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 二次 ファイナルチェック

1分で骨組み、2分で言い切り、4分で守り抜く

https://www.haradaeigo.com/final-check/#/g/1kyu/2ji

これだけは絶対

1 **1分で「立場＋3語」だけ決める**
メモは禁止。英文は作り込まず、立場・理由のキーワード3つ・第1文だけを頭に置く。

2 **1文目で立場、最後まで同じ**
I believe ~, for three reasons. で言い切る。質疑で押されても撤回せず、範囲を絞って守る。

3 **反論は認める→限定→戻る**
That's a fair point, but ... で受け、反論が当たる範囲・条件・時期を絞って立場に戻る。

目から鱗

✕ ~~好きな・詳しいトピックを選ぶべき~~

◯ **基準は「理由3つと例がすぐ出るか」。好きより「2分もつか」**

10秒で2つに絞り、各10秒で理由を心の中で3つ言ってみる。3つ目まで出た方に即決。

✕ ~~本心の意見を言わないといけない~~

◯ **立場は話しやすい側でOK。見られるのは筋道と英語**

理由と例が多く出る側を選ぶ。決めたら最後まで同じ立場で通す。

✕ ~~勝負はスピーチ。質疑はおまけ~~

◯ **Interaction も素点10点（目安）。スピーチと同じ重さ**

1答20〜30秒で Yes/No → 理由 → 例 → 立場に戻る。質疑の型も声に出しておく。

✕ ~~反論は言い負かさないといけない~~

◯ **反論はやり取りを見るための質問。認めてから返す方が強い**

That's a fair point. で受け、However で範囲を絞り、So I still ~. で立場に戻る。

✕ ~~統計や専門用語で説得力を出す~~

◯ **うろ覚えの数字は質疑で崩れる。具体性は人・場所・場面で**

For example, a teacher I know ... のように、誰がどこでどう困るかを1文で描く。

✕ ~~1分あれば英文を準備できる~~

◯ **メモ禁止の1分で頭に置けるのは数語。英文を作るほど飛ぶ**

立場・キーワード3つ（頭文字で）・第1文だけ。残りは型に流し込んで話す。

✕ ~~知らない話題を聞かれたら終わり~~

◯ **知らないと認めて一般論に切り替えれば、立場は保てる**

詳細は知らないと認め、in general ~ で一般論に切り替えて、自分の立場に戻る。

✕ ~~2分ぴったり話さないと減点~~

◯ **大事なのは結論まで言い切ること。長いと途中で止められることも**

自分の2分が何語か練習で一度計る。長くなったら3つ目の例を切って結論へ。

入室〜退室の台本（約10分）

ドアの前から退室までを台本で1回通しておこう。流れが頭に入っていれば、1分の準備と2分のスピーチを全部「中身」に使える。

★ 1級 二次は約10分・4ステップ

自由会話 → 5つのトピックから1つ選ぶ（考える時間1分）→ スピーチ2分 → 質疑応答（約4分）。考える1分も面接中も メモは取れない（公式）。頭の中だけで組む前提で。

場面	時間	やること
入室前	—	面接カードを係員に渡す（1級）
自由会話	短い	2〜3文で答え、声を出し切る
トピック選び	1分	5つから1つ。メモ不可で骨組みを作る
スピーチ	2分	序論→理由3つ→結論
質疑応答	約4分	1答20〜30秒。認める→限定→戻る
退室	—	カードを返し、最後まで英語

下の台本は一例。面接委員の言い回しや順番は人によって少し変わるので、丸暗記より「こう来たらこう返す」をつかんでおこう。

入室〜着席

呼ばれたら面接室の前へ。**1級は面接カードを入室前に係員に渡す**ので、面接委員にカードを渡すやり取りはない。ドアが閉まっていれば軽くノック。

あなた

May I come in?
入ってもよろしいですか。

面接委員

Yes, please come in. Hello. Please have a seat.
はい、どうぞ。こんにちは。おかけください。

あなた

Hello. Thank you.
こんにちは。ありがとうございます。

面接委員

May I have your name, please?
お名前をお願いします。

あなた

My name is Haruka Mori.

森はるかです。

面接委員 **Thank you, Ms. Mori. This is the Grade 1 test. Is that correct?**
森さん、ありがとう。これは1級の試験です。よろしいですか。

あなた **Yes, that's right.**
はい、そうです。

面接委員は2人のことが多い。答える時は質問した人を中心に、もう1人にも目を配ろう。

自由会話（想定質問と返し方）

面接委員 **How are you today?**
今日の調子はどうですか。

あなた **I'm fine, thank you. I'm a little nervous, but I'm looking forward to this.**
元気です、ありがとうございます。少し緊張していますが、楽しみにしていました。

面接委員 **Could you tell us a little about yourself?**
少しご自身のことを教えてもらえますか。

あなた **Sure. I work for an engineering company in Osaka, where I'm in charge of projects with overseas partners. Outside work, I enjoy reading books on history and economics.**
はい。大阪のエンジニアリング会社で、海外のパートナーとの案件を担当しています。仕事以外では、歴史や経済の本を読むのが好きです。

答えは **2〜3文**：答え＋具体＋ひと言。1文で止めない。暗記した長い自己紹介を流すのもNG。

面接委員 **How do you use English in your job?**
仕事で英語をどう使っていますか。

あなた **I use it almost every day, mainly in online meetings and emails. Negotiating in English was hard at first, but now I actually enjoy it.**
ほぼ毎日、主にオンライン会議とメールで使っています。英語での交渉は最初は大変でしたが、今はむしろ楽しんでいます。

面接委員 **How did you get here today?**
今日はどうやってここまで来ましたか。

あなた **I came by train. It took about an hour, so I used the time to review some useful expressions.**

電車で来ました。1時間ほどかかったので、その時間で役に立つ表現を見直していました。

ほかに来やすいのは、学校・専攻／趣味／英語を学ぶ理由／最近気になるニュース。ここはウォームアップのつもりで声を大きめに出し切る。

トピックカード → 考える時間1分

面接委員

Now, here is your topic card. You have one minute to choose one topic and prepare your speech.
では、これがトピックカードです。1分間でトピックを1つ選び、スピーチの準備をしてください。

あなた

All right. Thank you.
分かりました。ありがとうございます。

カードには5つのトピック。メモは取れない。頭の中に「立場＋理由のキーワード3つ＋第1文」を置く（手順は次のセクション）。

面接委員

Your preparation time is over. Please begin your speech. You have two minutes.
準備時間は終わりです。スピーチを始めてください。時間は2分です。

スピーチ2分

あなた

Thank you. I'd like to talk about the third topic, whether governments should restrict children's access to social media. I believe they should, for three reasons.
ありがとうございます。3番目のトピック、政府は子どものソーシャルメディア利用を制限すべきか、についてお話しします。私は制限すべきだと考えます。理由は3つあります。

