No. 314

大学別・難関大 ULTIMATE CHEAT SHEET

東京外国語大学 英語の特徴と対策

英語120分(リスニング込み)とスピーキング試験で合計300点。読む・聞く・書く・話すの4技能を測る。中でも「聞いて書く」力の比重が大きい。

Web版はこちら

ここだけ3行

1. 英語120分(リスニング込み)＋スピーキング試験。合計300点
2. 2026年度は英語250点のうち160点がリスニングの関わる大問
3. 最後は講義を聞き、英語で要約150語程度＋意見200語程度

◆ 形式マップ(2026年度の公表資料で確認)

大問の中身と配点は2026年度前期日程の「正解・配点・解答例」(英語250点満点)による。年度で変わるので最新の過去問で確認。

大問	中身	配点
1	長文読解:日本語で答える記述6問	60点
2	空所に適切な語を補う10問	30点
3	リスニング:選択式8問	40点
4	リスニング:選択式8問	40点
5	講義を聞き、英語で要約(150語程度)と意見文(200語程度)	80点

大学の公表で確かなこと

前期の個別テストは「英語スピーキング試験」(ブリティッシュ・カウンシルと共同開発の BCT-S。タブレットで十数分解答、説明を含め70分程度)と、**リスニングを含む「英語」120分**。両者の合計が300点(2027年度入学者選抜要項)。出題方針は「読解力、聴解力、作文力、発話力を中心に全般的な運用能力をみる」。

配点から見える正体

2026年度の英語250点の内訳は、リスニング3・4で80点、講義を聞いて書く5が80点。**聞く力が関わる大問だけで160点**になる。長文を速く読む力は当然として、まとまった英語を聞いて要点をメモし、英語で再構成する力が最大の得点源。

◆ 設問タイプ別の攻略 6

☐ **1 長文の日本語記述(1)**

6問すべて記述。2026年度の解答例は30〜70字程度。設問が問う要素(理由・方法・2つの主張など)を本文から拾い、文末を設問に合わせる。

☐ **2 空所補充(2)**

10問。空所の前後の語法(自動詞か他動詞か、後ろに名詞か to do か)と時制で語と形を決める。文脈に合う意味の語を選ぶ。

☐ **3 リスニング選択(3・4)**

放送前に選択肢どうしの違いを拾い、聞きどころを絞る。数字・理由・話し手の意見に印をつけながら聞く。

☐ **4 講義の英語要約(5)**

150語程度。講義の展開(2026年度は背景→利点→問題点→結論)をメモで再現し、例は重要なものだけ入れる。The lecture explains that 〜 で始めると書きやすい。

☐ **5 意見文(5)**

200語程度。立場→理由2〜3つ→反論への応答→結論。講義の内容に触れつつ、講義にない論点を1つ足すと説得力が増す。

☐ **6 スピーキング(BCT-S)**

タブレットに向かって話す。長い沈黙を避け、まず質問に直接答える。結論→理由→例の順で、文をつないで説明を足す。

◆ 講義の「道しるべ」を聞き取る(例はオリジナル) 8

講義は話の切り替えを言葉で予告する。ここでメモの見出しを立てる。

聞こえる表現	合図の意味	メモでやること
☐ Today I'd like to talk about 〜	テーマの提示	最上段にテーマを書く
☐ Let's start with 〜	第1の論点	①を立てる
☐ Another point is 〜	論点の追加	②を立てる
☐ On the other hand, 〜	対照的な観点・別の側面	対比の列を分ける
☐ What this means is 〜	言い換え・要点	要約に使う重要文
☐ Take 〜, for example.	具体例	例は1語だけメモ
☐ The problem is that 〜	問題点	−の列に書く
☐ To sum up, 〜	結論	要約の最後の文になる

◆ 要約と意見文の型(例はオリジナル) 6

5の要約は講義の内容だけ、意見文は自分の立場。書き分ける。

☐ **The lecture explains both the benefits and the costs of remote work.** ★★★ … 講義は在宅勤務の利点と代償の両方を説明している
要約の1文目。講義の全体像を1文で

☐ **According to the lecturer, 〜** ★★★ … 講師によれば〜
要約では自分の意見と区別する

☐ **However, the lecturer also points out that 〜** ★★★ … しかし講師は〜とも指摘する
利点→問題点の切り替え

