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 S-CBT ファイナルチェック

声は大きく、時間は画面で。1日で4技能を取り切る

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

これだけは絶対

1 **沈黙ゼロ・声は大きめ**
録音は時間が来ると自動で次へ。録音中の表示を見たら結論から話し、考える間も Let me see. で声をつなぐ。

2 **Wの35分を先に守る**
R・Wは残り時間が共通表示。「残り45分でライティングへ」と決めて入れば、書かずに終わる事故が消える。

3 **操作は体験版で済ませる**
録音の始まり方・解答の選び方・残り時間の見え方を前日に一度触る。当日は英語だけに頭を使える。

目から鱗

× ~~S-CBTは従来型より簡単~~

○ **問題の形式も合格基準のスコアも同じ。違うのは環境と操作**

英語の対策はそのまま。体験版で操作だけ慣れておけば不利はない。

× ~~スピーキングは後半だから温まってから~~

○ **S-CBTは最初がスピーキング**

受付の前に英文を1つ小声で読み、I agree. まで口に出してから入る。

× ~~周りが話していたら小声で遠慮する~~

○ **同じ部屋で何人も話す。小さい声は録音で不利**

普段より少し大きめの声で。周りの英語は聞かず、自分の画面だけを見る。

✕ ~~考えている間は待ってもらえる~~

◯ **時間が来ると自動で次の問題へ進む**

立場と理由の1文目を先に言う。途中で切れても答えの核が残る。

✕ ~~使い慣れた鉛筆を持っていけば安心~~

◯ **筆記用具は会場で貸与。自分の物は持ち込めない**

持ち物は印刷した受験票と顔写真付き身分証の原本。筆記用具は家に置いていく。

✕ ~~Rを全部終えてからWの時間を考える~~

◯ **R・Wは1つの残り時間。Rが延びた分Wが消える**

残り45分になったら、Rが途中でも仮の答えを入れてWへ進む。

✕ ~~メモ用紙に英作文を下書きできる~~

◯ **書き写す時間はない。しかもメモは回収される**

メモは理由2つとキーワードだけ。骨組みが決まったらすぐ本番の欄に書く。

✕ ~~タイピングなら綴りは直してもらえる~~

◯ **自動で直してくれる前提にしない（体験版で確認）**

自信のない語は確実に書ける別の語に。necessary → needed など。

従来型との違い（ここだけ押さえる）

S-CBTはパソコンで1日に4技能を受ける方式。問われる英語は同じで、違うのは環境と操作だけ。先に違いを知っておけば当日あわてない。

★ 違うのは「環境と操作」だけ

順番は**スピーキング → リスニング → リーディング → ライティング**。話す・聞く・読む・書くの中身は従来型と同じ形。操作は体験版で前日までに一度触っておく。

	従来型	S-CBT
日数	一次と二次で2日	1日で4技能
順番	R・W → L／後日に面接	S → L → R → W
スピーキング	面接委員と対面	ヘッドセットで録音（吹き込み式）
ライティング	解答用紙に手書き	申込時に選んだタイピング型か筆記型
時間の管理	自分の腕時計	R・Wの残り時間が画面右上に共通表示
メモ	問題冊子に書ける（持ち帰れる）	配られるメモ用紙（持ち帰れない）
筆記用具	自分で持参	会場で貸与（自分の物は使えない）

技能	試験時間（公式）	ひと言
スピーキング	15分	最初のパート。声を出してから入る
リスニング	25分	放送は1回。先読みが命
リーディング＋ライティング	85分（共通）	W2題の35分を先に確保
合計	125分	終了時間は目安

S-CBTがあるのは準1級・2級・準2級プラス・準2級・3級（1級はなし）。画面操作は公式の**体験版**（https://www.eiken.or.jp/s-cbt/demo/）で確認しよう。語数カウンターの有無など画面の細かい仕様も、体験版で見ておくのが確実。

