原田英語の英検２級・準１級・１級ファイナルチェックリスト ／ 完全版

英検1級 一次 ファイナルチェック

目安は7割。書く2題を先に取り切った人が勝つ

https://www.haradaeigo.com/final-check/#/g/1kyu/1ji

これだけは絶対

1 **最初の42分で英作文→要約**
1級はこの順を強く勧める。2題でリーディング全問と同じ850点。頭が元気なうちに書き切る。

2 **大問1は22問中6問捨てていい**
知っている問題は5秒、知らない語は5秒で捨てる。浮いた時間は大問3[B]の貯金。

3 **リスニングは10秒で次を先読み**
放送は1回だけ。マークは2〜3秒、残りで次の選択肢を読む。聞き逃しは1問で止める。

目から鱗

× ~~大問1は全問正解を狙うべき~~

○ **22問中6問落としても合格できる。差がつくのは書く2題**

知らない語は5秒で塗って次へ。浮いた2分を大問3[B]と英作文に回す。

× ~~ライティングは開始の合図を待つ~~

○ **合図はない。R・W 100分の中で自分で配分する**

開始1分で表紙に各大問の終了時刻を書き、英作文から書き始める。

× ~~要約は本文の大事な文をつなげばいい~~

○ **抜き出しは「要約になっていない」と見られる危険。0点もある**

段落ごとに役割を1語でメモし、名詞化と上位語で自分の言葉に組み直す。

× ~~理由は3つ並べれば何でもいい~~

○ **似た理由は実質1つと見なされやすい。観点を変えるのが安全**

経済・倫理・実現可能性など違う角度から1つずつ。冊子に各2〜3語でメモ。

✕ ~~難しい単語を使うほど点が上がる~~

◯ **採点は内容・構成・語彙・文法。誤用は語彙点を削る**

目的語まで確実な mitigate / undermine / foster を回す。迷う語は使わない。

✕ ~~本文と同じ単語の選択肢が正解~~

◯ **正解は抽象的な言い換えが多い。同じ単語はワナになりやすい**

根拠の文を見つけてから、意味が同じで表現が違う選択肢を選ぶ。

✕ ~~Real-Lifeは一番お得な案を選ぶ~~

◯ **正解は自分の条件を全部満たす1つ。おすすめとは限らない**

読む10秒で予算・日時・できないことに線。unless / except の後ろで消す。

✕ ~~見直しは最後にたっぷり取るもの~~

◯ **1級の見直しは2分。語数とマークだけで十分**

マークは大問ごとに塗っておく。最後の2分で文章は書き直さない。

当日の時間割と「表紙に書く終了時刻」

1級は午後の長丁場。何時に何をするか、表紙に何を書くかを決めておけば、R・W 100分＋リスニング約35分を最後まで走り切れる。

★ 開始1分で、表紙に終了時刻を書く

ライティングは開始の合図がない。100分は自分で区切る。英作文→要約→大問1→大問2→大問3 の順で、各大問の終了時刻を表紙に書こう。1級はこの順を強く勧める。

当日の時間割（本会場の標準時刻）

時刻（目安）	何が起きる	あなたがやること
11:30〜12:00	昼食	主食中心で腹八分目。初めての店・脂っこい物の食べ過ぎは避ける
12:40	入場開始	まずトイレ→教室と座席を確認。スマホを見るのは教室に入る直前まで
13:20	着席時間	スマホは教室に入る前にOFF済み。受験票・本人確認票・身分証・筆記用具・腕時計を机に
13:20〜14:00	確認・記入・説明	解答用紙の記入と試験監督の説明。合間は紙のメモ（指示が最優先）
14:00	試験開始（R・W 100分）	1分で表紙に終了時刻→英作文のTOPICへ
15:40頃	R・W終了	すぐリスニングの準備。準備中・テスト中は退出不可
約35分	リスニング	Part1〜4。2〜3秒でマーク→次の先読み
16:20頃	終了（目安）	問題冊子は持ち帰れる

時刻は公式の標準時刻（目安）。**必ず自分の受験票で確認**しよう。準会場（学校など）は学校の案内に従う。

表紙に書く終了時刻（14:00開始の例）

順	大問	時間	表紙に書く時刻
1	5 英作文（200〜240語・B面）	22分	14:22
2	4 要約（90〜110語・A面）	20分	14:42
3	大問1 語彙・句動詞（22問）	10分	14:52
4	大問2 長文空所（6問）	14分（1題7分）	15:06
5	大問3[A]（3問）	14分	15:20
6	大問3[B]（4問）	18分	15:38
7	見直し（語数とマーク）	2分	15:40

表紙にそのまま書く7行

W 14:22
S 14:42
1 14:52
2 15:06
3A 15:20
3B 15:38
Check 15:40

W＝英作文、S＝要約。表紙の余白にこの7行だけ書く。開始時刻がずれたら、全部同じ分だけずらす。
大問の区切りごとに腕時計とこの7行を見比べる。遅れていたら今の大問を切る。

1. **開始1分：時刻を書いてTOPICへ**
   表紙に7行を書き、英作文のTOPICのキーワード全部に線。立場と理由3つを冊子に2〜3語ずつメモ。
2. **14:22：英作文を切る**
   途中でも結論を1文書いて要約へ。ここで粘ると後ろが全部崩れる。
3. **14:42：要約を切る**
   90〜110語に入っていれば次へ。磨き込みより語数の確保が先。
4. **大問ごとにマーク**
   大問1・2・3を解き終えるたびにまとめて塗る。最後に一気に塗ろうとすると、時間切れで全滅する。
5. **遅れたら今の大問を切る**

区切りの時刻を過ぎたら、仮マーク＋△で次へ。後ろで取り返そうとしない。

長丁場を持たせるコツ

1 昼食は開始の2時間前までに
14:00開始なら11:30〜12:00が目安。おにぎり・パンなど主食を腹八分目。満腹は眠気のもと。

2 着席前に水分とトイレ
試験中は飲み物を出して飲めない。着席時間の前に一口飲み、トイレを済ませておく。

3 糖分は教室に入る前に
入場後、教室に入る前の廊下でラムネやチョコを少し。2時間20分の長丁場の前のひと押しに。

4 大問の切れ目で10秒リセット
鉛筆を置いて4秒吸って8秒吐く。肩を回す。7行の時刻を確認してから次の大問へ。

5 R・W終了で頭を切り替える
終わった大問は0秒で忘れる。リスニングは独立した850点。準備時間は選択肢の先読みに使う。

6 服は重ね着
午後の教室は暑くも寒くもなる。2時間以上座るので、脱ぎ着で調整できる服に。

⚠ リスニングの準備中・テスト中は退出不可
R・Wが終わるとすぐリスニングの準備に入る。準備中・テスト中に教室を出ると戻れない。R・W中のトイレは手を挙げて申し出る。

🎓 **なぜ効く？ 終了時刻は遅れの警報**
自分の進み具合を外から見張り、遅れたら作戦を変える力を「メタ認知」という。解いている最中は目の前の1問に夢中になりがち。終了時刻を先に書いておけば、時計を見るだけで遅れに気づけて、100分を最後の大問まで配り切れる。

Flavell（1979）メタ認知

時刻を書いた人から、時間に勝つ。

チェックリスト（前日の夜・当日の朝・教室で）

タップして✓をつけていけば、やり残しはゼロ。前日の夜・当日の朝〜昼・教室の3回に分けてある。

前日の夜 0/10

- [ ] 顔写真付き身分証の原本をカバンに入れた（コピー・スマホ画像・デジタル学生証・期限切れは不可）
- [ ] 一次受験票・本人確認票に顔写真（縦3cm×横2.4cm）を貼った
- [ ] HBの黒鉛筆かシャープペンシル（替え芯も）・消しゴムを2つずつ
- [ ] 腕時計（スマホ・スマートウォッチは時計として使えない）
- [ ] 受験票で会場と1級の時刻（午後）を確認し、乗換を調べた
- [ ] （必要なら）上履き・羽織れる上着
- [ ] 英作文の型と要約の型を、見ないで1回ずつ書けた
- [ ] 表紙に書く7行（W→S→1→2→3A→3B→Check）を見ないで言える
- [ ] このページを印刷した紙をカバンに入れた
- [ ] 目覚ましを2つセットして、いつもの時間に寝る

当日の朝〜昼 0/7

- [ ] 午後の試験でも、いつもの時間に起きた
- [ ] 午前中に型の音読5分・聞き慣れた英語5分
- [ ] 昼食は11:30〜12:00頃に腹八分目で済ませた
- [ ] 出発前に身分証・受験票・本人確認票・筆記用具・腕時計を指差し確認
- [ ] 交通情報と英検公式サイトを確認してから出発
- [ ] 最寄り駅でトイレと飲み物を済ませた
- [ ] 入場開始（12:40）〜着席時間（13:20）の間に、余裕をもって着く計画

会場・教室で 0/7

- [ ] 教室に入る前にトイレを済ませた
- [ ] 教室に入る直前にスマホの電源OFF→カバンへ→足元へ（スマートウォッチも外した）
- [ ] 受験番号の席に座り、机に受験票・本人確認票・身分証・筆記用具・腕時計を出した
- [ ] 腕時計を見やすい位置に置いた（アラームはOFF）
- [ ] マークと要約はA面、英作文はB面と確認した
- [ ] 紙のメモで top3 と7行の時刻を最終確認（しまってと言われたら即しまう）
- [ ] 開始の合図で、まず表紙に7行を書くと決めた

忘れ物・トラブルの即答

迷ったら 顔写真付き身分証を忘れた

→ 受験はできる。試験の翌々日 午前9時30分までに身分証の画像をアップロード。

アップロードしないと「認証失格（成績無効）」になる。

迷ったら 腕時計を忘れた

→ 会場までの駅やコンビニで買えるなら買う。スマホ・スマートウォッチは時計として使えない。

迷ったら 鉛筆・消しゴムが足りない

→ 会場近くのコンビニで調達。HBの黒鉛筆かシャープペンシルを用意する。

迷ったら 電車が遅れている

→ 遅延証明書をもらい、受験票の案内と英検公式サイトで対応を確認する。

迷ったら 本人確認票の記入や写真に不安がある

→ 自己判断せず、会場に着いたらすぐ係員に申し出て指示に従う。

スマホを見られるのは **教室に入る直前まで**。そこから先は、この紙と腕時計だけで戦う。

大問1 語彙・句動詞：22問を10分、6問は捨てていい

22問を10分（1問27秒）。取る問題を即決し、知らない語は5秒で捨てる。浮いた時間は大問3[B]の貯金になる。

★ 5秒で決める・5秒で捨てる

知っている問題は5秒で塗る。4つとも知らない語なら5秒で捨てる。22問中6問落としても合格できる。ここで時間を溶かさないのが1級の鉄則。

手順（1問27秒）

1. **① ( ) を含む節と手がかり語だけ読む**
   全文を訳さない。but / because / although / コロンを探し、( ) がプラスかマイナスか、前と同じ向きか逆かを決める。
2. **② ( ) の前後2語を見る**
   直前の動詞・直後の名詞や前置詞とのセットで判断。allay fears／stave off bankruptcy／a penchant for。
3. **③ 選択肢を見て2択に**
   向きの合わない語を消す。接頭辞（mal- / bene- / dis-）で向きだけ分かれば十分。
4. **④ 決まらなければ仮マーク**
   一番ましな方を塗り、番号に△。27秒を超えたら次へ。

実演：本番の頭の中（秒単位）

実演　実演：語根とコロケーションで10秒

(3) The senator's ( ) remarks about immigrants[3] drew widespread criticism[1], and she was forced to issue a public apology the next day.