番号＋トピックを whether ~ で言い直してから、すぐ立場。この後、理由3つ（各約30秒）→ 結論（約15秒）。全文は「スピーチ2分の型」の模範で。

あなた

In conclusion, for these three reasons, I firmly believe governments should set clear limits on social media for children. Thank you.
結論として、以上3つの理由から、政府は子どものソーシャルメディア利用に明確な制限を設けるべきだと強く考えます。ありがとうございました。

2分たつと途中でも止められることがある。止められたら Thank you. で切り替え、言えなかった結論は質疑の答えの中で言えばいい。

質疑応答（約4分）

面接委員

Thank you. Now I'd like to ask you some questions. You said governments should step in. But isn't this really the parents' responsibility?
ありがとう。では質問します。政府が介入すべきだと言いましたね。でも、これは本来、親の責任ではありませんか。

あなた

That's a fair point, and parents certainly play the main role. However, many parents are too busy to check every app their children use. So I still believe a clear rule from the government would support families, not replace them.
もっともなご指摘で、主な役割を担うのは確かに親です。しかし、子どもが使うアプリを全部確認できるほど時間のある親ばかりではありません。ですから、政府の明確なルールは家庭の代わりではなく、家庭の支えになると、やはり考えます。

反論型が定番。認める → 限定する → 立場に戻る。質問は2人のどちらからも来る。続きの質疑例は「質疑応答」のセクションで。

退室

面接委員

Thank you. That's the end of the test. Could I have the topic card back, please?
ありがとう。これで試験は終わりです。トピックカードを返してもらえますか。

あなた

Sure. Here you are.
はい、どうぞ。

面接委員

Thank you. You may go now.
ありがとう。退室して結構です。

あなた

Thank you very much. Goodbye.
ありがとうございました。失礼します。

カードは返してから出る。ドアを出るまで英語で。これから受ける人に問題の内容は話さない。

トピック選び：5つから1つを数秒で

1級の二次は、考える1分で半分決まる。5つから1つを数秒で決める基準と、メモなしで頭の中に骨組みを作る手順をここで固めよう。

★ 基準は2つだけ

①理由が3つ言えるか ②Yes／No の二択に落とせるか。好き・詳しいより 2分もつか で選ぶ。立場も本心より、理由と例が多く出る側でOK。

考える1分の使い方（メモ不可）

1. **0〜10秒：消す**
   知らない語があるもの、条約・制度・統計を知らないと語れないものを消す。1語の誤解で的外れになるのがいちばん危ない。
2. **10〜30秒：2つを試す**
   身近な例が浮かぶ2つを残し、各10秒で「理由1・2・3」と心の中で言ってみる。3つ目まで出た方に決める。
3. **30〜40秒：二択に落とす**
   Yes か No か、賛成か反対かを決める。迷ったら例がもう浮かんでいる側。決めたらもう戻らない。
4. **40〜60秒：頭に置く**
   キーワードを1語ずつ、頭文字でまとめて覚える（例：H-E-S＝health / education / safety）。最後に第1文を心の中で1回言う。

実演：トピックカードを渡されてからの60秒

実演　実演：5つのトピックから10秒で決める

1. Is the international community doing enough to protect endangered languages?
2. Agree or disagree: Professional athletes are paid too much
3. Should companies be required to offer a four-day working week?[3]
4. Can carbon capture technology[1] play a major role in fighting climate change?
5. Should the voting age be lowered to sixteen?[2]

1　0〜4秒：知識が要るものを消す

1は各国の保護策、4は技術の仕組みを知らないと例が出ない。語れない制度・技術で2分はもたない。

carbon capture technology

2 **4〜7秒：例が浮かぶ2つを残す**
職場の同僚の顔が浮かんだ3と、高校生の顔が浮かんだ5を残す。2は理由がお金の話ばかりになりそう。

Should the voting age be lowered to sixteen?

3 **7〜10秒：3語が出た方に決定**
3は fairness・cost・choice が一気に出た。5は2つで止まった。3つ目まで出た3に即決。

Should companies be required to offer a four-day working week?

4 **10秒で決まらない時**
残した2つを各10秒で試す（上の手順）。それでも迷えば、具体例が先に浮かんだ方。15秒以上は迷わない。

答え **3（週休3日の義務化）に決定。ここまで約10秒、残り50秒を骨組みに使う**

教訓 **消す→2つ残す→3語が出た方。好き嫌いでなく「2分もつか」。**

実演 実演：メモなしの残り50秒で骨組みを作る

Should companies be required[1] to offer a four-day working week?

1 **10〜20秒：立場を決める**
required に反応。「週休3日は良いか」と「義務にすべきか」は別の問い。義務化には反対（No）に決める。

be required

2 **20〜35秒：軸を変えて3つ**
業種の公平＝fairness、中小企業の負担＝cost、働き方の違い＝choice。公平・費用・自由と軸が全部違う。

3 **35〜45秒：頭文字と例を結ぶ**
F-C-C を心の中で3回。F＝病院、C＝近所の小さな工場、C＝子育て中の同僚、と例を1語ずつ結ぶ。

4 **45〜55秒：第1文を1回言う**
I don't believe it should be required by law, for three reasons. を口の中で1回。

5 **55〜60秒：着地の言葉**
結論は encouraged, not required で締めると決める。着地点があれば途中で迷っても戻れる。

答え **頭の中：No（推奨はするが義務化はしない）／F-C-C＋例3つ／第1文と締めの言葉。作った英文は1文だけ**

教訓 **1分で作るのは英文でなく地図。立場・3語・最初と最後。**

🎓 **なぜ効く？ 型があるから1分で組める**

メモなしで頭に置いておける量は多くない。話す順番（序論→理由3つ→結論）を型で決めておけば、1分で考えるのは立場とキーワード3つだけで済む。空いた頭の容量を、例や言い回しに回せる。

Baddeley & Hitch（1974）ワーキングメモリ／Sweller（1988）認知負荷理論

問いの形別：二択への落とし方

問いの形	二択にする	第1文の例
Agree or disagree: ~	賛成／反対	I agree with this statement, for three reasons.
Should ~?	Yes／No（No なら代案も）	I believe they should, for three reasons.
Is ~ realistic / effective?	評価の語に正面から	I believe it is a realistic goal, for three reasons.
Can ~?	できる、ただし条件付き	I believe it can, but only if governments act together.
To what extent ~?	程度で答える	To a large extent, I agree, for three reasons.
A or B? / A over B?	片方を選ぶ	Both matter, but I believe A should come first.
How / What should be done ~?	対策3つに切り替え	I'd like to suggest three measures.

理由3つの作り方

1 **軸を変えて3つ**

費用・効果・公平・短期と長期・個人と社会など、

種類の違う軸

から1つずつ。理由どうしがかぶらない（軸の一覧は「社会問題ネタ帳」の表）。

> cost / effectiveness / fairness

2 **主語を変えて3つ**

個人・企業・社会（政府）の3レベルで1つずつ。どのトピックでもほぼ作れる。

> For individuals, ... / For companies, ... / For society as a whole, ...

