No. 198

長文読解 ULTIMATE CHEAT SHEET

英語長文読解ルール100【大原則・論理・設問・テーマの総まとめ】

読める人の頭の中を100の言い切りルールに。各ルールに「なぜ」と典型例つき。長文読解の全体地図として何度でも引ける。

Web版はこちら

ここだけ3行

1 主張は逆接・譲歩の「後」、具体例はその確認
2 正解は本文の言い換え。字面一致と言い過ぎを疑う
3 設問は本文の順。段落を読んだらその場で解く

◆ 大原則：読む前の構え10 10

評論は「主張1つ＋支え」の建物。その設計図を前提に読む。

☐ **1 読解は主張探しのゲーム**
評論は主張を支えるために全文がある。どの文も「主張か支えか」で仕分ける。例）段落ごとに「主張／例／反論」と判定する。

☐ **2 英文は前から語順どおり**
後ろから訳し上げると返り読みが増えて遅くなる。意味のかたまりごとに前へ進む。例）I know / that he is honest.（私は知っている／彼が正直だと）

☐ **3 1文の芯は S＋V**
誤読の多くは主語と動詞の取り違え。修飾語をくくれば骨格が残る。例）The man [standing there] **is** my uncle.

☐ **4 答えは本文の中だけ**
問われるのは「本文に何と書いてあるか」。常識や自分の意見は根拠にならない。例）「運動は健康に良い」も本文になければ根拠ゼロ。

☐ **5 全文を同じ速さで読まない**
主張は精読、具体例は流し読み。メリハリが速さと正確さを両立させる。例）However で減速、For example で加速。

☐ **6 英語は抽象→具体の順**
要点を先に言い、説明を後に足すのが評論の基本型。先頭の抽象的な文が要点。例）Dogs are loyal. → They wait for their owners… ※具体例から入る段落もある。

☐ **7 1段落＝1つの話題**
新しい要点に移るときは段落を変えて書く。段落の切れ目は論理の切れ目。例）次の段落の1文目で話題の変化を確認。

☐ **8 次を予測しながら読む**
予測が当たれば確認だけで済み、処理が速い。サイン語が予測の材料。例）Not only を見たら but also を待つ。

☐ **9 分からない所で止まらない**
1文の不明は前後の文で補えることが多い。立ち止まるのは設問に関わる所だけ。例）印をつけて先へ進み、設問で必要なら戻る。

☐ **10 筆者の＋−を追い続ける**
賛成か反対か、肯定か批判かは主旨・態度問題の答え。評価語に印をつける。例）unfortunately / problematic / promising

◆ 主張と論理のルール14 14

主張の位置にはサインがある。サインを見たら次の中身を予測する。

☐ **1 逆接の後が主張**
前に置くのはひっくり返すための前振り。But / However / Yet の後で筆者が本音を言う。例）Many think X. However, Y.（Yが主張） ※小さな対比のこともある。誰の意見かも確認。

☐ **2 一般論は否定されるために出る**
Many people believe / It is often said / Traditionally は多くが「実は違う」の前触れ。筆者の意見と混ぜない。※筆者が支持する場合もあるので、後の逆接の有無で判断。

☐ **3 譲歩→逆接の後が本音**
一度認めてから言い返すのが英語の説得の型。認めた部分は主張ではない。例）It is true that A, but B.（Bが主張）

☐ **4 not A but B は B**
否定してから肯定する形で、重点は後ろ。例）It is not so much talent as effort that counts.（大事なのは努力）

☐ **5 筆者の問いの答えが核心**
問いを立てるのは答えを言うため。答えの位置（次の文か次の段落か）を探す。例）So why do languages die? The main reason is…

☐ **6 強調表現の後は重要**
書き手が重みを置いた印。例）What matters is / The point is / It is A that… / indeed / in fact の後に線を引く。

☐ **7 should・must は意見の印**
助動詞や提案の表現は筆者の価値判断の手がかり。事実の紹介と分けて読む。例）We should rethink how we use energy. ※引用中の他人の主張や規則の説明もある。

☐ **8 対比は「軸」をそろえる**
何と何を、どの点で比べているかを確認。軸のずれが選択肢の罠になる。例）A is cheap, whereas B is durable.（軸が違う）

☐ **9 因果は矢印で図にする**
原因→結果の向きを取り違えると全部逆になる。例）A leads to B（A→B）／A results from B（B→A）

☐ **10 昔と今の対比を見逃さない**
変化した点が設問になる。例）People used to write letters; today, they send messages.（変化＝手段）

☐ **11 例の前後の1文が主張**
例は何かを説明するためにある。For example の直前と、例の後の Thus・So の文が主張そのもの。

☐ **12 言い換えのサインは答え合わせ**
In other words / That is / i.e. の後は直前の内容の易しい版。難しい文が分からなくてもここで回収できる。

☐ **13 他人の意見と筆者を区別**
according to / some argue / critics say は他人の声。筆者の賛否は次の文で決まる。例）Critics argue X. I disagree.