1 benevolent
2 derogatory[2]
3 impartial
4 conciliatory

1　手がかり語を拾う（3秒）

drew widespread criticism と public apology に目が行く。( ) は「批判されて謝るような発言」＝マイナスと決める。

drew widespread criticism

2 **語根で向きを判定（4秒）**
bene-（良い）の 1、im-partial（偏らない）の 3、con-（共に）の 4 はプラス寄り。de-（下へ）の 2 だけマイナス。

derogatory

3 **組み合わせで確定（2秒）**
derogatory remarks（軽蔑的な発言）はニュースの定番の組み合わせ。remarks と自然につながるのもこれだけ。

remarks about immigrants

4 **塗って次へ（1秒）**
合計約10秒。確信が持てたら△は付けない。1問27秒の枠から浮いた17秒は大問3[B]の貯金。

答え **正解は 2 derogatory（軽蔑的な）**

教訓 **向き（＋か−か）→語根→組み合わせ。訳せなくても10秒で取れる。**

実演 **実演：5秒で「消せるか」を判断する**

(11) The professor's lecture was so ( ) that even his graduate students struggled to follow[1] the argument.
1 frugal[2]
2 abstruse[3]
3 sanguine
4 amenable

1 **手がかりで中身を予想（2秒）**
so ~ that even graduate students struggled → 院生でもついていけないほど。( ) は「難解な」系と予想。

even his graduate students struggled to follow

2 **知っている語から消す（2秒）**
frugal 倹約的、sanguine 楽観的、amenable 従順な。どれも講義の難しさと無関係で×。

frugal

3 **残った1つを塗る（1秒）**
abstruse を知らなくても、知っている3つが合わなければ残りが正解。ここまで5秒。

abstruse

4 **4つとも知らない時**
5秒たった時点で、予想した向きに一番近そうな語を塗り、番号に△。考えても出てこない語は出てこない。

5 **捨てた後の目線**
すぐ次の問題の ( ) へ。△は大問1の最後に時間が余れば戻る。戻れなくても22問中6問はミスしてよい。

答え **正解は 2 abstruse（難解な）。知らない語でも消去法で取れる**

教訓 **5秒で消せなければ塗って離れる。粘った30秒は戻ってこない。**

鉄則

1 **逆接の手がかりは逆の意味**
although / while / rather than / unlike があれば、( ) は対の語の反対。

> Although the plan seemed ( ) at first, it proved highly practical. → quixotic（非現実的な）

2 **言い換えの手がかりは同じ意味**
コロン・ダッシュ・in other words の後ろに、( ) の意味がもう一度書いてある。

> Her replies were ( ): she rarely used more than a few words. → terse（そっけない）

3 **因果は同じ向き**
because / so / as a result の前後は同じ方向。原因がマイナスなら結果もマイナス。

> The case collapsed because the evidence was ( ). → flimsy（薄弱な）

4 **目的語が人か物かで絞る**
placate は怒っている人を、allay は不安・疑いを和らげる。目的語の種類で使える語が決まる。

> placate angry residents／allay public fears

5 **句動詞は副詞のイメージ**
down＝減らす・抑える、off＝防ぐ・離す、out＝消える・最後まで、up＝集める・作り上げる。動詞を知らなくても方向が決まる。

> whittle down／stave off／peter out／drum up

6 知っている3つが合わなければ残り
意味が分かる3つが文に合わないなら、知らない1語が正解。1級はこの消去法で取れる問題が多い。

副詞	コアイメージ	1級の句動詞
up	集める・作り上げる	drum up（かき集める）／trump up（でっち上げる）
down	減らす・抑える	whittle down（削って減らす）／play down（軽く扱う）
off	離す・防ぐ	stave off（食い止める）／fend off（かわす）
out	消える・最後まで	peter out（先細る）／eke out（なんとかやりくりする）
over	覆う・やり過ごす	gloss over（取りつくろう）／tide over（しのがせる）
in	取り込む・内に抑える	rake in（荒稼ぎする）／rein in（抑制する）
away	どんどん失う	fritter away（浪費する）／while away（のんびり過ごす）
through	最後まで突き抜ける	muddle through（なんとか切り抜ける）／sift through（丹念に調べる）

ひっかけ

罠 意味の向きが逆の語
日本語訳だと入りそうでも、誰が被るか・与えるかで決まる。

> The company ( ) heavy losses last year. → incurred（被った）。inflicted は「相手に与えた」

罠 似た綴りのペア
見た目で選ぶと落ちる。セットで区別する。

> flout（規則を無視する）／flaunt（見せびらかす）、elicit（引き出す）／illicit（不法な）

罠 硬さ・強さのずれ
意味が近くても場面の硬さが違う。公式・職場の場面なら硬い語。

> reprimand（公式に叱責する）／scold（叱る）

罠 句動詞の1語違い
副詞や動詞が1語違うだけで真逆になる。両方見る。

play down（軽く扱う）／play up（強調する）、rein in（抑える）／rake in（稼ぐ）

罠 前置詞で決まる名詞

( ) の直後の to / for / of を見逃すと外す。

an aversion to／a penchant for／a dearth of

迷ったら

迷ったら 4つとも見たことがない

→ 語根で向き（プラスかマイナスか）だけ決めて1つ塗り、次へ。

考えても出てこない語は出てこない。5秒で離れる方が得。

迷ったら 2択から決まらない

→ ( ) の直後の語と組み合わせて、より自然に聞こえる方。

迷ったら 句動詞で2つ迷う

→ 後ろの目的語で決める。bankruptcy なら stave off、money なら rake in。

迷ったら 大問1が10分を超えた

→ 残りは直感で全部塗って大問2へ。空欄は残さない。

時間をかけて取れるのは大問2・3の方。

前夜に見直す難語30

exacerbate

（動）（問題・症状を）悪化させる

Cutting the budget would only exacerbate the staff shortage.

mitigate

（動）（被害・影響を）軽減する

Sea walls can mitigate the damage caused by storm surges.

alleviate

（動）（苦痛・負担を）和らげる

The new medicine alleviated her chronic pain.

allay

（動）（不安・疑いを）静める

The mayor tried to allay residents' fears about the new plant.

placate

（動）（怒っている人を）なだめる

The manager offered a refund to placate the furious customer.

bolster

（動）（主張・自信・経済を）強化する

The new evidence bolstered the prosecution's case.

curtail

（動）（支出・活動を）削減する、切り詰める

The firm curtailed overseas travel to save money.

thwart

（動）（計画を）阻止する、くじく

Police thwarted a plot to rob the bank.

impede

（動）（進行・活動を）妨げる

Fallen trees impeded the rescue effort.

circumvent

（動）（規則・障害を）うまく回避する

Some firms circumvent the rules by hiring subcontractors.

corroborate

（動）（証言・説を）裏付ける

Security footage corroborated the witness's account.

refute

（動）（主張の）誤りを証明する

The scientist refuted the claim with new data.

rescind

（動）（決定・契約を）撤回する

The company rescinded its job offer after the background check.

relinquish

（動）（権力・権利を）手放す

The founder finally relinquished control of the firm.

vindicate

（動）（人・主張の）正しさを証明する

The test results vindicated her decision to delay the launch.

squander

（動）（金・機会を）浪費する

He squandered his inheritance on gambling.

deplete

（動）（資源・蓄えを）激減させる

Overfishing has severely depleted cod stocks.

proliferate

（動）急増する、拡散する

Fake news sites proliferated during the election campaign.

dwindle

（動）だんだん減る、先細る

Support for the plan has dwindled over the past year.

precipitate

（動）（悪い事態を）突然引き起こす

The sudden rate hike precipitated a market crash.

scrutinize

（動）綿密に調べる、精査する

Auditors scrutinized every transaction.

disparage

（動）けなす、見くびる

She never disparages her rivals in interviews.

tenuous

（形）（関係・根拠が）薄弱な

The link between the two crimes is tenuous.

ubiquitous

（形）どこにでもある

Smartphones have become ubiquitous, even among young children.

lucrative

（形）もうかる、利益の大きい

She left a lucrative career in finance to teach.

pernicious

（形）（じわじわと）有害な

Gambling ads can have a pernicious influence on teenagers.

complacent

（形）現状に満足して油断した

Years of success had made the company complacent.

spurious

（形）もっともらしいが誤った

The article was based on spurious statistics.

cogent

（形）説得力のある

He made a cogent case for raising the minimum wage.

dearth

（名）（of ～の）不足、欠乏

There is a dearth of qualified nurses in rural areas.

句動詞20

whittle down

（少しずつ）削って減らす

The committee whittled the list down to five finalists.

stave off

（危機・破産を）食い止める

The emergency loan helped the airline stave off bankruptcy.

fend off

（攻撃・質問を）かわす

The CEO fended off questions about her salary.

peter out

次第に弱まって消える

The rain petered out by midafternoon.

fizzle out

尻すぼみに終わる

The boycott fizzled out after a few weeks.

iron out

（問題・違いを）解消する

We need to iron out a few details before signing.

hammer out

（合意を）苦労してまとめる

Negotiators hammered out a deal late at night.

rein in

（支出などを）抑制する

The new minister promised to rein in public spending.

rake in

（大金を）荒稼ぎする

The app raked in millions within months.

gloss over

（問題を）取りつくろう、軽く流す

The speech glossed over the company's recent losses.

play down

軽く扱う、控えめに言う

Officials played down the risk of flooding.

drum up

（支持・客を）かき集める

Volunteers are drumming up support for the new library.

clamp down on

〜を厳しく取り締まる

The city is clamping down on illegal parking.

fall back on

（いざという時に）〜に頼る

If the plan fails, we can fall back on our savings.

scale back

（計画・規模を）縮小する

The festival was scaled back because of budget cuts.

mull over

じっくり考える

She mulled over the job offer for a week.

pore over

じっくり読む、熟読する

He pored over the contract before signing it.

weed out

（不要なものを）ふるい落とす

The first interview weeds out unqualified applicants.

eke out

（生計を）なんとか立てる

Many artists eke out a living by teaching part-time.

fritter away

（時間・金を）少しずつ浪費する

He frittered away his weekends playing video games.