3 **2つしか出なければ「2つを深く」**

無理に3つ目を作らず、理由2つ＋譲歩の型に切り替える（次のセクションの表）。浅い3つより深い2つ。

4 **大きい語は狭めて宣言**

globalization・education のような広い語は、序論で1つの面に絞る。例が出しやすく、質疑で広げられても戻る場所ができる。

> In this speech, I will focus on children under sixteen.

5 **強い語は書かれた範囲どおりに**

ban・all・mandatory・entirely は「規制を強める」とは別の問い。トピックの言葉どおりの範囲で立場を取る。

> I don't think it should be banned completely, but it should be strictly regulated.

迷ったら **5つともピンとこない**

→ 具体例が1つでも浮かぶものを選ぶ。全員が同じ条件。

得意分野がそのまま出ることはまずない。

迷ったら **2つで迷い続ける**

→ 15秒で切る。例が先に浮かんだ方に即決。

迷ったら **理由が2つしか出ない**

→ 「2つを深く」型に切り替える。または「短期と長期」で1つを2つに割る。

迷ったら **トピックに知らない語がある**

→ 選ばない。推測で選んで的外れになるのがいちばん損。

スピーチ2分の型

序論で立場 → 理由3つ（または2つを深く）→ 結論。型と時間配分と締め方を体に入れておけば、本番は中身を流し込むだけ。

★ 15秒・30秒×3・15秒

序論15秒 → 理由30秒×3 → 結論15秒。理由1つにつき具体例1つ が最低ライン。型は暗記、中身だけその場で作る。

スピーチの骨組み

Thank you. I'd like to talk about whether **[トピック]**.
I believe **[立場]**, for three reasons: **[A]**, **[B]**, and **[C]**.

First, **[Aを1文で]**. **[説明]**. For example, **[具体例]**. This is why **[立場]**.
Second, **[B]**. **[説明]**. For instance, **[具体例]**. **[トピックの言葉で戻す]**.
Most importantly, **[C]**. **[説明]**. **[具体例]**. This is exactly why **[立場]**.

In conclusion, for these three reasons, I firmly believe **[立場の言い換え]**. Thank you.

序論で立場と理由のキーワード3つを予告 → 本論で1つずつ例つきで → 結論は言い換えて締める。いちばん強い理由を3つ目に置く。
For example / For instance / To give an example と例の出し方を変えると単調にならない。

時間配分の目安

パート	3つ型	2つを深く型
序論	15秒：トピック＋立場＋理由3つの予告	15秒：トピック＋立場＋理由2つの予告
本論	30秒×3：理由→説明→例→戻し	40秒×2：理由→説明→例→例の意味→戻し
譲歩	入れるなら3つ目の後に1〜2文	15秒：Admittedly ~. However ~.
結論	15秒：立場の言い換え＋理由のまとめ	10秒：立場の言い換え
合計	2分＝約220〜260語（経験則）	2分＝約220〜260語（経験則）

本論1つ分（約30秒）の4拍子

First, **[理由を1文で]**.
[なぜそう言えるかを1〜2文で].
For example, **[具体例：誰が・どこで・どう困る／助かる]**.
This is why **[トピックの言葉で立場に戻る]**.

主張 → 説明 → 具体例 → 戻し。これを3回くり返せば本論が完成する。
戻しの1文にトピックの語句をそのまま入れると、ずれていないことがはっきり伝わる。

実演：別トピックで2分を通す

実演　実演：スピーチ2分を秒単位で（実際の英語）

Thank you. I'd like to talk about whether companies should be required to offer a four-day working week. A shorter week can be a great option, but [1] I don't believe it should be required by law, for three reasons: fairness, cost, and choice.

[2] My first reason is fairness. A four-day week may work well in offices, but hospitals and train companies must operate every day. If the rule applied to every industry, these employers would need many more staff, which they simply cannot find.

Second, there is the issue of cost. Large companies might be able to adjust, but small businesses have very little room. [3] For example, a small factory near my home has only twelve workers. If everyone worked one day less for the same pay, the owner would have to hire more people or lose orders. A legal requirement could push such firms out of business.

Most importantly, workers' needs are different. Some people would love a three-day weekend, but others would rather work shorter days. For instance, a colleague of mine who is raising two children wants to leave at three every afternoon, not to have Fridays off. [4] This is exactly why each company and its employees should be free to choose.

[5] Admittedly, without a law, some companies may never change. However, governments can encourage them through tax incentives instead of forcing them.

In conclusion, because one rule cannot fit every industry, every budget, or every worker, I believe a four-day week [6] should be encouraged, not required. Thank you.

1 **0:00〜0:15 序論**
whether で問いを言い直し、すぐ立場。required に正面から答え、3語を予告する。

I don't believe it should be required by law, for three reasons

2 **0:15〜0:40 理由1**
予告のラベル fairness を1文目でくり返す。病院・鉄道という場面で具体化して戻す。

My first reason is fairness.

3 **0:40〜1:10 理由2**
For example で近所の工場。統計は使わず人と場面で。could push ~ out of business で戻す。

For example, a small factory near my home

4 **1:10〜1:40 理由3（最強）**
Most importantly で山を作る。子育て中の同僚の例 → This is exactly why で立場に戻す。

This is exactly why each company and its employees should be free to choose.

5 **1:40〜1:50 譲歩は1回**
Admittedly で反論を先に出し、However で代案（税の優遇）。質疑で来たら As I mentioned で返せる。

Admittedly, without a law, some companies may never change.

6 **1:50〜2:00 結論**
3つの理由を every industry / budget / worker と言い換え、決めておいた締めの言葉で着地。

should be encouraged, not required

答え **約250語＝落ち着いたペースで約2分。押していたら理由3の例を1文削って結論へ**

教訓 **予告→ラベル→例→戻し。この繰り返しが聞き手の地図になる。**

1 **予告したラベルを本論の頭でくり返す**
序論で言った3つのキーワードを、本論の1文目にそのまま入れる。面接委員は今どの理由かが分かり、自分も迷子にならない。

> for three reasons: mental health, education, and safety. → My first reason is mental health.

2 **つなぎ語は「階段」に**

First → Second → Most importantly。最強の理由を3つ目に置けば、山を作って結論へ入れる。

> First, ... / Second, there is the issue of ... / Most importantly, ...

3 **例は人・場所・場面で**

うろ覚えの統計は使わない。自信がなければ many / a growing number of で。自分の経験は一般化の一言とセットで。

> A teacher I know says many of her students now struggle to focus. I doubt her school is unusual.

4 **譲歩は1回だけ**

3つ目の理由の後に1回。自分で選んだ反論に先に答えておけば、質疑で来ても As I mentioned で返せる。2回以上は立場が弱く聞こえやすい。

> Admittedly, this would be costly at first. However, the cost of doing nothing would be far greater.

5 **時間の調整は結論の前で**

長くなったら3つ目の例を切って結論へ。早く終わりそうなら結論の前に例を1つ足す。

> Let me give you one more example. / So, in short, I believe the benefits outweigh the costs.