🎓 **なぜ効く？ 操作に慣れる＝頭を空ける**

頭が一度に扱える量には限りがある。画面の操作で迷うと、そのぶん英語を考える余裕が減る。体験版で操作を先に覚えておけば、本番は英語だけに頭を使える。

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

当日の流れ：受付 → ロッカー → 4技能

受付から退室までを順番に。スマホを見られるのは受付の前まで。このページの確認も、受付の前に終わらせよう。

★ スマホを見られるのは受付前まで

受付で本人確認 → **荷物・スマホはロッカー等へ**（会場の指示に従う）。そこから先はこのページを見られない。最後の確認は受付の前に済ませる。

1. **到着**
   集合時間（受付開始）より早めに着く。集合時間から約15分後に試験開始（注意事項説明）。遅刻すると受験できないことがある。
2. **受付・本人確認**
   印刷した受験票と顔写真付き身分証の原本を出す。トイレはこの前後で必ず済ませる。
3. **ロッカー**
   荷物・スマホは会場の指示どおりに預ける。スマホは電源を切る。机に出せる物も指示に従う。
4. **着席・機器の確認**
   ヘッドセットの音量とマイクを確かめる。マイクのテストは本番と同じ声の大きさで。不具合はここで手を挙げる。
5. **スピーキング（15分）**
   画面の指示に従って録音。時間が来ると自動で次へ進む。
6. **リスニング（25分）**
   放送は1回。選択肢が見えたら先読み。
7. **リーディング → ライティング（85分）**
   残り時間は画面右上に共通表示。Wの35分を残してRを進める。
8. **退室**
   メモ用紙は回収される。持ち帰れない。

集合時間の例：土日祝の午前は 9:00 集合、9:15 試験開始（注意事項説明）。**時刻は自分の受験票が最優先**。

- 受付前の5分：英文を1つ小声で読み、I agree. / Let me see. を口に出す
- 受付前の5分：直前カードと、自分がタイピング型か筆記型かを確認
- 受付前の5分：受験票と身分証を手に持ち、スマホの電源を切る準備

⚠ 顔写真付き身分証の原本が必須

コピー・スマホの画像・デジタル学生証・期限切れはNG。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）。

前日〜出発前 0/7

- [ ] 受験票を印刷した（印刷した物が必須）
- [ ] 顔写真付き身分証（有効期限内の原本）を持った
- [ ] 筆記用具は持って行かなくていい（会場で貸与）と確認した
- [ ] 会場・集合時刻・道順と移動時間を受験票で確認した
- [ ] 自分がタイピング型か筆記型かを確認した
- [ ] 体験版で録音・解答の選び方・残り時間の見え方を触った
- [ ] 家を出る前に英文を1回声に出して読んだ

受付の前に最後の確認 0/7

- [ ] 録音中の表示を見てから話す。結論から、沈黙ゼロ
- [ ] 声は普段より少し大きめ。周りの声は気にしない
- [ ] リスニングは選択肢の主語と動詞を先読み
- [ ] R・Wは残り45分でライティングへ
- [ ] ライティングは短縮形なし。要約45〜55語・意見80〜100語
- [ ] 機器の不調は自分で触らず手を挙げる
- [ ] トイレを済ませた・スマホの電源を切った

スピーキング：録音式で点を取る

ヘッドセットに吹き込む録音式。問題の形は従来型の面接と同じ（黙読 → 音読 → No.1〜No.4）なので、話し方だけ録音向けに切り替えよう。

★ 録音に残るのは声だけ

表情もアイコンタクトも伝わらない。大きめの声・結論から・沈黙ゼロの3つで、話す意欲まで声で届ける。

1 マイクテストは本番の声で

小声でテストすると本番とのずれに気づけない。本番と同じ大きさで話して確かめる。

2 録音中の表示を見てから1語目

マイクのアイコンが録音中を示す。表示が変わる前に話し始めると、最初の語が録音されないおそれがある。

3 普段より少し大きめの声

周りの受験者の声が聞こえる環境。叫ばなくていいが、口を大きく動かして少し大きめに。

4 結論を先に言う

時間が来ると自動で次へ進む。Yes, I do. / I agree. と理由の1文目を先に言えば、途中で切れても核は残る。

5 Why? を待たずに理由まで

録音式では、Yes / No のあと理由まで一気に言い切るのが安全。理由は2文。

6 沈黙を作らない

考える間も Let me see. / Well, と声を出す。無音のまま時間切れになると何も残らない。

7 言い直しは1回だけ

間違えたら Sorry, I mean ~ で1回直して先へ。何度も戻ると時間が足りなくなる。

8 周りの英語は聞かない

級の違う人が同じ部屋のこともある。ヘッドセットを耳に当て直し、自分の画面だけを見る。

9 質問は一度で聞き取るつもりで

もう一度聞ける仕組みの有無や扱いは体験版で確認。頼らない前提で、質問中はキーワードに集中。

10 **終わった問題は振り返らない**
次の問題に進んだら前の答えは忘れる。深呼吸1回で切り替える。

実演 実演：録音式 No.3 で沈黙を作らない

No.3（画面の質問）

Some people say that companies should give their workers[4] more paid holidays.[2] What do you think about that?