大問2・3 長文：論理の向きと設問先読み

大問2は1題7分、大問3は[A]14分・[B]18分。大問2は論理の向きを決めてから選ぶ。大問3は設問を先に読んで答えの場所を探す。

大問2 長文の空所（6問・14分）

★ 前後の文が同じ向きか、逆向きか

( ) の前の文と後ろの文を比べ、＝（同じ向き）・⇔（逆向き）・→（原因→結果）のどれかを冊子に書く。選択肢を見るのはその後。これで大半が2択になる。

1. **① 段落ごとに読み、その場で解く**
   全体を読んでから解くと時間が足りない。空所に来たら、その場で選ぶ。
2. **② ( ) の後ろ1〜2文まで読む**
   空所の直後に具体例や言い換えが来ることが多い。答え合わせはそこでする。
3. **③ 記号を書いてから選択肢**
   ＝ ⇔ → を決め、合わない選択肢を消す。長い選択肢は違う部分だけ比べる。
4. **④ 7分で次の題へ**
   超えたら残りは論理の向きだけで選んでマーク。2題目にも7分残す。

実演 実演：大問2を論理の向きで決める

Many office workers believe that multitasking makes them more productive.[1] Research, however, suggests that ( ). When people try to handle two demanding tasks at once, their brains actually switch rapidly between them, and each switch costs time and increases the chance of errors. As a result, people who constantly juggle emails, calls, and reports[2] often accomplish less than those who focus on one task at a time.

1 multitasking is a skill that improves with practice[3]

2 this belief may be largely an illusion[4]

3 most workers multitask only when they are under pressure

4 productivity depends mainly on the number of hours worked

1. **( ) の前で記号（5秒）**
   前の文は「マルチタスクで生産性が上がる」という思い込み。直後に however → 逆向き。( ) の横に⇔と書く。
   Research, however, suggests that
2. **後ろ2文で中身を予想**

actually switch rapidly／accomplish less。答えの中身は「実は生産的ではない」。ここまで約40秒。

often accomplish less than those who focus on one task at a time

3 **向きの合わない選択肢を消す**

1は「練習で上達」でマルチタスク寄り＝同じ向きで×。3は頻度、4は労働時間の話で論点ずれ×。

multitasking is a skill that improves with practice

4 **残りを言い換えで確認**

2の this belief＝前文の思い込み、illusion＝実は違う。⇔にも後ろ2文にも合う。約1分で決定。

this belief may be largely an illusion

答え **正解は 2 this belief may be largely an illusion**

教訓 **選択肢より先に＝⇔→を書く。向きと後ろの答え合わせで1つに絞れる。**

罠 **接続語の向き違い**

However と Therefore、Instead と In fact。前後の関係を記号で決めれば見抜ける。

> The city did not build a new road. ( ), it expanded bus services. → Instead（代わりに）。
> In fact は前の内容をさらに強める時

罠 **段落の主張と逆向き**

内容の空所は、段落1文目の主張と同じ向きが基本。逆を言う選択肢は外す。

罠 **強すぎる語**

always / entirely / only を含む選択肢は、本文に同じ強さの根拠がなければ外す。

迷ったら **4つともありえそう**

→ ( ) の後ろ1〜2文に戻る。そこに言い換えがある選択肢が正解。

迷ったら **前後の論理がつかめない**

→ 段落の1文目と最後の文を読み、段落全体の向きに合う方を選ぶ。

大問3 長文の内容一致（7問・32分）

★ 正解は本文の「抽象的な言い換え」
本文の具体的な記述を、一段抽象的な語でまとめた選択肢が正解になりやすい。本文と同じ単語が並ぶ選択肢はまず疑う。

1. **① 設問だけ先に読む（30秒）**
   設問の主語・固有名詞・年代・研究者名に丸。選択肢はまだ読まない。
2. **② 段落ごとに1語メモ**
   余白に「通説」「異論」「証拠」「限界」など1語。戻る段落がすぐ分かる。
3. **③ 設問の順＝段落の順で探す**
   根拠の文に線を引いてから選択肢を読む。最後の設問は最終段落か全体の主旨のことが多い。
4. **④ 言い換えで照合**
   根拠の文と意味が同じで、表現が違う選択肢を選ぶ。
5. **⑤ 時間で切る**
   [A]14分・[B]18分。1問2分を超えたら仮マーク＋△。[A]が延びても[B]に18分残す。

実演 実演：大問3 設問先読み→根拠→言い換え→消去

For decades, walking 10,000 steps a day has been treated as a scientific benchmark for good health. Surprisingly, however, the number did not originate in a laboratory. It is widely traced to a marketing campaign for a pedometer sold in Japan in the 1960s, whose name roughly translated as "10,000-step meter." The round figure was easy to remember, and it spread around the world long before anyone had tested it.

When researchers finally examined the target, the results were mixed. Several large studies found that people who walked more did tend to live longer, but the benefits appeared to level off well below 10,000 steps, particularly among older adults. Some scientists now warn (2) that an unrealistically high goal may even discourage inactive people, who give up (3) when they fail to reach it. For most people, they argue, simply walking a little more than they currently do matters more than hitting any particular number.

According to the passage, what is one criticism (1) of the 10,000-step goal?
1 It was developed by scientists who ignored the needs of older adults.
2 It may set the bar so high that some people abandon exercise altogether. (4)

3 It encourages people to walk too much, which can lead to injuries.

4 It was based on research that has since been proven to be false.

1 **設問だけ先に（10秒）**

criticism に丸。「この目標への批判」を探せばいい。選択肢はまだ読まない。

what is one criticism

2 **段落に1語メモ**

第1段落の横に「起源＝宣伝」、第2段落に「検証→批判」。批判を探す場所は第2段落と決まる。

Some scientists now warn

3 **根拠の文に線**

warn の後ろ、unrealistically high goal ~ discourage ~ give up に線。ここで初めて選択肢へ。

an unrealistically high goal may even discourage inactive people, who give up

4 **言い換えで照合**

unrealistically high → set the bar so high、give up → abandon。may の強さも同じ。2が◯。

It may set the bar so high that some people abandon exercise altogether.

5 **残りをひっかけで消す**

1は scientists・older adults と本文の単語入りだが、作ったのは宣伝で×。3は本文にない常識。4は「研究に基づく」が本文と逆。

答え **正解は 2。1問約2分（設問10秒・本文1分・照合40秒）**

教訓 **線を引いてから選択肢。本文の単語が多い選択肢ほど疑う。**

1 **通説→異論→証拠→限界の型**

1級の説明文はこの順で進むことが多い。今の段落がどれかを意識すれば答えの場所が読める。

2 **人名が3人出たら対応表**

余白に「名前：主張（＋／−）」。誰の説かを問う設問で迷わない。

3 **may / suggest の強さをそろえる**

本文が may / partly なら正解も控えめな言い方。断定の選択肢は根拠を探す。

4 **until recently は今と違う合図**

かつての説の後ろには「でも実は」が来る。問われるのは今の説。

> Until recently, researchers assumed that ... However, new evidence suggests that ...

罠 **本文の単語そのまま**

同じ単語が多い選択肢は、主語や因果がずらされていることが多い。

> 本文：Tourism revived the local economy. → 誤：The local economy revived tourism.

罠 **言い過ぎ**

some → all、may → will。強さを本文と比べる。

> 本文：Some experts doubt the theory. → 誤：Experts reject the theory.

罠 **人のすり替え**

A 氏の主張を B 氏の主張として書く。対応表で確認。

罠 **時のすり替え**

once believed（かつての説）を、今の事実として書く。

罠 **本文にない常識**

一般的には正しいが本文に書いていない。1級は常識で選ぶと落ちる。

罠 **後半だけ違う**

前半は本文どおり、後半の1語だけ違う。選択肢は最後まで読む。

本文 → 正解選択肢の言い換え10

could not afford the equipment → faced financial constraints

買えない→資金面の制約

other schools soon copied the method → the approach was widely adopted

まねした→広く採用された

at first, people laughed at the idea → the idea was initially dismissed

最初は笑われた→当初は相手にされなかった

made almost no difference → was largely ineffective

ほぼ変わらない→ほとんど効果がない

only a few dozen people were studied → the sample size was limited
少人数→サンプルの限界

no one had actually tested the claim → the claim lacked empirical support
検証されていない→実証的な裏付けがない

no single factor can explain it → it resulted from a combination of factors
1つでは説明できない→複合要因

the costs turned out to be higher than the gains → the drawbacks outweighed the benefits
損が得を上回る→不利益が勝る

farmers stopped growing rice and began raising sheep → a shift in agricultural practices
具体的な行動→「変化」の抽象名詞

nobody could explain why → the cause remained unclear
説明できない→原因が不明

迷ったら 2択で迷う

→ 根拠の文に戻り、強さ（may / some）と主語が一致する方を選ぶ。

迷ったら 根拠の段落が見つからない

→ 段落メモを見て、設問のキーワードの言い換えを探す。1分で見つからなければ仮マーク。

迷ったら [A]が14分を超えた

→ [A]の最後の1問を推測で塗って[B]へ。4問ある[B]に18分を残す。

✍️ 4 要約（90〜110語）：4段落を4〜5文に圧縮する

4段落前後・約300語の文章を90〜110語に。段落の役割を見抜き、具体を捨てて抽象化し、自分の言葉で組み直す。手順・テンプレ・型の見本をまとめた。

★ 全段落を・自分の言葉で・意見なしで

本文の抜き出し、自分の意見の追加、一部の段落だけ——は「要約になっていない」と判断される危険がある。0点のこともある。全段落を自分の言葉で が最低ライン。

20分の手順

1. **① 段落に役割ラベル（6分）**
   段落の横に「背景」「原因」「影響」「対策」「賛成」「反対」「限界」などを1語＋英語キーワード2〜3語。
2. **② 具体を捨てて上位語へ（3分）**
   例・数字・人名・引用は捨てる。classified ads for jobs, homes, and cars → advertising revenue。
3. **③ 1段落＝1文で骨組み（2分）**
   ラベルを主語と動詞に置き換える。段落どうしの関係（しかし・その結果）を矢印でメモ。
4. **④ 一気に書く（7分）**
   1文目でテーマと問題を言い切る。転換は However / As a result / In response で見せる。
5. **⑤ 語数と見直し（2分）**
   1行平均×行数で90〜110語。短縮形ゼロ、I think ゼロを確認して大問1へ。

鉄則

1 段落の型は2つ
「問題→原因→影響→対策・限界」か「導入→賛成→反対→評価」が多い。どちらかに当てはめると骨組みが一瞬で決まる。

2 1段落＝1文・20〜30語
4段落なら4〜5文。最初の2段落で80語使って後半が消えるのが最悪のパターン。

3 名詞化で圧縮
文を名詞のかたまりにすると、短く硬くなる。

> because prices rose sharply → due to a sharp rise in prices

4 **因果は which in turn / thereby**
短文の羅列を1文にまとめる。

> Ad revenue collapsed, which in turn forced many papers to cut staff.

