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 S-CBT ファイナルチェック

声は大きめ、Wの40分は死守。画面に勝つ1日

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

これだけは絶対

1 録音中の表示を見てから話す
マイクのアイコンで録音中を確かめてから第一声。時間が来ると自動で次へ進むので、結論から言い切る。

2 残り42分でライティングへ
R・Wは共通の時間。画面右上の残り時間が42分になったら、リーディングの途中でも切り上げて書き始める。

3 体験版で画面を触っておく
録音の始まり方・画面の進み方・見直しの操作・入力方法は、前日までに公式の体験版で確かめる。

目から鱗

× ~~面接官がいないから気楽~~

○ **形式は従来型と同じ。違うのは相手が画面で、時間で自動で進むこと**

結論を1文目に置く。途中で切れても答えの骨組みが録音に残る。

× ~~周りは静かで集中できるはず~~

○ **同じ部屋の受験者も一斉に話すことが多い**

普段より少し大きめの声で、自分の画面だけを見る。雑音のある所で練習しておく。

× ~~RとWは別々に時間がある~~

○ **R・Wは共通の時間。残り時間は画面右上に表示**

開始直後にメモ用紙へ「42」と書く。残り42分でWへ移る。

✕ ~~筆記用具は使い慣れた物を持参~~

◯ **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。この2つだけ確実に。

✕ ~~筆記の残り時間でリスニングを先読み~~

◯ **S-CBTはLがRより先。その技は使えない**

選択肢が画面に出たらすぐ読む。迷ったら5秒で選んで次の先読みへ。

✕ ~~タイピングならスペルを直してくれる~~

◯ **自動で直してもらえる前提で書かない**

自信のない語は確実に書ける語へ言い換える。仕様は体験版で確認。

✕ ~~メモ用紙を持ち帰って復習できる~~

◯ **メモ用紙は試験後に回収される**

気になった問題は、会場を出てすぐ自分のノートに書き残す。

✕ ~~スピーキングで失敗したら終わり~~

◯ **4技能は同じ満点。Sの失敗はSだけ**

Lの前に深呼吸1回でリセット。終わった技能は振り返らない。

従来型との違い：変わるのは環境と操作だけ

問われる英語は従来型と同じ。違いを先に知っておけば、S-CBTの不安はほとんど消える。

★ 英語は同じ、戦い方が違う

S-CBTは1日で4技能。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**。いきなり声を出す試験から始まる ので、会場に着く前に口を温めておく。

	従来型（本会場）	S-CBT
受ける日	一次と二次（面接）が別の日	1日で4技能
順番	R・W → L、後日に面接	S → L → R → W
時間	R・W 90分／L 約30分／面接 約8分	S 15分・L 30分・R/W 90分（計135分）
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	タイピング型か筆記型（申込時に選択）
時間の管理	腕時計で自分で	R・W共通の残り時間が画面右上に表示
メモ	問題冊子に書き込める	配られたメモ用紙（試験後に回収）
筆記用具	HBの黒鉛筆かシャープペンシル	会場で貸与（自分の物は使えない）

- **時間で自動に進む**：スピーキングもリスニングも待ってくれない。結論から言う・迷ったら選んで次へ。
- **聞き返せる相手がいない**：質問は1回で聞き取るつもりで集中（聞き直しの操作の有無は体験版で確認）。
- **リスニングの先読みは画面で**：従来型の「筆記の残り時間で先読み」はできない。
- **R・Wは自分で区切る**：残り時間の表示を使って、ライティングの40分を必ず残す。

画面の細かい仕様（語数の表示、問題の行き来、聞き直しの操作など）は、公式の **体験版**（https://www.eiken.or.jp/s-cbt/demo/）で確かめるのが一番確実。

当日の流れ：受付 → ロッカー → S → L → R → W

135分の長丁場。どこで何をするかを先に知っておけば、当日は解くことだけに集中できる。

★ スマホを見られるのは受付前まで

受付で本人確認をしたら、荷物とスマホはロッカーなどへ（会場の指示に従う）。最後の確認は受付の前に済ませる。ロッカーに入れる前に電源を切る。

1. **到着（集合時間＝受付開始）**
   例：土日祝の午前は集合 9:00、試験開始（注意事項説明）9:15。自分の受験票の時刻が最優先。遅刻すると受験できないことがある。
2. **受付**
   印刷した受験票
   と
   顔写真付き身分証明書の原本
   を提示。トイレはこの前に済ませておく。
3. **ロッカー**
   スマホの電源を切って荷物と一緒に預ける。スマホに触るのはここが最後。手元に置ける物は係員の指示どおりに。
4. **着席・説明・機器の確認**
   集合から約15分後に注意事項の説明。ヘッドセットの音量とマイクを確かめる。ここで本番と同じ大きさの声を出す。
5. **スピーキング（15分）**
   画面の指示に従って録音。マイクのアイコンが録音中のしるし。時間が来ると自動で次へ。
6. **リスニング（30分）**
   放送は1回。Sの出来は引きずらず、深呼吸1回で切り替える。
7. **リーディング → ライティング（90分）**
   共通の残り時間で管理。残り42分でWへ。要約と意見の2題とも必ず書く。
8. **終了**
   メモ用紙は回収される。気になった問題は、会場を出てから自分のノートに。

技能	時間	鉄則
スピーキング	15分	録音中の表示を見てから・大きめの声
リスニング	30分	選択肢を先読み・迷ったら5秒で選ぶ
リーディング	R・Wで90分	大問1 10分・大問2 12分・大問3 26分
ライティング	（R・Wの内）40分	要約18分＋意見22分
見直し	最後の2分	語数と未解答だけ

⚠ 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）。

1 会場に向かう道で口慣らし
1日の最初の英語を本番にしない。歩きながら小声でナレーションの出だしと No.1 の型を言っておく。

> One day, a woman was ... / I'd be thinking, "I should have ..."