1 **録音表示を見る（0秒）**
マイクのアイコンが録音中を示したら1語目。表示の前に話すと、最初の語が録音されないおそれがある。

2 **0〜2秒：立場を言い切る**
I agree. と即答。考えるのはこの後。最初の2秒で、答えの核が録音に残る。

What do you think about that?

3 **2〜4秒：声でつなぐ**
理由が出るまで Let me see. と声に出す。無音の数秒は、録音には何も残らない時間になる。

4 **理由1を言う**
Workers can rest and spend more time with their families. 質問の workers を主語に借りる。

their workers

5 **理由2を Also で**
Also, workers who are well rested can work more efficiently. 家族の時間→仕事の効率と観点を変える。

6 **言い終えたら切り替え**
時間が余れば For example で1文足す。自動で次へ進んだら、前の答えは忘れて深呼吸1回。

答え **I agree. Let me see. Workers can rest and spend more time with their families. Also, workers who are well rested can work more efficiently.**

教訓 **立場→つなぎ→理由2文。この順なら沈黙は生まれない。**

設問ごとの型（従来型の面接と同じ）

設問	やること	出だし
黙読20秒	目印と、その前の such / this の中身を探す	（頭の中で）
音読	タイトルから。長い主語のあと・by doing so の前後で区切る	タイトル → 1拍
No.1	目印の前を取り出し、指示語を戻す	By ~ing ／ Because＋主語
No.2	準備20秒。1文目はカード、矢印の語句は文頭、1コマ2文	One day, ...
No.3・No.4	立場 → 理由2文	I agree. ／ Yes, I do.

No.3・No.4（録音式）の型

I agree. / Yes, I do.
[理由の主張].
Also, **[もう1つの理由]** / For example, **[具体例]**.

立場 → 理由2文を、聞かれる前に一気に言い切る。
No.3（Some people say ~）は I agree. / I disagree.、No.4（Do you think ~?）は Yes, I do. / No, I don't.

No.4 を一気に言い切る例

QUESTION

Today, many supermarkets have self-checkout machines. Do you think more stores will use these machines in the future?

Yes, I do. Many stores do not have enough workers these days. Also, customers can pay quickly without waiting in long lines.

はい、思います。最近は働き手が足りない店が多いです。また、客は長い列に並ばずにすばやく支払えます。

- Why? を待たずに理由2文まで続ける
- 理由のストック「人手不足」と「時間」

No.2 の出だし2文の例

QUESTION

First sentence: One day, Ken and his mother were talking about a trip.

Picture 1 (his mother): "Let's go to the mountains this weekend."

One day, Ken and his mother were talking about a trip. His mother suggested going to the mountains that weekend.

ある日、ケンと母親は旅行について話していました。母親はその週末に山へ行こうと提案しました。

- 1文目はカードのまま
- Let's ~ → suggested ~ing、this weekend → that weekend

録音中に使う英語

Let me see.
ええと。

Well, let me think for a moment.
そうですね、少し考えさせてください。

Sorry, I mean she was cleaning the room.
すみません、「彼女は部屋を掃除していた」と言いたかったんです。

I agree with this opinion.
この意見に賛成です。

Also, it is good for the environment.
また、それは環境によいです。

For example, many people in my town use the community bus.
例えば、私の町では多くの人がコミュニティバスを使っています。

迷ったら 話している途中で次の問題に進んだら

→ 気持ちを切り替えて次の問題へ。前の問題は忘れる。

終わった問題を気にするほど、次の答えが崩れる。

迷ったら 録音が始まったのに気づくのが遅れたら

→ 前置きは捨てて、結論から言い始める。

迷ったら **マイクの表示が出ない・音が聞こえなかったら**

→ 自分で設定を触らず、すぐ手を挙げて係員に。

迷ったら **頭が真っ白になったら**

→ Let me see. と言ってから、質問の語句をくり返して文を始める。

迷ったら **言い終えて時間が余ったら**

→ For example, ~ で1文足す。同じことのくり返しなら、言い切って待つのもOK。

🎓 **なぜ効く？ ドキドキは「ワクワク」と呼ぶ**

緊張とワクワクは、体の反応がよく似ている。話す前に「ワクワクしている」と言い直した人のほうが、「落ち着こう」とした人より自信のある話し方になったと報告されている。録音が始まる前に心の中で I'm excited.

