No. 441

合格作戦・超絶チート ULTIMATE CHEAT SHEET

共通テスト英語R&L 9割突破の作戦書【月別ロードマップつき】

9割＝失点を各10点以内に抑えること。敵の形と失点の場所を知り、本番12か月前から当日までの動きを1枚で決める。

Web版はこちら

ここだけ3行

1. 9割は難問力でなく「取れる問題を落とさない仕組み」で決まる
2. 12→6か月は土台、6→3は型、3→1は過去問、最後の1か月は固定
3. 毎日75分：単語・長文1題・リスニング1題・音読・ミスリスト

◆ 敵を知る：R&Lの全体像

R7・R8本試験の形式。決まりは必ず受験年度の公式資料で確認

	リーディング	リスニング
時間	80分	解答30分（試験時間60分は機器確認込み）
配点	100点	100点
大問	第1〜8問（R8は解答番号1〜44）	第1〜6問。選択肢は冊子に印刷
山場	第5〜8問で61点	1回読みの第3〜6問で60点
完答	第3・6・7・8問に計17点	第4問Aの並べ替え・第5問の空欄など
回数	—	第1・2問は2回（40点）、第3〜6問は1回
レベル	CEFR概ねA1〜B1が目安（問題作成方針）	同じ目安。多様な話者の標準的な英語
実施	1日目の最後の教科（R9は2027年1月16日）	リーディングの後。開始時刻に遅れたら受験不可

9割の正体：失点は10点まで

9割＝各100点のうち失点10点以内。R7・R8は2〜4点の設問が多く（1点の欄や完答問題もある）、ミスはざっと3つで限界。**9割を決めるのは難問を解く力より、取れる問題を落とさない仕組み**（先読み・根拠の行・見直し）。だから作戦は「読める土台→時間の型→ミスの根絶」の順に積む。

◆ どこで点を落とすか：失点の7か所

自分の×がどこに集まるかを、過去問の記録で確かめる

失点の場所	起きること	作戦
R第5〜8問（61点）	時間切れで読み飛ばす	72分で解き終える配分表を固定
完答問題（R計17点）	1つのミスで3〜4点が消える	見直しで必ず再点検
選択肢の罠	同じ語・言い過ぎ・人物のすり替え	根拠の行を指せない選択肢は×
R第2問の意見の問い	本文と合う事実を選ぶ	問いが事実か意見かを先に確認
L1回読み（60点）	放送が始まってから選択肢を読む	放送前に選択肢の違いに印
L最後の発言・数字	前半で決める・聞こえた数字を選ぶ	but・Actually・except の後で確定
マークずれ	1つずれると後ろが全部ずれる	大問ごとに塗り、見直しで最初に点検

◆ リーディング：大問別の一撃 8

（ ）は配点。詳しくは→シート『共テリーディング 大問別』

- ☐ **1 第1問（6）：3分で抜ける**
  問いの条件（誰が・いつ・いくら）に丸をつけ、答えに要る所を探して読む。見出し・数字・人名は道しるべ。全文を同じ丁寧さで読まない。
- ☐ **2 第2問（12）：事実か意見か**
  問いが fact か opinion かを先に確認。意見の問いでは、本文と一致する事実の選択肢も×。評価語（should／best）が手掛かり。
- ☐ **3 第3問（9）：指示文で並べる**
  happened（起きた順）なら回想を戻し、appeared（書かれた順）なら本文の順。各選択肢に段落番号を書いてから並べる。
- ☐ **4 第4問（12）：コメントが地図**
  指導者のコメントの要求（例を足す・つなぎを直す・重複を消す）を先に読み、つなぎ・語句は前後の文、主張・まとめは段落や全体の目的で決める。
- ☐ **5 第5問（16）：後の文書が勝つ**
  資料ごとに「案内＝条件」「返信＝変更」と2語でメモ。後から来た文書の変更・例外の1行が決め手。条件は○×表で照合。
- ☐ **6 第6問（12）：まとめの枠から**
  発表用まとめの見出しと空欄を先に見て、読みながら埋める。人物の特徴は1場面で決めず、別の場面でも確かめる。
- ☐ **7 第7問（16）：段落ごとに解く**
  スライドの空欄はほぼ本文の順。1段落読んだら該当する空欄を解く。数値は言い換え（approximately half＝about 50%）で照合。
- ☐ **8 第8問（17）：立場に合う理由だけ**
  各人の意見を賛成・反対・条件つきに分類。選択肢には反対側の理由が混ざる。グラフは増減の向きと比べる対象を確認。