2 技能ごとに深呼吸1回
S → L → R → W の切り替えのたびに1回。終わった技能は振り返らず、次の最初の1問だけに集中する。

3 ライティングの体力を残す
最後がライティング。リーディングで粘りすぎない。朝食と睡眠を削らないのも作戦のうち。

スピーキング：録音式で点を取り切るコツ

問題の形式は従来型の面接と同じ（4コマのナレーション＋No.1〜No.4）。違うのは相手が画面で、時間が来ると自動で次へ進むこと。

★ 表示を見てから、結論ファースト

録音中かどうかはマイクのアイコンで分かる。アイコンを確かめて、ひと呼吸おいてから第一声。質問への答えは1文目で結論を言い切る。途中で時間切れになっても、骨組みは録音に残る。

1 声は普段より少し大きめ

周りの受験者も一斉に話す環境。自分の声を少し大きめにすると、周りが気になりにくく、録音も聞き取りやすい。

2 マイクは最初に合わせて触らない

開始前の確認でマイクを口元に合わせる。試験中に何度も触ると雑音が入る。

3 沈黙を作らない

録音に残るのは話した内容だけ。考える時も Let me see. と声に出す。黙ったまま時間切れが一番もったいない。

4 ナレーション2分は使い切るつもりで

1コマ30秒の配分で4コマ目まで。早く終わりそうなら、4コマ目の気持ちや結果を1文足して埋める。

5 質疑応答は1問ごとに制限時間

時間が来ると自動で次へ。長さは1問40秒前後という受験者の報告が多い（公式の数字ではない）。3〜4文が目安。

6 聞き返せない前提で集中

対面のように聞き返せるとは限らない（聞き直しの操作があるかは体験版で確認）。質問のキーワードを1回でつかむ。

7 言い直しは語だけ

録音は巻き戻せない。文の最初からやり直さず、間違えた語だけ sorry でさっと直して先へ。

> He bought two, sorry, three tickets.

8 画面の相手に話しかける
目の前に人がいるつもりで話すと、声に表情が出る。積極性は声で伝えるしかない。

9 失敗は引きずらない
1問崩れても次の質問は別の得点。次の1文目で結論を言い切ることだけ考える。

1. **準備1分（メモなし・頭の中で）**
   最初の文で話の筋 → 4コマ目の結末と表情 → 吹き出しの言い方 → 時間表示、の順に決める。
2. **0:00〜0:30　1コマ目**
   カードの最初の文をそのまま読み、吹き出しを told／suggested で1文。
3. **0:30〜1:00　2コマ目**
   時間表示から始めて、動作＋様子の2文。
4. **1:00〜1:30　3コマ目**
   時間表示から。4コマ目の伏線（手に持った物・後ろの人物）があれば拾う。
5. **1:30〜2:00　4コマ目**
   結末 → 原因 → 表情。時間が余れば気持ちを1文足す。

吹き出し	型	例
I'm 〜.	told 人 (that) 〜	She told her mother that she was hungry.
Please 〜.	asked 人 to 〜	He asked his son to help him.
Don't 〜.	told 人 not to 〜	She told him not to be late.
Is there 〜?	asked (人) if 〜	He asked the clerk if there was a larger size.
Why don't we 〜?	suggested that S 原形	The girl suggested that they sell their old things.

ナレーションの型（2分）

[カードの最初の文]. [人物] suggested that [吹き出しの言い換え]. [相手の反応].
[時間表示1], [人物] [過去形]. [様子].
[時間表示2], [人物] [過去形]. Meanwhile, [伏線].
[時間表示3], [結末]. It turned out that [原因]. [人物] looked [気持ち].

1行＝1コマ＝約30秒。ぜんぶ過去形。時間表示はカードのまま文頭に。
詰まったら直接話法：The girl said to her mother, "Why don't we sell these?"

No.1〜No.4 の型

No.1: I'd be thinking, "[反応]. I should have [過去分詞]."
No.2・3: Yes, I think so. [理由]. For example, [具体例].
No.2・3: No, I don't think so. It's true that [良い点], but [理由].
No.4: Yes, I think the government should [すること]. In the long run, [社会のメリット].

No.1 は4コマ目の人物になりきって2文。No.2〜No.4 は結論から3〜4文。No.4 は people／companies／the government を主語に。

The Flea Market

最初の文

One day, a woman and her daughter were cleaning their storage room.

1コマ目

自宅の物置。母と娘が古いおもちゃや服を段ボール箱に詰めている。箱の一番上にクマのぬいぐるみ。娘が壁の「Flea Market Sunday」のポスターを指さしている。

Why don't we sell these at the flea market?