5 **誰の主張かを主語で示す**
賛成側・反対側・筆者を混ぜない。

> Supporters argue that ... ／ Critics contend that ... ／ The author suggests that ...

6 **用語より説明を言い換える**
専門用語はそのままでもいい。言い換えるのは説明の部分。固有名詞・数字はほぼ削る。

7 **本文の強さを変えない**
本文が may / suggests なら、要約も has been linked to / may で。断定に強めない。

テンプレ（答案は1段落にまとめて書く）

① 問題・原因・影響・対策型（4段落）

[テーマ] has **[declined / grown]** significantly in recent years, **[その結果の状況]**.
This is mainly because **[原因1]**, while **[原因2]**.
This trend has serious consequences, as **[影響]**.
Although **[対策]** have been introduced, **[限界]**, so it remains unclear whether **[筆者の結論]**.

4段落に1文ずつ対応。1級でいちばん使える型。各文20〜30語で合計約100語。
第4段落が「対策＋限界」なら Although ~, so ~. の1文に圧縮する。

② 賛否・評価型

[主題] has sparked considerable debate, as **[背景・問題]**.
Supporters argue that **[利点1]** and that **[利点2]**.
Critics, however, contend that **[欠点1]** and **[欠点2]**.
While **[譲歩]**, the author suggests that **[筆者の評価]**.

導入→賛成→反対→評価。主語で「誰の主張か」を必ず示す。根拠は noting that ~ で同じ文に吸収できる。
語数の目安：①15〜20語 ②25〜30語 ③25〜30語 ④25〜30語

実演：本文と模範要約を一手ずつ

実演 **実演：4段落（約300語）→ 約100語に圧縮**

Until about a century ago, most people could look up on a clear night and see thousands of stars. Today, however, artificial light from streetlights, buildings, and advertising signs[2] brightens the night sky over much of the developed world. Researchers estimate that most people in Europe and North America can no longer see the Milky Way from where they live, and the problem is spreading rapidly as cities in Asia and Africa grow.

Ironically, one major cause of this trend[1] is a technology designed to protect the environment. Over the past two decades, many cities have replaced old streetlights with light-emitting diodes, or LEDs, which use far less electricity. Because LEDs are so cheap to run[3], however, cities and businesses have often installed more of them and left them on longer. In addition, many LEDs emit a bluish light that scatters easily in the atmosphere, making the sky appear even brighter.

The effects go well beyond astronomy. Many animals depend on natural cycles of light and darkness. Migrating birds can become disoriented[4] by brightly lit buildings, and newly hatched sea turtles may crawl toward city lights instead of the ocean. Insects that pollinate plants at night are drawn to streetlights, where many of them die. There is also growing evidence that exposure to artificial light at night can disrupt human sleep and may be linked to other health problems.

Fortunately, light pollution is relatively easy to reverse. Some towns have adopted rules requiring outdoor lights to be shielded so that they shine only downward, while others dim or switch off streetlights late at night. Such measures can also save money.[5] Nevertheless, many residents worry that darker streets will lead to more crime and accidents, and local governments are often reluctant to impose rules on private businesses. As a result, progress has been slow in most places.

1 **読みながらラベル（6分）**
段落の横に ①現状 ②原因 ③影響 ④対策＋限界。「問題・原因・影響・対策型」と分かった時点で骨組みは決まり。

Ironically, one major cause of this trend

2 **第1段落→1文目**

街灯・ビル・看板は捨てて Artificial lighting に。Milky Way も「暗い夜空が消えた」にまとめる。

streetlights, buildings, and advertising signs

3 **第2段落→2文目**

LEDs は用語なので残す。cheap to run → low running costs、more and longer → overuse と名詞で圧縮。

Because LEDs are so cheap to run

4 **第3段落→3文目**

鳥・ウミガメ・虫は上位語 many animals に。人の睡眠は本文の may の強さのまま may also harm で。

Migrating birds can become disoriented

5 **第4段落→4文目**

対策と Nevertheless 以下の限界を Although の1文に。crime and accidents → safety concerns。

Nevertheless, many residents worry

6 **語数と最終確認（2分）**

4文で98語。I think ゼロ・短縮形ゼロ・本文の文の丸写しゼロを確かめて大問1へ。

答え **模範要約（98語）：Artificial lighting has made the night sky so bright that most people in developed regions can no longer enjoy a truly dark sky, and the problem is spreading worldwide. Energy-efficient LEDs, though intended to help the environment, have worsened the situation, since their low running costs have encouraged overuse and their bluish glow brightens the sky further. This light pollution disrupts the behavior of many animals and may also harm human sleep and health. Although simple and cost-effective solutions such as shielding or dimming lights exist, safety concerns and a reluctance to regulate businesses have slowed their adoption.**

教訓 **1段落＝1文に割り当てれば、後半が消える配分ミスは起きない。**

段落	捨てる	残して言い換える
①現状	streetlights, buildings, signs／Milky Way／Asia and Africa	night sky so bright／no longer enjoy a truly dark sky／spreading worldwide
②原因	past two decades／use far less electricity	Energy-efficient LEDs／low running costs → overuse／bluish glow
③影響	birds・sea turtles・insects の各場面	disrupts the behavior of many animals／may also harm human sleep
④対策＋限界	shine only downward／switch off late at night	Although solutions exist, safety concerns ... have slowed their adoption

具体→抽象の言い換え12

smartphones, tablets, and laptops → digital devices
スマホ・タブレット・ノートPC → デジタル機器

doctors, nurses, and pharmacists → healthcare professionals
医師・看護師・薬剤師 → 医療従事者

floods, droughts, and wildfires → extreme weather events
洪水・干ばつ・山火事 → 異常気象

taxes, subsidies, and fines → policy measures
税・補助金・罰金 → 政策手段

governments, companies, and citizens → stakeholders
政府・企業・市民 → 利害関係者

fewer babies are born and people live longer → population aging
出生減と長寿化 → 人口の高齢化

the rich get richer while others struggle → widening inequality
金持ちだけ豊かに → 格差の拡大

it costs too much and takes too long → it is impractical
高すぎて時間もかかる → 非現実的

the plan caused problems nobody expected → unintended consequences
誰も予想しなかった問題 → 意図せぬ結果

people stopped trusting officials → a decline in public trust
役人を信じなくなった → 信頼の低下

study after study found the same result → consistent evidence
何度も同じ結果 → 一貫した証拠

it helps the economy but harms nature → a trade-off between growth and the environment
経済には良いが自然を壊す → 成長と環境のトレードオフ

✕ ~~Over the past two decades, thousands of these papers have closed.（本文の文をそのまま）~~

○ **Local newspapers have declined sharply in recent decades.**

語と構文の両方を変える。抜き出しは要約と見なされない危険。

✕ ~~I think local news is very important for democracy.~~

○ **The author warns that the loss of local news weakens public oversight.**

要約に自分の意見は入れない。I think は課題からずれる。

✕ ~~Prices rose. People spent less. Small shops lost customers.~~

○ **Rising prices reduced consumer spending, which in turn hurt small shops.**

短文の羅列は構成点を落としやすい。因果は which in turn で1文に。

✕ ~~（第1・2段落で90語、第3・4段落に触れない）~~

○ **（4段落を各1文・20〜30語で配分）**

一部の段落だけでは内容点が大きく下がる。骨組みの段階で配分を決める。

🎓 **なぜ効く？ 要約は「削る・まとめる・組み直す」**
人は文章を要約するとき、細部を削る・具体例を上位語でまとめる・要点を組み立て直す、という操作をしていると考えられている（マクロルール）。段落ラベル→抽象化→骨組みの手順は、この操作を1つずつ確実にこなすための型だ。

Kintsch & van Dijk（1978）要約のマクロルール

型の見本：問題・原因・影響・対策型（地方紙の衰退）

97語（90〜110）

QUESTION

Read the article below and summarize it in your own words as far as possible in English. Summarize it between 90 and 110 words.

For much of the twentieth century, local newspapers were a fixture of community life in many countries. They reported on city council meetings, school board decisions, and local elections, giving residents information they could not easily obtain elsewhere. Over the past two decades, however, thousands of these papers have closed or drastically reduced their staff, leaving many areas with no dedicated source of local news. Researchers now refer to such places as "news deserts."

The main cause of this decline is economic. Newspapers traditionally relied on advertising, especially classified ads for jobs, homes, and used cars, to pay for their reporting. When these ads moved to free or low-cost websites, a major source of revenue disappeared almost overnight. At the same time, readers grew accustomed to reading news online without paying, making it difficult for publishers to replace the lost income through subscriptions.

The consequences extend far beyond the newspaper industry. Several studies have found that when a local paper closes, fewer candidates run for local office and voter turnout tends to fall. Some research also suggests that local governments end up paying more to borrow money, possibly because officials face less scrutiny and are therefore more likely to waste public funds. Local residents, meanwhile, increasingly rely on social media, where rumors can spread as quickly as facts.

In response, a variety of new models have emerged. Some communities have launched nonprofit news organizations funded by donations and charitable foundations, while certain governments have experimented with tax credits for hiring local reporters. Nevertheless, these efforts remain small compared with the scale of the losses, and some observers worry that public funding could compromise the independence of journalists. Whether such initiatives can fully restore local journalism remains an open question.

Local newspapers, once a vital source of community information, have declined sharply in recent decades, leaving many areas without any local news coverage. This is mainly because advertising revenue shifted to cheap online platforms, while readers became increasingly unwilling to pay for news. The decline has serious civic consequences, as weaker media scrutiny has been linked to lower political participation and less responsible public spending. Although nonprofit outlets and government incentives have emerged in response, they

remain limited in scale, and public funding raises concerns about independence, so it is uncertain whether local journalism can be revived.

