／now／Mine is…の後で答えが決まる。問いは音声で読まれるので、疑問詞と主語を聞き逃さない。

☐ **4 第3問：問いは印刷済み**

場面（日本語）と問いの英文を先に読み、「誰の・何についての情報」が要るかを決める。答えは相手の提案に対する最後の返事にあることが多い。

☐ **5 第4問A：並べ替えは完答**

絵を選んで行う順に並べ、全部正解で得点（R8は5枚から4枚）。使わない1枚は「話に出るが、しない行動」になりやすい。ignore／instead of／don't need to に耳を張る。

☐ **6 第4問A：表の空欄**

同じ選択肢を2回以上使ってよい形式がある。「～付きかどうか」のような条件は話の最後に付け足されやすいので、最後の1文まで確定しない。

☐ **7 第4問B：条件×話者の表**

条件A・B・Cの表に話者ごとに○×を書きながら聞く。良い点を並べた後の Just remember…／but…で×がつく。全部○の1つが正解。

☐ **8 第5問：ワークシートは地図**

講義はほぼワークシートの順に進む。見出しと空欄の前後を先に読み、入る語の種類（数字・形容詞・理由）を予想。最後の問いは講義＋会話＋図表を合わせて判断する。

☐ **9 第6問A：最終的な立場**

I'm going to…→Actually…→I still want to…と立場が動く。「最後に何を選んだか」なら最終発言、「どんな意見を言ったか」なら発言全体から選ぶ。

☐ **10 第6問B：人数と根拠の図表**

話者ごとに賛成○・反対×・条件つき△を表に。「何人が～か」は意見を変えた人と最初から同じ人を分けて数える。図表は「その人の主張を支えるもの」を選ぶ。

◆ 先読みの手順（1回読みの大問） 6

1. **問いの主語と疑問詞に線**
   Which plan did the woman choose…なら「女性・最終の選択」。誰の何を聞くかが決まる。
2. **選択肢の違う所だけ囲む**
   4つに共通する語は読まない。違う部分（場所・時・人・数）が聞くべき所。
3. **図表は軸・単位・項目名**
   縦軸・横軸・列の見出しを確認。細かい数字より増減の向きを先につかむ。
4. **聞く的を余白に一言**
   「女・最終・どれ」「条件C×は誰」のように日本語で1行だけ書く。

⑤ **放送中は選択肢に直接✓と×**
消せた物から×、残った物に✓。別の場所に書き写さない。

⑥ **終わったら即マーク→次の先読み**
迷っても数秒で決める。次の問題の先読み時間を削らない。

◆ 正解はこう化ける：音声→選択肢の言い換え 16

en が音声、note の→が選択肢での姿。音声で聞いて言い換えを即答する

- ☐ **I'll never forget the first time I saw the ocean.** ★★★ … 初めて海を見た時のことは決して忘れない
  → remembers seeing the ocean。never があるのに正解は肯定文
- ☐ **I can't wait for the summer festival.** ★★★ … 夏祭りが待ちきれない
  → is looking forward to it。can't を「できない」と取ると逆
- ☐ **Why don't we take a break and talk about it later?** ★★★ … 休憩して、後で話さない？
  → suggests discussing it later。Why don't we＝提案
- ☐ **I wish I had left home earlier.** ★★★ … もっと早く家を出ればよかった
  → didn't leave early enough。wish＋過去完了＝過去への後悔
- ☐ **I couldn't agree more.** ★★★ … 大賛成だ
  → completely agrees。否定＋比較級＝「これ以上ない」
- ☐ **I'm not sure that's a good idea.** ★★★ … それはどうかな
  → has doubts。文脈によっては遠回しな反対
- ☐ **I'd rather stay in tonight.** ★★☆ … 今夜は家にいたい
  → doesn't want to go out。stay in＝外出しない
- ☐ **It couldn't have gone better.** ★★☆ … 最高の出来だった
  → went very well。couldn't have＋比較級も「最高」
- ☐ **You don't have to bring anything.** ★★☆ … 何も持ってこなくていい
  → nothing is necessary。must not(禁止)と区別
- ☐ **Let me sleep on it.** ★★☆ … 一晩考えさせて
  → hasn't decided yet／will decide later
- ☐ **The meeting has been pushed back to Friday.** ★★☆ … 会議は金曜に延期された
  → was postponed。push back＝後ろへずらす
- ☐ **Half the seats were already taken.** ★★☆ … 席の半分はもう埋まっていた
  → 50 percent／some seats were still available
- ☐ **Tickets are twice as expensive as last year.** ★★☆ … チケットは去年の2倍の値段だ
  → the price has doubled。倍数は doubled／half に化ける
- ☐ **I had no choice but to take a taxi.** ★★☆ … タクシーに乗るしかなかった
  → had to take a taxi。仕方なく、のニュアンス
- ☐ **My brother hardly ever eats breakfast.** ★★☆ … 兄は朝食をめったに食べない
  → usually skips breakfast。hardly は否定語
- ☐ **It's not that I don't like it.** ★★☆ … 嫌いというわけではない
  → dislike isn't the reason。理由の否定で「好き」とは限らない

