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2級 一次 ファイナルチェック

合格は6割。書く35分を守った人が勝つ

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

これだけは絶対

1 **最初の35分で2題を書き切る**
英作文20分→要約15分を先に。ライティングは2題で650点＝リーディング31問と同じ重さ。

2 **TOPICと本文から外れない**
意見は1文目でTOPICの語を使って答える。要約は3段落を3文に。ずれると0点のことがある。

3 **空欄ゼロ・1問で止まらない**
知らない語は5秒で塗って次へ。リスニングは1回きり、10秒で切って次の先読みへ。

目から鱗

✕ ~~大問1から順番に解くのが当たり前~~

○ **ライティング2題は、リーディング31問と同じ650点満点**

頭が元気な最初に英作文→要約。後回しにして書きかけになるのが一番の大損。

✕ ~~大問1は全部解けないと落ちる~~

○ **17問中3問落としても合格できる。合格の目安は正答率6割**

知らない語は5秒でマーク。浮いた時間を長文とライティングの見直しに回す。

✕ ~~本文と同じ単語が入った選択肢が正解~~

○ **正解はたいてい言い換え。同じ単語の選択肢はひっかけが多い**

decline→decrease、purchase→buy。同じ意味の別の言葉を選ぶ。

✕ ~~難しい単語を使うと英作文の点が上がる~~

○ **採点は内容・構成・語彙・文法。スペルミスも減点のもと**

自信のない語は使わない。necessary が不安なら important で書けば十分。

✕ ~~要約は大事な文を抜き出してつなげばいい~~

◯ **抜き出しは「要約になっていない」と見られる危険。0点のことも**

3段落を3文に。具体例は捨てて、まとめ語（devices、costs など）で言い換える。

✕ ~~会話は最初の発言をしっかり聞く~~

◯ **答えは後半。But・Actually・最後の一言に集まる**

前半で場面をつかみ、後半に全集中。最初の案はひっくり返ると思って聞く。

✕ ~~リスニングの先読みは放送が始まってから~~

◯ **従来型は同じ問題冊子にリスニングの選択肢も載っている**

見直しの最後の3〜5分で第1部 No.1〜5 の選択肢を読む（監督の指示が最優先）。

✕ ~~スマホで最後まで見直せばいい~~

◯ **教室内は電源OFFでカバンへ。見られるのは教室に入る直前まで**

最後の1枚は紙で。この印刷用ページを持って行き、説明が始まるまで見返そう。

当日の時間割と「表紙に書く終了時刻」

12:50入場から16:05終了までの流れと、開始1分で問題冊子の表紙に書く時刻。これを決めておけば、本番は腕時計と表紙だけ見て進める。

2級 一次の時間割（本会場の標準時刻）

時刻	何が起きる	あなたがやること
12:50	入場開始	教室より先にトイレ。教室・座席を確認
13:30	着席時間	遅くともここでスマホは電源OFF→カバン→足元
13:30〜14:10	受験票・本人確認票・身分証の確認、解答用紙の記入、試験監督の説明（40分）	記入は説明どおりに。説明が始まるまでは紙のメモを見てよいことが多い
14:10	試験開始（R・W 85分）	開始1分で表紙に終了時刻を書く→英作文から
15:35ごろ	R・W終了→すぐリスニングの準備	ここから退室できない。先読みの続き
〜16:05	リスニング（約25分）→終了（目安）	1問10秒で切り替え。最後にマークの塗り残しを確認

時刻は公式の標準時刻。**自分の受験票で必ず確認**しよう。準会場（学校など）は時刻もルールも違うので、学校の案内に従う。

★ 開始1分で、表紙に6つの時刻を書く
おすすめ順は **英作文→要約→大問1→大問2→大問3→見直し**。14:10開始なら、表紙に 14:30／14:45／14:55／15:05／15:25／15:35 と縦に書く。あとは大問が終わるたびに1秒見るだけ。

順	解くもの	時間	表紙に書く時刻（14:10開始）
①	5 英作文（80〜100語）	20分	14:30
②	4 要約（45〜55語）	15分	14:45
③	大問1 語句空所（17問）	10分	14:55
④	大問2 長文空所（6問：A・B各3問）	10分	15:05
⑤	大問3A Eメール（3問）	8分	15:13
⑥	大問3B 説明文（5問）	12分	15:25
⑦	見直し（最後の3〜5分はリスニングの先読み）	10分	15:35

開始の合図が14:12なら、全部に+2分。**時計の時刻ではなく、合図の時刻を基準に**しよう。

1. **0:00〜0:30 表紙に時刻**
   上の6つ（＋Eメールの15:13）を縦に書く。横に「空欄ゼロ」など自分ルールを1行。
2. **0:30〜0:45 書く場所を指で確認**
   2級は4（要約）も5（英作文）も解答用紙の
   B面
   。欄の番号を指でさしてから書き始める。
3. **0:45〜 英作文のTOPICを読む**
   何に賛成・反対するのかに下線。立場は30秒で決める。

⚠ ライティングは開始の合図がない
試験監督は「ここからライティング」とは言わない。85分の中で自分で区切る。区切りの時刻が来たら、完璧でなくても締めの1文を書いて次へ。解答欄の外は採点されない。

⚠ リスニングの準備が始まったら退室できない
リスニングの準備時間中・テスト中は教室を出たら戻れない。R・Wの終わり際にトイレが気になったら、早めに手を挙げて申し出よう。

スマホを見られるのは教室に入る直前まで。だから最後の1枚は紙で持って行こう。

🎓 なぜ効く？ 表紙の時刻はメタ認知
自分の進み具合を一段上から確かめ、遅れたら作戦を変える力をメタ認知という。表紙の時刻は、それを本番で確実に働かせる仕掛け。英語力を増やすのではなく、持っている力を最後の問題まで出し切る技術だ。

参考：Flavell（1979）メタ認知

チェックリスト（前日の夜・当日の朝・教室で）

タップで✓が付く。前日の夜・当日の朝・教室の3回、上から指でなぞるだけで忘れ物と凡ミスが消える。

★ 前日の夜に9割終わらせる

持ち物は**前日の夜にカバンへ入れて完結**。当日の朝は 指さし確認だけ にする。朝に探し物をすると、それだけで頭が疲れる。

持ち物	OK	NG
身分証	顔写真付きの原本（学生証・生徒手帳・運転免許証・パスポート・マイナンバーカードなど）	デジタル学生証・コピー・スマホで撮った画像・期限切れ
本人確認票の写真	縦3cm×横2.4cm・6か月以内・上半身・無帽・正面	貼り忘れ
筆記用具	HBの黒鉛筆かシャープペンシル＋消しゴム（予備も）	1本だけで予備なし
時計	腕時計（多機能時計は時計としてだけ使う）	スマートウォッチ・スマホでの代用

前日の夜 0/11

- [ ] 一次受験票・本人確認票をカバンに入れた
- [ ] 本人確認票に顔写真（縦3cm×横2.4cm・6か月以内・上半身・無帽・正面）を貼った
- [ ] 顔写真付き身分証の原本（2026年度から必須。学生証・生徒手帳・運転免許証・パスポートなど。有効期限内）を入れた
- [ ] デジタル学生証・コピー・スマホで撮った画像では代わりにならないと確認した
- [ ] HBの黒鉛筆かシャープペンシル（予備も）と消しゴムを入れた
- [ ] 腕時計を入れた（スマートウォッチは不可。スマホは時計の代わりにならない）
- [ ] 上履きが必要な会場か確認した
- [ ] 会場・行き方・12:50入場／13:30着席を確認した
- [ ] 英作文の型（I think that ～. I have two reasons. …）を1回手で書いた
- [ ] 要約の型（3段落→3文）を1回声に出した
- [ ] アラームをセットして、いつもの時間に寝る

