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

英検準1級 一次 ファイナルチェック

書いてから解く。90分の順番で決まる

https://www.haradaeigo.com/final-check/#/g/pre1/1ji

これだけは絶対

1 **最初の40分で2題を書き切る**
英作文22分→要約18分を最初に。ライティング2題でリーディング31問と同じ750点。白紙は致命傷。

2 **大問1は1問33秒**
( ) の前後2語で選び、知らない語は5秒で捨てる。18問中4問落としても合格できる。

3 **Real-Lifeは条件に線**
放送前の10秒で質問とSituationの条件を読む。合わない選択肢を消しながら最後まで聞く。

目から鱗

× ~~大問1から順番に解くのが普通~~

○ **準1級はむしろ英作文から。ライティングは開始の合図がない**

開始1分で表紙に終了時刻を書き、英作文→要約→大問1→2→3の順で進む。

× ~~要約は本文の大事な文を抜き出せばいい~~

○ **指示は in your own words。丸写しは減点のもと**

具体例は上位語に、動詞は名詞に変えて言い換える。主語は Supporters / Critics に。

× ~~POINTSを3つ使うほど評価が上がる~~

○ **指示は TWO。3つ使うと指示から外れ、1つずつも薄くなる**

具体例がすぐ浮かぶ2つだけ選び、各本論を「主張＋説明・例2〜3文」で深くする。

× ~~難しい単語を使うほど点が上がる~~

○ **語彙は4観点のうち1つ。ミスのない普通の語が安全**

使い方に自信がある語だけ使う。important を essential に替える程度で十分。

× ~~大問1は全問正解をめざすもの~~

○ **18問中4問落としても合格できる。目安は各技能7割**

知らない語は5秒で捨てる。浮いた時間は大問3の根拠探しに回す。

× ~~リスニングは放送が始まってから勝負~~

○ **勝負は放送前。従来型は選択肢が冊子に印刷されている**

R・Wが早く終わったら Part1 No.1〜3 と Part3 の状況を先読み（試験監督の指示が最優先）。

× ~~Real-Lifeは最初に聞こえた案が答え~~

○ **最初の案は後で However や Unfortunately で外れやすい**

最後まで聞いてから塗る。fully booked / Please note の後で選択肢が消える。

× ~~見直しの時間はたっぷり取るべき~~

○ **準1級の見直しは2分。語数とマークだけで十分**

答えを変えるのは、本文に新しい根拠を見つけた時だけ。なんとなくでは変えない。

当日の時間割と「表紙の終了時刻」

準1級は午前の試験。起きる時刻から試験終了まで、何時に何をするかをここで決めてしまおう。開始1分で表紙に書く終了時刻の見本つき。

★ 開始1分で、表紙に終了時刻を書く

試験が始まったら、まず問題冊子の表紙に各大問の終了時刻を書く。ライティングは開始の合図がないので、この時刻が自分への合図になる。

当日の時間割（本会場の標準時刻）

時刻	やること	ポイント
7:00まで	起床	開始の約3時間前。移動が長い人はさらに逆算
朝食後	音読5分	要約・意見のテンプレを声に出して頭を起こす
8:40	入場開始	8:50ごろ着が目安。トイレは早めに
9:20	着席時間	教室に入る前にスマホは電源OFF。ここから紙だけ
9:20〜10:00	本人確認・解答用紙の記入・説明	40分ある。説明前は紙のメモを見てよいことが多い
10:00	試験開始（R・W 90分）	1分で表紙に終了時刻を書く
11:30ごろ	R・W終了→すぐリスニング	準備中・テスト中は退出できない
12:05ごろ	終了（目安）	リスニングは約30分

※時刻は本会場の標準時刻。**必ず自分の受験票で確認**しよう。準会場（学校など）は時刻もルールも学校の案内に従う。

表紙に書く終了時刻（10:00開始の例）

順番	大問	時間	終了時刻
1	5 英作文（120〜150語）	22分	10:22
2	4 要約（60〜70語）	18分	10:40
3	大問1 語彙（18問）	10分	10:50
4	大問2 長文空所（6問）	12分	11:02
5	大問3 内容一致（7問）	26分	11:28
6	見直し（語数とマーク）	2分	11:30

表紙にはこれだけ書けばOK：**意 :22／要 :40／1 :50／2 11:02／3 11:28**。時計を見るのは区切りの時だけでいい。

なぜ英作文から解くのか

- **ライティング2題で750点**。リーディング31問と同じ重さ。1点がいちばん重い所に、いちばん元気な頭を使う。
- 英作文は0から組み立てる。要約は本文があるので、少し疲れていても書ける。だから英作文が先。
- 大問3を最後に置けば、押しても失うのは長文の数問だけ。書きかけの英作文よりずっと被害が小さい。

1 **終了時刻が来たら移動**
時刻が来たら仮マークして次の大問へ。1つの大問で5分押すと、大問3で1〜2問ぶんの時間が消える。

2 **マークは1問ごとに塗る**
最後にまとめて塗ると、時間切れで空欄が出る。1問解いたら1問塗る。

3 **英作文が押しても結論まで**
22分で終わらなくても、結論の1文を書いて閉じてから要約へ。押した分は大問3で吸収する。

4 **下書きはキーワードだけ**
冊子へのメモはOK。でも全文を下書きして書き写す時間はない。単語と矢印だけにする。

🎓 **なぜ効く？ 時刻を書くと迷いが消える**

自分の進み具合を外から見張る力をメタ認知という。試験中は目の前の問題に意識が吸い込まれ、時間の感覚が狂いやすい。終了時刻を先に紙に書いておけば「今どこまで来たか」を一瞬で確かめられ、移るか粘るかで迷わずに済む。

参考：Flavell（1979）メタ認知

朝の過ごし方（準1級は午前の試験）

1. **7:00までに起きる**
   頭がしっかり動くまで約3時間。10:00開始なら7:00起床が目安。カーテンを開けて水を1杯。
2. **朝食は主食をいつもの量**
   ごはんかパンを必ず。食べ過ぎは眠気のもと。コーヒーはいつもの量まで（トイレが近くなる）。
3. **声に出す音読5分**
   要約と意見のテンプレ、読み慣れた英文を声に出す。口が回ると頭も英語に切り替わる。
4. **移動中に耳を起こす**
   聞き慣れた英語の音声を5〜10分。初めての音源は使わない（聞き取れないと自信が削れる）。
5. **8:50ごろ会場に着く**
   入場開始は8:40。初めての会場ならさらに15分早く。最寄り駅でトイレと飲み物を済ませる。

⚠ スマホは教室に入る直前まで

教室内では電源を切ってカバンへ（スマートウォッチも禁止）。だから最後の確認は、このページを印刷した紙で。

大問1 語彙・句動詞18問：1問33秒

大問1は「語の意味×文との相性」の勝負。知らない語が混ざっても、組み合わせと文の向きで拾える。10分で18問を走り切ろう。

★ ( ) の前後2語で決める

文全体をきれいに訳さない。( ) の直前・直後の語との組み合わせで選ぶ。知っている語は5秒、知らない語も5秒で捨てる。18問中4問落としても合格できる。

1. **選択肢を先に見る（2秒）**
   全部動詞か、句動詞か、形容詞か。何を比べる問題かを先に決める。
2. **( ) の前後と組ませる**
   動詞なら目的語、形容詞なら後ろの名詞、句動詞なら後ろの小さい語と組ませて2つに絞る。
3. **文の向きで1つに決める**
   but・despite・unlike は逆向き、because・so は同じ向き。プラスかマイナスかで決める。
4. **塗って次へ**
   迷っても33秒で塗る。番号に印をつけ、戻るのは全部終わってから。

実演 実演：大問1を33秒で解く（語彙）

The mayor's plan to build a new stadium was ( ) by many residents[1], who complained[2] that the money should be spent on schools and hospitals instead.

1 endorsed　2 denounced　3 replicated　4 relinquished

1. **選択肢を2秒で見る**
   4つとも過去分詞。was ( ) by many residents の受け身なので「住民に〜された計画」。動詞の意味の勝負だと決める。
   `was ( ) by many residents`
2. **後ろで向きを決める**
   who complained が見えた瞬間に「マイナス」。住民はこの計画に不満。ここまで約10秒。
   `who complained`
3. **組めない語を消す**
   endorsed（支持された）は逆向き。replicated（複製された）・relinquished（手放された）は「住民が計画を」と組めない。
4. **確かめて塗る**

denounced（公然と非難された）なら complained と同じ向き。塗って次へ。ここまで約25秒。

答え **正解は 2 denounced（公然と非難された）**

教訓 **訳す前に、( ) の後ろの1語で文の向きを決める**

鉄則

1 **決まった組み合わせで一発**

準1級は動詞＋名詞のセットがよく問われる。セットで覚えた語を思い出す。

> ( ) a threat → pose／( ) a deadline → meet／( ) light on → shed

2 **; や : の後ろは言い換え**

セミコロン・コロンの後ろは前の説明。そこから ( ) の意味が決まる。

> The editor is ( ); she checks every fact twice. → meticulous（細心の）

3 **although・unlike は反対を選ぶ**

逆向きの合図があれば、( ) はもう片方と反対の意味。

> Although the plan seemed ( ) at first, it proved impossible. → feasible（実行可能な）

4 **直後の前置詞で消す**

( ) の後ろの前置詞と組めない動詞は即消す。

> Visitors must ( ) with the museum's rules. → comply（obey・follow は with を取らない）

5 **接頭辞で方向をつかむ**

sub-＝下へ、pro-＝前へ、dis-・de-＝離す・逆、mal-＝悪い。知らない語でも2択まで絞れる。

> The swelling began to ( ) after the treatment. → subside（下へ沈む→おさまる）

句動詞は後ろの小さい語で解く

語	コアイメージ	例
out	外へ・なくす・最後まで	phase out（段階的に廃止）／rule out（除外）
off	離れる・止める	call off（中止）／lay off（解雇）
down	下へ・抑える・減らす	crack down on（取り締まる）／play down（軽く扱う）
through	通り抜ける・やり抜く	pull through（乗り切る）／fall through（だめになる）
up	上へ・完全に	draw up（作成）／brush up on（磨き直す）
back	後ろへ・控える	fall back on（頼る）／hold back（抑える）
on	くっつく・続く	drag on（長引く）／dwell on（くよくよ考える）
in	中へ・加わる	chip in（出し合う）／give in（屈する）

実演 実演：句動詞を後ろの語のイメージで解く

The negotiations between the two companies ( ) when they could not agree on a price[2], so both sides began looking for other business partners.