On the day of the market

公園のフリーマーケット。2人がシートの上に品物を並べている。客が数人集まり、娘が笑顔で小さな男の子におもちゃを手渡している。

That afternoon

シートの上はほとんど空っぽ。母親が笑顔でお金を数えている。後ろで、さっきの男の子がクマのぬいぐるみを抱えてうれしそうに帰っていく。

That evening

自宅。娘が空っぽのおもちゃ箱をのぞきこみ、泣きそうな顔。頭の上の雲形の吹き出しにクマのぬいぐるみ。母親は気まずそうな顔で立っている。

模範ナレーション（約130語・1コマ30秒）

132語（110〜150）

One day, a woman and her daughter were cleaning their storage room. The girl pointed at a poster and suggested that they sell their old things at a flea market. Her mother thought it was a good idea.

On the day of the market, they laid out their old toys and clothes on a sheet in the park. Several customers came, and the girl happily handed a toy to a little boy.

That afternoon, the woman was counting the money because they had sold almost everything. Meanwhile, the boy was leaving with a teddy bear in his arms.

That evening, the girl was looking into an empty toy box, and she seemed very upset. She was thinking about her favorite teddy bear. It turned out that they had sold it by mistake.

ある日、女性と娘が物置を片付けていました。娘はポスターを指さして、古い物をフリーマーケットで売ろうと提案しました。母親はいい考えだと思いました。

フリーマーケットの日、2人は公園でシートの上に古いおもちゃや服を並べました。何人かお客さんが来て、娘はうれしそうに小さな男の子におもちゃを手渡しました。

その日の午後、ほとんど全部売れたので、女性はお金を数えていました。その間に、男の子がクマのぬいぐるみを抱えて帰っていくところでした。

その夜、娘は空っぽのおもちゃ箱をのぞきこみ、とても動揺した様子でした。お気に入りのクマのぬいぐるみのことを考えていたのです。実は、2人はそれを間違えて売ってしまったのでした。

- 1コマ目：Why don't we 〜? → suggested that they sell（動詞は原形）。
- 3コマ目：Meanwhile, で後ろの男の子（伏線）を拾った。これが4コマ目の原因になる。
- 4コマ目：表情（upset）→ 考え（was thinking about）→ It turned out that ＋過去完了で原因、の順。
- 1コマ約30秒のペース。録音式でも、時間表示を言う所で1拍おくとコマの切れ目が伝わる。

実演 実演：録音式ナレーション2分を使い切る

Card: The Flea Market
First sentence: One day, a woman and her daughter were cleaning their storage room.
Picture 1: They are putting old toys and clothes into boxes. A teddy bear is on top. The girl points at a poster and says, "Why don't we sell these at the flea market?"

Picture 2 (On the day of the market): In a park, they are laying out their things on a sheet. The girl is handing a toy to a little boy.
Picture 3 (That afternoon): The sheet is almost empty, and the mother is counting money. Behind her, a little boy is walking away with the teddy bear[1].
Picture 4 (That evening): The girl looks into an empty toy box, almost crying, and thinks of the teddy bear. Her mother looks uncomfortable.

1 **準備1分は4コマ目から**
泣きそうな娘とクマの吹き出し → 原因は3コマ目、クマを抱えて帰る男の子。ここが伏線だと決める。
a little boy is walking away with the teddy bear

2 **0:00 アイコン→1拍**
マイクのアイコンで録音中を確かめ、1拍おいて最初の文を読む。吹き出しは suggested that they sell で。
Why don't we sell these at the flea market?

3 **0:30 時間表示で区切る**
On the day of the market を文頭に。時間表示を言う所で1拍おくと、録音でもコマの切れ目が伝わる。

4 **1:00 伏線を拾う**
That afternoon の後、Meanwhile, で男の子とクマを言う。この1文で4コマ目の原因がつながる。

5 **1:30 結末→原因→表情**
upset → クマのことを考えていた → It turned out that ＋過去完了で原因、の順で言う。

6 **1:45で終わったら1文**
残り15秒を沈黙にしない。She wished that she had kept the teddy bear. で気持ちを足して2分を使い切る。

答え **2分の配分：0:00 最初の文＋suggested that／0:30 On the day of the market／1:00 That afternoon＋Meanwhile／1:30 That evening＋It turned out that／残りの時間：She wished that she had kept the teddy bear.**

教訓 **伏線を先に決め、余った時間は4コマ目の気持ちで埋める**

No.1 模範

QUESTION

Please look at the fourth picture. If you were the mother, what would you be thinking?

I'd be thinking, "I should have checked the box more carefully before the market. I'll try to find a teddy bear just like it for her."

「フリーマーケットの前に、箱をもっとよく確かめるべきだった。あの子のために、同じようなクマのぬいぐるみを探してみよう」と考えていると思います。

- 主語は I、外側は I'd be thinking。引用の中は母親の今の心の声。
- 反省（should have ＋過去分詞）＋次の一手（I'll ～）の2文。

No.2 模範（40秒で言い切る）

QUESTION

Do you think flea markets are a good way to reduce waste?

Yes, I think so. At flea markets, things that people no longer need can be used by someone else. This means that fewer items are thrown away. For example, children's clothes are often still in good condition, so other families can use them for years.

はい、そう思います。フリーマーケットでは、もういらなくなった物を別の人が使えます。つまり、捨てられる物が減るということです。たとえば子ども服はまだ状態が良いことが多いので、ほかの家族が何年も使えます。

- 1文目で結論。ここで時間切れになっても答えの中心は録音に残る。
- 結論 → 理由 → This means that → 具体例の4文で約45語。

実演 実演：質疑応答を結論から言い切る（制限時間つき）

Do you think people should buy more second-hand goods?

