No. 187

長文読解 ULTIMATE CHEAT SHEET

要約問題の書き方(日本語要約・英語要約)

要約は「削る・まとめる・つなぐ」の3操作でできる。手順・入れるもの・削るもの・型と表現を、日本語要約と英語要約の両方で押さえる。

Web版はこちら

ここだけ3行

1 主張と要点をつなぎ、例・数字・引用は原則削る
2 具体は抽象語にまとめる(犬と猫→ペット)
3 自分の意見と本文の丸写しは入れない

なぜ効く?

要約の3操作は読解の仕組みそのもの:読み手は文章を理解するとき、重要でない細部を消し(削除)、細かい事例を上位の言葉でまとめ(一般化)、要点をつないで全体像を組み立てる(構成)とされる(Kintsch & van Dijk 1978 のマクロルール)。要約問題は**頭の中で作った要旨を紙に出す作業**だ。

◆ 要約の6ステップ 6

① **全体の主張を1文で言う**
まず通読し、筆者が一番言いたいことを自分の言葉で1文にする。これが要約の核になる(最後に置くのが基本)。

② **段落ごとに要点を1行メモ**
各段落の主題文(要点の文)に線を引き、5〜15字でメモ。例・反論・結論など段落の役割も書く。

③ **主張と支えを仕分ける**
主張・その理由は残す。具体例・数字・引用・エピソードは削る候補。同じ内容の繰り返しは1つにまとめる。

④ **つなぎ語で骨組みを作る**
メモをしかし・そのため・一方などでつなぎ、論理の流れ(対比・因果・問題→解決)を決める。

⑤ **下書きして字数・語数を合わせる**
多すぎたら修飾語→例→譲歩の順に削る。少なすぎたら理由や対比の片側を補う。

⑥ **最後に見直す**
主張が入っているか、自分の意見や本文にない情報が混ざっていないか、指示語の指す物が明確かを確かめる。

◆ 入れるもの・削るもの

入れる	削る・まとめる
筆者の主張(結論)	具体例・エピソード(必要なら一般化して一言)
主張の理由・根拠の要点	数字・固有名詞・年号(主張に欠かせない物は残す)
対比の両側(AではなくB)	引用・たとえ話・言い換えの繰り返し
問題→原因→解決の流れ	前置き・余談・筆者の感想めいた一文
話題(何についての文章か)	自分の意見・本文にない知識

◆ 一般化:具体を抽象語にまとめる

要約の字数を一気に減らす最大の技。列挙を見たら上位の言葉を探す。

本文の具体	要約での言い方
buses, trains, and subways	public transportation(公共交通機関)
smartphones, tablets, and laptops	digital devices(デジタル機器)
floods, droughts, and heat waves	extreme weather(異常気象)
studies in Japan, Brazil, and Kenya	research in several countries(複数国の研究)
sleep longer, eat well, and exercise	healthy habits(健康的な習慣)
She was surprised, then angry, then sad.	Her feelings changed.(心情が変化した)

◆ 日本語要約のコツ 6

☐ **1 結論で終わる形にする**
「〜一方、…。そのため〜だ」のように、筆者の主張を最後に置くと、採点者に要点が伝わりやすい。※設問に指示があればそれに従う。

☐ **2 対比は1文に畳む**
「Aではなく、Bである」「Aする一方、Bする」。2文で書くより短く、論理も明確になる。

☐ **3 譲歩は削るか短く**
「確かに〜だが」の部分は主張ではないので短くする。主張の条件・範囲を示す時や字数に余裕がある時は「〜だが」で一言入れる。

☐ **4 指示語はあいまいにしない**
要約の中で「それ」「この問題」の指す物がはっきりしなければ、採点者に伝わらない。迷ったら名詞で書く。

☐ **5 訳語ではなく日本語で**
英語の直訳語を並べず、自然な日本語の抽象語にする。例)digital devices → デジタル機器。

☐ **6 字数は指定の9割を目安**
「80字以内」で40字では要点が欠けている可能性が高い。上限を超えないことは絶対条件。

◆ 英語要約のコツ 6

☐ **1 本文の文を長く写さない**
同義語・品詞の転換・構文の変更で言い換える。例)decide → make a decision。丸写しは大きな減点の原因。※キーワード・専門語は無理に変えない。

☐ **2 自分の意見を入れない**
I think / I believe は使わない。要約は筆者の内容を伝えるもので、評価は求められていない。

☐ **3 第1文でテーマを示す**
何についての文章かを最初に言う。読み手が残りの文を位置づけられる。

☐ **4 つなぎ語で論理を見せる**
However / As a result / In addition / Therefore で段落どうしの関係を明示する。構成の評価に直結する。

☐ **5 具体例は一般化か such as**
例を並べず上位語にまとめる。残すなら such as で1〜2個に絞る。

☐ **6 語数の範囲を守る**
英検の要約は語数が明確に指定される。範囲から外れると大きく減点されうるので、書いたら必ず数える。

◆ 英語要約の言い換え4技

本文の文を長く写さないための道具。意味が変わる言い換えやキーワードの置き換えはしない。

技	本文	要約
同義語	Many people are worried about…	Many people are concerned about…
品詞の転換	Prices increased rapidly.	There was a rapid increase in prices.
構文の変更	If you exercise, you sleep better.	Exercise leads to better sleep.
主語の変更	People can use the app for free.	The app is free to use.