6 **結論は言い換えて締める**

序論の文をなぞらず、言い換えて理由3つを1文でまとめる。

新しい理由や例は入れない

。最後は Thank you. で終わりを知らせる。

> In conclusion, because it saves money, protects health, and creates jobs, I strongly support this policy. Thank you.

🎓 **なぜ効く？ 道しるべが聞き手の地図**

First や Most importantly のような談話標識は、文と文の関係を先に知らせる道しるべ。話し言葉は聞き返せないので、聞き手は標識を頼りに話の構造をつかむ。話す自分も、今どこにいるかを見失いにくくなる。

Halliday & Hasan（1976）談話標識・結束性

締めの言い方

In conclusion, for these three reasons, I firmly believe this policy is worth introducing. Thank you.

結論として、以上3つの理由から、この政策は導入する価値があると強く考えます。ありがとうございました。

3つ型の基本

To sum up, for the sake of both the economy and the environment, I believe we should act now. Thank you.

まとめると、経済と環境の両方のために、今行動すべきだと考えます。ありがとうございました。

理由を言い換えてまとめる

On balance, I am convinced that the benefits clearly outweigh the drawbacks. Thank you.

総合的に見て、利点が欠点をはっきり上回ると確信しています。ありがとうございました。

譲歩を入れた後に

So, in short, I believe this is a realistic goal, as long as it is introduced step by step. Thank you.

要するに、段階的に導入するなら、これは現実的な目標だと考えます。ありがとうございました。

時間が足りない時の1文結論

模範スピーチ（3つ型・約2分）

250語（220〜260）

QUESTION

Should governments restrict children's access to social media?

Thank you. I'd like to talk about whether governments should restrict children's access to social media. In this speech, I will focus on children under sixteen. I believe governments should set clear limits, for three reasons: mental health, education, and safety.

My first reason is mental health. Social media apps are designed to keep users scrolling, and children are especially vulnerable to this. Many young people compare themselves with others online and feel anxious or left out. A legal age limit would give them more time to build confidence offline.

Second, there is the issue of education. Children need long periods of focus to read and think deeply, but constant notifications break their concentration. For example, a teacher I know says many of her students now struggle to read a single page without checking their phones. Clear limits would help protect their ability to focus.

Most importantly, this is a question of safety. Children can easily be contacted by strangers or exposed to harmful content. Parents try to protect them, but many are too busy or unfamiliar with the apps. This is exactly why governments should step in, instead of leaving everything to families.

Admittedly, some people say such rules would limit children's freedom. However, the aim is not to cut children off from technology, but to delay their use of social media until they are ready.

In conclusion, to protect children's well-being, learning, and safety, I firmly believe governments should restrict social media for children under sixteen. Thank you.

ありがとうございます。政府は子どものソーシャルメディア利用を制限すべきかについてお話しします。このスピーチでは、16歳未満の子どもに絞ります。私は、政府は明確な制限を設けるべきだと考えます。理由は3つ、心の健康、教育、そして安全です。

1つ目の理由は心の健康です。ソーシャルメディアのアプリは、利用者がスクロールし続けるように作られていて、子どもは特にその影響を受けやすいのです。多くの若者がネット上で自分を他人と比べ、不安になったり、取り残されたように感じたりしています。法律で年齢制限を設ければ、ネットの外で自信を育てる時間が増えるでしょう。

2つ目は教育の問題です。子どもが読んだり深く考えたりするには、長い時間集中する必要がありますが、ひっきりなしの通知がその集中を途切れさせます。例えば、私の知り合いの教師は、多くの生徒が今ではスマホを確認せずに1ページを読み切ることにも苦労している、と言っています。明確な制限は、子どもの集中する力を守る助けになるでしょう。

最も重要なのは、これが安全の問題だということです。子どもは見知らぬ人から簡単に連絡を受けたり、有害な内容にさらされたりします。親は子どもを守ろうとしますが、忙しすぎたり、アプリに詳しくなかったりする親も多いのです。だからこそ、すべてを家庭に任せるのではなく、政府が介入すべきなのです。

確かに、そうしたルールは子どもの自由を制限すると言う人もいます。しかし、目的は子どもをテクノロジーから切り離すことではなく、準備ができるまでソーシャルメディアの利用を遅らせることです。

結論として、子どもの心の健康、学び、そして安全を守るために、政府は16歳未満の子どものソーシャルメディア利用を制限すべきだと強く考えます。ありがとうございました。

- 序論で範囲を宣言（In this speech, I will focus on ~）。「子ども」全体ではなく16歳未満に絞ったので、例も質疑の答えもぶれない。
- 予告のラベル（mental health / education / safety）を本論の1文目でくり返し、最強の理由を3つ目に Most importantly で置いた。
- 各本論は4拍子：主張 → 説明 → 例 → 戻し（A legal age limit would ~ / Clear limits would ~ / This is exactly why ~）。
- 数字は1つも使っていない。具体性は「知り合いの教師の話」のように人・場面で出している。
- 譲歩は1回だけ（Admittedly ~. However ~.）。結論は理由を well-being / learning / safety と言い換えただけで、新しい情報はなし。約250語＝落ち着いたペースで2分弱。

✕ ~~I choose number three. Social media. It has good points and bad points.~~

○ **Thank you. I'd like to talk about whether governments should restrict children's access to social media. I believe they should, for three reasons.**

番号と名詞だけ＋両論併記では立場が見えない。whether ~ で問いを言い直し、1文目で立場を言い切る。

✕ ~~Studies show that 80 percent of children are addicted to their phones.~~

○ **Many parents I know worry that their children cannot put their phones down.**

作った数字は、質疑で出どころを聞かれたら崩れる。具体性は人・場所・場面で出す。

✕ ~~For example, my nephew uses social media every day. OK, my second reason is ...~~

○ **For example, my nephew checks social media late at night. This is why clear limits are needed.**

例で終わらせず、トピックの言葉で立場に戻す。4拍子の4拍目を抜かない。

× ~~In conclusion, I agree. Also, there is another problem, which is cost.~~

○ **In conclusion, to protect children's well-being, learning, and safety, I firmly believe limits are necessary. Thank you.**

結論で新しい論点を出すと締まらず、時間切れにもなりやすい。言い換えとまとめだけ。

質疑応答（約4分）で崩れない

スピーチの後は約4分の質疑。反論・深掘り・話の広がりが来ても、型があれば立場を保ったまま返せる。

★ 1答20〜30秒、最初の一言で方向

Yes / No / It depends（＋何によるか）を最初に言い、理由 → 例 → So, ~. で立場に戻る。3〜4文で止める。反論には 認める → 限定する → 立場に戻る。

質問のタイプ	来る形	返し方
反論型	But wouldn't that ~? / Isn't it unfair to ~?	That's a fair point. Admittedly ~. However ~. So I still ~.
深掘り型	Why do you think so?	Mainly because ~. For example, ~. So, ~.
例を求める	Can you give an example?	Certainly. One example that comes to mind is ~.
広げる型	What should the government do?	主語を政府・企業・個人に切り替えて答える
仮定型	If you were ~, what would you do?	If I were ~, I would ~.（仮定法で）
知らない事実	Do you know how well ~ works?	I'm not familiar with the details, but in general, ~.