◆ 1回で聞き取る：音の変化ベスト10 10

つながる・消える・ラ行に変わる。音声をまねして口で覚える

- ☐ **What do you want to do this weekend?** ★★★ … 今週末、何したい？
  What do you＝ワダヤ、want to＝ワナ
- ☐ **Did you get my message?** ★★★ … メッセージ届いた？
  Did you＝ディジュ、get my＝ゲッマイ(tが消える)
- ☐ **Could you give me a hand?** ★★★ … 手伝ってくれる？
  Could you＝クジュ、give me＝ギミ
- ☐ **I should have told her.** ★★★ … 彼女に言うべきだった
  should have＝シュダヴ、told her＝トウルダ(hが落ちる)
- ☐ **I can't make it on Friday.** ★★★ … 金曜は行けない
  can't は強くはっきり(米キャン(ト)・英カーント)、can は弱く「クン」。語末の t は聞こえにくい
- ☐ **I'm going to look into it.** ★★☆ … 調べてみるよ
  going to＝ゴナ、into it＝イントゥイッ
- ☐ **Check it out.** ★★☆ … 見てみて
  3語がつながり「チェキラウ」。母音にはさまれた t がラ行に(米)
- ☐ **Not at all.** ★★☆ … 全然／どういたしまして
  「ナラロー」。t がラ行の音に(米)
- ☐ **Let me know if you need anything.** ★★☆ … 何かあれば言ってね
  Let me＝レミ、need anything＝ニーデニスィン
- ☐ **I'll be there in a minute.** ★★☆ … すぐ行く
  in a minute＝イナミニッ。語末の t は飲み込まれる

◆ 絵・図の問題で効く：位置と動作の段階 8

第1問B・第2問・第4問Aの絵は、位置と「動作の前か後か」で4枚が分かれる

- ☐ **The café is across from the station.** ★★★ … カフェは駅の向かいにある
  across from＝道などをはさんで向かい。next to(隣)と区別
- ☐ **It's between the bank and the post office.** ★★☆ … 銀行と郵便局の間にある
  between A and B。地図問題の定番
- ☐ **The box is on top of the shelf.** ★★☆ … 箱は棚の一番上にある
  on top of＝上に載っている。above は離れて上
- ☐ **She has just finished painting the wall.** ★★★ … 彼女は壁を塗り終えたところだ
  塗り終えた絵を選ぶ。塗っている途中の絵が誤答
- ☐ **He's about to get on the bus.** ★★★ … 彼はバスに乗ろうとしている
  be about to＝まだ乗っていない。乗車中の絵は×
- ☐ **I'm looking for the girl with long hair and glasses.** ★★☆ … 長い髪で眼鏡の女の子を探している
  特徴が2つ。片方だけ合う絵が誤答になる
- ☐ **Turn left at the second corner.** ★★☆ … 2つ目の角を左に曲がって
  順番と左右の両方をメモ。first と second の聞き分け
- ☐ **The number of visitors has nearly doubled.** ★★☆ … 来場者数はほぼ2倍になった
  nearly＝少し足りない。グラフの細部まで照合

◆ 話が転じる・意見が動くサイン(第5・6問) 8

直後に答えの手掛かりが来ることが多い。聞こえたら選択肢へ目を戻す

- ☐ **Actually, I think it might work.** ★★★ … 実は、うまくいくかもしれない
  Actually＝前の発言や予想をくつがえす合図
- ☐ **That's a good point, but it's too expensive.** ★★★ … いい指摘だけど、高すぎる
  いったん認めて but で反対。本音は but の後