当日の朝～移動中 0/7

- [ ] 朝食はいつもの量
- [ ] 英作文の型と万能理由を1回音読した（口を英語モードに）
- [ ] リスニングのフレーズを小声で1分まねした（耳を英語モードに）
- [ ] 家を出る前に、受験票・本人確認票・身分証・筆記用具・腕時計を指さし確認した
- [ ] 脱ぎ着しやすい服にした
- [ ] 最寄り駅でトイレを済ませた
- [ ] 教室に入る前に、このページで最後の確認をした

教室で（着席〜説明開始まで） 0/9

- [ ] スマホはアラームを解除してから電源OFF→カバン→足元
- [ ] スマートウォッチも外してカバンへ
- [ ] 腕時計は文字盤を自分に向けて机の上へ
- [ ] 解答用紙の記入は試験監督の説明どおりに。数字の記入とマークが一致しているか確認した
- [ ] 暗証番号を書いたら、問題冊子にも控えた
- [ ] 表紙に書く時刻（14:30／14:45／14:55／15:05／15:25／15:35）を頭の中で確認した
- [ ] トイレは今のうちに行った
- [ ] 説明が始まったら紙もしまって、試験監督の指示に従う
- [ ] 深呼吸3回（4秒吸って6秒で吐く）

目安は **前日の夜5分・当日の朝2分・教室で3分**。チェックが全部ついたら、あとは英語のことだけ考えればいい。

5 英作文（意見）：20分・80〜100語

TOPICを見たら、この型に理由を2つ流し込むだけ。最初に書く1題。20分で約90語を書き切る手順・型・理由ネタ・NGをまとめた。

★ 型は「主張→理由1→理由2→結論」の4段

導入（約15語）→理由1（約30語）→理由2（約30語）→結論（約15語）で 約90語＝範囲の真ん中。考えるのは理由の中身だけ。

基本テンプレ（迷ったらこれ）

I think that **[TOPICの語を使った主張]**. I have two reasons.

First, **[理由1]**. For example, **[具体例]**.

Second, **[理由2]**. This is because **[説明]**.

For these reasons, I believe that **[主張の言い換え]**.

反対なら I do not think that 〜. に。Do you agree with this opinion? なら I agree with this opinion. / I disagree with this opinion. でもOK。
各理由は2〜3文。For example の文が短ければ As a result, 〜. をもう1文足す。

20分の手順

1. **① TOPICを読む（30秒）**
   Do you agree 〜? / Do you think that 〜? を確認し、何に賛成・反対するのかに下線。
2. **② 立場を決める（30秒）**
   本心でなくてOK。英語の理由が2つ早く浮かんだ方。決めたら戻らない。
3. **③ 理由を2つ選ぶ（1分）**
   POINTSの3つから2つ。POINTSは参考なので、ほかの観点でもOK。
4. **④ 骨組みメモ（1分）**
   冊子にキーワードだけ。例：賛成／①お金→駐車場代×／②環境→車↓。全文の下書きはしない。
5. **⑤ 解答用紙に直接書く（14分）**
   型どおりに一気に。導入・理由1・理由2・結論で改行すると構成がひと目で伝わる。
6. **⑥ 見直し（3分）**

語数・短縮形・三単現のs・複数形・時制・スペル。

点が上がる鉄則

1 1文目はTOPICの文をほぼそのまま使う
TOPICの語で答えれば、ずれようがない。時制もTOPICに合わせる。

> Do you think that more people will ～? → I think that more people will ～.

2 POINTSの語を理由の主語に置く
Cost なら money、Safety なら safer。POINTSの語から書き出すと、理由がTOPICから外れない。

> Safety → First, bicycle lanes would make streets safer.

3 2つの理由は観点を変える
「お金が浮く」と「安く済む」は同じ観点＝実質1つ。お金と環境、時間と健康のように分ける。

4 理由には必ず1文足す
理由だけの1文は弱い。For example（具体例）か This is because（説明）で支える。

5 結論は1文目の言い換え
I think → I believe、能動態→受け身にするだけで言い換えになる。新しい理由は足さない。

> cities should build more parks → more parks should be built in cities

6 一般の人は people
you は読み手を指してしまう。kids → children、But → However、a lot of の連発も避ける。

実演 実演：TOPICから書き出しまで3分

TOPIC

Some people say that all students should use tablets instead of paper textbooks[1] at school. Do you agree with this opinion?[2]

POINTS

・Cost

・Health

・Convenience

1 TOPICに下線（30秒）

何に賛成・反対するのか→「全生徒が紙の教科書の代わりにタブレット」。all students と instead of に線。

all students should use tablets instead of paper textbooks

2 立場を決める（30秒）

賛成の理由は「軽い」くらいしか出ない。反対なら Cost と Health がそのまま理由になる→反対に決定。

Do you agree with this opinion?

3 POINTSから2つ（1分）

Cost＝全員分の購入と修理にお金がかかる。Health＝画面を長く見ると目に悪い。お金と健康で観点が別々。

・Cost ・Health

4 骨組みメモ（1分）

冊子に「反対／①Cost 全員分・修理／②Health 目」とだけ書く。英文の下書きはしない。

5 1文目はTOPICの写し

I do not think that ＋ TOPICの文をそのまま。自分で言い換えないから、TOPICからずれようがない。

答え **書き出し：I do not think that all students should use tablets instead of paper textbooks at school. I have two reasons. First, buying and repairing tablets for every student would cost a lot of money. Second, looking at screens for a long time can be bad for students' eyes.（このあと各理由に1文ずつ足して約90語）**

教訓 **立場は本心より「理由が2つ出る方」。1文目はTOPICを写す。**

万能理由カード（どのTOPICにもだいたい使える）

should のTOPICは would、will のTOPICは will に変えて使う

It would help people save money.

人々がお金を節約するのに役立つ。

お金

It would save people a lot of time.

人々の時間を大きく節約できる。

時間

It would be good for people's health.

人々の健康に良い。

健康

It would make our lives safer.

私たちの生活をより安全にする。

安全

It would be better for the environment.

環境にとってより良い。

環境

It would make people's lives more convenient.

人々の生活をより便利にする。

便利さ

Students could develop skills that will be useful in the future.

生徒は将来役立つ力を伸ばせる。

スキル・将来

It would have a positive effect on the local economy.

地域経済に良い影響を与える。

経済

It would cost a lot of money.

多くのお金がかかる。

反対側の定番

People might spend less time talking face to face.

人々が対面で話す時間が減るかもしれない。

反対側：人間関係

Some elderly people might find it difficult to use.

使うのが難しいと感じる高齢者もいるかもしれない。

反対側：使いにくさ

型の見本：賛成（カーシェア） 92語（80〜100）

QUESTION

TOPIC

Do you think that more people will use car-sharing services in the future?

POINTS

・Cost

・Convenience

・Environment

I think that more people will use car-sharing services in the future. I have two reasons.