1 fell through　2 held up　3 wore off　4 set in

1 句動詞だと確認（2秒）

4つとも句動詞。意味を丸暗記で思い出せなくても、後ろの小さい語のコアイメージで絞れる。

2 文の向きをつかむ

could not agree と、ほかの相手を探し始めた → 交渉は「失敗」。マイナスの句動詞を探す。

could not agree on a price

3 コアイメージで当てる

through＝通り抜ける。fall through は「抜け落ちる」→計画・交渉がだめになる。主語の negotiations とも組める。

4 残りを5秒で消す

wear off は効果が薄れる、set in は悪天候などが始まる、hold up は持ちこたえる（逆向き）。交渉には合わない。

答え 正解は 1 fell through（だめになる）

教訓 **句動詞は「文の向き」と「後ろの語のイメージ」で決まる**

準1級で出やすい句動詞 28

phase out
段階的に廃止する
The company plans to phase out paper receipts next year.

iron out
（問題を）解決する・細部を詰める
The two sides met to iron out the remaining issues.

fall through
（計画が）だめになる
Our plan to open a second shop fell through.

lay off
（業績悪化で）解雇する
The airline laid off hundreds of staff during the crisis.

pull through
（危機・病気を）乗り切る
The small business managed to pull through the recession.

come down with
（病気に）かかる
He came down with a fever on the morning of the trip.

rule out
（可能性を）除外する
The police have not ruled out the possibility of arson.

stave off
（悪いことを）食い止める
The bank cut interest rates to stave off a recession.

weigh up
比較検討する
She weighed up the costs and benefits of studying abroad.

drag on
だらだら長引く
The negotiations dragged on for months.

crack down on

取り締まる

The city is cracking down on illegal dumping.

fall back on

（いざという時に）頼る

Many retirees fall back on their savings.

chip in

（お金・手を）出し合う

Everyone chipped in to buy a gift for the coach.

dwell on

くよくよ考える

There is no point dwelling on past mistakes.

single out

（1人を）選び出す

The manager singled out two employees for praise.

pan out

（結果的に）うまくいく

The new strategy did not pan out as expected.

wear off

（効果が）次第に消える

The effect of the coffee wore off by noon.

play down

大したことないように扱う

The company played down reports of a data leak.

step down

辞任する

The mayor stepped down after the scandal.

live up to

（期待に）応える

The hotel did not live up to its online reviews.

do away with

廃止する

Many offices have done away with fixed desks.

draw up

（文書・計画を）作成する

The committee drew up a plan to reduce waste.

boil down to

要するに〜ということになる

The debate boils down to a question of cost.

hold off on

（決定・購入を）控える

We should hold off on buying a car until prices fall.

account for

（割合を）占める／説明する

Imports account for 60 percent of the country's food.

make up for

埋め合わせる

He worked on Saturday to make up for lost time.

put up with

我慢する

Residents have to put up with constant construction noise.

turn down

断る

She turned down the offer because the salary was too low.

準1級で出やすい硬い語 30（動詞→形容詞→名詞）

alleviate

（苦痛・問題を）和らげる

The new bridge should alleviate traffic congestion.

curb

抑制する・歯止めをかける

The city introduced a fee to curb plastic bag use.

deter

思いとどまらせる・抑止する

Security cameras can deter shoplifters.

undermine

（じわじわ）損なう

Repeated delays undermined public trust in the project.

exacerbate

悪化させる

The heat wave exacerbated the water shortage.

mitigate

軽減する

Green roofs can mitigate the effects of heavy rain.

hinder

妨げる・遅らせる

Poor internet access hinders online learning.

bolster

強化する・支える

The new data bolstered the researchers' argument.

refute

反証する・誤りを示す

The scientist refuted the claim with fresh evidence.

comply (with)

（規則に）従う

All restaurants must comply with hygiene standards.

deplete

枯渇させる・大きく減らす

Overfishing has depleted tuna stocks.

revoke

取り消す・無効にする

The city revoked the company's license.

scrutinize

精査する

Journalists scrutinized the minister's expenses.

relinquish

（権利・地位を）手放す

The founder refused to relinquish control of the firm.

dwindle

次第に減る

The number of local bookstores has dwindled.

avert

（危険を）回避する

Quick thinking averted a serious accident.

subside

おさまる・静まる

The floodwaters began to subside on Monday.

plausible

もっともらしい・妥当な

That is a plausible explanation for the drop in sales.

meticulous

細心の・きわめて丁寧な

She is meticulous about checking her data.

frugal

倹約な・質素な

They lived a frugal life to save for retirement.

obsolete

時代遅れの・廃れた

Many of these skills will soon become obsolete.

tentative

仮の・ためらいがちな

The two companies reached a tentative agreement.

lucrative

もうかる

Selling used clothes online can be surprisingly lucrative.

prevalent

広く見られる・はびこる

Back pain is prevalent among office workers.

stringent

（規則が）厳しい

The factory must meet stringent safety standards.

imminent

差し迫った

Residents were warned that a landslide was imminent.

discrepancy

食い違い・不一致

The auditors found a discrepancy in the accounts.

setback

つまずき・後退

The injury was a major setback for the team.

consensus

（全体の）合意

There is a growing consensus that the law needs reform.

incentive

動機づけ・奨励策

Tax breaks give companies an incentive to hire young workers.

ひっかけ

罠 **形の似た語**

知っている語に見た目が似ているだけの選択肢。1文字違いは意味も違う。

> The school decided to ( ) a new grading system. → adopt（adapt は「適応させる」）

罠 **訳は合うが組めない**

日本語訳がぴったりでも、後ろの名詞・前置詞と組めなければ×。

> ( ) a conclusion → reach／come to（「達成する」でも achieve a conclusion は不自然）

罠 **句動詞の動詞だけで選ぶ**

動詞がそろった選択肢は後ろの語で勝負。後ろの語がそろっていたら動詞で勝負。

> The deal fell ( ) at the last minute. → through（だめになる）

罠 **文の向きと逆の語**

プラスの文にマイナスの語、またはその逆。despite・unfortunately を見落とすと選んでしまう。

> Despite the ( ) reviews, the film became a hit. → harsh（後半がプラスなので前はマイナス）

迷ったら

迷ったら 2つまで絞れたのに決められない

→ ( ) の直後の名詞と組ませ、「よく見る組み合わせ」のほうを選ぶ

語彙問題は組み合わせで作られていることが多い。

迷ったら 4つとも知らない語

→ 文の向きと接頭辞で1つに決めて、5秒で次へ

粘っても正答率はほとんど上がらない。

迷ったら 知っている語が文に合わない

→ それを消して、残った知らない語から選ぶ

知っている語が正解ならすぐ入るはず。

迷ったら 10分を過ぎたのにまだ残っている

→ 残りは直感で塗って大問2へ。番号に印をつけ、時間が余れば最後に戻る

大問2・3 長文：論理の向きと根拠の1文

大問2は「文と文のつながり」、大問3は「根拠の1文の言い換え」を見る問題。手順どおりに動けば、知らない語があっても取れる。

★ 正解は本文の言い換え

大問2は空所の前後1文で論理の向きを決めてから選ぶ。大問3は根拠の1文を見つけて、同じ内容を別の言葉で書いた選択肢を選ぶ。本文と同じ語が並ぶ選択肢はまず疑う。

大問2（6問・1パッセージ6分）の手順

1. **読みながらその場で解く**
   最後まで読んでから解くと読み直しになる。空所に来たら前後1文で解いて先へ。
2. **関係を先に決める**
   逆接・因果・追加・例示・言い換えのどれかを決めてから選択肢を見る。先に選択肢を見ると迷う。
3. **入れて読み直す**
   選んだ語句を空所に入れ、次の文と「でも」「だから」が自然につながれば確定。

1 接続語は向きで決める

前後の文のプラス／マイナスを比べる。向きが逆なら However 系、同じなら Therefore 系か Moreover 系。

> The device was expensive. ( ), it paid for itself within two years. → Nevertheless

2 直後が具体例なら空所はまとめ

空所の直後が For example や具体的な話なら、空所にはそれをまとめる一般的な内容が入る。

> Remote villages often ( ). For example, the nearest hospital may be two hours away. → lack basic services

3 段落の1文目が主張

前後を読んでも決まらなければ、段落の1文目と最後の文を読み、段落の主張に合うものを選ぶ。

タイプ	主なマーカー	次に来るもの
逆接	however／nevertheless／yet／even so	前と反対の内容（こちらが本題）
譲歩	although／admittedly／granted／while	いったん認める→後で反論
結果	therefore／consequently／as a result／thus	結果・結論
原因	due to／stem from／result from	原因・理由
例示	for example／for instance／such as	具体例
追加	moreover／furthermore／in addition	同じ向きの情報
言い換え	in other words／that is／put simply	前と同じ内容を別の言葉で
対比	by contrast／on the other hand／whereas	別のものとの違い
強調・意外	in fact／indeed／actually	前を強める・予想と違う事実
類似	similarly／likewise	同じパターンの別の例

実演 実演：大問2を論理マーカーで決める

In many large cities, empty rooftops are being turned into vegetable gardens. Supporters say these farms provide fresh food and help keep buildings cool in summer[1]. ( ), the amount of food they produce is still very small[2]. One study found that the rooftop farms in a major city could supply less than one percent[5] of the vegetables its residents eat.