地方紙はかつて地域の情報を伝える重要な存在だったが、ここ数十年で急激に衰退し、多くの地域から地元のニュース報道が失われた。主な原因は、広告収入が安価なオンラインの場へ移った一方で、読者がますますニュースにお金を払いたがらなくなったことだ。この衰退は市民生活に深刻な影響を及ぼしている。報道による監視が弱まることは、政治参加の低下や公金の無責任な支出と結びつけられているからだ。これを受けて非営利の報道機関や政府の優遇策が生まれているが、規模は限られ、公的資金には独立性への懸念もあるため、地方の報道が再生できるかは不透明だ。

- 段落ラベルは ①現状（地方紙の消滅）②原因（広告の流出・無料に慣れた読者）③影響（政治参加・公金）④対策と限界。4段落を4文に1つずつ対応させた。
- 具体を上位語へ：city council meetings, school board decisions → community information／classified ads → advertising revenue。
- news deserts という用語、SNSのうわさの細部、選挙・借入の具体は削った。用語より「地元のニュースがない」と説明する方が伝わる。
- 第3段落は Several studies / suggests の強さ。has been linked to で断定を避け、本文の強さにそろえた。
- 第4段落の Nevertheless と open question は、Although ~, so it is uncertain whether ~ の1文に圧縮。97語。

5 英作文（200〜240語）：THREE reasons・5段落の型

TOPICだけが出て、理由3つ・序論／本論／結論で200〜240語。型・語数配分・理由の作り方・NG・型の見本をここに全部まとめた。

★ 1文目でTOPICに答え、理由3つは角度を変える

TOPICに答えていない・ずれていると0点のことがある。序論の1文目でTOPICの語句を使って立場を言い切る。3つの理由は経済・倫理・実現可能性など観点を全部変える。

段落	語数	中身
序論	35語	譲歩＋立場＋理由3つの予告（1文）
本論1	50語	主張→説明→具体例→小結（4文）
本論2	50語	同上。本論1と観点を変える
本論3	50語	同上。譲歩→反論を入れると厚くなる
結論	30語	立場と理由3つの言い換え（1文）
合計	約215語	200〜240語の中央付近

22分の手順

1. **① TOPICの問いを特定（1分）**
   Agree or disagree / Should ~? / Is ~? の形と、キーワード全部に線。一部だけに答えるとずれる。
2. **② 立場を決める（30秒）**
   本心より「理由3つと例を英語で書ける側」。決めたら戻らない。
3. **③ 理由3つを観点別にメモ（2分30秒）**
   冊子に R1 economy: ~ ／ R2 ethics: ~ ／ R3 practicality: ~ を2〜3語ずつ。文章で下書きしない。
4. **④ 書く（17分）**
   序論3分→本論 各4分→結論2分。開始15分で本論2が終わっていなければ、本論3は3文で切る。
5. **⑤ 見直し（1分）**
   語数・短縮形・三単現のs・冠詞・時制だけ。内容は直さない。

5段落テンプレ（そのまま使える）

Although some argue that **[反対側の主張]**, I firmly believe that **[TOPICの語句を使った立場]** for three reasons: **[理由Aの名詞句]**, **[理由Bの名詞句]**, and **[理由Cの名詞句]**.

First, **[理由Aを1文で言い切る]**. **[なぜそう言えるか]**. For example, **[具体例・一般論]**. Therefore, **[小結]**.

Second, **[理由Bを1文で言い切る]**. **[説明]**. For instance, **[具体例・一般論]**. This clearly shows that **[小結]**.

Finally, **[理由Cを1文で言い切る]**. **[説明]**. Admittedly, **[反対側の言い分]**. However, **[再反論]**.

In conclusion, given **[理由Aの言い換え]**, **[理由Bの言い換え]**, and **[理由Cの言い換え]**, I am convinced that **[立場の言い換え]**.

序論1文＋本論3段落（各4文）＋結論1文で約215語。本論3に譲歩→反論を入れると論が一段厚くなる。given の後ろは名詞句。結論では新しい理由を足さない。段落の頭は少し右に下げて書く。

実演：書き始める前の2分30秒

実演　実演：TOPICから5段落の設計まで2分30秒

Write an essay on the given TOPIC.
Give THREE reasons to support your answer.
Structure: introduction, main body, and conclusion
Suggested length: 200-240 words

TOPIC
Agree or disagree[2]: Mass tourism does more harm than good to local communities[1]

1　TOPICに線（30秒）

3つの語句に線。local communities を落とすと観光全般の話になり、TOPICからずれる。

more harm than good to local communities

2　二択で側を決める（30秒）

Agree or disagree＝二択。害の例（家賃・ごみ・混雑）がすぐ出るので Agree。本心より「例が3つ出る側」。

Agree or disagree

3 観点を変えて3つ（1分）

冊子に R1 経済：rent↑／R2 環境：waste／R3 文化：show化。経済の理由を2つ入れない。

4 5段落に割り当て（30秒）

序論35語・本論50語×3・結論30語。本論3に Admittedly（観光で祭りが復活）→ However を入れると決める。

5 1文目を書き出す

TOPICの語句をそのまま入れて立場と3語を予告。ここまで2分30秒、残り約19分は書くだけ。

Mass tourism does more harm than good

答え **1文目（35語）：Although tourism undoubtedly brings income to many regions, I agree that mass tourism does more harm than good to local communities for three reasons: rising living costs, environmental damage, and the erosion of local culture.**

教訓 **二択→観点3つ→1文目。最初の2分半で22分の迷いが消える。**

段落	1文目（そのまま書ける）	中身メモ
本論1 経済（50語）	First, mass tourism drives up the cost of living for local residents.	短期貸しの部屋が増える→家賃↑→若い住民が出ていく
本論2 環境（50語）	Second, large numbers of visitors place a heavy strain on the local environment.	ごみ・踏み荒らされる登山道・水の使いすぎ
本論3 文化（50語）	Finally, mass tourism can erode the very culture that attracts visitors.	Admittedly 祭りの復活 → However 観光客向けの見せ物に
結論（30語）	In conclusion, given rising living costs, environmental strain, and cultural erosion, I am convinced that mass tourism does more harm than good to local communities.	言い換えだけ。新しい理由は足さない

理由が出ない時の観点バンク

観点	使える主張（英文）	意味
Economy（経済）	This policy would stimulate the economy by creating jobs and attracting investment.	雇用と投資を生み、経済を刺激する
Ethics（倫理）	It is morally wrong to put profit ahead of human dignity.	利益を人間の尊厳より優先するのは誤り
Health（健康）	Such a measure would ease the burden on the healthcare system in the long run.	長期的に医療制度の負担を軽くする
Environment（環境）	Without decisive action, the damage to ecosystems may become irreversible.	手を打たなければ生態系の損害は取り返しがつかない
Equality（平等）	This approach would disproportionately harm low-income households.	低所得世帯に偏って打撃を与える
Freedom（個人の自由）	Governments should not restrict personal choices unless those choices harm others.	他人に害がない限り個人の選択を制限すべきでない
Future（将来世代）	Short-term gains should not come at the expense of future generations.	目先の利益のために将来世代を犠牲にしない
Practicality（実現可能性）	However desirable this idea may be, it is not feasible given current budget constraints.	どれほど望ましくても今の予算では無理

✕ ~~There are both advantages and disadvantages to this idea.~~

◯ **I firmly believe that the retirement age should be raised.**

立場が見えないと「TOPICに答えていない」と判断される危険。

✕ ~~First, it helps the economy. Second, it creates jobs.~~

◯ **First, it strengthens public finances. Second, it gives older people a sense of purpose.**

同じ観点の言い換えは1つと数えられやすい。

✕ ~~It's gonna be a big problem, and we can't ignore it.~~

◯ **It is likely to become a serious problem that cannot be ignored.**

短縮形・口語はフォーマルな英作文で減点のもと。

✕ ~~Better education can mitigate economic growth.~~

◯ **Better education can stimulate economic growth.**

mitigate の目的語は悪いもの。目的語まで確かな語だけ使う。

✕ ~~Statistics show that 80% of people support this idea.~~

◯ **In many countries, a growing number of people support this idea.**

数字は作らない。一般論で十分に説得力が出る。

✕ ~~In conclusion, another important reason is that ...~~

◯ **In conclusion, for these three reasons, I am convinced that ...**

結論で新しい理由を足すと構成が崩れる。

迷ったら TOPICの語の意味があいまい

→ 分かる部分で問いを言い直し、TOPICの語句をそのまま1文目に使って立場を言い切る。

迷ったら 理由が2つしか出ない

→ 観点バンクを上から当てる。3つ目は Practicality か Future が作りやすい。

迷ったら 200語に届かない

→ 各本論に For example の1文（約15語）を足す。3段落で約45語増える。

序論・結論を膨らませるより、本論の具体例の方が内容点も上がる。

迷ったら 240語を超えそう

→ 序論の譲歩を短くし、本論の修飾語を削る。具体例は残す。

迷ったら 22分で結論まで届かない

→ In conclusion, for these three reasons, I firmly believe that [立場]. の1文だけ書いて要約へ。

型の見本：賛成（定年の引き上げ） **223語（200〜240）**

QUESTION

Write an essay on the given TOPIC.
Give THREE reasons to support your answer.
Structure: introduction, main body, and conclusion
Suggested length: 200-240 words

TOPIC
Should the retirement age be raised in response to population aging?

Although some argue that older people deserve to rest after decades of work, I firmly believe that the retirement age should be raised for three reasons: fiscal sustainability, the labor shortage, and the well-being of older people.

First, a higher retirement age is necessary to keep public pension systems sustainable. As the population ages, fewer workers must support more pensioners. If people work a few years longer, they will pay into the system for longer and start receiving benefits later, which will ease the burden on younger generations.

Second, raising the retirement age would help address the serious labor shortage. Industries such as healthcare, logistics, and education are already struggling to find enough staff. Experienced older employees can fill these gaps and pass on their skills to younger colleagues, thereby maintaining the quality of essential services.

Finally, working longer can benefit older people themselves. Many people in their sixties are healthy and willing to work, and employment gives them a sense of purpose and regular social contact. Admittedly, not everyone can continue in a physically demanding job. However, this can be solved by offering options such as shorter hours or lighter duties.

In conclusion, given the need to protect pensions, the shortage of workers, and the benefits of meaningful work in later life, I am convinced that the retirement age should be raised.