First, car sharing helps people save money. Owning a car is expensive because people have to pay for parking, insurance, and repairs. With car sharing, they only pay when they drive.

Second, car sharing is good for the environment. If many people share the same cars, the total number of cars will decrease. As a result, there will be less traffic and air pollution.

For these reasons, I believe that car sharing will become more popular.

私は、将来カーシェアのサービスを使う人は増えると思う。理由は2つある。

まず、カーシェアは人々がお金を節約するのに役立つ。車を持つと、駐車場代・保険・修理代を払わなければならないので高くつく。カーシェアなら、運転するときだけ払えばよい。

次に、カーシェアは環境に良い。多くの人が同じ車を共有すれば、車の総数は減る。その結果、渋滞や大気汚染が減る。

これらの理由から、私はカーシェアがもっと広まると考える。

- Do you think that 〜 will 〜? には I think that 〜 will 〜. とTOPICの文をそのまま使って答えた。
- POINTSの Cost を理由1、Environment を理由2に。観点が別々なので2つの理由として数えられる。
- 理由1は具体例（駐車場代・保険・修理代）、理由2は As a result で結果まで書いて厚くした。
- 結論は use car-sharing services → car sharing will become more popular と言い換え。16＋31＋33＋12＝92語。

× ~~I don't think so.~~

○ **I do not think so.**

短縮形は使わない。do not なら語数も1つ増える。

× ~~Because it is cheap.~~

○ **This is because it is cheap.**

Because ～. だけの文は文の断片。文法で減点。

× ~~There are good points and bad points.~~

○ **I agree with this opinion.**

立場があいまいだとTOPICに答えていないと見られる危険。1文目で言い切る。

× ~~First, it saves money. Second, people do not have to pay much.~~

○ **First, it saves money. Second, it is good for the environment.**

同じ観点の言い換えは実質1つ。別の観点にする。

× ~~You can save money.~~

○ **People can save money.**

一般の人は people / we で書く。

⚠ TOPICに答えていない・ずれていると0点のことがある

TOPICが「在宅勤務」なのに「働くことは大切だ」と書くのが典型。**理由の1文目にTOPICの語を入れる**だけで防げる。

4 要約：15分・45〜55語

2番目に書く1題。本文3段落を3文にするだけ。15分の手順、コピーして使えるテンプレ、具体→まとめ語の言い換え、0点を避けるNGまで。

★ 2級の要約は「3段落→3文」

本文は **話題の紹介 → 良い点（理由）→ 問題点（However）** の3段落が多い。1段落を1文にまとめて3文にすれば、45〜55語に収まりやすい。

15分の手順

1. **① 段落の横に役割を書く（3分）**
   「話題」「良い点」「問題点」「対策」とメモ。段落の1文目と However などの合図が目印。
2. **② 各段落を1文のキーワードに（3分）**
   「誰が＋どうする」だけ。例：忙しい人→キット利用／時間↓・食品ロス↓／高い・ごみ。
3. **③ 具体を削ってまとめ語に（1分）**
   For example の後ろ・数字・人名・地名は捨てる。buses and trains → public transportation。
4. **④ つなぎ語を入れて書く（6分）**
   2文目は良い点、3文目は However で問題点。つなぎ語で流れを見せると構成点が取りやすい。
5. **⑤ 語数を数えて調整（2分）**
   少なければ削った要点を1つ戻す（例や数字は戻さない）。多ければ形容詞・細かい条件から削る。

段落の役割	目印になる語句
話題の紹介	These days / In recent years / More and more people / In the past 〜. Now 〜
良い点・理由	advantage / benefit / First / In addition / One reason is / This is because
問題点	However / On the other hand / disadvantage / problem / Some people worry
対策	To solve this problem / In response / have started to / introduced

実演 実演：3段落→3文（本文と要約を一手ずつ）

When electronic devices or clothes break, many people simply throw them away and buy new ones. In recent years, however, events called repair cafes have been held in many towns. At

these events, volunteers with special skills fix broken items for visitors free of charge[2].

Repair cafes have several benefits.[1] Visitors can keep using their favorite items without paying for new ones. Moreover, fewer items end up in landfills[3], so these events help reduce waste. Visitors can also watch the volunteers at work and learn how to fix things by themselves.

However, repair cafes face some challenges.[4] Most of them depend on a small number of volunteers, and it is not easy to find people who are willing to give up their weekends. In addition, many modern products, such as smartphones, are designed in ways that make them difficult to open and repair.

1 段落に役割を書く（3分）
第1段落＝話題、第2段落＝良い点（benefits）、第3段落＝問題点（However）。「3段落→3文・利点欠点型」と決まる。
Repair cafes have several benefits.

2 第1段落→1文目
冒頭の「捨てて買い直す」は背景なので捨てる。残すのは「町で修理カフェ、ボランティアが無料で直す」。
volunteers with special skills fix broken items for visitors free of charge

3 第2段落→2文目
without paying → save money、end up in landfills → reduce waste。直し方を学べる点も短く。
fewer items end up in landfills

4 第3段落→3文目
However をそのまま使う。「人が見つからない」→ finding enough volunteers is difficult。スマホの例は削る。
However, repair cafes face some challenges.

5 語数を数えて完成（2分）
14＋19＋15＝48語で45〜55語に入った。I think・感想・本文にない情報はゼロ。これで提出。

答え **模範要約（48語）：More and more towns hold repair cafes, where volunteers fix broken items for free. These events help people save money and reduce waste, and visitors can also learn how to repair things**

themselves. However, finding enough volunteers is difficult, and many new electronic products are hard to fix.

教訓 **1段落＝1文。例と数字は捨て、言い換えとまとめ語で書く。**

コピーして使えるテンプレ

① 利点・欠点型（いちばんよく使う）

More and more **[人・店・学校]** are **[〜している]**.
This allows them to **[良い点1]** and **[良い点2]**.
However, **[問題点1]**, and **[問題点2]**.

第2段落が良い点、第3段落が問題点の文章に。得をするのが1文目の主語と別の人なら This helps [人] to 〜にする。
語数の目安：約12語＋約18語＋約20語＝約50語

② 原因・結果型（第2段落が「なぜ増えた？」）

[現象] has become popular.
This is because **[理由1]** and **[理由2]**.
However, **[問題点]**, so **[その結果]**.

One reason is 〜. Another reason is 〜. の段落は、This is because 〜 and 〜 の1文にまとめる。
語数の目安：約10語＋約18語＋約20語＝約48語

③ 問題・解決型（対策が出てくる文章）

[人・地域] have a problem: **[問題]**.
To solve it, **[誰が]** have started to **[対策]**, and this has helped **[効果]**.
However, **[残る課題]**.