反論されたとき

That's a fair point. Admittedly, **[相手の言い分を一部認める]**.
However, **[反論が当たる範囲・条件・時期を絞る]**.
So I still believe **[自分の立場]**, because **[理由]**.

「もっともです。確かに〜。しかし、それが当てはまるのは〜の場合です。ですから、やはり〜だと考えます」。全面降伏も即否定もしない。
例：That's a fair point. Admittedly, it would be expensive at first. However, that is mainly a short-term problem. So I still believe it is worth doing, because it would save money in the long run.

知らない話題でも立場を保つ

I'm not familiar with the details of **[話題]**, but in general, **[一般に言えること]**.
What matters most is **[自分の軸]**.
So I still think **[立場]**.

知らないと正直に認める → 一般論に切り替える → 自分の軸に戻す。知ったかぶりと沈黙がいちばん危ない。
例：I'm not familiar with the details of those laws, but in general, rules like this take time to show results.

1 限定は「範囲・条件・時期」の3種

反論を認めたら、どれか1つで当たる場所を狭める。立場はそのまま、議論は一段深く見える。

> That applies mainly to small businesses. / That would only be a problem if ~. / That is a short-term problem.

2 撤回ではなく「修正」

押されても立場は捨てない。条件を付けて範囲を絞れば、一貫性を保ったまま柔軟に見える。

> I would qualify my view by saying that this applies mainly to large cities.

3 具体例は3つの引き出しから

①自分・家族・職場の話＋一般化 ②many countries / some cities などの傾向 ③Imagine ~ で場面を描く。どれも数字なしで具体的にできる。

> Imagine a nurse who has to work every weekend. A four-day option would make a real difference to her.

4 スピーチの例を再利用する

新しい例を探すより、スピーチで出した例を別の角度から使う方が速く、一貫して聞こえる。

> As I mentioned in my speech, many parents are too busy to check every app.

5 反論を自分の根拠に変える

反論の中に自分を支える材料があれば That's exactly why ~. で切り返す。

> That's exactly why I think the government needs to step in.

6 一拍は要点のくり返しで取る

That's an interesting question. は4分で1〜2回まで。質問の要点を言い直せば自然に一拍取れる。

> Is it realistic? In the short term, perhaps not, but in the long run, I believe it is.

質疑の例（模範スピーチの続き）

面接委員

How could such a limit be enforced? Children can easily lie about their age.
そのような制限をどうやって守らせるのですか。子どもは簡単に年齢をごまかせますよ。

あなた

I agree that no system would be perfect. However, a rule doesn't have to stop every child to be effective. If platforms were required to check ages more carefully, most young children would be kept off. In the short term, there would be loopholes, but in the long run, the rule would change what is seen as normal.
完璧な仕組みはないという点は同感です。しかし、ルールはすべての子どもを止められなくても効果はあります。運営会社に年齢確認の徹底を義務づければ、幼い子どもの大半は利用できなくなるでしょう。短期的には抜け道もあるでしょうが、長い目で見れば、ルールは「何が普通か」を変えていくはずです。

実現性を突く反論。認めてから「短期と長期」の**時期**で限定し、立場に戻った。

面接委員

Some countries have already introduced such laws. Do you know how well they are working?
すでにそうした法律を導入した国もあります。うまくいっているか知っていますか。

あなた

I'm not familiar with the details of those laws, but in general, rules like this take time to show results. What matters most is whether they reduce the pressure children feel to be online all the time. So I think Japan should study those examples closely and design its own rules carefully.
それらの法律の詳しいことは存じませんが、一般的に、こうしたルールは効果が出るまでに時間がかかります。最も大切なのは、子どもが感じている「常にオンラインでいなければ」という重圧を減らせるかどうかです。ですから、日本はそうした例をよく研究し、自分たちのルールを慎重に作るべきだと思います。

知らない事実は作らない。知らないと認める → 一般論 → 自分の軸 で立場を保った。

面接委員

If you were a parent, what rule would you set at home?
もしあなたが親だったら、家でどんなルールを作りますか。

あなた

If I were a parent, I would keep phones out of the bedroom at night. Children need enough sleep, and late-night scrolling can easily cut into it. I would also

explain the reason, so that my children would follow the rule willingly.
もし私が親なら、夜は寝室にスマホを持ち込ませないようにします。子どもには十分な睡眠が必要で、夜中のスクロールはそれを簡単に削ってしまいます。理由もきちんと説明して、子どもが納得してルールを守れるようにします。

仮定の質問は If I were ~, I would ~ で。1級らしい正確さを見せる所。

実演：質疑の一答を分解する

実演 実演：反論を受け止めて立場を保つ

Examiner: But if it's not required, won't most companies simply ignore the idea?[1] Then nothing will change.
You: That's a fair point. Admittedly, some companies would be slow to change.[2] However, that is mainly a short-term problem[3]. As more firms offer flexible schedules,[4] others will have to follow just to attract workers, especially with today's labor shortage.[5] So I still believe encouragement would work better than a legal requirement.

1 質問の型を見抜く（1秒）
But won't ~? は反論型。義務化に反対した立場の弱点を突いている。慌てずうなずいて最後まで聞く。

won't most companies simply ignore the idea?

2 一部だけ認める
相手の言い分を全部は認めない。some と slow で「一部の会社が遅れる」程度に小さく認める。

Admittedly, some companies would be slow to change.

3 時期で限定する
範囲・条件・時期のうち「時期」を使う。反論を「短期の話」と位置づければ立場は傷つかない。

that is mainly a short-term problem

4 根拠を1つ足す
人手不足という社会の流れを根拠に。スピーチの cost・choice とも矛盾しない。

others will have to follow just to attract workers

5 立場に戻って止める
So I still believe ~ で着地。撤回せず、言い切ったらそこで止める。全体で約25秒。

So I still believe encouragement would work better than a legal requirement.

答え **認める→時期で限定→根拠→立場に戻る。5文・約25秒**

教訓 **反論は勝ち負けではない。認めて、絞って、戻れば崩れない。**

実演 実演：知らない話題での切り返し

Examiner: Some countries have already tested shorter working weeks on a large scale.[1] Do you know what the results were?

You: I'm not familiar with the details of those trials[2], but in general,[3] the results of a trial depend heavily on the kind of workplaces that take part, so they may not apply to every business. What matters most is whether a change suits each workplace.[5] So I still think companies should be free to decide, with support from the government.

1 知らないと即判断（1秒）

結果の数字は知らない。ここで作り話をすると、次の質問で必ず崩れる。正直に認める方を選ぶ。

Do you know what the results were?