- ☐ **I've changed my mind.** ★★★ … 考えが変わった
  第6問の「最終的な立場」の決め手
- ☐ **I see what you mean, but I still prefer the bus.** ★★★ … 言いたいことはわかるが、やはりバスがいい
  still＝意見は変わっていない
- ☐ **On the other hand, it takes more time.** ★★☆ … 一方で、時間がかかる
  利点の後に欠点。ワークシートの対比の空欄に
- ☐ **That's where this new method comes in.** ★★☆ … そこでこの新しい方法の出番だ
  講義の本題に入る合図。直後が要点
- ☐ **As a result, sales went down.** ★★☆ … その結果、売り上げが落ちた
  因果の「結果」側。図表の増減と照合
- ☐ **So you're saying we should wait?** ★★☆ … つまり待つべきだということ？
  相手の主張の言い換え確認。要約の選択肢の材料

◆ 数字・時刻・計算：ここで1問落とす

聞こえる英語	落とし穴	満点の人の動き
thirteen／thirty	13と30の取り違え	単独なら thirteen／thirty の強勢。文中では強勢が動くので、-teen の長さと t の明瞭さも手掛かり
a quarter to six	6:15と誤解	quarter to＝15分前で5:45。half past＝30分過ぎ
an hour earlier than that	聞こえた時刻をそのまま選ぶ	基準の時刻から計算する。数字は答えでなく材料
every other week	毎週と誤解	隔週（1週おき）。every other day＝1日おき
20 percent off	定価のまま選ぶ	割引・個数・送料を足し引きしてからマーク
except on Mondays	条件の後付けを聞き逃す	数字の直後の but・except・only に耳を張る
twice as many as	倍数を見落とす	twice＝double、half＝半分。図表の棒の高さと照合

◆ 第4問Bの○×メモ（書き方の例）

例：サークル選び。×の理由を一言添えると見直しが速い

話者	A 週2回以下	B 初心者歓迎	C 費用なし
① テニス	○	○	×ラケット代
② 写真	○	△経験者多い	○
③ ボランティア	○	○	○ ← 正解
④ 演劇	×週3回	○	○

◆ やりがちな失点→満点の人の動き 6

- ☐ ~~× 聞こえた単語が入った選択肢を選ぶ~~
  ○ 文全体の意味が音声と合う選択肢を選ぶ
  同じ語だけで選ぶと罠にかかる。正解は言い換えが多い
- ☐ ~~× 前半を聞いて答えを決める~~
  ○ 最後の発言まで決めない
  Actually／But で話がひっくり返るのが共テの定番
- ☐ ~~× 冊子に答えを書き、最後にまとめてマーク~~
  ○ 設問ごとにすぐマーク
  冊子の注意事項に「まとめて転記する時間は用意されていない」とある
- ☐ ~~× 2回目もぼんやり聞く~~
  ○ 1回目で仮決め、2回目は根拠の確認
  2回読みの40点は落とせない「貯金」
- ☐ ~~× 聞き逃した問題を引きずる~~
  ○ 勘でマークして次の先読みへ
  1問の後悔で次の問題の準備時間が消える
- ☐ ~~× メモを英語で書く~~
  ○ 数字・記号・カタカナだけで書く
  書いている間に次の情報が流れていく

◆ 伸び悩みの原因別・処方箋

症状	原因	処方
2回読みの第1・2問で落とす	語彙・音の変化	スクリプトを見て音読→見ずにシャドーイング
第3問の途中から崩れる	問いを読む前に放送が始まる	場面と問いを先に読む。前の問題を引きずらない
第4問の並べ替えで0点	順番の言葉の聞き落とし	before／after／once／first を絵の横にメモ
第5問の空欄が埋まらない	講義の流れを見失う	ワークシートの見出しを講義の目次として先読み
第6問で人を取り違える	話者の混同	名前の頭文字で表を作り、○×△だけ書く
数字の問題で落とす	計算・条件の聞き落とし	数字は余白に書き、but・except の後で直す

迷った時の決め方（3秒ルール）
2択で迷ったら ①聞こえた語の言い換えになっている方 ②話者の最後の発言と合う方 ③always／all のような言い過ぎがない方、の順に当てて3秒で決める。**マークしたら戻らない**。戻ると次の問題の先読みが消える。