1 0秒：アイコンを確認
質問の音声が終わったら、録音中の表示を見てから1拍。早すぎると最初の結論が録音されない。

2 0〜3秒：結論
Yes, I think so. で言い切る。ここで時間切れになっても、答えの中心は録音に残る。

3 **3〜15秒：理由**
ごみが減る＋お金も節約できる、を1文で。理由は1つに絞ってもいい。

4 **15〜30秒：具体例**
If a family bought 〜, they could … の仮定で、中古の家具を例にする。数字は作らない。

5 **30秒〜：締めか次へ**
That's why 〜 で締める。途中で次の質問に進んでも慌てない。次の1文目の結論だけに集中。

答え **Yes, I think so. Buying second-hand goods helps reduce waste, and it also saves money. For example, if a family bought used furniture instead of new furniture, they could save a lot of money, and fewer usable items would be thrown away. That's why I think more people should buy second-hand goods.**

教訓 **結論を最初の3秒に。切れても答えの骨組みは録音に残る**

No.4 模範（社会の目線）

QUESTION

Should the government do more to encourage people to recycle?

Yes, I think so. Many people still throw away things that could be recycled because the rules are complicated. If the government made the rules simpler, more people would recycle. In the long run, this would reduce the amount of waste that is burned or buried.

はい、そう思います。ルールが複雑なせいで、リサイクルできる物をまだ捨ててしまう人が多いです。政府がルールを簡単にすれば、リサイクルする人は増えるでしょう。長い目で見れば、焼却や埋め立てされるごみの量が減ります。

- 主語は many people／the government。I は出てこない。
- 仮定法（If 〜 made …, … would 〜）で政策の効果を言う。

🎓 **なぜ効く？ 緊張は「ワクワク」と言い換える**

本番前に「落ち着け」と言い聞かせるより「ワクワクしている」と言い換えた方が、人前で話すパフォーマンスが上がったという研究がある。録音前のドキドキは、体が本番の準備をしている証拠。

Brooks（2014）不安の再評価

迷ったら **録音が始まる前に話し始めてしまったら**

→ アイコンを確かめて、最初の文からもう一度言う。

最初の結論が録音されていないと、答えの中心が伝わらない。

迷ったら **答えの途中で時間切れになったら**

→ 気にせず次へ。次の質問は1文目で結論を言い切る。

迷ったら **質問がよく聞き取れなかったら**

→ 聞き取れたキーワードを使って I think ～ で答えを作る。黙って時間を過ごさない。

迷ったら **ナレーションが早く終わりそうなら**

→ 4コマ目の人物の気持ちを1文足す。

例：She wished that she had kept the teddy bear.

迷ったら **マイクが反応していない気がしたら**

→ すぐ手を挙げて係員に知らせる。自分で機器をいじらない。

リスニング：画面での先読みと合図の言葉

Part1 会話12問・Part2 説明文12問・Part3 Real-Life 5問。放送は1回だけ。画面は自動で進む前提で、リズムを崩さないことがすべて。

★ 5秒で選び、5秒で次を読む

解答時間は各10秒。迷ったら最初の5秒で選んで、残りで次の選択肢を読む。1問にこだわると、次の2〜3問まで崩れる。

⚠ 従来型の先読み術は使えない

S-CBTはリスニングがリーディングより先。「筆記の残り時間で選択肢を読んでおく」技は使えない。選択肢が画面に出たらすぐ目を通す（表示のタイミングは体験版で確認）。

1 選択肢の違いだけ見る

4つを全部訳さない。主語・動詞・数字の違いから「何が問われそうか」を予想する。

2 Part1：答えは後半と but の後

前半は状況説明。Actually／But／Unfortunately の後の本音と、最後のやりとりに集中。

> Actually, I was hoping we could leave a little earlier.

3 Part1：次の行動は最後の一言

What will the man probably do next? は最後の I'll 〜／Let me 〜 で決まる。

4 Part2：1問目は前半、2問目は後半

説明文 A〜F 各2問。1問目の答えをつかんだら頭を切り替えて後半を聞く。However／In fact の後が設問になりやすい。

5 Part3：10秒で Situation と質問

Real-Life G〜K。放送前の10秒で、自分の条件（予算・時間・人数など）と質問をつかむ。

6 Part3：条件が変わる語を待つ

最初に聞こえた案に飛びつかない。but／unless／however の後で条件が変わる。

> However, if you need it by Friday, you should choose express delivery.

7 メモは数字と条件だけ

配られたメモ用紙には、数字・曜日・条件だけを書く。全部書こうとすると聞き逃す。

8 **音量は確認の段階で**
聞こえにくいと思ったら、試験が始まる前の確認で手を挙げる。始まってからだと対応が難しくなることがある。

実演 実演：画面の選択肢で先読みする（Part1）

(画面) 1 Buy a new printer today.
2 Ask the IT department for help.
3 Print the documents at a shop.
4 Postpone the meeting until Friday.

(放送) M: The printer's broken again, and [2] I need twenty copies of this report for the two o'clock meeting.
W: Have you called the IT department?
M: Yes. [3] They said they can't come until tomorrow.
W: There's a print shop across the street. It's only a five-minute walk.
M: Good idea. [4] I'll head over there now.
Question: What will the man do?

1 **表示された瞬間（3秒）**
4つとも動詞の原形 → 「次に何をするか」。printer／IT／shop／meeting と手段が違う → 解決策を聞く問題と予想。

2 **前半は状況だけ**
プリンターが故障、2時までに資料20部。ここは答えではなく状況。数字はメモ用紙へ。
I need twenty copies of this report for the two o'clock meeting.