数十年働いた高齢者は休むべきだと主張する人もいるが、私は3つの理由から、定年を引き上げるべきだと強く信じている。財政の持続可能性、人手不足、そして高齢者自身の幸福である。

第一に、公的年金制度を持続可能に保つには、定年の引き上げが必要だ。高齢化が進むと、より少ない働き手がより多くの年金受給者を支えなければならない。あと数年長く働けば、保険料を納める期

間が延び、受給の開始が遅くなるので、若い世代の負担が軽くなる。

第二に、定年の引き上げは深刻な人手不足への対処に役立つ。医療・物流・教育などの業界は、すでに十分な人材の確保に苦労している。経験豊かな高齢の従業員はその穴を埋め、技能を若い同僚に引き継ぐことができ、それによって欠かせないサービスの質を保てる。

最後に、長く働くことは高齢者自身のためにもなる。60代の多くは健康で働く意欲があり、仕事は生きがいと定期的な人とのつながりをもたらす。確かに、体力的にきつい仕事を誰もが続けられるわけではない。しかしこれは、短時間勤務や負担の軽い業務などの選択肢を用意すれば解決できる。

結論として、年金を守る必要性、働き手の不足、そして人生の後半に意義ある仕事をすることの利点を考えれば、定年は引き上げるべきだと私は確信している。

- 1文目でTOPICの語句（the retirement age should be raised）を使って立場を言い切り、理由3つを名詞句で予告した。
- 3つの理由は 財政（制度）・労働市場（社会）・個人の幸福（生きがい）と観点を全部変えた。
- 本論は「主張→説明→具体→小結」。本論2は thereby ＋ -ing で結果まで1文にまとめた。
- 本論3は Admittedly ~. However, ~. で、序論とは別の反対意見（体力的にきつい仕事）に答えた。
- 結論は given ＋名詞句3つで理由を言い換え、新しい理由は足していない。短縮形ゼロ・223語。

1級の論証語彙・談話標識：書く・読む・聞くに効く

要約・英作文では格上げに使え、大問2・3とリスニングでは「答えの場所」を教えてくれる語。本番で書くのは目的語まで確実な語だけ。

★ 難語は「目的語まで」覚えた語だけ使う

mitigate / alleviate / exacerbate の目的語は悪いもの（risks, the burden, inequality）。誤用は語彙点を削る。確実な語を正しく回す方が1級らしく見える。

論証で使える抽象語26

address

（問題に）取り組む

Governments must address the root causes of poverty.

pose a threat to

～に脅威を与える

Rising sea levels pose a serious threat to coastal cities.

undermine

（信頼・制度を）徐々に損なう

Repeated scandals have undermined public trust in the government.

erode

（信頼・自信を）むしばむ

Constant criticism can erode a child's self-confidence.

foster

育む、促進する

Study-abroad programs foster mutual understanding.

curb

抑制する

Higher taxes on sugary drinks may help curb obesity.

deter A from ~ing

Aに～を思いとどまらせる

Heavy fines deter drivers from speeding.

hinder

妨げる

Excessive regulation can hinder innovation.

incentivize

（〜するよう）動機づける

Subsidies incentivize farmers to adopt greener methods.

outweigh

〜にまさる

The long-term benefits outweigh the short-term costs.

detrimental to

〜に有害な

Lack of sleep is detrimental to academic performance.

conducive to

〜に好都合な、〜を促す

A quiet environment is conducive to concentration.

disproportionately

不釣り合いに、偏って

Rising rents disproportionately affect young workers.

at the expense of

〜を犠牲にして

Growth should not come at the expense of the environment.

a trade-off between A and B

AとBの兼ね合い

There is a trade-off between privacy and convenience.

unintended consequences

意図せぬ結果

The ban had several unintended consequences.

a double-edged sword

諸刃の剣

Social media is a double-edged sword for young people.

a vicious cycle

悪循環

Poverty and poor health can form a vicious cycle.

pave the way for

〜への道を開く

The discovery paved the way for new cancer treatments.

take precedence over
～より優先される
Safety must take precedence over profit.

viable
実行可能な、成り立つ
Solar power has become a commercially viable option.

feasible
実現可能な
The plan is not feasible given current budget constraints.

sustainable
持続可能な
Tourism must be managed in a sustainable way.

irreversible
取り返しのつかない
Some damage to coral reefs may be irreversible.

inevitable
避けられない
Some job losses are inevitable as automation spreads.

accountability
説明責任
Citizens demand greater accountability from public officials.

本番でやりがちな語法ミス

✕ ~~The government should address to the problem.~~

◯ **The government should address the problem.**

address は他動詞。to は付けない。

✕ ~~Heavy fines deter drivers to speed.~~

◯ **Heavy fines deter drivers from speeding.**

deter A from ~ing の形で。to 不定詞は取らない。

✕ ~~The benefits outweigh than the costs.~~

○ **The benefits outweigh the costs.**

outweigh は他動詞。than は不要。

× ~~Lack of sleep is detrimental for academic performance.~~

○ **Lack of sleep is detrimental to academic performance.**

detrimental・conducive は to と組む。

× ~~Rising sea levels pose a threat for coastal cities.~~

○ **Rising sea levels pose a serious threat to coastal cities.**

pose a threat to がセット。前置詞まで1つの塊で覚える。

役割	表現	読む・聞く時の意味
逆接	however, nevertheless, nonetheless, yet	後ろが本音。答えの場所
譲歩	admittedly, granted, albeit, while	「確かに〜だが」→後ろで主張
因果・結果	consequently, hence, thereby, which in turn	前と同じ向きで結果が来る
例示	for instance, a case in point is	前の抽象を具体化
追加	moreover, furthermore, by the same token	同じ向きで重ねる
言い換え	in other words, that is, namely	前と同じ意味。空所の答え合わせ
対比	whereas, in contrast, conversely	2つの違いを示す
強調・訂正	indeed, in fact, if anything, far from	if anything＝むしろ、far from＝〜どころか
時の変化	until recently, initially, hitherto	「今は違う」の合図
結論	ultimately, in sum, this suggests that	最終設問・2問目の答えの候補

🎓 **なぜ効く？ つなぎの語は書き手の設計図**

文章の文と文は however や therefore などのつなぎの語で論理的に結びついている（結束性）。書き手はこの合図で読み手を導き、話し手も同じ合図で話の向きを示す。合図を追えば、全部の語が分からなくても答えの場所を見失わない。

Halliday & Hasan（1976）『Cohesion in English』

書くときの論証フレーズ（そのまま使える完全文）

Admittedly, raising taxes would place an additional burden on households.
確かに、増税は家計にさらなる負担をかけるだろう。
譲歩：認めてから However で反論

While this argument has some merit, it overlooks the long-term costs.
この主張にも一理あるが、長期的なコストを見落としている。
譲歩→反論を1文で

Rising inequality, in turn, fuels social unrest.
そして格差の拡大が、今度は社会不安をあおる。
因果の連鎖

A case in point is the rapid spread of electric vehicles in recent years.
その好例が、近年の電気自動車の急速な普及だ。
例示：A case in point is ＋名詞

This is particularly true in rural areas, where public services are already limited.
これは、公共サービスがすでに限られている地方で特に当てはまる。
場面を絞って具体化

Far from solving the problem, such a ban would only make it worse.
そうした禁止は問題を解決するどころか、悪化させるだけだろう。
強調：Far from ~ing

It is essential that governments act before the damage becomes irreversible.
損害が取り返しのつかないものになる前に、政府が行動することが不可欠だ。
that 節の動詞は原形

The benefits of this policy clearly outweigh its potential risks.
この政策の利点は、起こりうるリスクを明らかに上回る。
立場の言い切り

For the reasons outlined above, I remain convinced that this policy is necessary.
以上の理由から、私はこの政策が必要だと確信している。
結論の書き出し

The author suggests that a more balanced approach is needed.
筆者は、よりバランスの取れた取り組みが必要だと示唆している。
要約の最後の1文

リスニング Part1〜4：10秒の使い方と答えの合図

放送は全部1回だけ、解答時間は各10秒。パートごとの「先読み」「答えの合図」「ひっかけ」「迷ったら」を1ページに。

Part	内容・問題数	聞くポイント
Part1	会話 10問（No.1〜10）	最後の決定と発言の含み
Part2	説明文 A〜E 各2問＝10問（No.11〜20）	研究結果・However の後ろ
Part3	Real-Life 5問（No.21〜25）	読む10秒で条件と質問に線
Part4	インタビュー 2問（No.26〜27）	話し手の考え・今の考え

★ マークは2〜3秒、残りは次の先読み

放送は1回だけ、解答時間は10秒。迷っても2〜3秒で塗り、すぐ次の選択肢へ。1問の迷いで次の問題まで落とすのが最大の失点。

1. **R・Wの時間が余ったら**
   最後に時間が残ったら、リスニングの選択肢に目を通しておくのがおすすめ（試験監督の指示が最優先）。Part1 No.1〜3 → Part3 の Situation → Part4 の順。
2. **準備時間・Partの説明の間**
   説明は毎回ほぼ同じ。聞き流して、その間に次の選択肢を読む。
3. **先読みは主語と動詞だけ**
   4つに共通する名詞がテーマ、違う部分が聞きどころ。違う1〜2語に線を引く。

Part1 会話（No.1〜10）

1 答えは後半・but の後ろ

案が出ては消える。最後に誰が何を決めたかを聞く。

> Why don't you ask Sam? — I suppose I could, but he's been swamped lately.

2 imply は言葉ではなく意図

遠回しな断り・皮肉は、言いたいことで選ぶ。

> I'd love to, but I'm buried in work this week. → 断っている

3 選択肢は抽象化される

具体的な発言が、一般的な言い方に置き換わる。

> I'll have to check with my wife first. → He needs to consult someone before deciding.

4 **3人の会話は立場を整理**
3人の会話が出ることもある。質問は特定の1人について。声と名前で区別する。

罠 **聞こえた単語入り**
放送の単語がそのまま入った選択肢は、主語や向きがずれていることが多い。

罠 **途中で消えた案**
一度出て却下された案は、最終決定ではない。

罠 **話者の取り違え**
質問の主語（the man / the woman）を必ず確認。

罠 **額面どおりの解釈**
皮肉や遠回しな断りを、言葉どおりに取った選択肢。

> Oh, wonderful. Another meeting. → 喜んでいない

答えを決める含み表現

I wouldn't bank on it.
それは当てにしない方がいいよ。
期待できない＝否定的な見通し

That's easier said than done.
言うのは簡単だけどね。
実行は難しい＝提案に消極的

I'm on the fence about it.
まだ決めかねているんだ。
結論なし

That ship has sailed.
もう手遅れだよ。
機会はもう過ぎた

I wouldn't go that far.
そこまでは言わないけどね。
部分的な反対

Don't hold your breath.

期待して待たない方がいいよ。

すぐには実現しない

Let me sleep on it.

一晩考えさせて。

今は決めない

It's a long shot, but it's worth a try.

望みは薄いけど、やってみる価値はある。

やる方向で決定

Part2 説明文（No.11〜20）

1 **1問目は前半、2問目は後半**

2問は話の順に出ることが多い。前半の答えらしき所を聞いたら、意識を後半へ。

2 **研究結果は found that の後ろ**

that 以下がほぼ答え。ここだけはメモしてもいい。

> Researchers found that the birds sang at a higher pitch in noisy cities.