第1段落が問題、第2段落が対策、第3段落が課題の文章に。To solve it でつなぐと流れが一気に伝わる。
語数の目安：約12語＋約22語＋約15語＝約49語

言い換えの3つの技

技	本文	要約
まとめ語	smartphones, tablets, and computers	electronic devices
品詞を変える	because the price is low	because of its low price
否定→肯定	They do not have to wait in long lines.	They can avoid long lines.
主語を変える	If people use it, they can save time.	Using it saves people time.
まとめ語（列挙）	First, ～. Also, ～. In addition, ～.	several benefits

具体→まとめ語（これだけで語数が減り、語彙も見せられる）

buses and trains → public transportation
公共交通機関

doctors and nurses → medical workers
医療従事者

smartphones and tablets → electronic devices
電子機器

earthquakes, floods, and typhoons → natural disasters
自然災害

solar and wind power → renewable energy
再生可能エネルギー

plastic bags and bottles → plastic waste
プラスチックごみ

people in their 70s and 80s → elderly people
高齢者

shops, cafés, and restaurants → local businesses
地元の店

parks, libraries, and community centers → public facilities
公共施設

rent, food, and electricity → living costs
生活費

workers' salaries → labor costs

人件費

email, video calls, and chat apps → online communication

オンラインでの連絡

tourists from other countries → foreign visitors

外国人観光客

save money on wages and electricity → reduce costs

コストを減らす

型の見本：利点・欠点型（ミールキット）

51語（45〜55）

QUESTION

Cooking at home is a good way to eat healthy meals, but many busy people find it difficult to plan meals and go shopping every day. In recent years, a growing number of people have started using meal kit services. These companies deliver boxes that contain all the ingredients and recipes needed to cook a meal.

Meal kits have several advantages. Users do not have to think about what to cook or spend time shopping at supermarkets. In addition, each box contains the exact amount of each ingredient needed for the recipe. Because of this, people do not buy more food than they need, so they throw away less food.

However, meal kits also have some disadvantages. They usually cost more than buying the same ingredients at a store, so some families cannot afford to use them often. Moreover, each ingredient is often wrapped separately in plastic, which creates a lot of waste.

More and more busy people use meal kit services, which deliver ingredients and recipes to their homes. These services save users time on planning meals and shopping, and they also reduce food waste. However, meal kits cost more than buying ingredients at stores, and their packaging creates a lot of garbage.

ますます多くの忙しい人が、材料とレシピを家に届けるミールキットのサービスを使っている。こうしたサービスは献立を考えたり買い物をしたりする時間を節約し、食品ロスも減らす。しかし、ミールキットは店で材料を買うより高く、包装が多くのごみを生む。

- 1文目＝第1段落。「家で料理すると健康的」という背景は削り、「今どうなっているか」だけにした。
- 2文目＝第2段落。「何を作るか考えなくていい」（否定）→ save users time（肯定）、「必要な分だけ→捨てる量が減る」→ reduce food waste とまとめた。
- 3文目＝第3段落。However でつなぎ、cannot afford の家庭の話は cost more に、wrapped separately in plastic は packaging creates a lot of garbage に言い換えた。
- 17＋16＋18＝51語。本文の文をそのまま写した所はない。

✕ ~~Meal kits have several advantages.（本文の文をそのまま）~~

◯ **These services save users time and reduce food waste.**

丸写しは要約になっていないと見られる危険。話題の名詞以外は自分の言葉に。

✕ ~~I think meal kits are very useful.~~

◯ **Meal kits help busy people save time.**

要約に I think・感想は1語もいらない。意見が中心だと0点のことがある。

✕ ~~（良い点だけ書いて終わる）~~

◯ **However, meal kits cost more than buying ingredients at stores.**

問題点の段落を落とすと内容で大きく減点。3段落すべてを1文ずつ。

✕ ~~Stores can save money. Some elderly people find it hard.~~

◯ **Stores can save money. However, some elderly people find it hard.**

良い点→問題点の切り替えに However がないと流れが伝わらない。

✕ ~~In the future, everyone will use meal kits.~~

◯ **More and more busy people use meal kit services.**

本文にない予想や情報を足すと内容点が下がる。

🎓 **なぜ効く？ 削る・まとめるは読解の技**

人が要点をつかむとき、頭の中で「細部を削る」「具体例を上の言葉でまとめる」「文をまとめ直す」という操作をしていると考えられている（マクロルール）。5ステップはこの操作を手順にしたもの。丸写しより、ずっと読解力が点になる。

参考：Kintsch & van Dijk（1978）要約のマクロルール

大問1 語句空所（17問）：10分・前後2語で決める

知っている問題は5秒、知らない語は5秒で捨てる。空所の前後2語で決める解き方と、知っていれば一瞬で解ける頻出語・句動詞をまとめた。

★ 文全体を訳さない。( ) の前後2語で決める

大問1は 空所の前後2語とコロケーション（語と語の相性） で多くが決まる。17問中3問落としても合格できる。知らない語で粘らない。

1 選択肢より先に文を読む

先に「こんな意味の語が入るはず」と日本語で予想してから選択肢へ。知っている語に引っ張られにくい。

2 後ろの前置詞で動詞が決まる

直後の前置詞は最強のヒント。

> ( ) on → depend / rely / focus ／ ( ) from → suffer / recover ／ ( ) to → contribute / adapt

3 決まった組み合わせ

動詞＋名詞の相性で即決。

> make a decision ／ pay attention to ／ achieve a goal ／ take part in

4 ＋か−かで半分に切る

ほめている文なら＋の語、困っている文なら−の語。Although・but があれば前後で向きが逆になる。

> Although the test was ( ), most students passed. → difficult 系

5 共通部分は無視して違いだけ見る

re- が4つ並んだら re- は決め手にならない。違う部分の意味だけ比べる。

6 知らない語が正解のことはよくある

知っている3つを入れて全部×なら、残りの知らない語を選ぶ。消去法で十分。

7 句動詞は前置詞の方向で

動詞が同じなら後ろの語を比べる。out＝外へ・最後まで、off＝離れる・中止、up＝すっかり。

The fire was ( ) quickly. → put out（out＝なくなる→火を消す）

実演 実演：大問1を5秒で解く（予想→前後2語）

Kenji could not ( ) a new laptop[2], so he decided to buy a used one instead[1].

1 afford

2 replace

3 contain

4 attract

1 選択肢を見ずに予想（2秒）

「新品は〜できない→だから中古」。ここに入るのは「買う余裕がある」のはず、と日本語で先に決める。

so he decided to buy a used one instead

2 前後2語で確認（1秒）

could not ( ) a new laptop。「〜を買う余裕がない」は cannot afford 〜 の決まった形。

could not ( ) a new laptop

3 選択肢と照合（2秒）

1 afford が予想と一致→即マーク。replace（取り替える）は「中古を買う」流れに合わない。

答え 正解は 1 afford（ここまで約5秒）

教訓 選択肢より先に、入る意味を日本語で予想。一致したら迷わず塗る。

実演 実演：句動詞は「違う部分」だけ見る

The workers at the factory had to ( ) the loud noise of the machines every day,[1] but they never complained.