Brooks（2014）不安の再評価

リスニング：画面で先読みする

第1部 会話15問・第2部 英文15問、放送は1回。選択肢を先に見て「何を聞けばいいか」を決めてから聞けば、1回でも取れる。

★ 先読みで聞く所を1つに絞る

選択肢が画面に見えたら、主語と動詞の違いだけ先に見る。「誰が・何をする」を聞かれると分かれば、聞く所は1つに絞れる。選択肢が見えるタイミングは体験版で確認。

パート	問題	聞く所
第1部 会話	No.1〜15	後半・最後の発言。But / Actually の後
第2部 英文	No.16〜30	1文目で話題。目的 → 問題 → 解決の流れ

1 選択肢の形で質問を予想

動詞の原形で始まる → 「何をするか」。人名が並ぶ → 「誰か」。To ~ / Because ~ → 目的・理由。

> Call the store. / Buy a new one. → What will the man probably do?

2 迷ったら即クリックして次へ

1問にこだわると次の先読みが消えて連続で落とす。仮で選んで、次の選択肢に目を移す。

3 会話は But・Actually の後が本音

最初の予定や意見は後半でひっくり返りやすい。最後の決定・提案を必ず拾う。

> Actually, I have a better idea.

4 人物の話は目的 → 問題 → 解決

第2部の人物の話は「何をしたかった → 何に困った → どうした」を追う。答えは後半に多い。

5 アナウンスは「誰に・何をしてほしいか」

Attention で始まる案内は、変更点やお願いを聞く。後半に来やすい。

> We ask all visitors to use the south exit.

6 メモは数字だけ小さく

書くなら時刻・金額・回数だけをメモ用紙に。全部書こうとすると聞き逃す。

7 **音量は最初に合わせる**
始まる前の確認で聞きやすい音量に。途中で聞こえにくくなったら、すぐ手を挙げる。

実演 実演：画面で先読み→合図→クリック

（画面の選択肢）
1 At 6:00.[1]
2 At 6:30.
3 At 7:00.
4 At 7:30.

（放送）
M: Hi. I'd like to book a table for four on Friday evening.
W: Certainly. We have a table available at seven.[2]
M: Hmm, is there anything earlier?[3] My kids get hungry early.
W: Let me check. Yes, we can seat you at six thirty.
M: Perfect. We'll take that.[4]
Question: What time will the man's family have dinner at the restaurant?

1 **選択肢が見えたら（3秒）**
4つとも時刻→「何時か」が問われる。数字だけに集中し、最後に決まった時刻を選ぶと決める。
1 At 6:00.

2 **最初の数字は仮置き**
seven が出ても飛びつかない。3 At 7:00. は「最初の案」のひっかけ候補。
We have a table available at seven.

3 **変更の合図を聞く**
is there anything earlier?＝変更の合図。次に出る数字が本命。six thirty が来た。
Hmm, is there anything earlier?

4 **合意で確定**
Perfect. We'll take that.＝直前の案に決定。答えは 6:30。
Perfect. We'll take that.

5 **即クリック→次の先読み**
質問を聞いたら 2 をクリック。迷っても仮で選び、すぐ次の問題の選択肢に目を移す。

答え **正解は 2 At 6:30.**

教訓 **数字が並んだら「最後に合意した数字」。最初の数字は罠。**

罠 **聞こえた語そのまま**

放送の単語がそのまま入った選択肢はひっかけのことが多い。正解は別の言葉での言い換え。

> take the train → use public transportation

罠 **途中の予定**

最初に言った予定が後で変わる。最後に決まったことを選ぶ。

> I'll go on Friday. ... Actually, Saturday is better.

罠 **人の入れ替え**

男性がしたことと女性がしたことを入れ替えた選択肢。質問の主語を最後に確かめる。

罠 **言い過ぎ**

always / only / never など、放送より強く言い切る選択肢は×のことが多い。

🎓 **なぜ効く？ 先読みは「予想の枠」**

人は、話題について先に持っている知識の枠（スキーマ）を使って聞いた内容を理解する。選択肢で場面と質問を予想しておくと、その枠が先に立ち上がり、1回の放送でも要点をつかみやすくなる。