1 For instance 2 In addition 3 Even so 4 As a result

1 空所の前の1文（5秒）

新鮮な食べ物・建物を涼しく＝屋上農園の良い点。向きは「プラス」。

provide fresh food and help keep buildings cool in summer

2 空所の後ろの1文（5秒）

still very small＝生産量が少ないという弱点。向きは「マイナス」。

still very small

3 関係を先に決める

プラス→マイナスで向きが逆。ここで初めて選択肢を見て「逆接」を探す。

4 選択肢を消す

For instance は例示、In addition は追加、As a result は結果。どれも同じ向き。残るのは Even so（それでも）だけ。

5 入れて読み直す

「それでも生産量はわずか」→次の文の less than one percent が裏付け。つながったので確定。約40秒。

less than one percent

答え **正解は 3 Even so（それでも）**

教訓 **選択肢を見る前に「プラス→マイナス」と向きを決める**

大問3（7問：[A]11分・[B]15分）の手順

1. **設問だけ先に読む**
   選択肢はまだ読まない。人名・年代・キーワードに丸をつける。
2. **1段落読んだら1問解く**
   設問はほぼ本文の順に並ぶ。1問目は第1段落から。全部読んでから解くと探し直しになる。
3. **根拠の文に線**
   設問のキーワードかその言い換えが出た文と、その前後1文だけを読む。
4. **消してから選ぶ**
   本文と矛盾するものを先に消し、残った2つを根拠の文と照らし合わせる。

1 **従来の説→新発見→反論**
研究の文章はこの流れが定番。どの段落がどの段階かがわかれば、答えの場所がすぐわかる。

> It was long assumed that ... / However, a recent study found ... / Critics point out that ...

2 **However の後ろに線**
逆接の後ろは筆者や研究者の本当の主張。設問の答えになりやすい。

3 **Which is true? は最後に**
段落を指定しない設問は、ほかを解いてから。全体を読んだ後のほうが速い。

実演 **実演：大問3を設問から解く**

In recent years, several cities have opened libraries of things, where residents can borrow tools, camping gear, and kitchen appliances instead of buying them. The idea was originally intended to reduce waste[4], since many such items are used only a few times a year. Organizers say the libraries have also had an unexpected benefit[2]. Because borrowers often ask staff and other members for advice, the libraries have become places where[3] neighbors

who have never spoken before get to know one another. However, some libraries have struggled to survive, as repairing damaged items has turned out to be far more expensive than expected.

Question: What is one effect[1] that libraries of things have had?

1 They have greatly reduced the amount of waste produced in their cities.

2 They have helped people living in the same area form new relationships.

3 They have made it much cheaper for residents to repair their own tools.

4 They have encouraged residents to buy more camping gear and appliances.

1 設問だけ先に読む

effect（実際に起きた効果）を問う設問。キーワードは libraries of things。選択肢はまだ読まない。約10秒。

What is one effect

2 段落で合図を探す

effect の言い換えを探すと unexpected benefit が見つかる。根拠はその直後の1文。

unexpected benefit

3 根拠を言い換える

話したこともなかった近所の人どうしが知り合う＝地域の人が新しい関係を作る、と頭の中で言い直す。

neighbors who have never spoken before get to know one another

4 ひっかけを消す

1は intended（目的）を結果にすり替え＋greatly の言い過ぎ。3は repair の語を使って逆の内容。4は本文と逆。

intended to reduce waste

5 言い換えを選ぶ

残った2の form new relationships が根拠の言い換え。本文と同じ語が少ない選択肢こそ正解のことが多い。

答え **正解は 2 They have helped people living in the same area form new relationships.**

教訓 **目的（intended）と結果は別物。言い換えた選択肢を選ぶ**

ひっかけ図鑑

罠 本文の語そのまま

本文と同じ語が並ぶのに内容がずれている。語ではなく意味で合わせる。

> 本文 The town built the dam to store water, not to produce power. → ×The dam was built to produce power.

罠 言い過ぎ

本文の some・often・may が、選択肢で all・always・will に強まる。

> 本文 Many experts doubt the theory. → ×Experts have completely rejected the theory.

罠 可能性を断定に

suggest・may が proved・will に変わる。

> 本文 The results suggest the method may slow memory loss. → ×The study proved the method stops memory loss.

罠 因果の逆転

A が B の原因なのに、B が A の原因になっている。

> 本文 Poor sleep can lead to weight gain. → ×Weight gain is a major cause of poor sleep.

罠 主語のすり替え

批判者や一部の研究者の意見を、筆者の意見や研究の結論にすり替える。

> 本文 Critics argue the project is too costly. → ×The author believes the project is too costly.

罠 目的と結果のすり替え

intended・aimed・hoped は「するつもりだった」。実際の結果ではない。

> 本文 The law was intended to reduce traffic. → ×The law reduced traffic.

罠 古い説を事実扱い

It was long believed ~ の内容はたいてい後で否定される。それを事実として書いた選択肢は×。

本文→正解の言い換え 15

unprecedented
→ had never happened before（前例のない）

ubiquitous
→ found almost everywhere（どこにでもある）

was instrumental in
→ played a key role in（大きく貢献した）

took a toll on
→ had a harmful effect on（打撃を与えた）

was short-lived
→ did not last long（長続きしなかった）

came under fire
→ was criticized（批判を浴びた）

to no avail
→ without success（無駄に終わった）

stems from
→ is caused by（〜に原因がある）

gave rise to
→ led to（〜を生んだ）

have yet to be proven
→ have not been proven so far（まだ証明されていない）

was met with skepticism
→ many people doubted it（疑いの目で見られた）

dispelled the myth that
→ showed that a common belief was false（通説が誤りだと示した）

fell into disuse
→ stopped being used（使われなくなった）

counterintuitive
→ contrary to what people expect（直感に反する）

is not without drawbacks
→ has some disadvantages（欠点がないわけではない）

迷ったら

迷ったら 大問3で2つともが正しく見える

→ 本文にない情報を含むほう・言い過ぎのほうを切る

迷ったら For example と In fact で迷う

→ 後ろが前の文の具体例なら For example、前をさらに強める・意外な事実なら In fact

迷ったら 根拠がどこにあるかわからない

→ 設問の人名・数字・キーワードで本文を探し、見つけた文と前後1文だけ読む

迷ったら 背景知識で答えがわかる気がする

→ 本文に書いてあることだけで選ぶ

常識的に正しくても、本文になければ×。

迷ったら 大問3に入った時点で残り20分を切った

→ 通読はやめる。設問を読み、根拠の段落だけ読んで1問ずつ解く

要約（60〜70語）：抽象化と言い換え

準1級の要約は「本文の要点を、自分の言葉で、60〜70語に」。18分の手順・コピーして使えるテンプレ・言い換えの技・模範解答をここに全部まとめた。

★ 1段落＝1文、合計3〜4文

本文は3段落のことが多い。各段落の要点を1文ずつ、自分の言葉で書けば60〜70語に収まる。ねらいは65語前後。解答欄はA面。

⚠ 0点になりうるのはこのパターン

本文の丸写し、I think などの自分の意見、本文にない情報。「要約になっていない」と判断されると0点のことがある。語数が範囲から大きく外れるのも危険。

18分の手順

1. **読んで要点に印（5分）**
   段落の1文目、However・As a result の後ろ、Supporters / Critics の主張に印。For example の後ろと数字は飛ばす。
2. **日本語で1行メモ×3（2分）**
   例：①紙→デジタル教科書が広がる ②すぐ更新・動画・個別指導 ③理解↓・目と集中・費用と故障。
3. **言い換えて清書（8分）**
   テンプレに流し込み、上位語・名詞化・無生物主語で言い換える。本文の順番どおりに並べると抜けが防げる。
4. **語数と見直し（3分）**
   60語未満なら理由を1つ足す。70語超なら形容詞・重複を削る。自分の意見が入っていないか確認。

拾う・捨てる

- **拾う**：段落の1文目、However / But の後ろ、Supporters / Critics / Proponents / Opponents の主張、As a result / Therefore の後ろ。
- **捨てる**：For example / such as の後ろ、数字・割合・年、人名・地名・組織名、研究者のコメントの細部。
- **迷ったら**：「この文を消しても段落の主張は伝わるか？」伝わるなら捨てる。

なぜ効く？ 削る・まとめる・つなぐ

人が文章を要約するとき、頭の中では「細部を削る」「具体例を上位語でまとめる」「要点をつなぎ直す」という操作が起きている、という理論がある。拾う・捨てるの判断と1段落＝1文は、この操作をそのまま手順にしたもの。

参考：Kintsch & van Dijk（1978）要約のマクロルール

コピーして使えるテンプレ

① 賛否両論型（いちばん出やすい形）

[話題] has [become increasingly common / attracted attention] in recent years.
Supporters argue that [利点A] and that [利点B].
However, critics point out that [懸念A] and that [懸念B].