1 put up with[2]

2 come up with[2]

3 keep up with[2]

4 make up for

1 文の向きで予想（2秒）

毎日うるさい騒音を〜しなければならない、but 文句は言わなかった→「我慢する」が入るはず。

but they never complained

2 **共通部分を消す（1秒）**
up with が3つ並ぶので決め手にならない。比べるのは put / come / keep と、形の違う make up for。

up with

3 **意味で照合（2秒）**
put up with＝我慢する、come up with＝思いつく、keep up with＝ついていく、make up for＝埋め合わせる。1で決定。

答え **正解は 1 put up with**

教訓 **並んだ共通部分は無視。違う部分と、文の向き（but）で決める。**

語	コアイメージ	例
up	上へ・すっかり	give up（あきらめる）、use up（使い切る）
out	外へ・最後まで・なくなる	find out（知る）、run out of（切らす）
off	離れる・中止	put off（延期する）、call off（中止する）
down	下へ・抑える	turn down（断る）、cut down on（減らす）
over	越える	get over（乗り越える・回復する）、take over（引き継ぐ）
into	中へ入り込む	look into（調べる）、run into（偶然会う）
with	かかわる	deal with（対処する）、put up with（我慢する）

知ってると一瞬で解ける頻出語24

prevent A from ～ing
Aが～するのを防ぐ
The heavy snow prevented him from going out.

require
必要とする
This job requires experience in sales.

provide A with B
AにBを提供する
The school provides students with free lunches.

encourage A to do

Aに〜するよう促す

My coach encouraged me to try again.

afford

〜する余裕がある

We cannot afford a new car this year.

replace

取り替える

I need to replace the batteries.

attract

引きつける

The festival attracts many tourists.

contain

含む

This drink contains a lot of sugar.

apologize for

〜について謝る

She apologized for being late.

participate in

〜に参加する

Over 200 people participated in the event.

opportunity

機会

It was a great opportunity to meet new people.

ingredient

材料・成分

Mix all the ingredients in a bowl.

evidence

証拠

There is no evidence that he took the money.

appointment

（人と会う）予約・約束

I have a dentist appointment at three.

reputation

評判

The hotel has a good reputation.

fee

料金（入場料・手数料）

The entrance fee is 500 yen.

species

（生物の）種

Many species of birds live on the island.

available

利用できる・手が空いている

Are you available this afternoon?

essential

不可欠な

Water is essential for all living things.

temporary

一時的な（⇔ permanent）

She found a temporary job for the summer.

responsible for

〜に責任がある

Who is responsible for this project?

familiar with

〜をよく知っている

Are you familiar with this area?

efficient

効率的な

The new heater is more efficient.

reasonable

手ごろな・妥当な

The prices at this store are reasonable.

頻出の句動詞16（言い換えもセットで）

put off

延期する＝postpone

call off
中止する＝cancel

turn down
断る＝refuse

carry out
実行する

look into
調べる＝investigate

come across
偶然見つける

get over
乗り越える・回復する＝recover from

take after
（親に）似ている

put up with
我慢する＝tolerate

come up with
思いつく＝think of

keep up with
遅れずについていく

make up for
埋め合わせる

cut down on
～を減らす

hand in
提出する＝submit

figure out
理解する・解決策を見つける

turn out
～だとわかる

罠 **形が似た語**

品詞と意味で区別。affect＝影響する（動詞）／effect＝影響（名詞）、adapt＝適応する／adopt＝採用する。

罠 **知っている意味ではどれも入らない**

多義語の別の意味を疑う。

> address the problem＝問題に取り組む ／ run a shop＝店を経営する

大問2・3 長文：論理と言い換えで解く

大問2は1パッセージ5分、大問3はEメール8分・説明文12分。合図の言葉で論理をつかみ、本文の言い換えを選ぶ。ひっかけの型もここで確認。

大問2 長文の語句空所（6問・10分）

★ 選択肢の前に、前後の「関係」を決める

空所の前の文と後ろの文が 同じ向きか、逆向きか、原因と結果か、例か を先に決めてから選択肢へ。空所を含む文と前後1文だけで解ける問題が多い。

1 頭から読んで、空所に来たら解く

全文を先に読まない。空所に来たら前後1文で解いて次へ。

2 前後に＋／−を書く

＋→−なら逆接、＋→＋なら追加か例示。

> Solar power is clean. ( ), solar panels are expensive. → ＋→− で However

3 直後が具体的なら For example

人名・数字・一場面が続けば例示。同じことの言い直しなら In other words。

4 this / such が指すものを見る

空所の後の This made 〜 の This は空所の内容。そこから逆算する。

5 入れたら5秒で通読

前の文→空所→後ろの文を通して読み、自然ならマークして次へ。

論理	合図の言葉	次に来るもの
逆接	However / But / Yet / Still	前と反対の内容（筆者の本音が多い）
譲歩	Although / Even though / Despite	後半が言いたいこと（Despite の後は名詞）
理由	because / since / due to / This is because	理由
結果	As a result / Therefore / That is why	前が原因、後ろが結果
例示	For example / For instance / such as	前の内容の具体例
追加	In addition / Moreover / Also	同じ向きの情報
言い換え	In other words / That is	前と同じ内容を別の言葉で
対比	On the other hand / In contrast	別のものと比べる
代わり	Instead / Rather	前を否定して別のもの
意外・強調	In fact / Actually / Surprisingly	予想をくつがえす・前を強める
結論	In short / Overall / In conclusion	まとめ

迷ったら **However と Instead で迷ったら**

→ 前を認めつつ反対の話なら However。前を否定して別のものに置き換えるなら Instead（前に not があることが多い）。

迷ったら **As a result と However で迷ったら**

→ 後ろが前から当然起こることなら As a result。予想外・期待はずれなら However。

迷ったら **空所が段落の1文目にあったら**

→ 段落の残り全部がヒント。後ろをざっと読み、全体をまとめる選択肢を選ぶ。

実演 **実演：大問2を合図の言葉で決める**

Some cities have started to turn empty parking lots into community gardens. Residents grow vegetables there and share them with their neighbors. However, some residents worry that (1) ( ). They point out that someone has to water the plants and remove weeds every day, and volunteers often lose interest after a few months (2).

1 the vegetables will be too expensive

2 the gardens will not be looked after well [4]

3 there will not be enough parking spaces

4 neighbors will stop talking to each other

1 空所の前の合図（3秒）

However＝逆向き。前は良い点（野菜を育てて分け合う）なので、空所には「心配・問題点」が入る。

`However, some residents worry that`

2 空所の後ろの文（5秒）

They point out that ～ が空所の説明。毎日の水やり・草取りが要るのに、ボランティアは数か月で飽きる。

`volunteers often lose interest after a few months`

3 予想を一言で（2秒）

「庭がちゃんと世話されなくなる」と日本語で言ってから選択肢へ。

4 選択肢と照合（5秒）

2 が予想どおり。3 は本文の parking を使ったひっかけ、1・4 は後ろの文と関係がない。

`the gardens will not be looked after well`

答え 正解は 2 the gardens will not be looked after well

教訓 前の合図で向き、後ろの文で中身。2つそろえば一瞬で選べる。

大問3A Eメール（3問・8分）

1 ヘッダーを5秒

From＝本文の I、To＝本文の you、Subject で何の連絡かを予想。

2 設問1だけ読む

選択肢はまだ見ない。人名とキーワードに丸。

3 1段落読んだら1問解く

設問の順＝段落の順のことが多い。ずれていたら前後の段落を見る。

4 定型表現の直後を読む

目的・依頼・提案・悪い知らせの表現の直後に答えがあることが多い。

Eメールで答えの合図になる表現

I'm writing to ask about the summer program at your museum.

博物館の夏のプログラムについて伺いたくてご連絡しました。

目的。Why is ～ writing? の答え

Could you send me the schedule by Friday?

金曜日までに予定表を送ってもらえますか。

依頼。What does ～ ask ～ to do? の答え

I was wondering if you could help us with the event.

イベントを手伝っていただけないかと思いまして。

丁寧な依頼

Why don't we meet at the station instead?

代わりに駅で会うのはどうかな。

提案＋変更。変更後が答え

Unfortunately, the hall will not be available that day.

残念ながら、その日はホールが使えません。

悪い知らせ。その後の代わりの案まで問われやすい

By the way, have you heard about the new café near the station?