3 **かつての説はひっくり返る**

It was once believed / Until recently の後ろには「でも実は」。問われるのは今の説。

4 **数字は↑↓だけ**

数字そのものより、増えた・減った・予想より大きいかが問われる。

5 **専門用語は X で置く**

直後の説明で分かることが多い。止まらないのが最優先。

罠 **かつての説**

It was once believed that ~ の内容を、今の事実として書いた選択肢。

罠 **可能性→断定**

may have contributed を caused に。強さのずれで×。

罠 **範囲の拡大**

some species → all species。対象の範囲を確認。

罠 **研究者の取り違え**

Aチームの結論をBチームのものとして書く。説と人をセットで聞く。

Part3 Real-Life（No.21〜25）

1. **読む10秒：条件と質問に線**
   Situation の予算・日時・できないこと（cannot / do not have）と、質問の first / best に線。
2. **放送中：候補に○×**
   候補が出るたびに選択肢の横に○×。条件を全部満たすかで判定。
3. **最後の一言まで待つ**
   例外・追加条件は後から来る。However / unless / except の後ろで答えが変わる。
4. **解答10秒で即マーク**
   塗ったら次の Situation へ。前の問題は振り返らない。

1 unless ＝ if not
自分の条件に当てはめて○×。

> Refunds are not available unless you have the original receipt.

2 only if ＝ その条件の時だけ
条件を満たさない人には使えない。

> Same-day repair is possible only if you bring the device in before noon.

3 「でもあなたの場合は」の後ろ
複数の案を出してから相手の事情で絞る。後ろが核心。

> Normally, I'd recommend the online course, but since you need a certificate by March, the weekend class would suit you better.

4 first は最初の一手
最終目標ではなく、最初にやること。

> First, you'll need your supervisor's signature. After that, you can submit the form online.

罠 条件を1つだけ満たす
予算は合うが日時が合わない。1級は条件が2つ以上あることが多い。

罠 最初に勧められた案

魅力的に紹介された後、条件付きと分かる。

罠 もう済んだ手続き
Situation ですでに済ませたことを、もう一度やる選択肢。

罠 他人向けの案内
「会員の方は」「学生は」など、自分に当てはまらない案内。

実演 実演：Real-Life 条件で消していく

Situation: You will move into a new apartment in four weeks and want the internet working by then. You work from 9 a.m. to 6 p.m. on weekdays. You do not have a credit card[1].
Question: Which plan should you choose?

(放送) Thank you for calling. We have four plans. The Basic Plan is the cheapest, but installation is available only on weekday mornings[2]. The Flex Plan offers weekend installation, though it requires payment by credit card[3]. The Standard Plan also includes weekend installation, and you can pay by bank transfer. However, Standard installations are currently booked up for the next six weeks[4]. Finally, the Premium Plan costs a little more, but our technicians can visit on a Saturday or Sunday within two weeks[5], and bank transfer is fine.

1 Sign up for the Basic Plan.
2 Sign up for the Flex Plan.
3 Sign up for the Standard Plan.
4 Sign up for the Premium Plan.

1 読む10秒：条件に線
4週間後に開通・平日9〜18時は仕事・カードなし、の3条件に線。質問は「どのプラン」。

You do not have a credit card

2 Basic：only で×
最安でも only on weekday mornings。平日の朝は仕事中なので×。最安に飛びつかない。

only on weekday mornings

3 Flex：though で×
週末OKで一瞬○に見える。though の後ろでクレジットカード必須。カードがないので×。

though it requires payment by credit card

4 **Standard：However で×**
週末・振込の2条件はクリア。でも However の後ろで6週間待ち。4週間後に間に合わず×。

booked up for the next six weeks

5 **Premium：全部○で即マーク**
少し高いが週末・2週間以内・振込OK。3条件を全部満たすのはこれだけ。2秒で塗って次の Situation へ。

within two weeks

答え **正解は 4 Sign up for the Premium Plan.**

教訓 **最安やおすすめではなく、条件を全部満たす1つ。選択肢の横に○×。**

Part4 インタビュー（No.26〜27）

1 **冒頭の紹介で人物とテーマ**
職業と話題をつかむ。ここを逃すと全体が見えない。

> Today, we're talking with a game designer who creates learning apps for children.

2 **インタビュアーの質問が見出し**
新しい質問は話題が変わった合図。頭の中で段落を切り替える。

3 **考えは I think / What I've learned の後ろ**
事実の細部ではなく、話し手の考え・まとめを選ぶ。

4 **考えの変化は今を答える**
At first ..., but now ... は設問になりやすい。

> At first, I thought data alone would persuade people, but now I see that stories matter just as much.

5 **選択肢に○をつけながら聞く**
2問の質問はインタビューが終わってから読まれるのが基本。話に出た選択肢に印を。

罠 **インタビュアーの発言**
インタビュアーが言ったことを、話し手の意見として書いた選択肢。

罠 過去の考え
「昔はこう思っていた」を今の考えとして選ぶ。

罠 他人の意見
話し手が紹介した同僚や業界の意見を、話し手の意見と取り違える。

罠 経験談の細部
質問が考えを聞いているのに、エピソードの細部だけの選択肢。

実演 実演：インタビューは「今の考え」を拾う

(放送) Interviewer: Today, our guest is Emma Clarke, ❶ an urban planner who helps towns bring their shopping streets back to life. Emma, what did you focus on in your early projects?
Clarke: Honestly, ❷ I thought it was all about parking. Shop owners kept telling me that customers couldn't find anywhere to park, so we built large car parks. But the streets stayed empty. ❸ What I've learned since then is that people return when a street feels like a place to spend time, not just a place to shop. So now we start by adding benches, trees, and space for weekend markets.
Interviewer: Do shop owners agree with that approach?
Clarke: Not always. ❹ Many of them still believe that more parking is the answer. But once they see families staying for hours, most of them change their minds.

Question: What does Emma Clarke believe about reviving shopping streets?
1 Providing enough parking should be the first priority.
2 Shop owners usually understand their customers best.
3 ❺ Making streets pleasant places to spend time is essential.
4 Weekend markets should replace traditional stores.

1 冒頭で人物とテーマ
都市計画家／商店街の再生、と頭にタグ。選択肢の parking・markets がどこで出るか待ち構える。

an urban planner who helps towns bring their shopping streets back to life

2 過去の考えに×
I thought ＋ But the streets stayed empty＝昔の考えと失敗。選択肢1の横に「過去」と小さく×。

I thought it was all about parking

3 **今の考えの合図**

ここが核心。a place to spend time, not just a place to shop を「過ごせる場所が大事」と頭で要約。

What I've learned since then is that

4 **他人の意見を分ける**

次の質問で話題は店主へ。店主の考えは話し手の意見ではない。2はむしろ逆の内容。

Many of them still believe that more parking is the answer

5 **言い換えで選ぶ**

place to spend time → pleasant places to spend time で3。4は replace が言い過ぎ。2〜3秒で塗る。

Making streets pleasant places to spend time is essential.

答え **正解は 3 Making streets pleasant places to spend time is essential.**

教訓 **I thought は過去。What I've learned の後ろが今の答え。**

🎓 **なぜ効く？ 先に予想すると1回で聞ける**

人は音をゼロから解読するだけでなく、持っている知識（スキーマ）で次の内容を予測しながら聞いている。選択肢から話題と聞きどころを先に予想しておけば、1回きりの放送でも意味をつかむ準備が整う。

Rumelhart（1980）／Carrell & Eisterhold（1983）スキーマ理論

迷ったら **1問まるごと聞き逃した**

→ 直感で塗って、すぐ次の先読みへ。

引きずって次も落とす連鎖がいちばん痛い。

迷ったら **Part1の imply で2択に迷う**

→ 言葉どおりの方ではなく、遠回しに意図を表した方。

迷ったら **Part2の前半を逃した**

→ 後半に集中して2問目を確実に。1問目は覚えている内容に一番近いもの。

迷ったら **Real-Lifeの10秒で読み切れない**

→ 数字と否定・限定の語（cannot / only）だけ拾う。選択肢は放送中に見ればいい。

迷ったら **Real-Lifeで2つとも条件に合いそう**

→ Situation の2つ目の条件と、質問の first / best で比べる。

迷ったら **Part4で集中が切れた**

→ インタビュアーの次の質問から再スタート。

迷ったら **リーディングの出来が悪くて動揺**

→ リスニングは独立した850点。ここで取り返せる。

迷ったら：本番で困った時の即答集

本番で手が止まった瞬間に見る即答集。考えるより先に、こう動く。

迷ったら 英作文が22分を過ぎた

→ 結論を1文書いて要約へ。In conclusion, for these three reasons, I firmly believe that [立場].

結論のない答案は構成点を落としやすい。

迷ったら 要約が20分で終わらない

→ まだ書いていない段落を1文ずつ足して90語に乗せ、大問1へ。

迷ったら 残り10分で大問3[B]が丸ごと残った

→ 設問の固有名詞だけ本文で探して解く。最後の1分で空欄を全部塗る。

迷ったら TOPICの意味がよく分からない

→ 分かる語で問いを言い直し、TOPICの語句を1文目にそのまま使って立場を言い切る。

迷ったら 賛成・反対が決められない

→ 理由3つと例を英語で書ける側。本心でなくていい。

採点されるのは論の組み立てと英語。立場の正しさではない。

迷ったら 要約の本文が難しく要点がつかめない

→ 各段落の1文目と However の後ろだけで骨組みを作る。

迷ったら 綴りに自信がない語がある

→ 確実に書ける同義語に替える。accommodate → house、necessary → essential。

迷ったら 解答欄に収まりそうにない

→ 修飾語を削って枠内に収める。枠の外は採点されない。

迷ったら マークのずれに気づいた

→ ずれた範囲だけ消して塗り直す。消し残しがないよう、しっかり消す。

迷ったら R・W中にトイレに行きたくなった

→ 手を挙げて申し出る。我慢してリスニングに入らない。

リスニングの準備中・テスト中は退出できない。

迷ったら 鉛筆の芯が折れた・消しゴムを落とした

→ 予備に持ち替える。予備がなければ手を挙げて試験監督の指示を受ける。

迷ったら 周りの音が気になる

→ 解く順番もスピードも人それぞれ。ひどい時は手を挙げて伝える。

迷ったら 頭が真っ白になった

→ 鉛筆を置いて4秒吸って8秒吐くを2回。表紙の時刻を見て、次の1問だけに戻る。

迷ったら リスニングで聞き逃しが続いた

→ 次の問題の選択肢だけを見る。1問ずつ切れば被害は最小。

迷ったら 最後の1分で空欄がある

→ 内容を考えずに全部塗る。

空欄は0点確定。塗れば4分の1で当たる。

時間が押した時の切り方（14:00開始の例）

こんな時	表紙の時刻	こう切る
英作文が本論3の途中	14:22	その段落を1文で閉じ、結論1文を書いて要約へ
要約が3文目まで	14:42	第4段落を Although ~ の1文で足し、大問1へ
大問2の2題目が未着手	15:06	( ) の前後1文だけ読み、＝⇔→で3問を選ぶ
大問3[B]が丸ごと残る	15:28頃	設問の固有名詞を本文で探し、根拠の文だけ読んで1問2分
マークが未記入の問題がある	15:39	内容を考えずに全部塗る。空欄ゼロが最優先

時間切れ用の「締めの1文」

In conclusion, for these three reasons, I firmly believe that **[立場]**.