第1文：話題と今の状況（約16語）／第2文：支持する側の主張2つ（約24語）／第3文：反対・懸念する側の主張2つ（約24語）。合計約64語。
Supporters は Proponents / Advocates、critics は opponents でもOK。利点が3つなら A, B, and C の並列に。

② 問題・原因・対策型

[問題] has become a serious issue in [場所・分野].
This is mainly because [原因A] and [原因B].
To address this, [主体] are [対策A（-ing形）] and [対策B（-ing形）].

第1文：何が問題か／第2文：原因2つ／第3文：誰がどんな対策をしているか。
第3段落が対策なら this 型。対策が3つなら -ing を3つ並べる。

③ 取り組み・成果・課題型

[主体] has introduced [取り組み] in order to [目的].
As a result, [成果].
However, [残る課題], so it remains unclear whether [今後うまくいくか].

第1文：誰が何のために何を始めたか／第2文：成果／第3文：残る課題と先行きの不透明さ。
国・自治体・企業の新しい取り組みを紹介する本文に。語数が足りなければ第2文に成果を2つ並べる。

言い換えの技（in your own words）

1 具体例→上位語
並んだ具体例は1語のまとめ役に。ぴったりの語がなければ various ＋名詞でOK。

> videos, audio, and interactive exercises → multimedia

2 **動詞→名詞（名詞化）**
動詞の文を名詞のかたまりにすると、自分の言葉になり語数も締まる。

> The number of tourists increased rapidly. → There was a rapid increase in tourism.

3 **because 節→無生物主語**
原因を主語にして1文にまとめる。

> Because prices went up, people bought less. → Rising prices reduced consumer spending.

4 **「〜と言う人もいる」→主体を明示**
誰の主張かを主語で示す。賛否が混ざっても矛盾に見えない。

> Some people say it costs too much. → Critics argue that it is too costly.

5 **形容詞・品詞を替える**
worried → concerns、work well → effective のように品詞を替えるだけでも言い換えになる。

> People are worried their data may be stolen. → There are concerns about data security.

具体→抽象のまとめ語 20

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

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

coal, oil, and natural gas → fossil fuels
石炭・石油・天然ガス → 化石燃料

floods, droughts, and heat waves → extreme weather events
洪水・干ばつ・熱波 → 異常気象

buses, trains, and subways → public transportation
バス・電車・地下鉄 → 公共交通機関

the national government and city offices → the authorities

国や市役所 → 当局

companies, shops, and factories → businesses
会社・店・工場 → 事業者

schools, hospitals, and libraries → public services
学校・病院・図書館 → 公共サービス

higher prices for food and electricity → rising living costs
食料や電気の値上がり → 生活費の上昇

fewer babies being born → a declining birth rate
生まれる子どもが減る → 出生率の低下

young people leaving villages → rural depopulation
若者が村を出ていく → 地方の過疎化

not having enough workers → labor shortages
働き手が足りない → 人手不足

machines doing jobs people used to do → automation
人の仕事を機械がする → 自動化

feeling lonely, anxious, and stressed → mental health problems
孤独・不安・ストレス → 心の健康の問題

apps recording where users go → privacy concerns
居場所を記録するアプリ → プライバシーの懸念

money given by the government → subsidies
国から出るお金 → 補助金

getting more work done in less time → higher productivity
短時間で多くの仕事 → 生産性の向上

crowds of visitors at famous sights → overtourism
名所に観光客が殺到 → 観光公害

the gap between rich and poor → economic inequality
金持ちと貧しい人の差 → 経済格差

old temples, festivals, and crafts → cultural heritage
古い寺・祭り・工芸 → 文化遺産

要約で効く「まとめ動詞」

pose risks to

〜に危険をもたらす

Abandoned buildings pose risks to local residents.

raise concerns about

〜への懸念を生む

The plan has raised concerns about privacy.

face challenges

課題に直面する

The industry still faces several challenges.

take steps to

〜する措置をとる

Some cities have taken steps to promote cycling.

benefit

〜に利益をもたらす

The policy could benefit small businesses.

be costly

費用がかかる

The technology remains costly to maintain.

remain controversial

議論が続いている

The idea remains controversial among experts.

tailor A to B

AをBに合わせる

Teachers can tailor lessons to each student.

要約のつなぎ・主体の表し方

In recent years, remote work has become increasingly common.

近年、リモートワークがますます一般的になっている。

第1文の書き出し

Supporters argue that the system would save both time and money.

支持する人々は、その制度で時間もお金も節約できると主張している。

賛成側の主体

However, critics point out that it could put privacy at risk.

しかし批判的な人々は、それがプライバシーを危険にさらしうると指摘している。

反対側の主体＋逆接

This is mainly because housing costs in big cities have risen sharply.

これは主に、大都市の住居費が急に上がったためだ。

原因

To address this, some local governments have introduced new subsidies.

これに対処するため、一部の自治体は新たな補助金を導入した。

対策

While the plan has several advantages, it also raises serious concerns.

その計画にはいくつか利点があるが、深刻な懸念も生んでいる。

1文で賛否をまとめる

型の見本：賛否両論型（デジタル教科書）

65語（60〜70）

QUESTION

Read the passage and summarize it in your own words as far as possible (60–70 words).

In recent years, a growing number of schools have begun replacing printed textbooks with digital versions that students read on tablets or laptops. In some countries, the government has set a goal of introducing digital textbooks in every classroom, and publishers are rapidly converting their materials. As a result, many students now carry a single device instead of a heavy bag full of books.

Supporters of digital textbooks say they offer clear advantages. Unlike printed books, which may stay in use for several years, digital materials can be updated instantly when new information becomes available. They can also include videos, audio, and interactive exercises that help students understand difficult concepts. For example, a science lesson about volcanoes can show a short video of an actual eruption. Furthermore, teachers can easily check which pages students have read and adjust their lessons to meet individual needs.

However, critics argue that the shift is happening too quickly. Some studies suggest that people tend to understand and remember long texts better when they read them on paper. Doctors have also warned that spending many hours looking at screens can cause eye strain and make it harder for children to concentrate. In addition, schools must pay for devices and networks, and when the system breaks down, lessons can be seriously disrupted. Some schools that switched completely to digital materials have even decided to bring back printed books for certain subjects.

Many schools are replacing printed textbooks with digital ones. Supporters claim that digital materials can be revised immediately, use multimedia to make difficult content easier to grasp, and allow teachers to tailor lessons to each student. However, critics warn that reading on screens may reduce comprehension and harm children's eyes and concentration, and that the technology is costly and can disrupt classes when it fails.

多くの学校が紙の教科書をデジタル教科書に置き換えつつある。支持する人々は、デジタル教材はすぐに改訂でき、マルチメディアで難しい内容を理解しやすくし、教師が生徒一人ひとりに合わせて授業を調整できると主張している。しかし批判的な人々は、画面で読むと理解度が下がり、子どもの目や集中力に悪影響が出るおそれがあること、そしてその技術は費用がかかり、故障すると授業が妨げられうることを警告している。

- 第1文は第1段落の要点だけ。国の目標・出版社・カバンが軽くなる話は細部なので捨てた。

- 第2文：updated instantly → revised immediately、videos, audio, and interactive exercises → multimedia（上位語）。火山の動画の例は丸ごと捨てる。
- 第3文：懸念3つを that ~, and that ~ の並列で1文に。eye strain と集中力は harm children's eyes and concentration にまとめた。
- 本文の may・can の控えめなトーンを残して言い切らない。最後の「紙に戻した学校」は具体例なので入れない。

実演　実演：3段落の本文を65語の要約に

Read the passage and summarize it in your own words as far as possible (60–70 words).

Across Japan, the number of vacant houses has been rising steadily[1]. Many of these buildings have been empty for years, and their roofs and walls are slowly falling apart. Neighbors worry that such houses could collapse during a major earthquake or attract crime. In some rural towns, abandoned homes now line entire streets, making the areas look deserted.

One major reason for this trend[2] is the aging of the population. When elderly owners pass away, their children, who often live in big cities, inherit the houses but have no plans to move back. Tearing down an old building can cost a great deal of money, so many owners simply leave their properties as they are. Some owners also feel attached to their family homes and are reluctant to sell them. In addition, few people want to buy houses in areas where jobs and shops are disappearing.

To deal with this situation, many local governments have set up websites that introduce empty houses to people who are interested in moving to the countryside. Some towns also offer subsidies to cover part of the cost of renovating old homes. Meanwhile, a number of vacant houses have been turned into guesthouses, cafés, and community centers[3], giving new life to quiet neighborhoods. Experts say that such efforts will be necessary as the population continues to shrink.