3 **1つずつ消す**
IT部門は明日まで来られない → 2を消す。新しく買う話・会議の延期の話は出てこない。
They said they can't come until tomorrow.

4 **最後の I'll ～ で決める**
コピー店の提案に Good idea. と答え、今から向かうと言った → 3 Print the documents at a shop。
I'll head over there now.

5 **5秒で選んで次へ**

質問が流れたら5秒で選び、残りの時間で次の問題の選択肢を読む。このリズムを最後まで崩さない。

答え **正解は 3 Print the documents at a shop.**

教訓 **画面の選択肢は違いだけ見る。答えは最後の I'll ～**

この言葉の後に答えが来る

Actually, I've already booked a table for tonight.
実は、今夜のテーブルはもう予約してあるんだ。
Part1：本音・新情報

The problem is that the printer isn't working.
問題は、プリンターが動かないことなんだ。
Part1：問題点

However, researchers later found that the effect was small.
しかし、研究者たちは後にその効果は小さいことを発見した。
Part2：結論・研究結果

As a result, the city decided to change its plan.
その結果、市は計画を変えることにした。
Part2：結果

If you're traveling with children, I'd recommend the second option.
お子さん連れなら、2つ目の方法をおすすめします。
Part3：条件つきの答え

罠 **同じ単語の選択肢**
放送の語がそのまま入った選択肢はいったん疑う。正解は言い換えで来ることが多い。

> reduce costs → cut expenses

罠 **最初の案**
Real-Life で最初に紹介された方法は、後で条件に合わなくなることが多い。

罠 **言い過ぎ**
always／only／completely など言い切りの強い選択肢は、本文がそこまで言っているか確かめる。

🎓 なぜ効く？ つなぎの語は答えの道しるべ

However／As a result のような語は、文と文の関係（逆接・結果）を示す結束性の道具。聞き手はこれを手がかりに話の流れを予測できる。合図の語を待ち構えれば、1回きりの放送でも要点をつかみやすい。

Halliday & Hasan（1976）談話標識・結束性

リーディング：大問別の鉄則（画面で解く）

大問1 語彙18問・大問2 長文の空所6問・大問3 内容一致7問。画面では書き込めない分、メモ用紙と「捨てる勇気」で時間を守る。

★ 48分で切り上げる

大問1 10分 → 大問2 12分 → 大問3 26分。残り時間が42分になったら、リーディングの途中でもライティングへ。ライティングはリーディング全問と同じ満点。

大問1 語彙（18問・10分）

1 ( ) の前後2語で決める

文全体を訳す前に、前後の語との相性（コロケーション）で絞る。

> pose a threat／meet a deadline／reach a conclusion

2 句動詞は後ろの語で

out＝最後まで・外へ、off＝離れる・止める、down＝抑える・減る。後ろの語のイメージと文のプラス／マイナスを合わせる。

> carry out／call off／crack down on

3 知らない語は5秒で捨てる

知っている問題は5秒、知らない語も5秒。18問中4問落としても合格できる。仮の答えを選んで次へ。

大問2 長文の空所（6問・12分）

1 空所の前の1文・後ろの1文

空所の文だけでは決まらない。前後1文をセットで読む。たいていそこに言い換えか逆接がある。

2 つなぎ語は関係を先に決める

前後が逆接・因果・対比・追加のどれかを決めてから選ぶ。訳は後でいい。

> Nevertheless／Consequently／By contrast／Moreover

3 1パッセージ6分

画面のスクロールで時間が溶けやすい。6分を過ぎたら仮の答えで次のパッセージへ。

大問3 内容一致（7問・26分）

1 設問を先に読む
[A]11分・[B]15分。設問のキーワードをつかんでから、段落ごとに答えを探す。設問はだいたい本文の順。

2 正解は言い換え
本文の語がそのまま並ぶ選択肢はまず疑う。同じ意味を別の言葉で書いた選択肢が正解になりやすい。

3 根拠の1文を指させるか
迷ったら、本文のどの文が根拠かを指させる方を選ぶ。もっともらしくても指させない選択肢は選ばない。

画面で解くコツ

1 メモ用紙に段落番号＋キーワード
画面の本文には書き込めない前提で。段落ごとに2〜3語メモすると、設問から戻る場所がすぐ分かる（画面のマーカー機能などは体験版で確認）。

2 迷った問題は番号をメモ
仮の答えを選び、メモ用紙に問題番号を書く。未解答は作らない。時間内なら見直し・訂正ができる。

3 大問が変わるたびに目を休める
画面を長時間見ると目が疲れる。大問の切れ目で2秒だけ遠くを見ると集中が戻る。

ひっかけ図鑑（画面でも同じ）

罠 目的を結果にすり替え
intended・aimed は「するつもりだった」。実際にそうなったとは限らない。

> 本文 The program was intended to attract young residents. → ×The program attracted many young residents.

罠 言い過ぎ
本文の some・may が、選択肢で all・will に強まっていたら×。

> 本文 Some experts doubt the plan. → ×Experts have rejected the plan.

罠 **主語のすり替え**

批判する人の意見を、筆者や研究の結論として書いた選択肢は×。

> 本文 Critics say the law is too strict. → ×The author thinks the law is too strict.