Although **[対策]** have been introduced, it remains unclear whether **[問題]** can be solved.

上は英作文、下は要約の最後の1文。どちらも10秒で書ける。途中で切っても、締めの1文があれば構成が崩れにくい。
英作文の結論に新しい理由は足さない。要約の最後に I think は入れない。

頭が真っ白になったら：60秒で戻る手順

1. **① 鉛筆を置く（5秒）**
   手を止めて、問題から目を離す。焦って読み続けても頭に入らない。
2. **② 4秒吸って8秒吐く×2（25秒）**
   吐く方を長く。肩を一度上げてストンと落とす。
3. **③ 表紙の7行と腕時計（10秒）**
   今どの大問で、何分残っているかだけ確認。過ぎた大問のことは考えない。
4. **④ 次の1問を指でさす（5秒）**
   大問全体ではなく「次の1問」だけ。目の前の1つに戻る。
5. **⑤ その1問を型どおりに解く（15秒）**
   大問1なら手がかり語、長文なら設問のキーワード。いつもの1手目から再スタート。

迷ったら型と時刻に戻る。考えるより先に、手を動かす。

最後の見直し2分：語数・マーク・枠

1級の見直しは2分だけ。内容は書き直さない。点を失う「事故」だけを潰す。

★ 見直しは事故を潰すだけ

最後の2分で見るのは 語数・マーク・解答欄の枠 の3つ。ここで文章を書き直し始めると、マークの塗り残しが出る。

1. **① マークの空欄・ずれ（40秒）**
   (1)〜(35) に空欄がないか。大問の切れ目で、問題番号とマーク欄が合っているか。
2. **② 語数（40秒）**
   英作文200〜240語・要約90〜110語。最初の3行で1行平均を出し、行数を掛ける。
3. **③ 面と枠（20秒）**
   要約はA面、英作文はB面。枠の外に出た文字がないか。
4. **④ 短縮形・三単現のs（20秒）**
   don't / it's を見つけたら do not / it is に。三単現のsと冠詞を目で追う。

1 1行平均×行数

最初の3行の語数÷3＝1行平均。それに行数を掛ける。

> 1行平均11語 × 20行 ＝ 約220語

2 ハイフン語・数字は1語

long-term は1語、20 も1語と数えておけば安全。

3 段落ごとに語数をメモ

段落を書き終えるたびに、問題冊子の余白に語数を小さくメモ。最後は足すだけで済む。

最後の2分チェック 0/9

- [ ] マークの空欄ゼロ（大問1〜3の35問）
- [ ] マークがずれていない（大問の切れ目で番号を確認）
- [ ] 要約はA面、英作文はB面に書いた
- [ ] 英作文200〜240語、要約90〜110語
- [ ] 解答欄の枠の外に書いた文字がない
- [ ] 短縮形が1つもない
- [ ] 要約に I think・自分の意見が入っていない
- [ ] 英作文の序論で立場を言い切り、結論で新しい理由を足していない
- [ ] 受験番号・氏名など、開始前に指示された記入が済んでいる

⚠ 解答用紙以外に書いた解答は無効

問題冊子の下書き・メモは採点されない。書き写す時間はないので、冊子のメモは単語だけにして、文章は最初から解答用紙に書こう。

スマホはいつまで見られる？もう教室に入ったらダメ？

★結論：スマホは「教室に入る直前」まで
従来型の一次は、試験教室の中では電源を切ってカバンにしまい、足元に置く（公式）。だからスマホを見られるのは廊下・ロビーまで。教室に入ってからスマホを出すのはNG。

従来型の一次（本会場）

場面	スマホ	紙のメモ
家・移動中・会場の廊下やロビー	○	○
教室に入った後〜説明が始まるまで	×（電源OFF→カバン→足元）	○ 見てよいことが多い（試験監督の指示が最優先）
試験監督の説明が始まったら	×	△「しまって」と言われたら即しまう
試験中（R・W）	×	×（問題冊子と解答用紙だけ）
R・W終了→リスニング	×（準備中・テスト中は退出できない）	×
終了後	○ 教室を出てから	○

スマホ見納めの目安（本会場の標準時刻）

級	入場開始	スマホ見納めの目安	着席時間
準1級（午前）	8:40	9:10ごろ（遅くとも9:20）	9:20
1級（午後）	12:40	13:10ごろ（遅くとも13:20）	13:20
2級（午後）	12:50	13:20ごろ（遅くとも13:30）	13:30

見納め＝教室に入る時刻。着席時間の10分前（目安）には教室に入るのが安全（トイレと机の準備の時間）。試験開始は準1級10:00／1級14:00／2級14:10。時刻は必ず自分の受験票で確認。

⚠スマートウォッチも禁止。時計代わりにもならない

スマートウォッチなどのウェアラブル端末は使用禁止で、時計としても使えない。携帯電話も腕時計の代わりにならない。着信音・バイブ音が鳴ると失格のことがある。

✕ ~~着席してから、最後にスマホで単語チェック~~

◯ **スマホは廊下で見納め。教室では紙を見る**

教室の中は電源OFFでカバンへ（公式）。出した時点でトラブルになりうる。

✕ ~~マナーモードや機内モードにしてカバンへ~~

◯ **電源を切ってからカバンへ**

アラームや通知の音・バイブで失格のことがある。公式のルールは「電源を切る」。

✕ ~~スマートウォッチを腕時計の代わりに~~

◯ **ふつうの腕時計を持っていく**

ウェアラブル端末は時計としての利用も不可。多機能時計も時計としてだけ使う。

二次（面接）

場面	スマホ	紙のメモ
会場に着いて受付まで	◯	◯
受付後〜控室	×（係員の指示で電源OFF。控室に入ったらOFFが安全）	△ 係員の指示しだい
面接室の前で順番待ち	×	△ 係員の指示しだい
面接中	×	×（メモ・写真撮影・録音は禁止）
退室後	△ 建物を出るまでは係員の指示に従う	◯

S-CBT（テストセンター）

場面	スマホ	紙のメモ
受付（集合時間）の前	○	○
受付後（本人確認→荷物はロッカー等へ）	×（会場の指示どおり預ける）	△ 会場の指示しだい
試験中（S→L→R→W）	×	×（配られるメモ用紙だけ。持ち帰れない）
終了後	○ 荷物を受け取ってから（会場の指示に従う）	○

S-CBTは集合時間（受付開始）の約15分後に試験開始（注意事項説明）。例：土日祝の午前は集合9:00・開始9:15。スマホを見られるのは受付前まで。時刻は自分の受験票が最優先。

> ★ **だから、最後の1枚は紙で持っていく**
> 教室でスマホは見られない。でも紙なら、説明が始まるまで見てよいことが多い。このサイトの印刷用PDFを1枚カバンに。廊下でスマホを切ったら、そこからは紙が相棒。

準会場（学校など）は時刻もルールも違う。学校の案内に従おう。

直前カード

- **スマホは教室の手前まで**　教室に入る直前に電源OFFでカバンへ、足元に。スマートウォッチも禁止。ここから先は紙と腕時計だけ。
- **表紙に7行の時刻**　表紙に書く（14時開始例）：英作文14:22／要約14:42／大問1 14:52／大問2 15:06／3A 15:20／3B 15:38／見直し15:40
- **合図はない。自分で始める**　ライティングに開始の合図はない。100分は自分で配分する。要約と英作文は2題とも必ず書く。
- **英作文はB面から**　最初に書く英作文はB面、要約はA面。書く面を指で確かめてから書き始める。
- **1文目でTOPICに答える**　TOPICの語句を使って立場を言い切る。ずれると0点のことがある。（Although some argue that [反対側], I firmly believe that [立場] for three reasons: [A], [B], and [C].）
- **理由3つは角度を変える**　経済・倫理・実現可能性など違う観点から1つずつ。冊子に2〜3語でメモしてから書く。（From an economic perspective / From an ethical standpoint / On a practical level）

- **35＋50×3＋30で約215語**　序論35語・本論50語×3・結論30語。各本論に For example の1文。短縮形ゼロ。
- **22分で結論を書いて切る**　途中でも結論1文で締めて要約へ。結論に新しい理由は足さない。（In conclusion, for these three reasons, I am convinced that [立場].）
- **要約は段落ラベルから**　各段落の横に役割を1語（背景・原因・影響・対策）。1段落＝1文で、合計90〜110語。
- **本文の文を写さない**　名詞化と上位語で言い換える。数字・固有名詞・細かい例は捨てる。I think は入れない。（because prices rose sharply → due to a sharp rise in prices）
- **大問1は5秒ルール**　知っている問題は5秒、知らない語は5秒で捨てる。22問中6問落としても合格できる。
- **句動詞は副詞で解く**　down＝減らす、off＝防ぐ・離す、out＝消える・最後まで、up＝集める・作り上げる。（whittle down / stave off / peter out / drum up）
- **大問2は記号が先**　( ) の前後が＝・⇔・→のどれかを冊子に書いてから選択肢を見る。1題7分。
- **大問3は設問が先**　設問の固有名詞に丸→段落ごとに1語メモ→根拠の文に線→言い換えで選ぶ。[A]14分・[B]18分。
- **同じ単語の選択肢を疑う**　正解は抽象的な言い換えが多い。always / only / completely は本文の強さと比べる。
- **マークは大問ごと**　大問を解き終えるたびに塗る。最後の2分は語数とマークだけ。文章は書き直さない。
- **10秒は次のために**　マークは2〜3秒、残りで次の選択肢の主語と動詞を読む。聞き逃しは1問で止める。
- **Part1は but の後ろ**　答えは後半・最後の決定。imply は言葉どおりではなく、発言の意図で選ぶ。（I'd love to, but I'm buried in work this week.）
- **Part2は found that**　研究結果は found that の後ろ。1問目は前半、2問目は後半。かつての説は今の答えではない。
- **Real-Lifeは条件に線**　読む10秒で予算・日時・できないことに線。unless / except / only if の後ろで候補を消す。
- **Part4は今の考え**　インタビュアーの質問を見出しにして聞く。At first ..., but now ... は今の考えを選ぶ。
- **準備中・放送中は退出不可**　リスニングの準備中・テスト中は教室を出ると戻れない。トイレは着席前に、R・W中なら手を挙げて。
- **目安は正答率7割**　合格者の多くは各技能の正答率7割程度が目安。満点はいらない。解ける問題を確実に取る。