◆ 字数で中身を決める(日本語要約)

字数が変われば入れる要素が変わる。先に「何を入れるか」を決めてから書く。

指定字数	入れる要素
40字前後	話題＋筆者の主張
80字前後	話題＋主張＋主な理由(または短くした対比の両側)
120字前後	話題＋主張＋理由＋対比・問題点
200字前後	上に加え、主な段落の要点を順に

◆ 英検の英文要約の語数

2025年度から語数の範囲が明確に指定される形になった。受験前に公式の最新情報で確認。

級	要約の語数
1級	90〜110語
準1級	60〜70語
2級	45〜55語
準2級プラス	25〜35語

◆ 英語要約で使える型と表現 10

☐ **The passage discusses 〜.** … この文章は〜を論じている
第1文でテーマを示す型。語数が厳しい時は省いて内容から入る

☐ **〜 is becoming more common.** … 〜が広まりつつある
話題の導入。These days / Recently と組み合わせる

☐ **While some people believe 〜, others argue 〜.** … 〜と考える人もいれば、〜と主張する人もいる
賛否の両論を1文に畳む

☐ **One advantage is that 〜.** … 利点の1つは〜だ
利点・欠点型の要約の柱

☐ **On the other hand, 〜.** … 一方で〜
対比の後半。However より「並べて比べる」感じ

☐ **This is because 〜.** … これは〜だからだ
理由の段落を1文に

☐ **As a result, 〜.** … その結果〜
因果の段落をつなぐ

☐ **By doing this, 〜.** … そうすることで〜
方法→効果をつなぐ。前の文の動作を受ける

☐ **such as A and B** … AやBのような
例を残すなら2つまで

☐ **Therefore, 〜.** … したがって〜
結論の文。筆者の主張で締める

◆ 要約の3つの型

本文の展開に合う型を選び、各段落を1文ずつ当てはめる。

型	日本語の骨組み	英語の骨組み
対比型	Aには〜の利点がある一方、〜の問題もある。	A has 〜. However, 〜.
問題解決型	〜が問題だ。原因は〜で、解決には〜が必要だ。	〜 is a problem. This is because 〜. Therefore, 〜.
変化型	かつて〜だったが、今は〜。その結果〜。	In the past, 〜. Now, however, 〜. As a result, 〜.

◆ 実演:4段落を要約する

オリジナルの英文(リモートワーク論)の各段落の要点メモ。

段落	要点メモ	役割
①	多くの企業が在宅勤務を導入	話題
②	通勤がなくなり、家族・睡眠の時間が増える(1日2時間の例)	利点(例は削る)
③	However:雑談が減り、発想と連帯感が生まれにくい	問題点
④	出社と在宅の組み合わせが現実的	結論＝主張

コツ

日本語(80字以内):リモートワークは通勤をなくし私生活の時間を増やす一方、同僚との雑談が減り新しい発想や連帯感が生まれにくい。そのため出社と在宅を組み合わせる働き方が現実的だ。(78字) **英語(53語)**:Many companies have introduced remote work. It allows employees to save commuting time and spend more time with their families. However, it reduces casual conversations with colleagues, which can make it harder to generate new ideas and leave some workers feeling isolated. Therefore, combining office work and remote work is a realistic solution.

◆ 要約のよくある減点 5

☐ ~~× 第1段落の内容だけで字数を使い切る~~
○ 全体から主張・理由・対比を選んで入れる
要約は全体の縮図。一部だけでは内容点が大きく下がる

☐ ~~× 具体例や数字をそのまま書く~~
○ 上位の言葉にまとめるか削る
字数を食い、主張が埋もれる

☐ ~~× 最後に「私も賛成だ」と書く~~
○ 筆者の主張で締める
要約に自分の意見は求められていない

☐ ✕ ~~本文の英文をつなぎ合わせる~~
○ 語と構文を変えて言い換える
丸写しは語彙の評価が下がり、要約と認められないこともある

☐ ✕ ~~「これにより」で始める~~
○ 指す内容を名詞で書く
要約だけを読む人には指示語の中身が分からない

◆ 毎日10分の要約トレーニング 4

解き終えた長文を素材にすれば、新しい教材はいらない。

① 1段落を1文にする
解いた長文の段落を1つ選び、要点を日本語15字・英語10語前後で書く。主題文を写さず自分の言葉で。

② 全体を3文にする
段落の1文要約をつなぎ語で結び、3文の要約にする。主張が最後に来ているか確かめる。

③ 字数を半分に削る
書いた要約をさらに半分の字数にする。何を残すかを迷う過程が、主張と支えを見分ける力になる。

④ 模範と比べる
解説の要旨や先生の添削と比べ、入れ損ねた要素・入れすぎた例を確認する。AIに添削させるなら、本文と自分の要約を貼って根拠つきで指摘させる。

◆ 確認テスト

1 apples, oranges, and bananas を要約でまとめる語は？
a nature　b fruit　c vegetables　d apples

2 要約で真っ先に削ってよいのは？
a 筆者の結論　b 主張の理由　c 具体例のエピソード
d 対比の片側

3 英検準1級の英文要約の語数は？
a 45〜55語　b 60〜70語　c 90〜110語　d 120〜150語

4 英語要約に入れてはいけないのは？
a 言い換えた語句　b 話題を示す1文　c However などのつなぎ語
d I think 〜 の自分の意見

◆ 解答

1 fruit 上位語で一般化
2 具体例のエピソード 例は主張の確認用
3 60〜70語 2025年度から明確に指定
4 I think 〜 の自分の意見 要約は筆者の内容だけ

参考資料 Kintsch, W. & van Dijk, T. A. (1978). Toward a model of text comprehension and production. Psychological Review, 85(5)／日本英語検定協会 お知らせ（2025年4月15日）：英検1級〜準2級プラスの英文要約の指示文について／原田英語「英検2級要約問題 完全攻略ガイド（2026年度決定版）」

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）