1　第1段落：話題（1分）

1文目が要点。屋根や壁・通りの様子は細部なので捨てる。worry → safety concerns と名詞でまとめる。

the number of vacant houses has been rising steadily

2　第2段落：原因を拾う

One major reason で原因の段落と判断。子が都市から戻らない・解体が高い・需要がない、の3つ。愛着の話は捨てる。

One major reason for this trend

3 **第3段落：対策を上位語に**
To deal with this が対策の合図。宿・カフェ・集会所の3つは business or community purposes にまとめる。

guesthouses, cafés, and community centers

4 **型を選んで清書**
問題・原因・対策型のテンプレに流す。第1文＝問題、第2文 This is mainly because、第3文 To address this。

5 **言い換えをかける**
Tearing down → demolition、offer subsidies → subsidizing のように語と品詞を替える。本文の文は写さない。

6 **語数を数えて完成**
67語で範囲内。I think・数字・専門家のコメントが入っていないかを確かめて終わり。ここまで約15分。

答え **模範要約（67語）：Vacant houses are increasing across Japan, raising safety concerns. This is mainly because the children of elderly owners live in cities and do not return after inheriting the homes, while demolition is costly and demand in declining areas is weak. To address this, local governments are matching empty homes with potential residents online and subsidizing renovations, and some houses are being reused for business or community purposes.**

教訓 **合図の語で段落の役割を決め、具体例は上位語でまとめる**

やりがちなNG

× ~~Supporters of digital textbooks say they offer clear advantages.（本文の文をそのままコピー）~~

○ **Supporters claim that digital materials have several benefits.**

丸写しは in your own words の指示に反する。主語・動詞・語句を言い換える。

× ~~I think digital textbooks are a great idea.~~

○ **Supporters claim that digital textbooks have several benefits.**

要約に自分の意見は不要。要約になっていないと判断されると0点のことがある。

✕ ~~For example, a science lesson can show a video of an eruption.~~

◯ **（入れない）**

具体例・数字は要点ではない。語数だけ使って内容点は上がらない。

✕ ~~賛成側だけ書いて終わる（第3段落を丸ごと落とす）~~

◯ **However, critics warn that the technology is costly.**

全段落の要点が必要。1段落抜けると内容点が大きく下がる。

✕ ~~In conclusion, digital textbooks have both merits and demerits.~~

◯ **（最後は反対側・対策の要点で終わってOK）**

本文にない「まとめ」の文は語数のムダ。意見文の型を持ち込まない。

✕ ~~It's pricey, and lots of kids don't like it.~~

◯ **It is expensive, and many students are reluctant to use it.**

短縮形・口語は避けてフォーマルに。

意見論述（120〜150語）：POINTSから2つ

序論・本論2つ・結論の4段落に、POINTSから選んだ理由2つを流し込むだけ。22分で書き切る手順とテンプレ、そのまま使える主張の1文をまとめた。

★ 1文目でTOPICに答え、理由2つを予告

外せないのは「TOPICに答えているか」と「POINTSを2つ使っているか」。序論の1文目で立場をはっきり言い、理由2つを予告すれば構成の土台は完成。解答欄はB面。

⚠ TOPICからずれると0点のことがある

TOPICの語をそのまま1文目に使う。「良い点も悪い点もある」と立場をぼかさない。POINTSは4つから TWO。

22分の手順

1. **TOPICを読み、立場を決める（2分）**
   Should ~? / Agree or disagree なら Yes か No に。本心より「具体例が2つすぐ浮かぶ側」を選ぶ。
2. **POINTSから2つ選ぶ**
   具体例が浮かび、中身が重ならない2つ（例：Environment と Aging society）。残り2つは使わない。
3. **骨組みメモ（3分）**
   冊子に「立場／理由A＋例／理由B＋例」をキーワードだけ。英文の下書きはしない。
4. **清書（14分）**
   テンプレに流し込む。序論約25語→本論約45語×2→結論約20語で約135語。
5. **見直し（3分）**
   語数・短縮形・三単現のs・複数形・冠詞。B面の意見欄に書いたか。

パート	語数	中身
序論	約25語	立場＋理由2つの予告（1文）
本論1	約45語	理由A：主張1文＋説明・例2〜3文
本論2	約45語	理由B：主張1文＋説明・例2〜3文
結論	約20語	立場の言い換え（1文）。新しい情報は足さない
合計	約135語	120〜150語の真ん中をねらう

完全版テンプレ（賛成・反対どちらでも）

I believe that **[TOPICへの答え]** for two reasons: **[理由A]** and **[理由B]**.

Firstly, in terms of **[POINT A]**, **[理由Aの主張]**. This is because **[説明]**. For example, **[具体例]**.

Secondly, **[理由Bの主張]**. **[説明]**. As a result, **[その結果どうなるか]**.

In conclusion, because **[理由Aの言い換え]** and **[理由Bの言い換え]**, I believe that **[TOPICへの答えの言い換え]**.

序論：〜だと考える。理由はAとBの2つ。／本論1：第一に、Aの点では〜。なぜなら〜。例えば〜。／本論2：第二に〜。その結果〜。／結論：〜なので、〜だと考える。
in terms of [POINT] でどのPOINTを使ったかが一目でわかる。反対の立場なら I do not believe that ~ に。

序論・結論の言い出しセット

I agree that **[TOPIC]** for two main reasons: **[理由A]** and **[理由B]**.
I disagree with the idea that **[TOPIC]** for two reasons: **[理由A]** and **[理由B]**.

In conclusion, for the two reasons mentioned above, I believe that **[立場の言い換え]**.
For these reasons, it is clear that **[立場の言い換え]**.

上2行は序論（Agree or disagree 型）、下2行は結論の書き出し。Should 型なら I believe that ~ should ~ が自然。
結論は序論のコピーではなく、動詞や名詞を1〜2か所言い換える（improve → boost、health → well-being など）。

🎓 **なぜ効く？ 型が頭の容量を空ける**

頭の作業スペース（ワーキングメモリ）は小さく、「構成」「英語」「中身」を同時に考えるとあふれやすい。型を先に決めておけば構成に使う分が空き、その容量を理由と具体例の中身に回せる。

参考：Sweller（1988）認知負荷理論

鉄則

1 POINTSの語を主張の文に入れる

どのPOINTを使ったか採点者に一発で伝わる。言い換えてもOK。

> Firstly, in terms of cost, the plan would save money in the long run.

2 **主張→理由→例の3点セット**

各本論は主張1文のあと、This is because ~ と For example ~ で支える。一般論だけで終わらせない。

> This is because ... For example, ...

3 **言い切り過ぎない**

always・never・everyone は反例1つで崩れる。be likely to・many・most でやわらげる。

> Robots will always replace workers. → Robots are likely to replace many routine jobs.

4 **you で語りかけない**

論文調では people・students・employees など具体的な主語にする。

> If you work less, you can relax. → If employees work fewer hours, they can rest more.

5 **結論は言い換えるだけ**

序論の立場を別の表現で言い直す。新しい理由を足すと構成が崩れる。

> reduce emissions → cut emissions／support → help ~ stay safe

観点	そのまま使える主張の1文	訳
Cost	Although the initial investment is large, the policy would reduce public spending in the long run.	初期投資は大きいが、長い目で見れば公的支出を減らせる。
Environment	Using less energy would cut greenhouse gas emissions and protect the natural environment.	使うエネルギーを減らせば温室効果ガスが減り、自然環境を守れる。
Health	Regular exercise lowers the risk of lifestyle diseases such as diabetes.	定期的な運動は糖尿病などの生活習慣病のリスクを下げる。
Safety	Stricter regulations would prevent accidents and protect vulnerable people.	規制を厳しくすれば事故を防ぎ、弱い立場の人を守れる。
Education	Students would gain practical skills that will be valuable in their future careers.	生徒は将来の仕事で役立つ実践的な技能を得られる。
Economy	Attracting more visitors would create jobs and revitalize local economies.	訪問者が増えれば雇用が生まれ、地域経済が活性化する。
Technology	Technology makes it possible to provide the same service at a much lower cost.	技術によって、同じサービスをずっと低いコストで提供できる。
Aging society	As society ages, it is vital to create systems that allow older people to remain independent.	高齢化が進む中、高齢者が自立して暮らせる仕組みづくりが欠かせない。
Privacy	Collecting large amounts of personal data could put people's privacy at risk.	大量の個人データを集めると、プライバシーが危険にさらされうる。
Convenience	Online services allow people to complete procedures at any time of day.	オンラインなら時間を問わず手続きを済ませられる。

準1級で映える語句（使い方に自信があるものだけ）

address

（問題に）取り組む

The government must address the labor shortage.

foster

育む

Group projects foster cooperation among students.

enhance

高める

Technology can enhance the quality of medical care.

pose a threat to

〜に脅威をもたらす

Plastic waste poses a serious threat to marine life.

have a detrimental effect on

〜に悪影響を及ぼす

Lack of sleep has a detrimental effect on concentration.

place a burden on

〜に負担をかける

Rising medical costs place a heavy burden on taxpayers.

outweigh

〜にまさる

The benefits of the plan far outweigh its costs.

be conducive to

〜を促す・〜に役立つ

A quiet environment is conducive to learning.

accessible to

〜が利用しやすい

Online courses make education accessible to people in rural areas.

cost-effective

費用対効果が高い

Prevention is more cost-effective than treatment.

sustainable

持続可能な

We need a more sustainable way of producing food.

revitalize

活性化させる

Tourism can revitalize rural communities.

take measures to

〜する対策をとる

Companies should take measures to prevent overwork.

deprive A of B

AからBを奪う

Too much screen time deprives children of sleep.

論を深める表現（本論の2〜3文目に）

This is because such a system would allow people to work more flexibly.

これは、そのような制度で人々がより柔軟に働けるようになるからだ。

主張の直後に理由

For example, employees could attend meetings online instead of commuting.

例えば、従業員は通勤する代わりにオンラインで会議に出られる。

具体例

As a result, people would be able to spend more time with their families.

その結果、人々は家族と過ごす時間を増やせるだろう。

結果

If this trend continues, many rural towns may disappear.

この傾向が続けば、多くの地方の町が消えるかもしれない。

仮定で先を示す

Without such support, many families would struggle to pay for childcare.

そうした支援がなければ、多くの家庭が保育費に苦しむだろう。

Without で裏から主張

It is true that the plan is expensive, but the benefits are much greater.

確かにその計画は費用がかかるが、利点の方がずっと大きい。

譲歩→すぐ自分の立場へ

In the long run, the benefits of this policy would far outweigh its costs.

長い目で見れば、この政策の利点は費用をはるかに上回るだろう。

費用の反論をつぶす

Therefore, it is essential for the government to take action as soon as possible.