R・Wの時間管理：残り時間チェック表

R・Wは共通の90分。残り時間は画面右上にまとめて表示される。この表の数字を開始直後にメモ用紙に書いておけば、ライティングが削られない。

★ メモ用紙に「80・68・42・24・2」

リーディングが始まったら、まずメモ用紙にこの5つの数字を書く。画面右上の残り時間がその数字になったら次へ進む。42は絶対に守る。

画面の残り時間	ここまでに終える	鉄則
80分	大問1（18問）	知らない語は5秒で捨てる
68分	大問2（6問）	1パッセージ6分
42分	大問3（7問）→ Wへ	途中でも仮の答えで移る
24分	要約（60〜70語）	ねらいは65語前後
2分	意見（120〜150語）	ねらいは135語前後
0分	見直し	語数・短縮形・未解答

要約と意見のどちらから書くか、RとWの間を行き来できるかは、体験版で確かめておく。行き来できても、ライティングの40分を必ず残すことだけは変えない。

実演 実演：残り43分、大問3の途中で判断する

画面右上の残り時間：43:10[1]
今いる所：大問3 [B] の (29)。根拠の段落がまだ見つからない
未着手：(30)(31)。要約・意見はまだ0語
メモ用紙：80・68・42・24・2

1 残り時間とメモを照合

43分 →「42」まであと約1分。大問3にかけられる時間は、もう1分しかないと判断する。

43:10

2 (29)は仮の答えで閉じる

言い過ぎ・本文にない選択肢を消して、残った方を選ぶ。メモ用紙に「29?」と番号を書く。

3 (30)(31)も空欄にしない

設問と選択肢だけ読んで、もっともらしい方を仮に選ぶ。未解答は0点。ここまで約1分。

4 **残り42分でWへ**
要約から書き、残り24分までに終えて意見へ。どちらから書いても、40分を守ることだけは変えない。

5 **残り2分：語数と未解答**
語数と短縮形を確認。まだ時間があれば「29?」に戻る（RとWを行き来できるかは体験版で確認）。

答え **42分になったらライティングへ。大問3の残りは仮の答え＋番号メモで処理し、時間が残った時だけ戻る。**

教訓 **1問の正解より、ライティング2題の白紙を防ぐ方が点は大きい**

🎓 **なぜ効く？ 時間の見張りも実力のうち**
「42分で移る」と先に決め、途中で残り時間を確かめるのは、自分の解き方を一歩引いて見張る「メタ認知」の働き。問題に夢中になっていても、決めた区切りを守れる。

Flavell（1979）メタ認知

迷ったら **残り42分を過ぎても大問3が終わっていなかったら**

→ 残りは仮の答えを選んで、すぐライティングへ。

2題とも書き切る方が点になる。

迷ったら **要約が24分までに終わらなかったら**

→ いったん最後の1文まで短く書き切って意見へ。白紙を作らない。

迷ったら **最後の2分で見直す時間がなかったら**

→ 語数が範囲内かだけ見る。範囲外が一番危ない。

ライティング：要約と意見の型

要約60〜70語と意見120〜150語。2題とも必ず書く。型は従来型と同じだから、直前は型と0点の危険だけ確認しよう。

★ 要約は本文だけ、意見はTOPICに答える

要約に自分の意見を入れない。意見は1文目で TOPIC に答え、POINTS 4つから **2つ** を使う。要約になっていない・TOPICからずれると0点のことがある。

⚠ 語数は範囲の中央をねらう

要約 60〜70語（ねらい65語）、意見 120〜150語（ねらい135語）。範囲から大きく外れると減点の対象。短縮形（don't など）は使わない。

1. **要約1：段落ごとに中心を1つ（5分）**
   各段落の言いたいことをメモ用紙に2〜3語ずつ。具体例・数字は捨てる。
2. **要約2：つないで書く（10分）**
   1段落＝1文、合計3〜4文。本文の語は言い換える（in your own words as far as possible）。
3. **要約3：語数と主語の確認（3分）**
   60〜70語か。主張の主語が supporters／critics など本文の人になっているか。
4. **意見1：立場とPOINTS2つを決める（3分）**
   具体例まで言える POINTS を2つ選ぶ。メモ用紙に立場・理由2つ・例を書く。
5. **意見2：4段落で書く（17分）**
   序論・理由1・理由2・結論。各本論は理由1文＋説明・具体例2文。
6. **意見3：最終確認（2分）**
   TOPICに答えているか、短縮形・スペル・語数。

要約の型（賛否両論型）

[話題] has [become increasingly common] in recent years.
Supporters say that [利点A] and that [利点B].
However, critics argue that [懸念A] and that [懸念B].

話題 → 支持する側 → 反対する側の3段落に多い形。各段落を1文に。
問題・原因・対策型なら：[問題] has become a serious issue. This is mainly because [原因]. To address this, [主体] are [対策 -ing].

意見の型（4段落）

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

First, [理由A]. [説明]. For example, [具体例].

Second, [理由B]. [説明]. As a result, [その結果].