2 正直に認める

I don't know. で切らず、but までつなげる。知らないのは「詳細」だけ、と範囲を絞って言う。

I'm not familiar with the details of those trials

3 一般論に切り替える

どんな実験にも言えること（参加する職場で結果が変わる）を出す。知識ではなく考える力で答える。

the results of a trial depend heavily on the kind of workplaces that take part

4 自分の軸を出す

What matters most is ~ で、スピーチの軸（職場ごとに合うか）に話を引き戻す。

What matters most is whether a change suits each workplace.

5 立場に戻る

So I still think ~ で、スピーチと同じ立場に着地。約25秒で止める。

So I still think companies should be free to decide

答え **認める→一般論→自分の軸→立場。知らなくても立場は1ミリも動いていない**

教訓 **知らないことは減点ではない。知ったかぶりと沈黙が減点になる。**

✕ ~~No, I don't think so. That is not true.~~

○ **That's a fair point. Admittedly, some children would find a way around it. However, the rule would still protect most of them.**

即否定は議論を閉じる。認めてから範囲を狭めれば、立場を保ったまま冷静に見える。

✕ ~~Oh, you're right. Then I think my opinion was wrong.~~

○ **That's a good point, so I would qualify my view by saying that this applies mainly to younger children.**

撤回するとスピーチ全体が崩れる。意見を変えるのではなく、範囲を絞って修正する。

✕ ~~Because it is important.（Why? への答え）~~

○ **Mainly because it protects children's sleep. For example, many teenagers check their phones in bed. So, I think a clear rule is needed.**

important は理由ではない。Why? には理由 → 例 → 結論の順で。

✕ ~~It depends.（そこで終わる）~~

○ **It depends on the age of the child. For younger children, I would support strict limits.**

何によるのかを必ず続ける。「場合による」だけでは答えていないのと同じ。

詰まったら：救急フレーズ

聞き取れない・頭が真っ白・言葉が出ない。そんな時も、この一言で会話は続けられる。前日に声に出しておこう。

★ 黙らない。でも連発しない

3秒以上の沈黙より、一言で「考え中」と伝える方がずっといい。ただし同じ決まり文句の連発は時間かせぎに聞こえる。1つのフレーズは4分で1〜2回まで。

聞き返す・確認する

I'm sorry, I didn't quite catch that. Could you say it again, please?
すみません、よく聞き取れませんでした。もう一度言っていただけますか。

Could you rephrase the question, please?
質問を別の言い方でお願いできますか。

Do you mean the impact on individuals, or on society as a whole?
個人への影響のことですか、それとも社会全体への影響のことですか。
二択で確認すると理解も伝わる

If I understand correctly, you're asking whether this would work in rural areas.
私の理解が正しければ、それが地方でもうまくいくかというご質問ですね。

I'm afraid I'm not familiar with that term. Could you explain what it means?
あいにくその言葉を知りません。どういう意味か説明していただけますか。

考える時間を取る

That's an interesting question. Let me think for a moment.
面白い質問ですね。少し考えさせてください。

Let me see. How can I put this?
ええと、どう言えばいいでしょう。

Would it work in rural areas? I think it would, but it would take more time.
地方でうまくいくか、ですね。うまくいくと思いますが、もっと時間はかかるでしょう。
質問の要点をくり返して一拍

言い直す・立て直す

Sorry, let me rephrase that.
すみません、言い直させてください。

Sorry, I lost my train of thought. Let me go back to my main point.
すみません、何を言おうとしたか分からなくなりました。要点に戻らせてください。

Anyway, let me move on to my third reason.
ともかく、3つ目の理由に移ります。
スピーチ中に真っ白になったら

To put it simply, it's a question of cost.
簡単に言えば、費用の問題です。

I'm not an expert on that, but I would imagine that costs would fall over time.
その分野の専門家ではありませんが、時間とともに費用は下がるだろうと思います。
知らない事実を聞かれたら

実演 実演：スピーチ中に真っ白→5秒で立て直す

You: ... Second, there is the issue of cost. Large companies might be able to adjust, but small businesses, um, they ... (頭が真っ白になる)
You: Sorry, let me rephrase that.[1] In short, many small businesses could not afford it.[2] Anyway, let me move on to my third reason, which is choice[3].

1 沈黙は2秒まで
言葉が消えたと気づいたら、2秒以内に Sorry, let me rephrase that. を口に出す。黙る時間を作らない。
Sorry, let me rephrase that.

2 In short で要点だけ
言いかけの文は捨て、理由の中身を短い1文で言い切る。例が出なければ例なしでいい。
In short, many small businesses could not afford it.

3 予告の3語に戻る
頭にあるのは F-C-C。次のラベル choice を口にすれば、話はまた走り出す。
let me move on to my third reason, which is choice

4 結論は必ず言う
立て直しに10秒使ったら、理由3の例を短くして結論へ。結論まで届けば構成は守れる。

答え 約5秒で立て直して次の理由へ。止まった事実より、戻り方が評価に残る

教訓 真っ白になったら、予告した3語の次の1語を言えばいい。

🎓 **なぜ効く？ 聞き返しも実力のうち**

聞き返す・言い直す・時間をかせぐ。言葉に詰まっても会話を止めない工夫は、コミュニケーション能力の柱の1つとされている。黙り込むより、この一言を使える方が英語力をそのまま見せられる。

Canale & Swain（1980）方略的能力

迷ったら スピーチの途中で頭が真っ白

→ 序論で言った3つのキーワードに戻る。Let me move on to my next point. で次の理由へ。

迷ったら 本論1つ目で話しすぎた

→ 2つ目・3つ目は例を短くして、結論は必ず言う。結論の前に止められるのがいちばんもったいない。

迷ったら 2分より早く終わりそう

→ 結論の前なら Let me give you one more example. で例を足す。言い終えていたら、質疑で挽回すればいい。

迷ったら 時間切れで止められた

→ そこでやめて Thank you. 言えなかった結論は質疑の答えの中で言う。

迷ったら 質問の意図が分からない

→ Do you mean ~, or ~? と二択で確認する。分からないまま答えてずれるのが一番の損。

迷ったら 反論に言い返せない

→ 認めてから条件付きで守る。That's a fair point. I would qualify my view by saying ~.