したがって、政府はできるだけ早く行動することが不可欠だ。

段落の締め

型の見本：賛成（公共交通の利用促進） 139語（120〜150）

QUESTION

TOPIC: Should the Japanese government do more to encourage people to use public transportation?

POINTS
- Environment
- Traffic congestion
- Cost
- Aging society

I believe that the Japanese government should do more to encourage people to use public transportation for two reasons: it would benefit the environment and help Japan cope with its aging society.

Firstly, in terms of the environment, greater use of trains and buses would reduce greenhouse gas emissions. Cars emit far more carbon dioxide per passenger than trains do. With better services, many commuters would leave their cars at home.

Secondly, public transportation is essential for an aging society. Many elderly people in rural areas keep driving because they have no other way to go shopping or see a doctor, which sometimes leads to serious accidents. Frequent buses would let them stop driving without losing their independence.

In conclusion, because it would cut emissions and help older people stay safe and active, public transportation should be actively promoted.

私は、日本政府は人々が公共交通機関を使うようもっと促すべきだと考える。理由は2つあり、環境に良く、日本が高齢化社会に対応する助けになるからだ。

第一に、環境の面では、電車やバスの利用が増えれば温室効果ガスの排出が減る。車は電車に比べ、乗客1人あたりはるかに多くの二酸化炭素を出す。サービスが良くなれば、多くの通勤者が車を家に置いていくだろう。

第二に、公共交通は高齢化社会に欠かせない。地方の多くの高齢者は、買い物や通院にほかの手段がないために運転を続けており、それが時に重大な事故につながっている。バスの便が多ければ、自立した暮らしを失わずに運転をやめられるだろう。

結論として、排出を減らし、高齢者が安全に活動的に暮らす助けになるので、公共交通は積極的に推進されるべきだ。

- 1文目でTOPICの語（do more to encourage people to use public transportation）をそのまま使い、理由2つを予告。ずれようがない。
- POINTSは Environment と Aging society の2つだけ。in terms of the environment／an aging society とPOINTSの語を主張の文に入れている。
- 各本論は「主張→理由（比較・事情）→具体的な結果」。本論2は which で事故という結果までつないでいる。
- 結論は reduce → cut、cope with its aging society → help older people stay safe and active と言い換え、新しい理由は足していない。

実演 実演：POINTS選びから135語まで

TOPIC: Should companies in Japan introduce a four-day workweek?[1]

POINTS
- Productivity
- Work-life balance[2]
- Customer service
- Labor shortage

1 立場を決める（1分）
各POINTで例が浮かぶか10秒ずつ試す。Yes側は「会議が減る」「育児・介護の時間」がすぐ出る。だから Yes。

Should companies in Japan introduce a four-day workweek?

2 POINTSを2つに絞る
Productivity（会社の得）と Work-life balance（社員の得）。得をする人が違うので中身が重ならない。

Work-life balance

3 序論（約25語）
TOPICの語 introduce a four-day workweek をそのまま使い、for two reasons で2つを予告する。

4 本論1・2（各約45語）
主張→理由→例。本論1は会議を減らし大事な仕事に集中、本論2は育児・介護→仕事を辞めずに済む、と結果まで。

5 結論（約20語）

raise productivity → make work more efficient と言い換え、新しい理由は足さない。最後に語数を数える。

答え **完成答案（134語）：I believe that companies in Japan should introduce a four-day workweek for two reasons: it would raise productivity and give employees a better work-life balance.**

Firstly, in terms of productivity, a shorter week would encourage employees to use their time more efficiently. When people know they have only four days, they are likely to cut unnecessary meetings and focus on important tasks.

Secondly, a four-day workweek would help employees balance their jobs with their private lives. Many workers in Japan struggle to find time for raising children or caring for elderly parents. An extra day off each week would allow them to handle these responsibilities without having to quit their jobs.

In conclusion, because it would make work more efficient and help people care for their families, Japanese companies should adopt a four-day workweek.

教訓 **例がすぐ浮かぶ側とPOINTSを選べば、22分で書き切れる**

やりがちなNG

× ~~Firstly, cost ... Secondly, health ... Thirdly, safety ...（POINTSを3つ）~~

○ **POINTSは2つだけ。各本論を主張＋説明・例2〜3文に**

指示は TWO。3つ使うと指示から外れ、1つあたりも薄くなる。

× ~~There are both good points and bad points, so it is hard to say.~~

○ **Although it has some drawbacks, I believe that the benefits are greater.**

両論併記は立場が不明。TOPICに答えていないと判断されると0点のことがある。

× ~~In conclusion, ... Also, it would help the tourism industry.~~

○ **In conclusion, for these two reasons, I believe that ~.**

結論で新しい理由を足すと構成が崩れる。

× ~~Because it is cheap.（because 節だけの文）~~

○ **This is because it is cheap.**

Because ~ だけでは文にならない。

× ~~This policy help many people.~~

○ **This policy helps many people.**

三単現のs・複数形・冠詞の抜けは文法点に直結。

× ~~It's a good idea, and kids'll love it.~~

○ **It is a good idea, and children will benefit from it.**

短縮形・口語は避けてフォーマルに。

リスニング Part1〜3：先読みと10秒の使い方

約30分・29問、放送は全部1回だけ。勝負は「放送の前に何を聞かれるか知っているか」。パート別の手順・合図の言葉・ひっかけと、Real-Life の10秒の使い方。

パート	問題	コツ
Part1 会話	12問（No.1〜12）	後半の but・actually と最後の一言
Part2 説明文	12問（No.13〜24）A〜F 各2問	1問目は前半、2問目は後半
Part3 Real-Life	5問（No.25〜29）G〜K 各1問	放送前の10秒で質問と状況を読む

★ 10秒＝5秒で塗る＋5秒で先読み

解答時間は各10秒。迷っても5秒でマークし、残り5秒で次の選択肢を読む。このリズムが崩れなければ、最後まで先読みが続く。

⚠ 準備中・テスト中は教室を出られない

リスニングの準備時間中・テスト中に退出すると戻れない。トイレは試験前に。R・Wの間に行きたくなったら手を挙げて申し出る。

先読みの手順（従来型）

1. **筆記の最後の3〜5分**
   英作文と要約を合わせて3〜5分早めに仕上げ、Part1 No.1〜3 → Part3 の状況と質問の順に読む（試験監督の指示が最優先）。
2. **Part1 の指示文の間**
   指示の英語は聞かなくていい。No.1・No.2 の選択肢の「違う所」に線を引く。
3. **各問の10秒**
   5秒でマーク→5秒で次の選択肢。各選択肢の動詞と名詞だけ拾えば十分。
4. **Part2 は2問ぶん**
   放送前に8つの選択肢の主語と動詞を見て、前半と後半のテーマを予想する。

1 動詞の原形で始まる選択肢

What will ~ do? / What should ~ do? が来る。提案と最後の決定を聞く。

> Call the repair shop. / Ask a coworker for help.

2 主語に He と She が混ざる

誰が何をするかの取り違えを狙う問題。2人の行動をセットで聞く。

3 **To ~ / By ~ing で始まる**
To は目的・理由、By ~ing は方法を問う。because・so that・by を待つ。

Part1 会話：鉄則とひっかけ

1 **答えは後半と but の後**
前半は状況説明。but・actually・unfortunately の後と最後のやりとりに集中。

> I'd love to join you, but I've got a lot on my plate this week. → He is too busy to go.

2 **提案→返事で決まる**
Why don't you ~? に相手が賛成したか断ったかを聞く。断ったら代わりの案が答え。

> W: Why don't you ask Lisa to cover your shift? M: She's away. I'll ask Tom. → He will ask a different coworker.

3 **imply は言外の意味**
はっきり言っていないことを問う。遠回しな断り・不満・心配を言い直した選択肢を選ぶ。

> Do you really think we can afford a new car? → She doubts they have enough money.

罠 **聞こえた単語入り**
会話の語がそのまま入った選択肢は罠のことが多い。正解は言い換えで来る。

> 放送 I'm swamped this week. → 正解 He is very busy.

罠 **済んだことを未来に**
already は済んだこと、I've been meaning to はまだしていないこと。

> M: I've already booked the hotel. → ×He will book the hotel.

罠 **訂正前の情報**
Actually・On second thought の後で情報がひっくり返る。最後の情報が正しい。

> W: The meeting is on Monday, right? M: Actually, it's been moved to Thursday. → 答えは Thursday

罠 **質問の主語の取り違え**
質問は男性のことなのに、女性の行動を選んでしまう。質問の主語を最後に必ず確認。

実演 **実演：Part1を「but の後」で解く**

W: Are you coming to Jenny's farewell party on Friday?
M: I'd love to, but I promised to help my brother move that day[2].
W: That's too bad. Could you at least sign the card we're giving her?
M: Sure. Actually, why don't I chip in for her gift, too?[3]
Question: What will the man probably do?
1 Help Jenny move to a new apartment.
2 Contribute money toward a present.
3 Change the date of the party.
4 Ask his brother to sign a card.

1 **放送前に選択肢（5秒）**
4つとも動詞の原形 → 「男性が次にすること」を聞かれると予想。Help／Contribute／Change／Ask の違いに目印。

2 **but の後を聞く**
I'd love to, but … → パーティーには行けない。理由は兄弟の引っ越しの手伝い。ここはまだ答えではない。
but I promised to help my brother move that day

3 **最後のやりとりで決まる**
Actually の後で、自分からプレゼント代を出すと申し出た。chip in＝お金を出し合う。
why don't I chip in for her gift, too?