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

R・W：共通の残り時間を管理する

リーディングとライティングは合わせて85分で、残り時間は画面右上にまとめて表示される。「残り何分で次へ」を決めて入れば迷わない。

★ 残り45分になったらライティングへ

Rに使いすぎると、そのぶんWの時間が消える。残り45分でWに入ると決めておけば、要約15分＋意見20分＋見直し10分が守れる。

パート	使う時間	次へ進む残り時間
大問1 短文の語句空所補充（17問）	10分	残り75分
大問2 長文の語句空所補充（6問）	10分	残り65分
大問3 長文の内容一致選択（8問）	20分（Eメール8分／説明文12分）	残り45分
4 英文要約	15分	残り30分
5 英作文	20分	残り10分
見直し	10分	終了

ライティングが不安で、体験版でRとWの画面を行き来できると確かめた人は、**英作文（残り65分）→ 要約（残り50分）→ 大問1（残り40分）→ 大問2（残り30分）→ 大問3（残り10分）→ 見直し**の順もあり。

実演　実演：残り時間で「次へ」を決める

画面右上の残り時間：48:30[1]
いまの位置：大問3B 説明文の2問目（5問中）[2]
メモ用紙の目安：75・65・45・30・10[4]

1　数字を見比べる（2秒）

目安は「残り45分でWへ」。いま48:30なので、Rに使えるのはあと3分半。

48:30

2　残りの問題を数える

大問3Bはあと4問。3分半で4問は無理→いま読んでいる段落の1問だけ解き切る。

大問3B 説明文の2問目（5問中）

3　残りは仮の答えを入れる

残り3問は設問と該当段落の1文目だけ見て仮の答えを選ぶ。番号をメモし、空欄は残さない。

4 **45:00でWへ移る**

要約15分→意見20分→見直し10分。見直しで余ればメモした番号に戻る（行き来の操作は体験版で確認）。

75・65・45・30・10

答え **結論：1問だけ解き切り、残り3問は仮の答えを入れて、残り45分ちょうどでライティングへ。**

教訓 **Rの1問よりWの1文。残り45分は「移動の合図」と決めておく。**

1 **開始1分で目安をメモ**

メモ用紙の端に「75・65・45・30・10」と書く。画面右上の数字と見比べるだけで配分が守れる。

2 **空欄を残さない**

迷った問題も必ず仮の答えを選んで先へ。試験時間内なら見直し・訂正ができる。

3 **迷った番号はメモ用紙に**

仮で選んだ問題の番号だけ書いておく。見直しの10分で、その番号だけ戻る。

4 **見直しで変えるのは根拠がある時だけ**

本文にはっきりした根拠を見つけたら変える。何となくなら最初の答えのまま。

リーディング：大問別の鉄則（画面版）

問題の形は従来型と同じ。違うのは、本文に書き込めないことと、画面をスクロールして読むこと。大問ごとの鉄則を画面向けに整理した。

★ 大問1は5秒で決め、大問3は設問と段落の往復

大問1は「知っている問題は5秒、知らない語は5秒で捨てる」。17問中3問落としても合格できる。大問3は設問1つ → 該当段落をくり返す。

大問	時間	鉄則
1 語句空所（17問）	10分	( ) の前後2語とコロケーションで決める
2 長文の空所（A・B 各3問）	1パッセージ5分	空所の前後1文。前後が同じ向きか逆向きか
3A Eメール（3問）	8分	誰が誰に何のために書いたかを最初に
3B 説明文（5問）	12分	設問の固有名詞・数字で本文の場所を探す