☐ **14 結論のサインで全体を回収**
In short / In conclusion / Overall の後は全体の要約。主旨・タイトル問題の根拠になる。※Thus・So は直前の内容からの小さな結論のことも多い。

なぜ効く？

なぜ「逆接の後」と「段落の要点」が効く？ 読み手は理解しながら細部を削り、まとめて言い換え、要点を組み立てて要旨を作る（Kintsch & van Dijk 1978 のマクロルール：削除・一般化・構成）。書き手はそれを見越して、否定される一般論→主張、要点→例の順で書く。サイン語は**「ここを残せ」という標識**だ。

◆ 段落と構造のルール10

10

☐ **1 段落の1文目は主題文の第一候補**
主題文(段落の要点)→支持文が英語の段落の基本型。ただし問いやつなぎの文で始まる段落は2文目以降を見る。

☐ **2 段落の最終文は小さな結論**
要点の締めか、次の段落への橋渡しになる。1文目と最終文をつなぐと段落の骨組みが見える。

☐ **3 第1段落だけは丁寧に**
話題・問題提起・筆者の立場が置かれやすい。ここで話題を取り違えると残りを全部誤読する。

☐ **4 最終段落は第1段落への答え**
冒頭の問題提起に結論で答える構成が多い。両端を照合すれば主旨が固まる。

☐ **5 段落に役割ラベルを貼る**
全体の設計図が残り、主旨・タイトル問題で読み直さずに済む。例)①問題提起 ②例 ③反論 ④解決策

☐ **6 論理展開の型を見抜く**
型が分かれば次の段落が予測できる。例)問題→解決／対比／因果／譲歩→主張／仮説→検証／昔→今

☐ **7 段落頭のつなぎ語で関係を判定**
段落どうしの関係が1語で分かる。例)However で始まる段落＝前段落への反論、Moreover＝追加の論拠。

☐ **8 列挙は数を数える**
「いくつ挙げているか」「2つ目は何か」が設問になる。例)There are three reasons. First… Second… Finally…

☐ **9 a で導入、the で受ける**
初出は a、既に出た物は the・this で受ける。段落整序・文挿入の決め手。例)An experiment… → The experiment showed…

☐ **10 物語は「変化」を追う**
物語・エッセイは主張より心情と場面の変化が問われる。例)The next day / Later で場面転換、smile→tears で心情の変化。

◆ 文と構文のルール10

10

☐ **1 長い主語は本物の動詞で切る**
文頭の名詞のかたまりは、時制を持つ動詞(助動詞を含む)の手前までが主語。例)What he said at the meeting **was** true. ※文頭の副詞句・従属節は主語に含めない。

☐ **2 修飾語はカッコでくくる**
前置詞句は( )、関係詞節・分詞は[ ]。残った S・V・O が意味の芯になる。

☐ **3 文頭の否定語は倒置の合図**
否定の副詞(句)が前に出ると後ろが疑問文の語順になる。元に戻せば読める。例)Little did I know what was coming.＝何が起こるのか全く知らなかった。※No one knew… のように否定語が主語なら倒置しない。

☐ **4 not がなくても否定がある**
hardly / few / little / fail to / far from / anything but / the last ～ to(最も～しそうにない)は文を否定に変える。例)He is far from rich.＝全く金持ちではない。

☐ **5 二重否定は肯定に戻す**
否定×否定で肯定になる。never A without B＝Aすれば必ずB、not uncommon＝珍しくない(よくある)。例)They never meet without arguing.＝会えば必ず口論になる。

☐ **6 比較は「何と何か」を補う**
than・as の後は省略が多い。補わないと比較対象を取り違える。例)Her score is higher than that of her brother.(her brother's も可。that of を落とすと誤り)