◆ リスニング：大問別の一撃 6

（配点・回数）。詳しくは→シート『共テリスニング 大問別』

- ☐ **1 第1問（28・2回）：3要素で即決**
  「誰が・何を・するのかしないのか」を1回目で決め、2回目は確認と次の先読みに。never forget→remembers のように正解は言い換え。
- ☐ **2 第2問（12・2回）：前半は消去用**
  最初に出た物は but／now／actually で否定されやすい。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。
- ☐ **3 第3問（18・1回）：問いは印刷済み**
  場面（日本語）と問いを先に読み、誰の何を聞くかを決めて待つ。提案・依頼への最後の返事が答えになりやすい。
- ☐ **4 第4問（12・1回）：表と○×**
  Aの並べ替えは完答、表の空欄は1点ずつ。Bは候補×条件の○×表を作り、良い点の後の but…／Just remember…で×をつける。
- ☐ **5 第5問（16・1回）：ワークシートが目次**
  読む時間に見出しから講義の流れを予測し、空欄に入る語の種類を決めておく。最後の問いは講義＋会話＋図表で判断。

☐ **6 第6問(14・1回):最後の立場**

Actually の後で立場が変わり、I still… は元の立場を守る合図。最終的な選択は最後の発言で、人数は会話の終了時点で数え直す。名前の頭文字で○×△表。

◆ 土台期(12→6か月前):読める・聞こえる体を作る 5

本番1月なら高2の1月～高3の7月。ゴール:1文を正確に読み、2回読みの40点を固める

① **最初の週:現行形式を時間無制限で1回**
形式と今の位置を知る。点数より「どの大問で何に困ったか」をメモ。→シート『共テ過去問の使い方』

② **単語:1日50語、翌朝に隠してテスト**
生活・案内の語(fee／fare・required／optional)まで。眺めず、隠して思い出す。→シート『共テの生活・案内単語100』

③ **文法:1冊を例文が言えるまで**
高校文法を夏までに1周以上。問題を解き、解説を自分の言葉で説明できたら完了。苦手なら中学文法から。

④ **英文解釈:1日5文、主語と動詞に印**
長い文の骨組み(主語と動詞)を取って和訳。読めない文が減るほど、設問の根拠が見つかる。→シート『長文の読み方入門』

⑤ **音読・シャドーイング:毎日10分**
意味のわかる英文を、音声をまねて読む→見ずに重ねて言う。第1・2問の言い換えと音の変化が聞こえ始める。

◆ 実戦期(6→3か月前):80分を解き切る型を作る 5

7月～10月中旬。ゴール:時間配分と先読みの型を決め、8割を安定させる

① **大問別演習:週3題、時間を測る**
予想問題・旧形式から大問単位で。目安時間(第5問11分など)で解き、根拠の行に線を引いて照合。

② **時間配分の型を決める**
「前から順番」と「後半を先に」で1回ずつ解き、得点の高い方に決める。冊子に「21・43・72」のチェック時刻。→シート『共テリーディングの時間配分』

③ **罠の型を覚える**
同じ語の使い回し・言い過ぎ・人物のすり替え・事実と意見。自分が落ちた型に印をつける。→シート『共テのひっかけパターン』

④ **リスニングの先読み手順を固定**
問いの主語に線→選択肢の違う所を囲む→聞く的を余白に一言。毎回同じ手順で。→シート『リスニングの先読み』

⑤ **月2回は本番と同じ時間で通し**
予想問題・模試をR80分、Lは音声を止めず解答30分で(本番の枠は機器確認込み60分)。大問ごとの所要時間と×の原因(語彙・構文・時間・罠・音・先読み)を記録。

◆ 過去問期(3→1か月前):本物で9割を1回出す 5

10月中旬～12月中旬。ゴール:現行形式で9割を経験し、弱い大問をつぶす

① **旧形式は大問単位で量を積む**
旧課程の共テ(R3～R6)は大問単位、センター試験は長文の部分を速読の練習に。→シート『共テ過去問の使い方』

② **現行形式を本番どおりに週1回**
R7以降の追・再試験などから。英語は1日目の最後なので、夕方にRとLを続けて解く。最新の本試験1回分は直前用に残す。

③ **復習は解く時間の2倍**
×と勘で当たった問題の根拠の行を探し、原因を1つ決めてミスリストに1行。1～2週間後に根拠を言えるか解き直す。

④ **弱い大問を集中補強**
記録で一番落とした大問を週2～3題。例:R第5問→シート『共テのブログ・メール問題』、L第6問→シート『複数話者の問題』。

⑤ **見直し8分を毎回練習**
72分で解き終え、マークずれ→完答問題→保留の印の順に点検。本番の見直しを過去問で毎回再現する。

◆ 直前期(1か月前→当日):型を固定してミスを消す 5

12月中旬～本番。ゴール:新しいことはせず、本番と同じ動きを体に入れる

① **最新の本試験でリハーサル**
本番1～2週間前に、本番と同じ時間帯・時間・マークで。点数より「型どおりに動けたか」を確かめる。

② **解き直しとミスリストだけ回す**
新しい問題集は買わない。×の問題を根拠つきで解き直し、ミスリストと言い換え表を毎日見る。→シート『直前30日の勉強法』

③ **生活を試験の時間割に合わせる**
2～3週間前から起床と勉強を本番の時刻へ。睡眠は削らない。→シート『朝・夜のルーティン』

④ **IC プレーヤーの操作を体験**
センターのサイトの操作ガイドで一度触る。ボタンはランプが光るまで長押し、音の流れない時間も作動中ランプが光っていれば正常。ランプが消えている・音が出ない時は黙って挙手。