4 **言い換えを選ぶ**
chip in → Contribute money が言い換え。1は help・move が聞こえただけの罠（引っ越すのは兄弟）。

答え **正解は 2 Contribute money toward a present.**

教訓 **聞こえた単語より、最後の一言を言い換えた選択肢を選ぶ**

Part2 説明文：鉄則とひっかけ

1 **タイトルでテーマを予測**
最初に読まれるタイトルで「何の話・何が問われそうか」を決める。

> The Return of Urban Beekeeping → 何が起きた／なぜ／問題点

2 **1問目は前半、2問目は後半**
放送の半分を過ぎたら1問目は頭の中で決め、後半は2問目だけに集中する。

3 **However の後が2問目の本命**
後半の However・But の後は問題点・反論・意外な結果。

> However, later research showed that the effect was much smaller than expected.

4 **メモは数字と年代だけ**
冊子の余白に数字・年代・固有名詞だけ。全部メモすると聞けなくなる。

罠 **昔の考え**
It was once believed that ~ の内容は後で否定される。それを事実として書いた選択肢は×。

罠 **一部の説を結論に**
Some researchers believe ~ を The researchers proved ~ にすり替える。

罠 **もう1問の答え**
放送には出たが、この質問の答えではない選択肢。1問目の情報が2問目にまぎれる。

Part3 Real-Life：10秒の使い方

1. **0〜3秒：質問を読む**
   What should you do first? なら順番の問題、Which ~ should you choose? なら条件の照合。
2. **3〜8秒：状況の条件に線**
   時間・予算・人数・場所・今の状態。cannot / do not want / already は二重線。
3. **8〜10秒：選択肢の頭だけ**
   動詞か場所か名前か。全文は読まなくていい。残りは放送を聞きながら見る。
4. **放送中：×をつけて消す**
   条件に合わない情報が出たら即×。Unfortunately・However・Please note の後で答えがひっくり返る。
5. **最後まで聞いて塗る**
   最初に紹介された案は外れることが多い。条件を全部満たすものだけが正解。

例（書き下ろし）：Situation: You want to take a cooking class with a friend on Saturday. You both work until 1 p.m. on Saturdays, and you each want to spend less than $50. Question: Which class should you take? → 線を引くのは **Saturday・until 1 p.m.・less than $50 each** の3つ。午前のクラスはこの時点で×。

罠 **最初に紹介された案**
最初の候補は後で外れやすい。最後まで聞いてから塗る。

> Unfortunately, the morning session is fully booked. However, you can join the afternoon one.

罠 **条件の一部だけ合う**
値段は合うのに時間が合わない。条件を1つずつ全部確かめる。

罠 **Please note の後の例外**
追加料金・曜日限定・会員限定はここで出る。割引の条件まで確認。

> Please note that the discount applies only on weekdays.

罠 **順番のずらし**
質問は first なのに2番目の行動を選ばせる。状況に already とある手順は済んでいるので飛ばす。

> You have already registered online. → 登録の案内は聞き流す

罠 **ほかの人向けの案内**
If you are a member ~ / For those who ~ は、自分の状況に当てはまる時だけ聞く。

実演 **実演：Real-Life を10秒の先読みで解く**

Situation: You want to take a sports class at the city sports center with your 8-year-old son. You both want to join the same class, and you can only go on weekday evenings after 6 p.m.[2]
Question: Which class should you sign up for?[1]
1 Badminton.
2 Table tennis.
3 Swimming.
4 Rock climbing.

(放送) We offer several classes for parents and children. Our badminton class meets on

Tuesday evenings at 7, but please note that it is only for children aged ten and over[4]. Table tennis is held on Saturday mornings and is open to all ages. The swimming class takes place on Thursdays at 6:30 p.m., and children six and older can join with a parent.[5] Unfortunately, it's already full this term. Finally, rock climbing is offered on Wednesday evenings at 7, and children aged seven and up may take part with an adult.

1 **0〜3秒：質問を読む**
Which class should you sign up for? → 条件を全部満たすクラスを選ぶ「照合」の問題だと決める。
Which class should you sign up for?

2 **3〜8秒：条件に線**
8歳の息子・同じクラス・平日の夜6時以降の3つに線。年齢と曜日で消す問題だと構える。
weekday evenings after 6 p.m.

3 **8〜10秒：選択肢の頭**
4つとも種目名だけ。読むのは1秒。あとは放送を聞きながら選択肢の横に×をつけていく。

4 **放送：条件で消す**
バドミントンは10歳以上なので×（息子は8歳）。卓球は土曜なので×。
only for children aged ten and over

5 **Unfortunately で逆転**
水泳は木曜6:30・6歳以上で全部合う…と思った直後、満席と言われて×。
Unfortunately, it's already full this term.

6 **最後まで聞いて塗る**
ロッククライミングは水曜夜7時・7歳以上で大人と一緒なら参加OK。条件を全部満たすのはこれだけ。

答え **正解は 4 Rock climbing.**

教訓 **条件が全部合った案ほど、Unfortunately の後で消える**

🎓 **なぜ効く？ 消しながら聞くと頭が空く**
聞いた情報を一時的に置く脳の作業台（ワーキングメモリ）は容量が小さい。放送を全部覚えてから選ぼうとすると、あふれて条件を見落とす。先に条件を決め、その場で×をつけていけば覚える量が減り、頭を照らし合わせに回せる。

参考：Baddeley & Hitch（1974）ワーキングメモリ

答えの合図になる表現

I'd love to, but I've got a lot on my plate this week.

行きたいけど、今週はやることが山積みなんだ。

断りの前ぶれ。but の後が本音

On second thought, let's take the train instead.

やっぱり、電車にしよう。

心変わり。後ろが答え

I think I'll take you up on that offer.

その申し出、受けさせてもらうよ。

→ He will accept her offer.

I wouldn't count on it.

あてにしないほうがいいよ。

否定的な予想

That's easier said than done.

言うのは簡単だけどね。

提案に対して「実際は難しい」

Come to think of it, the printer has been acting up all week.

そういえば、プリンターが今週ずっと調子悪いね。

新しい気づき。ここから話が動く

Let's play it by ear.

その場の様子で決めよう。

→ They have not decided yet.

However, later research showed that the effect was much smaller than expected.

しかし、後の研究でその効果は予想よりずっと小さいとわかった。

Part2 の2問目の本命

Unfortunately, the morning session is fully booked.

あいにく午前の回は満席です。

Real-Life。後に代案が来る

Please note that the discount applies only on weekdays.

割引は平日のみですのでご注意ください。

Real-Life。ここで選択肢が消える

迷ったら：本番で困った時の即答集

試験中に手が止まった瞬間の「次の一手」。迷っている時間がいちばんもったいない。読んだら即行動。

★ 最後の判断基準は1つ

迷ったら 根拠を指させるか で決める。本文の1文、放送の一言、POINTSの語。指させない選択肢・文は選ばない、書かない。

ライティング

迷ったら 英作文が22分で終わらない

→ 結論の1文を書いて閉じ、要約へ。押した分は大問3で吸収する

迷ったら TOPICの意味があいまい

→ TOPICの語をそのまま1文目に使い、Yes か No かをはっきり書く

TOPICの語を使えば、少なくとも的外れにはならない。

迷ったら どちらの立場も書きにくい

→ 具体例が1つでも浮かぶPOINTSが2つある側を選ぶ。本心でなくていい

迷ったら 意見が120語に届かない

→ 各本論に For example の1文を足す

迷ったら 意見が150語を超えた

→ 序論の予告を短くし、結論を1文にまとめる

迷ったら 要約の要点がつかめない

→ 各段落の1文目と、However・As a result の後ろだけを拾う

迷ったら 要約が70語を超えた

→ 形容詞・副詞・重複を削る。具体例が残っていたら丸ごと消す

迷ったら 要約が60語に届かない

→ 拾い漏れた要点を1つ足す（because ~ や and that ~）

迷ったら スペルに自信がない単語

→ 確実に書ける別の語に替える（purchase → buy）

リーディング

迷ったら 大問1で知らない語が続く

→ 5秒で捨てて次へ。18問中4問落としても合格できる

迷ったら However 系と Therefore 系で迷う

→ 前後の文のプラス／マイナスを比べる。向きが逆なら However 系

迷ったら 1問で2分考えても決まらない

→ いちばん近いものを塗り、番号に印をつけて次へ

迷ったら マークのずれに気づいた

→ 深呼吸して、ずれ始めた番号を確かめてから直す。消し残しがないようにしっかり消す

迷ったら 残り1分で空欄がある

→ とにかく全部塗る。空欄は0点

リスニング

迷ったら 質問を聞き逃した

→ 選択肢の形から推測して塗る。原形で始まる選択肢なら「次にすること・すべきこと」

迷ったら 先読みが間に合わない

→ その問題は選択肢の主語だけ見て聞く。次の問題から5秒マークのリズムに戻す

迷ったら Real-Life で2つ残った

→ 状況をもう一度見て、まだ使っていない条件で比べる。not の見落としを確認

迷ったら 周りの物音で聞こえなかった

→ その問題は捨てて次の先読みへ。放送自体が聞こえない時はすぐ手を挙げる

体と気持ち

迷ったら トイレに行きたくなりそう

→ R・Wの間に手を挙げて申し出る。リスニングの準備中・テスト中は出たら戻れない

迷ったら 頭が真っ白になった

→ 鉛筆を置き、4秒吸って8秒吐くを2回。表紙の終了時刻を見て、今の大問の次の1問だけに集中

迷ったら 前の大問の出来が気になる

→ 終わった大問は0秒で忘れる。次の1問はゼロから取れる

最後の見直し：語数・マーク・名前

準1級の見直しは2分しかない。見る所を決めておけば、2分で取りこぼしを拾える。

★ 見直しは語数とマークだけ

最後の2分で見るのは 語数・解答欄・マークのずれ・空欄 の4つ。答えを変えるのは、本文に新しい根拠を見つけた時だけ。

1. **語数**
   要約60〜70語、意見120〜150語に入っているか。数え方は下のテク。
2. **解答欄**
   要約はA面、意見はB面。解答欄の外に書いた文字は採点されない。
3. **短縮形と三単現**
   ' のついた語を探して直す（don't → do not）。主語が3人称単数なら動詞に s。
4. **マークのずれ・空欄**
   10問ごとに問題番号と解答欄の番号がそろっているか確認。空欄は作らない。
5. **受験番号・氏名**
   着席後の説明の時に書いたものを、念のため一度だけ見る。