1 句動詞は後ろの語の向きで

out＝外へ・最後まで、off＝離れる・中止、up＝すっかり。動詞が同じなら後ろの語で選ぶ。

> carry out / call off / give up

2 接続語は前後の向きだけ見る

逆向き → However、原因と結果 → As a result / Therefore、例 → For example、追加 → In addition。

3 設問は段落の順に並ぶことが多い

設問1つを読んだら、その段落だけ読んで答える。全文を読み直さない。

4 正解は本文の言い換え

本文と同じ語が並ぶ選択肢はひっかけのことが多い。意味が同じで言葉が違う選択肢を選ぶ。

> purchase → buy / decline → decrease

5 言い過ぎの選択肢を切る

always / only / never / all は、本文が some や often なら×。強さが本文と合うか確かめる。

6 書き込めない分はメモ用紙へ
長文は段落番号とキーワードを1行ずつ。線を引けない代わりに「どこに何が書いてあるか」を残す。

7 スクロールで迷子にならない
段落の頭の語を目印にして読む。設問から本文に戻るとき、段落番号のメモで場所を決めてから探す。

8 大問が変わるたびに目を休める
画面を長く見るので、数秒遠くを見てから次へ。集中が戻る。

大問3を画面で解く手順

1. **設問を1つだけ読む**
   選択肢はまだ見ない。固有名詞・数字を1語だけメモ用紙に書く。
2. **該当段落へスクロール**
   設問の順＝段落の順のことが多い。段落番号のメモで場所を決めてから探す。
3. **答えを一言で言ってから選ぶ**
   「つまり〜」と頭の中で言ってから選択肢へ。本文と同じ単語の選択肢はまず疑う。
4. **迷ったら仮で選んで次へ**
   仮の答えを選び、番号だけメモ。見直しの時間にそこだけ戻る。

迷ったら スクロールで本文の場所を見失ったら

→ 段落番号のメモを見て、各段落の1文目だけを拾い読みして戻る。

迷ったら 残り75分を切っても大問1が終わらなかったら

→ 残りは5秒ずつ仮の答えを入れて大問2へ。

大問1の1問より、長文とライティングの時間のほうが大きい。

迷ったら 大問3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い、言い換えの方を選ぶ。

迷ったら 画面の文字が読みにくかったら

→ 自分で設定を触らず、手を挙げて係員に伝える。

ライティング：要約と意見を画面で書く

4 要約（45〜55語）と 5 英作文（80〜100語）の2題で1技能ぶんの満点。型で書いて語数を守り、タイピング型・筆記型それぞれの落とし穴を避けよう。

★ 2題で1技能。型どおり書けば取れる

4技能は同じ満点。問題数の少ないライティングは1点の重みが大きい。2題とも必ず最後の文まで書く。

⚠ 0点になりうる3つ

要約が**要約になっていない**、意見が**TOPICに答えていない・ずれている**と0点のことがある。語数が範囲から大きく外れるのも減点の対象。

5 英作文（意見）

意見の型（80〜100語）

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

First, **[理由1]**. **[具体例・説明]**.

Second, **[理由2]**. **[具体例・説明]**.

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

意見 → 理由1 → 理由2 → まとめの4段。理由は各2文で80〜100語に収まりやすい。
POINTSは参考。ほかの観点でもOK。短縮形は使わない（do not / cannot）。

意見の模範解答 92語（80〜100）

QUESTION

TOPIC

Do you think people should buy more food that is produced in their local area?

POINTS

・Cost

・Environment

・Freshness

I think that people should buy more food that is produced in their local area. I have two reasons.

First, local food is better for the environment. It does not need to be transported long distances by truck or ship, so less fuel is used and less pollution is produced.

Second, buying local food helps farmers in the area. When people buy vegetables and fruit grown nearby, local farms can continue their business. This also makes the local economy stronger.

For these reasons, I believe that people should buy more local food.

人々は地元で生産された食べ物をもっと買うべきだと思います。理由は2つあります。

第一に、地元の食べ物は環境にとってよりよいです。トラックや船で長い距離を運ぶ必要がないので、使われる燃料も、出る汚染も少なくなります。

第二に、地元の食べ物を買うことは地域の農家の助けになります。人々が近くで育った野菜や果物を買えば、地元の農家は仕事を続けられます。これは地域の経済を強くすることにもなります。

これらの理由から、人々は地元の食べ物をもっと買うべきだと考えます。

- 1文目は TOPIC の語句をそのまま使う
- POINTS の Environment を理由1に、POINTS 以外の「地域の農家」を理由2に
- まとめは1文目の言い換え。短縮形はゼロ

4 英文要約

1 段落ごとに要点を1つ

3段落なら3つ。メモ用紙にキーワードを2〜3語ずつ書く。

2 **具体例と数字は捨てる**
For example のあとの例・数字・人名は入れない。並んだ例はまとめる語にする。

3 **自分の言葉に言い換える**
品詞を変える・まとめる語を使う・主語を変える。文の丸写しはしない。

4 **つなぎ語で流れを示す**
良い点と悪い点の対比は However、追加は Also、結果は As a result。

5 **45〜55語に収める**
I think や感想は入れない。本文にないことも足さない。

要約の型（利点・欠点型）

More and more **[人・店・学校]** are **[~ing / 話題]**.
This allows them to **[利点1]** and **[利点2]**.
However, **[欠点1]**, and **[欠点2]**.