◆ 当日の機器確認と時間の流れ 5

- ☐ **1 時間は60分、解答は30分**
  試験時間60分のうち、残りは IC プレーヤーの作動確認・音量調節の時間（R9実施要項）。リーディングの後に行われる。
- ☐ **2 ボタンは長押し**
  すべてのボタンは「ランプが光るまで長く押し続ける」。センターのサイトの操作ガイドで一度体験しておく。

☐ **3 音量はいつでも調節できる**
最初に流れる音量調節用の英語は問題ではない。音量は試験中いつでも変えられるので、小さいと感じたらすぐ上げる。

☐ **4 不具合は黙って挙手**
音が止まった・冊子の異常などは、ためらわず黙って手を高く挙げる。試験が終わってからの申し出はできない。

☐ **5 リスニングだけは遅刻できない**
他の科目は開始20分以内の遅刻なら受験できるが、リスニングは開始時刻までに入室していないと受験できない(R8受験上の注意)。

◆ 今の点数別・満点への優先順位

今の点数	まずやること	捨ててよいこと
～70点	第1～3問の音読・シャドーイングで語彙と音を固める	第5・6問の完璧主義
70～85点	第3～6問の先読み手順を毎回同じにする	全部を聞き取ろうとすること
85～95点	第4問Aの完答・第5問の最終問・第6問Bの人数	知らない語へのこだわり
95点～	数字・条件の後付け・最終発言のひっくり返しの確認	新しい教材

◆ 直前1週間の練習メニュー 6

① **7日前：過去問を本番通り**
1回分を30分で。×を「音・語彙・先読み不足・計算」に分類する。

② **6～5日前：スクリプトで復習**
×の問題を音読・シャドーイング。聞き取れなかった所に音の変化の印。

③ **4日前：別の年度を1回分**
第3～6問の先読み手順だけを意識して解く。

④ **3～2日前：第4～6問を集中**
2回分。○×の表メモを本番の形で練習。

⑤ **前日：新しい問題は解かない**
解き終えた音声を聞き流し、早く寝る。

⑥ **当日の朝：耳を慣らす**
聞き慣れた音声を10分。英語の音に耳を慣らしてから会場へ。

◆ 確認テスト

1 音声 I'll never forget my first day of high school. に最も合うのは？
a The speaker remembers the first day.
b The speaker forgot the first day.
c The speaker wants to forget the first day.
d The speaker missed the first day.

2 a quarter to eight は何時？
a 7:15　b 8:25　c 8:15　d 7:45

3 I wish I had studied harder. の話者は？
a 十分には勉強しなかった　b 勉強が好きだ　c 十分勉強した
d これから勉強する

4 R8本試験で、音声が1回だけ流れるのは？
a 第1・2問　b 第3～6問　c 全部　d 第1問だけ

5 the price has doubled と同じ意味の音声は？
a It costs twice as much as before.　b It costs half as much.
c It costs the same as before.　d It costs a little more.

6 He's about to leave. の彼の今の状態は？
a もう出た　b 出ようとしている　c 出たくない　d 出たばかり

7 every other week の意味は？
a 隔週　b 先週　c 週に2回　d 毎週

8 That's a good point, but… の話者が一番言いたいことは？
a but の後　b but の前　c 最初の一言　d どちらでもない

◆ 解答

1 The speaker remembers the first day. never forget＝覚えている。否定の言い換え
2 7:45 quarter to＝15分前
3 十分には勉強しなかった wish＋過去完了＝実現しなかった過去への後悔
4 第3～6問 第1・2問は2回、第3～6問は1回
5 It costs twice as much as before. double＝2倍
6 出ようとしている be about to＝まさに～するところ
7 隔週 1週おき
8 but の後 認めてから反対する型

参考資料 大学入試センター「令和8年度 本試験の問題」(英語リスニング問題冊子・スクリプト)／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7年度 本試験の正解」(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」／大学入試センター「令和9年度試験」(実施要項)／大学入試センター「令和8年度大学入学共通テスト 受験上の注意」／大学入試センター「英語リスニングについて」／原田英語「共通テスト英語リスニング 2027年版 超絶完全マニュアル」

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)