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

Structure: introduction, main body, and conclusion の指示どおりの形。理由はPOINTSの観点と合わせる。

✕ ~~（要約）I think this idea is good for society.~~

○ **Supporters say that this idea would benefit society.**

要約に自分の意見は入れない。主語は本文の中の人に。

✕ ~~（要約）本文の文をつなぎ合わせて写す~~

○ **具体例を上位語でまとめ、形を変えて言い換える**

in your own words as far as possible。例：buses and trains → public transportation

✕ ~~（意見）It is a difficult question.~~

○ **I believe that companies should allow more remote work.**

1文目でTOPICに答える。迷っている文で始めない。

✕ ~~（意見）I don't think so.~~

○ **I do not think so.**

ライティングはフォーマルに。短縮形を使わない。

🎓 **なぜ効く？ 要約は「削る・まとめる」**

要約は、細部を削り、似た例を上位の言葉でまとめ、段落の中心を1文にする作業。これは文章理解の「マクロルール」と呼ばれる働きそのもの。具体例を捨てる勇気が、60〜70語に収めるコツ。

Kintsch & van Dijk（1978）要約のマクロルール

タイピング型・筆記型・メモ用紙

ライティングの方式は申込時に選んだもの。当日は変えられない。自分の方式の落とし穴だけ確認しよう。

★ 最初の1文で環境を確かめる

タイピング型なら半角英数になっているか・記号キーの位置、筆記型なら貸与の筆記用具の書き心地。最初の1文を書いた所で一度確かめれば、後で崩れない。

	タイピング型	筆記型
書き直し	挿入・削除が楽	消して書き直す。構成を先に決める
最初に確認	半角英数・記号キーの位置	貸与の筆記用具・解答欄の広さ
注意	キーボード持ち込み・配列変更は不可	読める字で。消し跡を残さない
語数	表示の有無は体験版で確認	1行の語数×行数でざっと数える

1 スペルは自力

自動で直してもらえる前提で書かない。自信のない語は、確実に書ける語に言い換える。

> necessary が不安 → needed／important

2 タイピングのくせを最後に直す

don't → do not、文頭の大文字、ピリオドの後のスペース、全角の記号が混ざっていないか。

3 段落の切れ目をはっきり

意見の4段落は改行で区切る。タイピング型は空行を入れると見やすい（入力の仕方は体験版で確認）。

4 筆記型は構成メモが命

書き直しに時間がかかる。メモ用紙に立場・理由2つ・例を書いてから清書する。

メモ用紙の使い方（試験後に回収）

技能	書くこと	書かないこと
リスニング	数字・曜日・条件	放送の文をまるごと
リーディング	時間チェックの数字・段落番号＋キーワード・迷った問題番号	本文の和訳
ライティング	要約：段落ごとの中心語／意見：立場・理由2つ・例	下書きの全文

メモ用紙が足りなくなったら手を挙げて係員の指示に従う。メモ用紙以外に書き込まない。

トラブル時・迷ったら（S-CBT）

S-CBTならではの「困った」と、その場での動き方。基本は「自分でいじらず、すぐ手を挙げる」。

★ 機器の不調はその場で手を挙げる

音が出ない・画面が固まった・キーが反応しない。自分で操作を続けず、すぐ手を挙げて係員に知らせる。後から申し出るより、その場が一番確実。

迷ったら 身分証を家に忘れたら

→ 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必ずアップロード。

アップロードしないと認証失格（成績無効）。

迷ったら 遅れそうになったら

→ 受験票にある会場の案内を確認する。遅刻すると受験できないことがある。

前日に経路と所要時間を調べ、早めに着くのが一番の対策。

迷ったら 体験版をまだ触っていなかったら（前日の夜）

→ 今夜のうちに、録音・画面の進み方・入力・見直しの操作を一通り試す。

迷ったら ヘッドセットの音が小さい・聞こえにくいなら

→ 試験が始まる前の確認の段階で手を挙げる。

迷ったら 画面が固まった・進まなくなったら

→ 自分で操作せず、すぐ手を挙げる。

迷ったら キーボードが打ちにくい・反応しないなら

→ 故障かもしれないので手を挙げる。配列の設定は変えられないので、記号キーの位置を確かめて慣れる。

迷ったら 周りの声が気になって集中できないなら

→ ヘッドセットをしっかり耳に当て、自分の画面だけを見る。自分の声を少し大きめに。

迷ったら スピーキングの失敗を引きずりそうなら

→ 深呼吸1回。Sの評価はSだけ。リスニングの1問目だけに集中する。

迷ったら トイレが心配なら

→ 受付の前に必ず済ませる。試験中の扱いは会場の指示に従う。

迷ったら ライティングが時間内に終わりそうにないなら

→ 要約と意見の両方を、短くても最後まで書く。片方が白紙になるのが最悪。

迷ったら 語数が分からないなら

→ 表示がなければ1行の語数×行数で数え、範囲の中央をねらう。

迷ったら メモ用紙の問題を復習したいなら

→ 持ち帰れない。会場を出たらすぐ、覚えている問題と時間配分を自分のノートに書く。

✕ ~~音が小さいまま我慢して始める~~

○ **試験が始まる前の確認の段階で手を挙げる**

始まってからだと対応が難しくなることがある。

✕ ~~画面が固まって何度もクリックする~~

○ **画面には触らず、手を挙げて係員を待つ**

操作を重ねると、何が起きたか分かりにくくなる。

✕ ~~身分証を忘れて、受験せずに帰る~~

○ **受験して、翌々日 午前9時30分までに画像をアップロード**

忘れても受験はできる。アップロードしないと認証失格（成績無効）。

✕ ~~Sの失敗を思い出しながらLを聞く~~

○ **深呼吸1回で、Lの1問目だけに集中する**

4技能は同じ満点。Sの失敗はSだけで終わる。

困ったら手を挙げる。それ以外の時間は、全部英語に使う。

持ち物・最終チェック

前日の夜と、受付の前（スマホをしまう前）に、上から順にタップ。全部にチェックがついたら準備完了。

前日の夜 0/7

- [ ] 印刷した受験票（会場・集合時間＝受付開始の時刻を確認）
- [ ] 顔写真付き身分証明書の原本（有効期限内。コピー・スマホの画像・デジタル学生証は不可）
- [ ] 筆記用具は会場で貸与（自分の物は持ち込めない・使えない）
- [ ] 会場までの経路と所要時間を調べた
- [ ] 公式の体験版で、録音・画面の進み方・入力・見直しを試した
- [ ] 自分のライティングの方式（タイピング型／筆記型）を確認した
- [ ] ナレーション1本と No.1〜No.4 を、タイマーで声に出して通した