立場を丸ごと変えると、スピーチ全体の説得力が崩れる。

迷ったら 文法ミスに気づいた

→ 意味が変わるミスだけ Sorry, I mean ~. で1回直して先へ。小さなミスで止まらない。

迷ったら 日本語が出てしまった

→ Sorry. と言って英語に戻すだけ。引きずらない。

評価観点と話し方・態度

何が見られているかを知れば、2分と4分の使い方が変わる。中身を点に変える話し方と態度をここで確認しよう。

観点（素点の目安）	見られること	点につながる動き
Short speech（10）	スピーチの内容・構成	立場→理由→結論。理由ごとに例
Interaction（10）	質疑でのやり取り	質問に正面から答え、反論を受けて返す
Grammar and vocabulary（10）	文法・語彙の幅と正確さ	難語より正確さ。同じ語の連発を避ける
Pronunciation（10）	発音・強勢・イントネーション	内容語を強く、文末を下げ、語尾まで

★ スピーチだけでは受からない

素点は4観点×10点の計40点が目安。合格基準は CSE **602**／**850**。質疑のやり取りもスピーチと同じ重さ と考えて、4分を最後まで攻めよう。

2級・準1級のような「アティチュード」の項目は1級の目安の内訳にはない。でも、黙らず・目を見て・議論を楽しむ姿勢は、Interaction の中身そのものに表れる。

1 最初の一言を大きめに

緊張すると声は小さく速くなる。自由会話の最初の答えを普段より大きく言うと、そのまま安定しやすい。

2 立場の文は文末を下げる

平叙文の文末が上がると、自信がない・質問しているように聞こえる。序論と結論の立場の文は最後の語で声を下げる。

> I believe this policy is necessary.（necessary で下げる）

3 キーワードを強く・ゆっくり

序論で予告する3つのキーワードは少しゆっくり強く。面接委員の頭に3つが残る。

> for three reasons: MENTAL HEALTH, EDUCATION, and SAFETY

4 語尾の -s・-ed を落とさない

3単現の -s や過去形の -ed が聞こえないと、文法ミスに聞こえることがある。緊張している時ほど語尾まで。

5 意味の塊で区切る

1文は15語前後まで。接続詞や前置詞句の前で半拍おくと、伝わりやすく自分も落ち着く。

> In conclusion, / for these three reasons, / I believe / we should act now.

6 難しい語は which means で補う

専門的な語を使ったら一言で言い換える。語彙の幅と伝える力の両方を見せられる。

> carbon neutrality, which means balancing the carbon dioxide we emit with the amount we remove

7 視線は2人に配る

考える時は外してOK。立場やキーワードを言う瞬間に目を戻すと、自信があるように見える。質疑は質問した人を中心に。

8 反論中もうなずいて聞く

最後まで聞いてから That's a fair point. 表情は穏やかに。議論を楽しむ態度が伝わる。

✕ ~~Um... uh... how can I say... um... it's, like, a problem of money.~~

○ **In a word, it comes down to money.**

um の連発より、次の中身を予告する言葉を1つ。

✕ ~~important / important / important（何度も同じ語）~~

○ **crucial / essential / vital / a key factor**

Grammar and vocabulary は幅も見られる。言い換えを2〜3個用意しておく。

言い換えの引き出し（Grammar and vocabulary 対策）

つい連発する語	言い換え	例文
important	crucial / essential / vital	Sleep is essential for children's development.
problem	issue / challenge / concern	Rising rents are a serious concern for young people.
good	beneficial / worthwhile / positive	Volunteering can be a worthwhile experience.
bad	harmful / damaging / detrimental	Too much screen time can be harmful to children.
increase	rise / grow / surge	Demand for nursing care will continue to grow.
I think	I believe / I would argue / I am convinced	I would argue that the benefits outweigh the costs.

社会問題ネタ帳（分野別の論点と語彙）

1級で問われやすい分野の定番テーマを、賛成・反対の両方の理由と語彙つきで。両側を持っておけば、どちらを選んでも質疑で崩れない。

使い方：話しやすい側を決め、各理由に**自分の例を1つ**足して声に出す。反対側の理由は、質疑で来る反論の予想にもなる。

★ 知らない分野でも軸で戦える

どのトピックも、費用・効果・公平・短期と長期・個人と社会のどれかで理由が作れる。種類の違う軸を3つ 選べば、理由どうしがかぶらない。

どの分野にも効く「万能の論点」

論点の軸	使える英語	こう使う
費用（cost）	outweigh the costs / a heavy financial burden / cost-effective	「費用に見合うか」は賛否どちらにも使える
効果（effectiveness）	make a real difference / address the root cause	「本当に問題が解決するか」を問う
公平（fairness）	place a heavier burden on ~ / equal opportunity	誰が得をし、誰が損をするか
短期 vs 長期	in the short term / in the long run / pay off	反論を「短期の話」に限定して返す
個人 vs 社会	individual freedom / the public interest / society as a whole	規制・義務化のトピックの定番
自由 vs 安全	privacy / security / civil liberties	監視・AI・ネット規制で使う
実現可能性	feasible / realistic / in practice	Is ~ realistic? に正面から答える
倫理	ethical / human dignity / morally acceptable	医療・生命・科学技術で使う

どのトピックにも差し込める1文

In the short term, it may be costly, but in the long run, it will pay off.
短期的には費用がかかるかもしれませんが、長期的には元が取れます。

This is not only a question of cost, but also a question of fairness.
これは費用だけでなく、公平さの問題でもあります。

No single country can solve this problem on its own.
この問題は1つの国だけでは解決できません。

We need to strike a balance between individual freedom and public safety.
個人の自由と公共の安全のバランスを取る必要があります。

The real question is not whether we should act, but how.
本当の問題は、行動すべきかどうかではなく、どう行動するかです。

国際関係

Should wealthy nations accept more refugees?
豊かな国はもっと難民を受け入れるべきか。 ネタを見る

Is economic globalization still beneficial for most countries?
経済のグローバル化は、今も多くの国にとって有益か。 ネタを見る

経済

Should governments introduce a universal basic income?
政府はベーシックインカムを導入すべきか。 ネタを見る

Should cash be replaced entirely by cashless payments?
現金は完全にキャッシュレス決済に置き換えられるべきか。 ネタを見る

科学技術

Should the development of artificial intelligence be strictly regulated?
人工知能の開発は厳しく規制されるべきか。 ネタを見る

Is space exploration worth the cost?
宇宙開発は費用に見合うか。 ネタを見る

環境・エネルギー

Is nuclear power necessary to achieve carbon neutrality?
カーボンニュートラルの実現に原子力は必要か。 ネタを見る

Can individual actions make a real difference in fighting climate change?
個人の行動は気候変動対策に本当に違いを生むか。 ネタを見る

医療・生命倫理

Should euthanasia be legalized?
安楽死は合法化されるべきか。 ネタを見る

Should gene editing be used to prevent inherited diseases?
遺伝性疾患を防ぐためにゲノム編集を使うべきか。 ネタを見る

教育

Should students be allowed to use AI tools for schoolwork?
生徒が学校の課題にAIツールを使うことを認めるべきか。 ネタを見る

Should universities focus more on practical job skills than on academic knowledge?
大学は学問的な知識より、実践的な職業スキルに重点を置くべきか。 ネタを見る

メディア

Is social media doing more harm than good to democracy?
ソーシャルメディアは民主主義に益より害をもたらしているか。 ネタを見る

Is the decline of traditional newspapers a threat to society?
従来の新聞の衰退は社会にとって脅威か。 ネタを見る

労働

Should Japan accept more foreign workers to address its labor shortage?
日本は人手不足に対応するため、外国人労働者をもっと受け入れるべきか。 ネタを見る

Should companies be required to let employees work from home?
企業は社員に在宅勤務を認めることを義務づけられるべきか。 ネタを見る