ところで、駅の近くの新しいカフェのこと聞いた？

話題転換＝次の設問の合図

実演 実演：Eメールの設問→該当箇所→言い換え

From: Emily Carter

To: Daniel Ross

Subject: Science club trip (1)

Hi Daniel,

Thanks for planning our science club's trip to the city museum next month. I called the museum yesterday to check the details. Unfortunately, the planetarium will be closed for repairs until the end of next month, so we won't be able to see the star show. Instead, the museum suggested that we join a hands-on workshop about robots. I think the members would really enjoy it, but it costs $5 per person. (3) Could you ask Mr. Brown whether the club can pay for it?

Q: What does Emily ask Daniel to do? (2)

1 Call the museum to book the star show.

2 Find out if the club can cover the workshop fee. (4)

3 Choose a different date for the trip.

4 Teach the club members how to build robots.

1 ヘッダーで関係（5秒）

From Emily → To Daniel。本文の I＝Emily、you＝Daniel。件名から「科学部の遠足の連絡」と予想。

Subject: Science club trip

2 設問を先に読む（3秒）

ask Daniel to do＝依頼の中身。本文で Could you / Would you / Please を探すと決める。

What does Emily ask Daniel to do?

3 依頼の合図を探す（10秒）

段落の最後に Could you ～? を発見。it＝ロボットのワークショップ（1人5ドル）。

Could you ask Mr. Brown whether the club can pay for it?

4 言い換えで照合（10秒）

ask whether → Find out if、pay for it → cover the fee。言い換えになっている 2 が正解。

Find out if the club can cover the workshop fee.

答え **正解は 2 Find out if the club can cover the workshop fee.（1 は休館中の star show の罠）**

教訓 **設問の動詞で合図を決め、合図の直後を読む。正解は言い換え。**

大問3B 説明文（5問・12分）

1 設問を先読み（選択肢はまだ）

固有名詞・数字・キーワードに丸。何を探して読むかが決まる。

2 1段落＝1問で進む

段落の1文目でテーマをつかみ、答えになる1～2文に線。

3 選ぶ前に答えを一言で

「つまり～ということ」と自分で言ってから選択肢へ。ひっかけに引っ張られにくい。

4 全体を問う問題は最後に

Which of the following statements is true? は全部読んでから、選択肢を1つずつ本文に照らして消す。

罠 **本文の単語そのまま**
同じ単語が並ぶのに、組み合わせで意味が変わっている。

> 本文：Many birds left the lake after the factory was built. → ×The factory was built for the birds.

罠 **言い過ぎ**
always / only / never / all は、本文が some / often なら×。

> 本文：Some doctors recommend it. → ×All doctors recommend it.

罠 **因果の逆転**
「AだからB」を「BだからA」にする。矢印の向きを確認。

罠 **昔と今のすり替え**
used to / at first / originally は「今は違う」の合図。

> 本文：The town used to depend on fishing. → ×The town still depends on fishing.

罠 **可能性を断定に**
本文の may / might / some experts believe を、選択肢で is proven のように強めている。

罠 **前半だけ正しい**
後半に本文にない理由がくっついている。選択肢は最後の語まで読む。

罠 **本文にない常識**
正しそうでも本文に書いてなければ×。判断は「本文によると」だけ。

本文→正解選択肢の言い換え
purchase → buy 買う
decline → decrease / fall 減る
elderly people → older people / senior citizens 高齢者
was unable to → could not / failed to ～できなかった

researchers → scientists / experts

研究者・専門家

residents → people living in the area

住民

free of charge → without paying

無料で

the number doubled → twice as many

2倍になった

gained popularity → became popular

人気が出た

harmful → bad for / damaging

有害な

🎓 **なぜ効く？ 同じ単語より同じ意味**

文章を理解するとは、単語を照らし合わせることではなく、頭の中に「何が起きたか」の図（状況モデル）を作ること。だから本文と同じ単語より、同じ意味の選択肢を選ぶのが本当の読解だ。

参考：Kintsch（1998）状況モデル

最後の見直し10分：マーク・語数・名前

15:25〜15:35の10分の使い方。マークのずれと語数を先に確認し、最後の3〜5分はリスニングの先読みに回す。

★ 見直し10分の内訳

①マークのずれ・空欄（2分）→②ライティングの語数・短縮形・欄（3分）→③「？」の問題（1〜2分）→ ④最後の3〜5分はリスニングの先読み。時間が押したら①と②だけは必ずやる。

見直しチェック 0/10

- [ ] 名前・受験番号・暗証番号などの記入欄を、説明どおりに書いた
- [ ] 空欄がない（迷った問題も何か塗った）
- [ ] 大問の最初と最後で、問題番号と解答欄の番号がそろっている
- [ ] 二重マーク・消し残し・薄いマークがない
- [ ] 要約が45〜55語、英作文が80〜100語に入っている
- [ ] 短縮形（don't / can't / it's）が1つもない
- [ ] 要約に I think・自分の意見が入っていない
- [ ] 4（要約）と5（英作文）を、B面の正しい欄・枠の中に書いた
- [ ] 三単現のs・複数形・時制・文末のピリオド
- [ ] 字が読める（a と o、r と v の区別）

1 語数は「1行の語数×行数」

1語ずつ数え直すのは範囲ギリギリのときだけ。ハイフン語・数字は1語、カンマ・ピリオドは数えない。

> self-checkout＝1語 ／ 2030＝1語 ／ do not＝2語

2 冊子にも自分の答えを○

解くときに冊子にも○しておくと、ずれに気づいたとき一気に直せる。自己採点にも使える。

3 **答えを変えるのは根拠があるときだけ**
本文やコロケーションに根拠が見つかったら変える。なんとなくなら最初の答えのまま。

4 **先読みは第1部 No.1〜5 から**
選択肢の違う部分（1〜2語）に線。余裕があれば No.6〜10、第2部 No.16〜18。

⚠ 終了の合図の後は書かない
塗り忘れに気づいても、合図の後に書くと不正とみなされるおそれがある。だから見直しは合図の前に終わらせる。解答用紙以外に書いた解答は無効。

リスニング（30問・約25分）：先読みと合図の言葉

放送は1回だけ、解答時間は各10秒。選択肢から質問を予想し、答えが来る合図の言葉を待つ。パート別の聞き方とひっかけをまとめた。

パート	形式	ここを聞く
第1部 No.1〜15	男女の会話＋質問	But / Actually の後と、最後の発言
第2部 No.16〜30	英文（人物の話・説明文・アナウンス）＋質問	1文目の話題と、流れが変わる所
共通	放送は1回・解答時間10秒	選択肢は冊子に印刷されている→先読みできる

★ 10秒＝3秒でマーク＋7秒で次の先読み

聞き終えたら3秒で塗る。残り7秒は次の問題の選択肢を読む。この回転を30問続けた人が勝つ。迷っても3秒で決める。

1 違う所だけに線

4つの選択肢の違う部分（1〜2語）に線。放送ではそこだけ聞き分ける。

2 動詞の原形が並ぶ→次の行動・提案

What will ～ do next? / What does ～ suggest? が多い。最後の I'll ～ / Let me ～ を待つ。

> Call the store. / Buy a new one. / Ask his sister.