1. **起床は集合の約3時間前**
   集合9:00なら6:00ごろ。頭がしっかり動くまで時間がかかる。朝食は主食をいつもの量で。
2. **家で音読5分**
   ナレーションの出だし・No.1 の型・要約と意見のテンプレを声に出す。1日の最初の英語を本番にしない。
3. **移動中に耳を慣らす**
   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）。
4. **集合時間より早めに着く**
   遅刻すると受験できないことがある。初めての会場なら、さらに余裕を持って家を出る。
5. **受付前に最終確認**
   トイレ → このページで最後の確認 → スマホの電源OFF。ここから先はスマホに触れない。

受付の前（スマホをしまう前） 0/9

- [ ] トイレを済ませた
- [ ] 会場に来る道で英語を声に出して口を温めた
- [ ] S：録音中の表示を見てから話す・声は少し大きめ
- [ ] S：ナレーションは1コマ30秒・過去形・時間表示・4コマ目まで
- [ ] S：No.1 は I'd be thinking, "…" で2文、No.2〜No.4 は結論から
- [ ] L：選択肢が出たらすぐ読む・迷ったら5秒で選ぶ
- [ ] R・W：メモ用紙に 80・68・42・24・2 と書く
- [ ] W：要約に意見を入れない・意見は1文目でTOPICに答える
- [ ] スマホの電源を切ってからロッカーへ

画面は待ってくれない。だから、迷ったら決めて次へ。

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の原本。筆記用具は会場で貸与され、自分の物は使えない。
- **スマホは受付前まで**　受付の後は荷物と一緒にロッカーへ。電源を切ってから入れる。最後の確認は今のうちに。
- **トイレは受付の前に**　135分の長丁場。受付の前に必ず済ませる。試験中の扱いは会場の指示に従う。
- **口を温めてから入る**　1日の最初の英語を本番にしない。小声でナレーションの出だしと No.1 の型を言っておく。（I'd be thinking, "I should have checked the schedule."）
- **マイクは本番の声で確認**　機器の確認で、本番と同じ大きさの声を出す。小声で確認すると本番も声が出ない。
- **録音中を見てから第一声**　マイクのアイコンで録音中を確かめ、ひと呼吸おいて話す。早すぎると最初の文が消える。
- **周りより少し大きめに**　ほかの受験者も一斉に話す。自分の画面だけを見て、少し大きめの声ではっきり話す。

- **ナレーションは1コマ30秒**　最初の文はカードのまま。時間表示を文頭に、過去形で。1分30秒で4コマ目に入る。（That evening, the girl looked very upset.）
- **2分を使い切るつもりで**　早く終わりそうなら4コマ目の気持ちを1文足す。沈黙の録音はもったいない。（She wished that she had kept the teddy bear.）
- **No.1は I で2文**　4コマ目の人物になりきる。反応＋反省か次の一手。（I'd be thinking, "I should have checked the box more carefully."）
- **質疑応答は結論から**　時間が来ると自動で次へ。1文目で結論、理由1つ＋具体例1つの3〜4文。（Yes, I think so. For example, …）
- **No.4は社会が主語**　people／companies／the government を主語にして、社会への影響を言う。（If the government made the rules simpler, more people would recycle.）
- **言い直しは語だけ**　録音は巻き戻せない。間違えた語だけ sorry で直して先へ。（He bought two, sorry, three tickets.）
- **5秒で選んで次を読む**　放送は1回、解答は10秒。迷ったら5秒で選び、残りで次の選択肢を読む。
- **Part1は but の後**　答えは後半に来やすい。Actually／But の後の本音と、最後の I'll 〜 を逃さない。（Actually, I was hoping we could leave earlier.）
- **Part3は条件で消す**　10秒で Situation と質問を読む。最初の案に飛びつかず、however の後の条件で選ぶ。
- **メモ用紙に5つの数字**　Rが始まったら 80・68・42・24・2 と書く。画面右上の残り時間と照らし合わせる。
- **残り42分でWへ**　大問3の途中でも仮の答えを選んで移る。ライティングはR全問と同じ満点。
- **大問1は5秒で捨てる**　( ) の前後2語で決める。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）
- **要約に意見を入れない**　1段落＝1文で3〜4文、65語前後。主語は supporters／critics など本文の人。（Supporters say that …. However, critics argue that ….）
- **意見は1文目で答える**　POINTS から2つ。4段落で135語前後。短縮形は使わない。（I believe that … for two reasons: … and ….）
- **最初の1文で入力確認**　タイピング型は半角英数と記号キーの位置、筆記型は筆記用具の書き心地を最初に確かめる。
- **困ったら手を挙げる**　音・画面・キーの不調は自分でいじらず、すぐ係員へ。それ以外の時間は全部英語に使う。