1 語数は「1行の平均×行数」

最初の3行を数えて1行の平均を出し、行数を掛ける。a・the も1語、four-day や 2030 も1語。

> 11語・10語・12語 → 平均11語 × 12行 ≒ 132語

2 範囲の真ん中をねらう

要約は64〜67語、意見は130〜140語。少し数え間違えても範囲内に収まる。

× ~~なんとなく答えを書き換える~~

○ **本文に新しい根拠を見つけた時だけ変える**

迷った末の変更は、正解を不正解にすることも多い。

× ~~最後にまとめてマークする~~

○ **1問解いたら1問塗る**

時間切れで空欄が出る。ずれも起きやすい。

✕ ~~語数を数えずに提出~~

◯ **1行の平均×行数で必ず1回数える**

範囲から大きく外れると減点の対象になる。

最後の2分 **0/5**

- [ ] 要約は60〜70語に入っている
- [ ] 意見は120〜150語に入っている
- [ ] 要約はA面、意見はB面、どちらも枠の中
- [ ] 短縮形がない
- [ ] マークのずれがない・空欄がない

前日の夜・当日の朝・教室で：チェックリスト

タップで✓が保存される。前日の夜・当日の朝・教室でそれぞれ上から順に確かめれば、忘れ物と段取りミスはゼロにできる。

⚠ 顔写真付き身分証明書の原本が必須

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（有効期限内の原本）。コピー・スマホの画像・デジタル学生証は不可。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 0/11

- [ ] 顔写真付き身分証の原本をカバンに入れた（学生証・運転免許証・パスポート・マイナンバーカードなど）
- [ ] 本人確認票に写真（縦3cm×横2.4cm）を貼った
- [ ] 受験票で会場と時刻（標準は入場8:40・着席9:20・開始10:00）を確認した
- [ ] HBの黒鉛筆かシャープペン・消しゴムを入れた
- [ ] 腕時計の時刻と電池を確認した
- [ ] 上履きが必要か、会場の案内で確認した
- [ ] 起きる時刻（7:00ごろ）と家を出る時刻を決め、目覚ましを2つセットした
- [ ] 要約と意見のテンプレを、見ないで1回ずつ書いた
- [ ] 解く順と終了時刻（:22／:40／:50／11:02／11:28）を言える
- [ ] このページを印刷してカバンに入れた
- [ ] いつもの時間に寝る（寝る1時間前に画面オフ）

当日の朝 0/8

- [ ] 7:00ごろ起きて、カーテンを開けて水を1杯飲んだ
- [ ] 主食つきの朝食をいつもの量で食べた
- [ ] テンプレと読み慣れた英文を5分音読した
- [ ] 聞き慣れた英語の音声を5〜10分聞いた（移動中でもOK）
- [ ] 脱ぎ着できる服にした
- [ ] 身分証・受験票・本人確認票・筆記用具・腕時計を声に出して確認した
- [ ] 交通情報を確認し、8:50ごろ着く計画で家を出た
- [ ] 会場に入る前にトイレと飲み物を済ませた

教室で（着席〜開始） 0/8

- [ ] 教室に入る前にスマホの電源を切ってカバンへ（スマートウォッチも外した）
- [ ] 腕時計を机の見える位置に置いた
- [ ] 受験票・本人確認票・身分証を試験監督の指示どおり出した
- [ ] 解答用紙の受験番号・氏名を指示どおり丁寧に書いた
- [ ] トイレは開始前に済ませた
- [ ] 紙のメモで最後の確認をした（しまうよう言われたら即しまう）
- [ ] 開始したら、まず表紙に終了時刻を書く
- [ ] 最初に開くのはB面の意見欄

迷ったら **家を出てから身分証を忘れたと気づいた**

→ 取りに戻って遅れるより、そのまま受験する。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 鉛筆・消しゴムを忘れた

→ 会場近くのコンビニで買う。HBの黒鉛筆かシャープペンシルならOK

迷ったら 腕時計を忘れた

→ 駅やコンビニで安い腕時計を買うのが安全。スマホやスマートウォッチは時計として使えない

迷ったら 電車が遅れている

→ あきらめずに会場へ向かう。遅刻の扱いは受験票の案内で確認する

迷ったら 前の晩に眠れなかった

→ 1晩の寝不足で実力は消えない。朝食をしっかり食べ、音読で頭を起こす

スマホはいつまで見られる？もう教室に入ったらダメ？

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

従来型の一次（本会場）

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

スマホ見納めの目安（本会場の標準時刻）

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

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

⚠スマートウォッチも禁止。時計代わりにもならない

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

✕ ~~着席してから、最後にスマホで単語チェック~~

◯ **スマホは廊下で見納め。教室では紙を見る**

教室の中は電源OFFでカバンへ（公式）。出した時点でトラブルになりうる。

✕ ~~マナーモードや機内モードにしてカバンへ~~

◯ **電源を切ってからカバンへ**

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

✕ ~~スマートウォッチを腕時計の代わりに~~

◯ **ふつうの腕時計を持っていく**

ウェアラブル端末は時計としての利用も不可。多機能時計も時計としてだけ使う。

二次（面接）

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

S-CBT（テストセンター）

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

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

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

準会場（学校など）は時刻もルールも違う。学校の案内に従おう。

直前カード

- **スマホは教室の手前まで**　教室に入ったら電源を切ってカバンへ。スマートウォッチも禁止。ここからは紙のメモで最終確認しよう。
- **目標は7割。満点はいらない**　合格者の多くは各技能7割程度。解けない問題が出て当たり前と、今ここで決めておこう。
- **開始1分で終了時刻を書く**　10:00開始なら 意:22／要:40／1:50／2 11:02／3 11:28。表紙に書いてから解き始めよう。
- **合図なし。意見から書く**　ライティングは開始の合図がない。始まったらB面の意見欄を開いて、すぐ書き始めよう。
- **1文目でTOPICに答える**　TOPICの語をそのまま使って立場を言い切り、理由2つを予告する。ずれると0点のこともある。（I believe that [主張] for two reasons: [理由A] and [理由B].）
- **POINTSは2つだけ**　4つから具体例がすぐ浮かぶ2つを選ぶ。in terms of でどのPOINTかを見せよう。（Firstly, in terms of [POINT], [主張]. For example, [具体例].）
- **結論は言い換えて閉じる**　序論の立場を別の表現で言い直すだけ。新しい理由は足さない。（In conclusion, because [理由A'] and [理由B'], I believe that [主張'].）

- **要約は1段落＝1文**　3段落を3文で65語前後。自分の意見・具体例・数字は入れない。（Supporters argue that [利点]. However, critics point out that [懸念].）
- **具体例は上位語でまとめる**　並んだ具体例は1語のまとめ役に。動詞は名詞にして自分の言葉にしよう。（buses, trains, and subways → public transportation）
- **短縮形なし・語数を数える**　don't→do not。1行の平均×行数で数え、要約65語・意見135語前後をねらう。
- **大問1は33秒で決める**　( ) の前後2語との組み合わせで選ぶ。知らない語は5秒で捨てる。18問中4問落としても合格できる。（pose a threat / meet a deadline / shed light on）
- **句動詞は後ろの語で**　off＝止める・離れる、out＝なくす・最後まで、through＝やり抜く。後ろの小さい語で絞ろう。（call off / phase out / pull through）
- **大問2は前後1文で向き**　逆接・因果・追加のどれかを先に決めてから選択肢を見る。訳はあとでいい。（Nevertheless / Consequently / Moreover / In fact）
- **大問3は根拠の1文**　設問を先に読み、1段落読んだら1問解く。本文と同じ語の選択肢は疑い、言い換えを選ぶ。
- **言い過ぎを切る**　本文の may・some が、選択肢で proved・all になっていたら×。根拠を指させない選択肢は選ばない。（may slow memory loss → ×proved to stop memory loss）
- **最後の2分は語数とマーク**　答えを変えるのは新しい根拠を見つけた時だけ。空欄は作らない。
- **5秒で塗り、5秒で先読み**　放送は1回、解答は10秒。迷っても5秒でマークして、次の選択肢へ。
- **Part1は but の後と最後**　前半は状況説明。but・actually の後の本音と、最後のやりとりで決まる。（I'd love to, but I've got a lot on my plate this week.）
- **Part2は2問目が後半**　1問目は前半、2問目は後半の However の後。数字と年代だけメモしよう。（However, later research showed that the effect was much smaller.）
- **Real-Lifeは質問→条件**　10秒で質問を先に読み、時間・予算・not に線。合わない選択肢を消しながら最後まで聞く。
- **最初の案に飛びつかない**　最初の候補は後で外れることが多い。Unfortunately・Please note の後を待とう。（Unfortunately, the morning session is fully booked.）
- **リスニング中は退出不可**　準備中・テスト中に教室を出ると戻れない。トイレは今のうちに。R・W中なら手を挙げて申し出る。