3 To ～ が並ぶ→目的

Why ～? が来る。to / so that / because I want to の後を待つ。

4 主語が He と She で混ざる→取り違え注意

男女それぞれの行動をセットで聞く。質問の主語（the man / the woman）は必ず確認。

5 数字が並ぶ→変更後・合計

聞こえた数字をそのまま選ばず、最後に決まった数字を選ぶ。メモするなら数字だけ小さく。

6 質問は放送の最後に1回だけ

疑問詞（What / Why / Where）と主語だけは確実に聞く。

第1部 会話：答えは後半にある

1 最初の1往復で場面と関係

店員と客？家族？同僚？電話？ 最初の2文で決めると後が楽。

> Thank you for calling 〜. → 店や会社への電話

2 提案は返事とセット

Sounds good なら提案どおり。I'd rather 〜 / Actually 〜 なら別の案が答え。

3 problem は前半、next は最後

What is the woman's problem? は前半の I lost 〜 / I forgot 〜。次の行動は最後の2文。

答えの合図になる表現

Actually, I've already booked a table for us.

実は、もう席を予約してあるんだ。

本当のこと。前の話がひっくり返る

I'm afraid I can't make it on Saturday.

悪いけど、土曜日は行けそうにないんだ。

断り・悪い知らせ

That sounds great, but I have to work late tonight.

いいね、でも今夜は遅くまで仕事なんだ。

but の後が答え

Why don't you ask your teacher for advice?

先生にアドバイスをもらったら？

提案

On second thought, I'll take the train instead.

やっぱり、代わりに電車で行くよ。

考え直し＝最後の決定

I guess I'll call the store right now, then.

じゃあ、今すぐお店に電話しようかな。

次の行動

The problem is that I left my wallet at home.

問題は、財布を家に忘れたことなんだ。

What is the problem? の答え

I wish I had more time to practice.

練習する時間がもっとあればいいのに。

現実は「時間がない」

Sounds good. Let's do that.

いいね。そうしよう。

合意。直前の提案が答え

実演 実演：第1部 先読み→合図→正解

（冊子の選択肢）

1 She will take the bus with Jim.

2 She will walk there with Jim.[1]

3 She will drive Jim there.

4 She will meet Lucy at the station.

（放送）

W: Jim, are you going to the new café on Elm Street this afternoon?

M: Yes. I'm meeting Lucy there at three. Do you want to come?

W: Sure. Should we take the bus together?[2]

M: Actually, it's only a fifteen-minute walk from here.[3] Why don't we just walk?

W: Sounds good. Let's do that.[4]

Question: How will the woman get to the café?

1 放送前に選択肢（7秒）

全部 She will ～。違いは take the bus / walk / drive / meet に線。「彼女がどうするか」が問われると予想。

She will walk there with Jim.

2 前半で場面をつかむ

新しいカフェに一緒に行く話。最初の案は bus。でも「最初の案はひっくり返る」と思って待つ。

Should we take the bus together?

3 Actually の後が本当

Actually＝ここから本当の話。15分で歩ける→ Why don't we just walk?＝新しい提案。

Actually, it's only a fifteen-minute walk from here.

4 最後の一言で確定

Sounds good. Let's do that.＝直前の提案に合意。歩いて行くと決まった。

Sounds good. Let's do that.

5 **3秒で塗って次へ**
質問 How will the woman get to the café? を聞いたら 2 を即マーク。残り7秒で次の選択肢へ。

答え **正解は 2 She will walk there with Jim.（1 は最初の案の罠）**

教訓 **最初の案は罠。Actually の後と最後の合意で答えが決まる。**

第2部 英文：型で聞く

1 **人物の話＝目的→問題→解決**
wanted to ～ → But ～ → So / Finally ～ の順が多い。質問はこのどこか。

> Mika wanted to join the band, but she could not read music. So she started taking lessons.

2 **説明文＝特徴・歴史・理由・結果**
どんなものか→昔→なぜ→今。知らない固有名詞は「X」でOK。

3 **アナウンス＝どこで・何が・何をすべきか**
Attention, passengers / shoppers で場所がわかる。後半の Please ～ の指示と変更点が問われやすい。

4 **最後の1～2文は絶対に聞く**
結果・今後・決めたことが来る。途中で迷子になっても、ここで取り返せる。

実演 **実演：第2部 人物の話を「目的→問題→解決」で聞く**

（冊子の選択肢）
1 She joined a group that cooks together.
2 She invited her coworkers to dinner.
3 She put up a poster at her office.
4 She moved to a new office.

（放送）
Last year, Haruka moved to a new city for work. She wanted to make friends there[2 3], but she was too shy to talk to people at her office. One day, she saw a poster for a cooking class at the local community center. She decided to join it[4], and now she cooks dinner with her

classmates every Friday.

Question: What did Haruka do to make new friends?

1 **選択肢で型を予想（7秒）**
全部 She ＋過去形＝人物の話で「何をしたか」。目的→問題→解決の「解決」を待つと決める。

2 **1文目〜目的**
新しい町へ引っ越し、wanted to make friends＝目的。ここがそのまま質問になりやすい。

She wanted to make friends there

3 **but の後が問題**
too shy to talk to people at her office＝問題。office は選択肢にもあるが、問題点なので答えではない。

but she was too shy to talk to people at her office

4 **decided の後が解決**
料理教室に参加し、毎週仲間と料理＝解決。join a cooking class を言い換えた 1 が正解。

She decided to join it

5 **聞こえた語の選択肢を消す**
3 の poster、4 の office は放送に出た単語をそのまま使ったひっかけ。

答え **正解は 1 She joined a group that cooks together.**

教訓 **人物の話は目的→問題→解決。答えは「解決」の言い換え。**

罠 **聞こえた単語入りの選択肢**
正解は言い換えのことが多い。

> 放送：The concert was called off. → 正解：It was canceled.

罠 **最初の案**
最初に出た案は後で変わる。「結局どうなったか」を選ぶ。

> Let's meet at ten. — Can we make it eleven instead? — Sure. → 11時

罠 **計画と実際**
planned to / was going to は「実際はそうならなかった」合図のことが多い。

罠 **一般論**
Many people believe ～ の後に However が来たら、本当の内容は However の後。

罠 **one of the ～est**
本文が one of the oldest なら、The oldest は×。

放送→選択肢の言い換え
call off → cancel 中止する
put off → postpone 延期する
is out of order → is broken 故障している
can't make it → can't come 行けない
make a reservation → book 予約する
give you a ride → drive you 車で送る
is running late → will be late 遅れている
pizza and salad → some food 具体→まとめ語
It wasn't cheap. → It was expensive. not＋反対語
My sister lent me her car. → He borrowed his sister's car. 主語の入れ替え

🎓 **なぜ効く？ 予想があるから聞き取れる**
人は聞こえた音だけでなく、頭の中の知識の枠（スキーマ）も使って意味を組み立てている。先読みで「何の話で、何を聞かれるか」を予想しておくと枠が先に準備され、少し聞き逃しても意味がつながりやすい。