☐ **7 無生物主語は因果で読む**
物が主語で人を目的語にとる文(S＋V＋人)は「～によって…」「～のおかげで…」と原因・結果に直す。例)The rain kept us indoors.＝雨のせいで外に出られなかった。

☐ **8 同格は抽象名詞の中身**
the fact that ～、名詞＋カンマ・ダッシュの後で中身が明かされる。例)the idea that the earth is flat(地球は平らだという考え)

☐ **9 仮定法は事実の裏返し**
現実から距離を取る形。事実は書かれた内容の逆側にある。例)If I had known, I would have helped.→実際は知らなかった。※丁寧表現や「万一」の仮定は事実の逆とは限らない。

☐ **10 時制で事実と予測を分ける**
過去形・現在完了＝もう起きた、will / may / could＝予測や可能性が基本。選択肢の時制ずらしの出どころ。※過去形が仮定法、could が過去の能力のこともある。

◆ 指示語・言い換え・未知語のルール10

10

☐ **1 指示語はその場で戻す**
後でまとめて戻すと、指す内容がもう記憶にない。it / this / they / such を読みながら確定する。

☐ **2 this・that は文全体も指す**
直前の名詞1語ではなく、前の文や段落の内容を指すことが多い。例)Prices rose sharply. This worried many families.

☐ **3 単数・複数で候補を絞る**
it か they か、is か are かで候補が消える。例)they は原則、前の複数名詞か A and B を指す。※性別を特定しない単数の人(someone など)を受けることもある。

☐ **4 such・do so は前の内容の要約**
such＋名詞は直前の内容を種類としてまとめ、do so は前の動詞句をくり返す。例)Some people skip breakfast, but I never do so.

☐ **5 候補は当てはめて確かめる**
指示語の位置に候補を入れて読み、意味が通れば確定。通らなければ別の候補へ。

☐ **6 同じ物は名前を変えて出る**
英語は同じ語の反復を避けて言い換えることが多い。例)the smartphone → the device → this technology は同じ物。この連鎖が主題になる。※似た語でも別物のことがあるので文脈で確認。

☐ **7 未知語は品詞と＋－で十分**
名詞か動詞か、良い意味か悪い意味かが分かれば文は読める。設問に関係なければ細かい意味は不要。

☐ **8 難語の直後に定義がある**
or / that is / i.e. / ダッシュ / カンマの後で易しく言い換えることが多い。例)flora, or plant life(植物相、つまり植物)

☐ **9 対比と例示から意味を逆算**
反対側や具体例が分かれば意味も決まる。例)Unlike his talkative brother, Tom is taciturn.→ taciturn＝無口な

☐ **10 語根・接辞はアタリまで**
un- / dis-(否定)、-less(～がない)、bio(生命)で見当をつけ、最後は文脈で確認。語源だけで決めつけない。

◆ 設問タイプ別のルール16

16

設問ごとに「どこを読むか」が決まっている。

☐ **1 設問文を先に読み、探す物を決める**
目的を持って読むと関連箇所で目が止まる。選択肢までは読まず「何を問うか」だけ拾う。例)Why did she quit? →「辞めた理由」を探す。

☐ **2 設問は本文の順に並ぶ**
多くの入試で問1は前のほう、最終問は後ろのほうに根拠がある。内容一致は全体から出ることもある。

☐ **3 段落を読んだら関連設問を解く**
最後まで読んでから戻ると根拠を探し直す時間がかかり、記憶も薄れる。

☐ **4 内容一致は選択肢を分解**
誰が／何を／どうした／程度／時に分け、全部が本文と合って初めて正解。1か所でもずれたら切る。

☐ **5 空所は選択肢より先に予想**
前後の論理と品詞から入る内容を自分で決めてから選択肢を見る。選択肢に引っぱられない。

☐ **6 接続語の空所は前後の向き**
同じ向き→順接・追加、逆向き→逆接、具体→例示、同じ内容→言い換え。例)The test was hard. ＿＿＿, I passed. → However

☐ **7 下線部は自分の言葉にしてから**
比喩や慣用表現の意味は前後の文が説明している。先に自分で言い換え、近い選択肢を選ぶ。

☐ **8 理由は because 系を前後に探す**
Why の答えは下線部の直前・直後に多い。because / since / That is because の後が理由。so / This is why は前が理由(後は結果)。