第1段落 → 話題、第2段落 → 利点、第3段落 → 欠点を1文ずつ。
本文の流れが「問題 → 対策」なら、[問題]. To solve it, [対策]. However, [残る課題]. の形に。

タイピング型・筆記型のコツ

1 **タイピング型：最初に入力モード**
打ち始める前に、日本語入力ではなく半角英数になっているか確かめる。全角のスペースや記号が混ざらないように。

2 **タイピング型：キーの位置を一度確認**
キーボードの持ち込み・配列設定の変更は不可。' や , の位置を書き始める前に一度打って確かめる。

3 **タイピング型：骨組みを先に打つ**
主張・First・Second・まとめの文を先に打ってから肉付け。時間が切れても形が残る。

4 **タイピング型：落としやすい4つ**
文頭の大文字、I の大文字、ピリオドのあとのスペース、短縮形（don't → do not）。見直しはこの4つだけ。

5 **筆記型：貸与の筆記用具で**

自分の筆記用具は使えない。字は大きめにはっきり、解答欄の中に書く。

6 **筆記型：写し間違いに注意**
画面の問題と解答用紙を目が往復する。TOPICの語を写すときは1語ずつ確かめる。

7 **どちらも：語数の数え方を決めておく**
語数カウンターの有無は体験版で確認。ない前提で、1行の語数×行数で目安をつかむ。

✕ ~~I don't think it's a good idea.~~

○ **I do not think it is a good idea.**

ライティングはフォーマルに。短縮形は使わない。

✕ ~~（要約に）I think this idea is great.~~

○ **（感想は入れず、本文の要点だけ）**

要約に自分の意見は不要。要約になっていないと0点のことがある。

✕ ~~（意見で）TOPICと少しずれた主張から書き始める~~

○ **I think that ＋ TOPICの語句をそのまま使った文**

TOPICに答えていないと0点のことがある。1文目でTOPICに真正面から答える。

メモ用紙の使い方

メモ用紙は配られるが、試験後に回収されて持ち帰れない。書くのは骨組みとキーワードだけ。技能ごとに「書く物・書かない物」を決めておこう。

★ メモは骨組みだけ

R・Wは時間が共通なので、メモに文章を下書きして写す時間はない。単語で書いて、文は画面か解答用紙で作る。

場面	書く	書かない
R・W開始1分	残り時間の目安「75・65・45・30・10」	—
リスニング	時刻・金額・回数などの数字	会話の全文
リーディング	段落番号＋キーワード、仮で選んだ問題の番号	本文の和訳
4 要約	段落ごとのキーワード2〜3語	英文の下書き
5 英作文	立場と理由2つ（単語で）	英文の下書き

1 要約メモは段落ごとに1行

段落番号＋キーワード2〜3語。文にしない。記号を使うと速い。

> P1 ミールキット人気 ／ P2 時間↓ ロス↓ ／ P3 高い ごみ

2 英作文メモは立場＋理由の観点

賛成・反対と、理由2つの観点だけ。これで骨組みは決まる。

> 反対 ／ ①Cost 全員分 ／ ②Health 目

3 リスニングは数字だけ

時刻・金額・回数が出たら小さく書く。変わったら横に書き足し、最後の数字に丸。

> 7:00 → 6:30◯

4 迷った番号は1列に

仮で選んだ問題の番号だけを端に縦に並べる。見直しはこの列だけ見ればいい。

> ？ 大問1-5 ／ 大問1-12 ／ 3B-2

- メモ用紙以外（机・手・受験票など）には書かない

- 足りなくなったら手を挙げて係員に（会場の指示に従う）
- スピーキング中にメモを使えるかは、画面と係員の指示に従う

SOS トラブル・迷ったら

S-CBTならではの「どうしよう」を1行ずつ。機器のトラブルは自分で直そうとしないのが鉄則。

⚠ 機器の不調はその場で手を挙げる

音・マイク・画面・キーボードの不調は、**自分で設定を触らず、すぐ手を挙げて係員に。**
あとから伝えるより、その場で伝えるほうが対応してもらいやすい。

始まる前の30秒でトラブルを防ぐ 0/5

- [ ] ヘッドセットの左右と、耳への当たり方を直した
- [ ] 音量を聞きやすい大きさに合わせた
- [ ] マイクテストは本番と同じ声の大きさで話した
- [ ] メモ用紙と貸与の筆記用具が手元にある
- [ ] おかしいと思ったら、始まる前に手を挙げた