☐ **In sum, the lecturer concludes that 〜** ★★☆ … まとめると講師は〜と結論づける
要約の最後。講義の結論を書く

☐ **Although the lecture focuses on 〜, I would add that 〜** ★★☆ … 講義は〜に焦点を当てるが、私は〜を付け加えたい
意見文で講義にない論点を足す

☐ **Some may argue that 〜. However, 〜** ★★☆ … 〜と言う人もいるだろう。しかし〜
反論への応答で200語を厚くする

◆ スピーキングで沈黙しないための英語(例はオリジナル) 6

考える時間を稼ぎつつ、結論→理由→例の流れを声に出す。

☐ **That's an interesting question. Let me think.** ★★★ … 面白い質問だ。少し考えさせて
数秒の間を自然に作る。乱用はしない

☐ **In my opinion, 〜** ★★★ … 私の考えでは〜
最初に結論を言い切る

☐ **The main reason is that 〜** ★★★ … 主な理由は〜だ
理由は1つを丁寧に

☐ **For instance, when I was in junior high school, 〜** ★★☆ … 例えば中学生の時〜
自分の体験は話が続きやすい

☐ **What I mean is ～** ★★☆ … つまり言いたいのは～
言い直しで詰まりを立て直す

☐ **So, overall, I think ～** ★★☆ … だから全体として～と思う
最後に結論へ戻って終える

◆ ここで減点！ 5

☐ ✕ ~~講義の要約に自分の意見を混ぜる~~
○ **要約は講義の内容だけ。意見は意見文で**
2つの設問の役割が違う

☐ ✕ ~~講義を一語一語書き取ろうとする~~
○ **道しるべの言葉で見出しを立て、要点だけメモ**
書いている間に次の論点を聞き逃す

☐ ✕ ~~150語程度の要約に例を全部入れる~~
○ **例は重要なものだけ、骨格(論点・結論)を優先**
語数が足りず結論まで届かない

☐ ✕ ~~スピーキングで完璧な文を考えて黙る~~
○ **質問に答え、理由と例を足して話し続ける**
沈黙は内容を伝える機会を失う

☐ ✕ ~~日本語記述で本文の訳を並べる~~
○ **設問の要素だけを拾い、文末を合わせる**
解答例は30～70字程度と簡潔

◆ 120分の考え方 4

① **リスニングの実施は当日の指示に従う**
放送が入るタイミングまでに解く大問を決め、放送前には設問と選択肢の先読みに切り替える。

② **5の書く時間を確保する**
要約150語程度と意見200語程度で計350語前後を書く。過去問で必要な時間を測り、必ず残す。

③ **1と2は時間を決めて解く**
長文記述6問と空所10問は、上限時間を決めて超えたら次へ。

④ **最後に英文を点検**
三単現・時制・冠詞・単複、講義の内容の取り違えがないか確認。

◆ 直前の注意 3

☐ **1 過去問は大学が公開**
一般選抜の個別学力検査の問題は過去3年分をウェブで閲覧できる(大学の案内)。正解・解答例も公表。リスニングのスクリプトは後日掲載とされる。

☐ **2 聞いて書く練習**
5分程度の英語の講義を聞き、メモから英語で150語にまとめる練習を週に数回。要約と意見を分けて書く。

☐ **3 要確認**
大問構成・語数・配点・スピーキングの実施方法は年度で変わる。**最新の入学者選抜要項と公表問題**で必ず確認する。

◆ 確認テスト

1 東京外大前期の「英語」(リスニング含む)の試験時間は ＿＿＿ 。
a 105分　b 120分　c 150分　d 90分

2 「英語」と「英語スピーキング試験」の合計は ＿＿＿ 点。
a 250　b 200　c 450　d 300

3 講義で To sum up と聞こえたら、次に来るのは ＿＿＿ 。
a 反対意見　b 具体例　c 新しい論点　d 結論

4 講義の要約に書かないのは ＿＿＿ 。
a 利点　b 問題点　c 自分の意見　d 講義の結論

5 2026年度の5の意見文の語数は ＿＿＿ 程度。
a 100語　b 300語　c 200語　d 150語

◆ 解答

1 120分 2027年度入学者選抜要項
2 300 2027年度入学者選抜要項
3 結論 要約の最後の文の材料
4 自分の意見 意見は意見文で
5 200語 要約は150語程度

参考資料 東京外国語大学｜2027年(令和9年)度 入学者選抜要項／東京外国語大学｜過去問題、正解・解答例／東京外国語大学｜2026年度前期日程 外国語(英語)正解・配点・解答例

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)