☐ **9 タイトルは広すぎ・狭すぎを切る**
本文全体をカバーし、筆者の視点まで含むものが正解。一部の段落だけの話や大きすぎる話題は不可。

☐ **10 主旨は第1段落と最終段落**
冒頭の問題提起と結論の言い換えが主旨。中間の具体例やデータは答えにならない。

☐ **11 筆者の態度は評価語で決める**
positive / critical / skeptical / neutral を、本文の形容詞・副詞から判定。例)unfortunately が多ければ批判的。

☐ **12 文挿入は指示語と冠詞が鍵**
挿入文の these / however / also / the が「どの文の後なら来られるか」を決める。例)These changes… の前には複数の変化。

☐ **13 段落整序はつなぎ目で**
最初の段落は話題を新しく導入する。指示語・the＋名詞・However が順番を決める。

☐ **14 和訳は構造を見せる**
採点者は S・V と修飾関係が取れているかを見る。構造の分かる訳を作り、自然さは最後に整える。

☐ **15 英問英答は疑問詞に合わせる**
Why → Because ～ / To ～、How → By ～ing。主語を補い、本文を言い換えて答える。

☐ **16 要約は主題文をつなぐ**
各段落の要点を拾い、具体例・数字・引用を削り、つなぎ語で結ぶ。自分の意見は入れない。

◆ 選択肢の切り方ルール12

12

正解を探すより、本文と合わない理由を言える選択肢を消すほうが確実。

☐ **1 正解は本文の言い換え**
出題者は意味の理解を測るので、正解は語を変えてくる。例)not easy → difficult／decide → make a decision

☐ **2 字面一致は中身を疑う**
本文の語をそのまま並べ、意味だけずらすのがダミーの基本。照合は語ではなく意味で。

☐ **3 言い過ぎを切る**
all / always / only / never は本文の強さと照合。例)本文 some → 選択肢 all は範囲の拡大。

☐ **4 主語・対象のすり替えを切る**
述語は本文どおりで、した人とされた人が逆。人物や国が複数出る文章で頻出。

☐ **5 因果のすり替えを切る**
原因と結果を逆にする、同時に起きただけのことを因果にする。例)運動→睡眠改善 を 睡眠→運動 に。

☐ **6 比較のすり替えを切る**
比べる相手・向き(more / less)・程度を入れ替える。than の後を本文と照らす。

☐ **7 本文にない常識を切る**
一般には正しくても、本文に書いていなければ根拠がない。「正しそう」は判断材料にしない。

☐ **8 時・予測のずれを切る**
予定や予測(will / may / plan)を事実に、過去の話を現在にずらす。例)may become → has become

☐ **9 部分正解は後半で落とす**
前半は本文どおりで、because・and の後がずれる。選択肢は最後の語まで読む。

☐ **10 数字・固有名詞は必ず照合**
数字・年・割合の小さなずれは見た目で気づきにくい。本文の該当数字をスキャンして確かめる。

☐ **11 切る理由を型の名前で言う**
「言い過ぎ」「すり替え」と言えれば迷わず切れる。言えない選択肢は保留にして本文に戻る。

☐ **12 2択は主張に近いほう**
どちらも本文に根拠がある時は、設問の範囲・程度・主語を本文と再照合。それでも残れば、筆者の主張と全体の流れに沿うほうを選ぶ。

なぜ効く？

なぜ字面一致が罠になる？ 人は文章を受け取ると、少し時間がたつだけで正確な語句は薄れ、意味のほうが記憶に残る(Sachs 1967)。だから見覚えのある語が並ぶ選択肢は、意味が違っても「正しそう」に感じる。出題者はそこを突いて**本文の語を残し、意味だけずらす**。

◆ 時間と本番のルール8

8

☐ **1 大問ごとに終了時刻を書く**
「残り何分」より「何時何分まで」のほうが延びない。例)問題用紙に「第3問 10:25」と書く。

☐ **2 解く順番は事前に決める**
本番で迷う時間がもったいない。配点が高く得意な大問から。模試で順番を固定する。

☐ **3 1問に粘る上限を決める**
1問の失点より、後の大問の全滅のほうが痛い。例)2分悩んだら最有力に仮マークして次へ。

☐ **4 マークは大問ごとに塗る**
最後のまとめ塗りは、時間切れで全滅する危険がある。

☐ **5 見直しは印の問題だけ**
全部見直す時間はない。解く時に「迷った」印をつけておき、そこだけ戻る。

☐ **6 答えは根拠があれば変える**
「最初の直感が正しい」は研究で支持されていない(Kruger ほか 2005)。本文に新しい根拠を見つけたら変えてよい。