迷ったら 身分証を忘れたら

→ 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）。

迷ったら 遅れそうなら

→ 受験票の案内に書かれた連絡先と注意事項を確認する。

遅刻すると受験できないことがある。早めの到着がいちばんの対策。

迷ったら ヘッドセットの音が小さい・聞こえなかったら

→ 始まる前でも途中でも、すぐ手を挙げる。

迷ったら 画面が固まった・進まなかったら

→ 何度もクリックせず、手を挙げて係員を呼ぶ。

迷ったら 周りの声やタイピングの音が気になったら

→ ヘッドセットを耳に当て直す。読むときは今の1文の頭に目を戻す。

迷ったら リーディングに時間を使いすぎたら

→ 残り45分の時点で、未回答の問題にも仮の答えを入れてからライティングへ。

ライティングは2題で1技能。書かずに終わるのがいちばん痛い。

迷ったら ライティングの時間が足りなくなったら

→ まとめの1文（For these reasons, I believe that ~.）を先に入れて形を完成させる。

迷ったら スペルに自信がない語が出たら

→ 確実に書ける別の語に言い換える。

自動で直してくれる前提にしない。

迷ったら スピーキングの出来が気になって集中できなかったら

→ 終わったパートには戻らない。深呼吸1回で、目の前の1問だけを見る。

迷ったら 途中でトイレに行きたくなりそうなら

→ 受付の前後、始まる前に必ず済ませる。途中の扱いは会場の指示に従う。

S-CBTで差がつくのは英語の前の準備。声・時間・操作を決めて入った人が勝つ。

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

- **持ち物は2つだけ**　印刷した受験票と、顔写真付き身分証（有効期限内の原本）。筆記用具は会場で貸与されるので持って行かない。
- **スマホは受付前まで**　受付のあと荷物とスマホはロッカー等へ。最後の確認は受付の前に終わらせ、電源を切る。
- **受付前に声を出す**　最初はスピーキング。英文を1つ小声で読み、I agree. と Let me see. を口に出してから受付へ。（I agree. / Let me see.）
- **不調は手を挙げる**　音・マイク・画面・キーボードの不調は、自分で触らずすぐ係員へ。その場で伝えるのが鉄則。
- **マイクテストは本番の声**　小声でテストしない。本番と同じ大きさで話して、声が拾われているか確かめる。
- **録音表示を見てから話す**　マイクのアイコンが録音中を示したら1語目。早すぎると最初の語が残らないおそれがある。
- **声は普段より大きめ**　周りの受験者の声が聞こえる部屋。自分の画面だけを見て、少し大きめの声で話す。

- **結論から・Why? を待たない**　時間が来ると自動で次へ。立場を先に言い、理由2文まで一気に言い切る。（Yes, I do. [理由]. Also, [理由].）
- **沈黙は Let me see.**　無音のまま時間切れにしない。考える間も英語でつなぐ。（Let me see. / Well, let me think for a moment.）
- **No.1は指示語を戻す**　目印の前を取り出し、such / this は中身に戻す。How は By ~ing、Why は Because＋主語。
- **No.2は1コマ2文・過去形**　1文目はカードのまま、矢印の語句は文頭、動作は過去進行形、吹き出しは間接話法。
- **主語と動詞を先読み**　選択肢が見えたら主語と動詞の違いだけ見て、何を聞かれるか予想してから聞く。
- **迷ったら即クリック**　1問にこだわると次の先読みが消える。仮で選んで次の選択肢へ目を移す。
- **But・Actually の後**　会話は後半で予定や意見がひっくり返る。最後の決定・提案を拾う。（Actually, I have a better idea.）
- **大問1は5秒で決める**　( ) の前後2語で選ぶ。知らない語は5秒で捨てる。17問中3問落としても合格できる。
- **残り45分でWへ**　画面右上の残り時間が45分になったら、Rが途中でも仮の答えを入れてライティングへ。
- **メモ用紙は段落＋語**　本文に書き込めない分、段落番号とキーワードをメモ用紙へ。文章は書かない。
- **意見は4段の型**　主張 → First → Second → まとめ。1文目は TOPIC の語句をそのまま使う。80〜100語。（I think that ... I have two reasons. First, ... Second, ... For these reasons, ...）
- **要約は段落ごとに1文**　例と数字は捨て、自分の言葉で45〜55語。I think や感想は入れない。（This allows them to ... However, ...）
- **短縮形ゼロ・半角英数**　タイピング型は最初に入力モードを確認。don't → do not、can't → cannot。（do not / cannot / it is）