参考：Rumelhart（1980）スキーマ理論

迷ったら（本番で困った時の即答集）

本番の「どうしよう」に先回りして答えを決めた。迷っている時間がいちばんもったいない。ここで決めておけば、その場で手が止まらない。

★ 困ったら、まず手を挙げる

音が聞こえにくい・印刷が不鮮明・体調が悪い・解答用紙を汚した。自分で何とかしようとせず 手を挙げて試験監督に伝える。黙って我慢するのが一番の損。

時間

迷ったら 英作文に25分かかってしまったら

→ 要約は予定どおり15分で書く。遅れは見直しの10分から削る。

ライティング2題の時間は削らない。

迷ったら 大問1に入った時点で10分遅れていたら

→ 知っている問題は即答、知らない語は即マークで7分で終える。残りの遅れは見直しで吸収。

迷ったら 残り3分で未解答がたくさんあったら

→ 読まずに全部塗る。

空欄は0点確定。塗れば4分の1で当たる。

迷ったら 要約か英作文が書き終わっていなかったら

→ 途中でも締めの1文まで書いて完成させる。白紙・書きかけが一番の大損。

ライティング

迷ったら 立場が決められなかったら

→ 理由が2つ早く浮かんだ方。本心と逆でOK。

迷ったら 理由が1つしか浮かばなかったら

→ POINTSの残りを見る。だめなら万能理由（お金・時間・健康・環境）から1枚借りる。

迷ったら 英作文が80語に届かなかったら

→ 理由のあとに For example, 〜. か As a result, 〜. を1文足す。

1文で約10語増える。結論を引きのばすより自然。

迷ったら 英作文が100語を超えたら

→ 例の中の形容詞・細かい説明から削る。理由そのものは消さない。

迷ったら 要約が45語に届かなかったら

→ 削った良い点・問題点を1つ戻す。例や数字は戻さない。

迷ったら 要約が55語を超えたら

→ いちばん長い文から、形容詞・くり返し・細かい条件を削る。

迷ったら TOPICに知らない単語があったら

→ 分かる部分から推測し、TOPICの語をそのまま1文目に使って正面から答える。

迷ったら スペルがあやふやだったら

→ 書ける語に言い換える。necessary → important、convenient → useful。

迷ったら 途中で反対の立場が書きやすく思えてきたら

→ 書き始めていたら変えない。書き直しで失う時間のほうが痛い。

リーディング

迷ったら 大問1で2つまで絞れて決まらなかったら

→ 空所の直後の語（前置詞・目的語）と自然につながる方。それでもだめなら直感で塗って「？」。

迷ったら 長文で2択に残ったら

→ 本文の単語をそのまま使っている方を疑う。本文と意味が合う言い換えの方を選ぶ。

迷ったら どの選択肢も本文に書いていない気がしたら

→ 読んでいる段落がずれている。1つ前か後ろの段落を見る。

迷ったら 知らない語が何問も続いたら

→ 気にしない。17問中3問落としても合格できる。分からない問題は、みんな分からない。

リスニング

迷ったら 1問まるごと聞き逃したら

→ 一番それっぽいものに即マークして、すぐ次の選択肢を読む。

考え込むと次の先読みがなくなり、連続で落とす。

迷ったら 質問を聞き逃したら

→ 選択肢の形から質問を推測。会話なら最後の発言に一番近い選択肢を選ぶ。

迷ったら 数字がいくつも出てきたら

→ 最後に決まった数字・変更後の数字を優先する。

迷ったら リスニング中にマークのずれに気づいたら

→ 放送が優先。各問の解答時間の残りで1〜2問ずつ直す。

持ち物・体調

迷ったら 顔写真付き身分証を忘れたら

→ 受験はできる。ただし試験の翌々日 午前9時30分までに身分証の画像をアップロードしないと認証失格（成績無効）。

帰ったらすぐ手続きしよう。

迷ったら 腕時計を忘れたら

→ 教室に時計があればそれを頼りに。スマホ・スマートウォッチは使えない。区切りは大問単位で大きく取る。

迷ったら 鉛筆が折れた・芯が切れたら

→ 予備に持ち替える。予備がなければ手を挙げて相談。

迷ったら R・Wの途中でトイレに行きたくなったら

→ 手を挙げて申し出る。リスニングの準備が始まると出られないので、終わり際なら早めに。

迷ったら 終了の合図の後に塗り忘れに気づいたら

→ 書かない。鉛筆を置く。

迷ったら、塗って印をつけて次へ。取れる問題を取りに行こう。

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

- **表紙に6つの時刻**　14:10開始なら 14:30／14:45／14:55／15:05／15:25／15:35。合図が遅れたら、その分だけ全部ずらす。
- **合格は6割でいい**　大問1は17問中3問落としても合格できる。分からない問題は、みんな分からない。1問で止まらない。
- **空欄ゼロ**　迷ったら一番近いものを塗り、冊子の番号に「？」。空欄は0点確定、塗れば4分の1で当たる。
- **トイレは今のうち**　リスニングの準備中・テスト中は退室したら戻れない。R・Wの終わり際に行きたくなったら早めに手を挙げる。
- **英作文は4段の型**　主張→理由1→理由2→結論。導入と結論は約15語、理由は各約30語で約90語になる。（I think that [主張]. I have two reasons. First, ... Second, ... For these reasons, I believe that ...）
- **1文目はTOPICの語で**　TOPICの文をほぼそのまま使って立場を言い切る。ずれると0点のことがある。（Do you think that 〜? → I think that 〜. / I do not think that 〜.）

- **理由には1文足す**　理由だけの1文は弱い。具体例か説明を1文。2つの理由は観点を変える。（For example, 〜. / This is because 〜.）
- **要約は3段落→3文**　話題→良い点→However＋問題点。1段落を1文、合計約50語。（More and more [人] are 〜. This allows them to 〜. However, 〜.）
- **例と数字は捨てる**　For example の後・数字・人名は入れない。並んだ具体例はまとめ語1つに。（buses and trains → public transportation）
- **短縮形ゼロ・B面・枠内**　4も5もB面。欄の外は採点されない。書き終えたら語数と短縮形を確認。（don't → do not / can't → cannot）
- **大問1は前後2語**　空所の前後2語とコロケーションで選ぶ。知らない語は5秒で塗って次へ。（make a decision / pay attention to / take part in）
- **大問2は＋−で関係**　空所の前後に＋か−を付ける。向きが逆なら However、具体例が続けば For example。（However / For example / As a result / In addition）
- **Eメールは誰が誰に**　From＝I、To＝you。1段落読んだら1問。依頼・提案・悪い知らせの直後に答え。（I'm writing to 〜 / Could you 〜? / Unfortunately, 〜）
- **正解は言い換え**　本文と同じ単語が並ぶ選択肢はまず疑う。同じ意味の別の言葉を選ぶ。（purchase → buy / decline → decrease）
- **言い過ぎを切る**　本文が some や often なのに、always・only・never・all で言い切る選択肢は×。
- **10秒＝3秒＋7秒**　3秒でマーク、7秒で次の選択肢を先読み。聞き逃したら即塗って次へ。
- **But・Actuallyの後**　会話の本音・断り・予定変更はこの後に来る。最初の案はひっくり返ると思って聞く。（Actually, I've already booked a table for us.）
- **最後の一言で決まる**　次の行動は最後の2文の I'll 〜 / Let me 〜 で決まることが多い。（I guess I'll call the store right now, then.）
- **第2部は1文目と流れ**　1文目で話題をつかみ、目的→問題→解決の流れを追う。最後の2文は絶対に聞く。（wanted to 〜 → but 〜 → so 〜）
- **聞こえた語に飛びつかない**　放送の単語がそのまま入った選択肢はひっかけが多い。意味が同じ言い換えを選ぶ。（call off → cancel）