☐ **7 時間がない大問はスキミング**
各段落の1文目と最終文で骨組みをつかみ、設問のキーワードをスキャンして根拠だけ拾う。

☐ **8 過去問は本番の時間で解く**
時間配分は練習でしか身につかない。どの大問で時間を使いすぎたかを毎回記録する。

◆ テーマ知識のルール10 10

テーマが分かれば論の型が分かり、主張の位置まで予測できる。

☐ **1 背景知識は読解力の一部**
知識の多い話題では、読解力が低めの読み手でも内容をよく理解・記憶できた(Recht & Leslie 1988)。テーマ学習は読解練習だ。

☐ **2 新技術は「利点と危険」**
AI・SNS・遺伝子編集は両面を並べ、条件つきの結論へ。最終段落の「どう使うか」が主張になりやすい。

☐ **3 環境は「問題→原因→解決」**
気候変動・プラスチック・生物多様性は問題提起から解決策へ。解決策・提案(should)が主張。

☐ **4 研究紹介は「結果→解釈」**
健康・心理・動物は実験→結果→意味の順。suggest / may の控えめな結論を、選択肢が言い過ぎていないか見る。

☐ **5 相関と因果を区別する**
「一緒に起きる」と「原因になる」は別。例)アイスの売上と水難事故は夏に両方増えるが、因果ではない。

☐ **6 常識くつがえし型を待つ**
動物の知能・言語・ジェンダーは「実は～」の展開が多い。However の後の新しい見方が主張。

☐ **7 社会の変化は「昔と今」**
働き方・教育・コミュニケーションは昔と今の比較で書かれやすい。変化とその意味が主張。

☐ **8 テーマ語は英⇔日で覚える**
テーマごとの必須語を知れば未知語が激減する。例)mitigation(緩和)／biodiversity(生物多様性)／bias(偏り)

☐ **9 論点は日本語で先に知る**
日本語で分からない論点は英語でも分からない。ニュース解説で対立軸をつかんでおく。

☐ **10 解いた長文をテーマで記録**
テーマ・主張・型を1行で残す。同じテーマの2本目は驚くほど速く読める。

◆ サイン語→次に来るもの 早見表

サイン	次に来るもの	動き
However / But / Yet	主張・反対の内容	減速して精読
Many people think / It is often said	否定されやすい一般論	後の逆接を待つ
It is true that ～, but	譲歩→本音	but の後に線
For example / For instance	前の文の具体例	分かったら加速
In other words / That is	前の文の言い換え	難文の答え合わせ
Therefore / As a result	結論・結果	設問の根拠
In short / In conclusion	全体の要約	主旨問題の答え

◆ 確認テスト

1 It is true that cars are convenient, ＿＿＿ they pollute the air. 空所と、筆者の主張の位置は？
a so／空所の前　b and／空所の前　c but／空所の後　d or／空所の後

2 本文 Regular exercise may reduce stress. ／ 選択肢 Exercise always removes stress. の型は？
a 比較のすり替え　b 本文にない常識　c 言い過ぎ　d 主語のすり替え

3 Prices rose sharply. This worried many families. の This が指すのは？
a Prices　b 物価が急に上がったこと　c sharply　d families

4 タイトル選択で選ばないのは？
a 第3段落の例だけを述べたもの　b 筆者の視点を含むもの　c 全体をカバーするもの　d 第1・最終段落と合うもの

◆ 解答

1 but／空所の後 譲歩→逆接の後が本音
2 言い過ぎ may → always で断定に
3 物価が急に上がったこと this は前の文全体を指す
4 第3段落の例だけを述べたもの 一部だけ＝狭すぎ

参考資料 Kintsch, W. & van Dijk, T. A. (1978). Toward a model of text comprehension and production. Psychological Review, 85(5)／Sachs, J. S. (1967). Recognition memory for syntactic and semantic aspects of connected discourse. Perception & Psychophysics, 2(9)／Recht, D. R. & Leslie, L. (1988). Effect of prior knowledge on good and poor readers' memory of text. Journal of Educational Psychology, 80(1)／Kruger, J., Wirtz, D. & Miller, D. T. (2005). Counterfactual thinking and the first instinct fallacy. Journal of Personality and Social Psychology, 88(5)