社会・人口

Can government policies effectively reverse the declining birth rate?
政府の政策で少子化の流れを効果的に変えられるか。 ネタを見る

Should the mandatory retirement age be abolished?
定年制は廃止されるべきか。 ネタを見る

当日の動きと直前チェック

会場に着いてから入室までの動きと、前日・当日のチェックリスト。上から順にタップして、全部✓がつけば準備完了。

1. **会場へ（集合時刻の20〜30分前）**
   時刻・会場は二次受験票で確認（一次と同じ会場とは限らない）。受付では二次受験票と顔写真付き身分証を係員の指示どおりに出す。
2. **控室**
   控室に入ったらスマホは電源OFFでカバンへ（係員の指示が最優先）。紙のメモを見てよいかも係員の指示しだい。
3. **面接室の前**
   ここから英語モード。口の中で第1文 Thank you. I'd like to talk about ~ を1回言う。
4. **入室前**
   1級は面接カードを入室前に係員に渡す。長く息を吐いてから、May I come in? を大きめに。

⚠ メモ・撮影・録音は禁止

面接中はメモ・写真撮影・録音は禁止（公式）。考える1分もメモは取れない。頭の中だけで組む練習をしてから行こう。

⚠ 身分証を忘れたら

顔写真付き身分証の原本が必須（デジタル学生証・コピー・スマホの画像は不可）。忘れても受験はできるが、**試験の翌々日 午前9時30分まで**に画像をアップロードしないと「認証失格（成績無効）」。

前日の夜 0/8

- [ ] 二次受験票で集合時刻・会場・持ち物を確認した
- [ ] 顔写真付き身分証明書の原本をカバンに入れた
- [ ] 上履きが必要な会場かどうかを確認した
- [ ] 自由会話の答え（仕事・学校・関心分野）を2〜3文で言える
- [ ] 序論の第1文 Thank you. I'd like to talk about whether ~ を口が覚えている
- [ ] メモなしの1分 → 2分スピーチを1本通した
- [ ] ネタ帳から3分野、自分の立場と具体例を言える
- [ ] 反論への返し That's a fair point. Admittedly ~. However ~. So I still ~. を声に出した

当日（会場に着くまで） 0/6

- [ ] 会場に着く前に、小声で第1文と結論の文を1回ずつ言った
- [ ] 救急フレーズ（聞き返し・考える時間・言い直し）を1つずつ口に出した
- [ ] 控室に入る前にトイレを済ませた
- [ ] 控室に入ったらスマホの電源を切る
- [ ] 面接カードを入室前に係員に渡す
- [ ] トピックカードを返してから退室する

控室で心の中で通す4文

Thank you. I'd like to talk about whether **[トピック]**.
I believe **[立場]**, for three reasons: **[A]**, **[B]**, and **[C]**.
That's a fair point. Admittedly, **[一部認める]**. However, **[限定]**. So I still believe **[立場]**.
In conclusion, for these three reasons, I firmly believe **[立場]**. Thank you.

序論・理由の予告・反論への返し・結論。控室では声を出さず、心の中で1回ずつ通して型を体に戻す。
ネタ帳のトピックを1つ当てはめて通すと、本番の1分がぐっと短く感じる。

🎓 **なぜ効く？ 緊張はワクワクと呼ぶ**

緊張もワクワクも、心拍が上がる「高ぶった状態」。無理に落ち着こうとするより、同じ高ぶりを「ワクワク」と呼び直すほうが切り替えやすい。人前で話す前に I am excited. と口にした人のほうが、スピーチの評価が高かったという実験がある。

Brooks（2014）不安の再評価

型は準備済み。あとは目の前の2人と、議論を楽しむだけ。

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

- **新しい論点はもう入れない**　今からやるのは型の確認だけ。第1文・つなぎ語・反論の返し方を声に出して1回ずつ。
- **控室では電源OFF**　控室に入ったらスマホは電源を切ってカバンへ。紙のメモを見てよいかは係員の指示しだい。
- **面接カードは係員へ**　1級は面接カードを入室前に係員に渡す。面接委員に渡すやり取りはない。
- **緊張はワクワク**　4秒吸って8秒で吐く×3回。心の中で I'm excited. と言ってから立ち上がる。（I'm excited. I'm ready.）
- **自由会話は2〜3文**　答え＋具体＋ひと言。最初の答えで大きめの声を出し切ると、スピーチで声が震えにくい。（I work for an engineering company, where I'm in charge of projects with overseas partners.）
- **選ぶ基準は理由3つ**　好き・詳しいより、理由3つと例がすぐ出るもの。知らない語があるトピックは選ばない。

- **10秒で2つに絞る**　残した2つを各10秒で試し、3つ目の理由まで出た方に即決。迷い続けるのが一番の損。
- **頭に置くのは3語だけ**　メモ不可。立場＋キーワード3つ（頭文字で）＋第1文。英文は作り込まない。（H-E-S = health / education / safety）
- **第1文で立場を言い切る**　番号＋トピックを whether ~ で言い直し、立場と理由の数を言う。前置きはいらない。（Thank you. I'd like to talk about whether [トピック]. I believe [立場], for three reasons.）
- **理由1つに例1つ**　主張→説明→例→トピックの言葉で戻す。例は人・場所・場面で。数字は作らない。（This is exactly why I believe [立場].）
- **最強の理由は3つ目**　First → Second → Most importantly の階段で山を作り、結論へ入る。
- **譲歩は1回だけ**　3つ目の理由の後に1回。先に反論に答えておけば、質疑で As I mentioned と返せる。（Admittedly, [反論]. However, [反論への答え].）
- **結論に新情報なし**　立場を言い換え、理由3つを1文でまとめて Thank you. 新しい理由や例は足さない。（In conclusion, for these three reasons, I firmly believe [立場]. Thank you.）
- **止められたら即切り替え**　2分たつと途中でも止められることがある。Thank you. で質疑へ。結論は質疑の中で言えばいい。
- **質疑は1答20〜30秒**　Yes/No を最初に → 理由 → 例 → So, ~. で立場に戻る。3〜4文で止める。
- **反論は認めて限定**　認める→範囲・条件・時期で絞る→立場に戻る。撤回も即否定もしない。（That's a fair point, but that would only be a problem in the short term.）
- **知らない話題は一般論**　知ったかぶりも沈黙もしない。詳細は知らないと認め、一般に言えることで立場につなぐ。（I'm not familiar with the details, but in general, rules like this take time to work.）
- **聞き取れなければ確認**　分からないまま答えてずれる方が損。二択で確認すると理解していることも伝わる。（Do you mean in Japan, or in the world as a whole?）
- **沈黙より一言**　考える時は黙らず一言。決まり文句の連発は避け、質問の要点をくり返して一拍取る。（Let me think about that for a moment.）
- **文末を下げて言い切る**　立場の文の文末が上がると自信がなく聞こえる。キーワードは強く、ゆっくり。
- **最後まで英語で**　カードを返して Thank you very much. Goodbye. ドアを出るまで英語。外の人に問題の内容は話さない。