⑤ **音読で速さと耳を保つ**
解き終えた長文とスクリプトを毎日音読。直前ほど新しい英文より、知っている英文で速さを保つ。

◆ 毎日のルーティン(約75分)

時期で中身を入れ替え、時間と順番は固定。続けることが最大の作戦

メニュー	分	やり方
単語・熟語	15	50語を隠してテスト。前日の×から先に
長文1題	20	大問1つを目安時間で。根拠の行に線を引いて照合
リスニング1題	15	大問1つ→スクリプトで確認→シャドーイング3回
音読	10	今日解いた英文を音声つきで。黙読が速くなるのがゴール
文法／ミスリスト	10	土台期は文法1単元、過去問期からはミスリストを読む
寝る前	5	今日の×と単語を見て寝る。翌朝テストする

なぜ「毎日少しずつ」と「解き直し」?

同じ量なら、一度にまとめるより日をあけて分けた方が記憶に残る(分散学習:Cepeda et al., 2006)。読み返すより思い出す練習の方が、時間がたっても残る(テスト効果:Roediger & Karpicke, 2006)。**毎日の単語テストと過去問の解き直しは、この2つを両方使う作戦**。

◆ 前日・当日の動き 6

詳しくは→シート『共テ前日・当日チェック』

① **前日:かばんを完成**
印刷した受験票・顔写真付きの身分証・黒鉛筆(H・F・HB)・プラスチック製の消しゴム・時計。

② **前日:勉強は確認だけ**
時間配分表とミスリストを見て、いつもの時刻に寝る。新しい問題は解かない。

③ **当日の朝:耳と目を英語に**
聞き慣れた音声を10分、解いたことのある長文を1つ黙読してから会場へ。

④ **休み時間：答え合わせはしない**
終わった科目は引きずらない。見る物はミスリスト1枚に決めておく。

⑤ **リーディング：チェック時刻を書く**
開始直後に余白へ「21・43・72」。大問ごとにマークし、72分から見直し。

⑥ **リスニング：開始前に入室**
遅れると受験できない。最初に作動確認と音量調節。マークは設問ごとにすぐ塗る。

◆ 9割を逃す作戦ミス ⑥

☐ ✕ ~~単語・文法を後回しにして長文演習ばかり~~
○ **土台期に単語・文法・1文の読みを固める**
読めない文があるとテクニックは効かない

☐ ✕ ~~現行形式の過去問を秋に全部解く~~
○ **最新の本試験1回分は直前のリハーサルに残す**
現行形式の本物は数が少ない

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

☐ ✕ ~~リスニングは直前にまとめてやる~~
○ **土台期から毎日15分**
音の変化に慣れるには毎日の積み重ねが要る

☐ ✕ ~~直前期に解く順番・配分を変える~~
○ **過去問期に決めた型で本番まで**
時間の感覚が崩れる

☐ ✕ ~~リーディングだけに力を注ぐ~~
○ **志望校のRとLの換算比を確認して配分**
比率は大学ごとに違う。募集要項で確認

◆ 確認テスト

1 9割を取るために最も大事なのは？
a 取れる問題を落とさない仕組み　b 毎回違う時間配分
c 新しい問題集を増やすこと　d 難問を解く力

2 R7・R8本試験で、リーディング第5〜8問の配点の合計は？
a 61点　b 45点　c 39点　d 70点

3 リスニングで音声が2回流れる問題の配点の合計は？
a 40点　b 28点　c 60点　d 72点

4 現行形式の最新の本試験1回分を使う時期は？
a 土台期　b 実戦期　c 直前期のリハーサル　d 過去問期の最初

5 第5問で、案内と後の返信メールの内容が違う時は？
a 長い方を優先　b 返信メールを優先　c 案内を優先
d どちらも無視

◆ 解答

1 取れる問題を落とさない仕組み 失点10点以内＝ミスはざっと3つまで
2 61点 16＋12＋16＋17＝61
3 40点 第1問28点＋第2問12点
4 直前期のリハーサル 本番の型の最終確認に残す
5 返信メールを優先 後の文書が情報を更新する

参考資料 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」(試験期日・実施要項)／大学入試センター「英語リスニングについて」(IC プレーヤー操作ガイド)／Roediger & Karpicke (2006) Test-Enhanced Learning. Psychological Science 17(3)／Cepeda et al. (2006) Distributed practice in verbal recall tasks. Psychological Bulletin 132(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445本・無料)