共通テスト 直前の準備

直前7日間の過ごし方：英語は何をする？

残り **7日**
英語は1日目の最後

新しいことは増やさない。通しは1回、残りは解き直しと音読。体を本番の時刻に合わせる。

1 7日前から当日まで：英語でやること（原田英語の目安）

日	リーディング	リスニング	ねらい
7日前	**通し80分**。取っておいた過去問をマークシートで解く（15:20 開始が理想）	**通し30分**。本番と同じ回数だけ聞く	弱い大問を知る
6日前	解き直し。間違えた問題の根拠を本文で探す	間違えた問題のスクリプトを音読する	原因を確かめる
5日前	後半（第5〜8問）を約50分で解く	第1〜3問を解いてシャドーイング	配点の大きい後半
4日前	前半（第1〜4問）を23分で解く	第4〜6問で先読みの手順を確かめる	手順を固める
3日前	前半（第1問〜第4問）を**23分**で（15:20 開始が理想）	第1問〜第3問を1セット（17:20 開始が理想）	本番と同じ時刻で、前半の感覚を確かめる
2日前	7日前の通しの解き直しだけ	聞き慣れた音声をシャドーイング10分	量を減らす
前日	一度解いた英文を1〜2本読むだけ	聞き慣れた音声を10分だけ	早く寝る
当日	30分前に、一度解いた英文を1本黙読	休憩中に、聞き慣れた音声を5分	新しいことをしない

通しの日は「解く → 答え合わせ → 間違えた原因を一言でメモ」まで。それ以外の日は、英語を短く切り上げて他の科目の時間を守る。

最後の1週間に解く「通し」は、何を使う？

最後は**過去問**で仕上げる（取っておいた本試験があれば、それを使う）。もう全部解いてしまった人は、**本試験の解き直し**にする。答えを覚えていても構わない。根拠の場所と、選択肢のどの語が言い換えかを説明できるかを確かめる。模試の問題集は本番とまったく同じではないので、解き方に迷ったら過去問に戻る。基準はいつも過去問。

やらないこと

- **新しい問題集・参考書**に手を出す
- 通しを解いて、点数だけ見て終わる
- 本番で初めて、解く順番を変える
- 夜更かしをして詰め込む
- 休み時間に友達と答え合わせをする
- 夜中に通しで解く（本番は昼）

通しの練習を本番に近づける

- 本番と**同じ時刻**に、時間を計って解く
- マークシートと黒鉛筆（H・F・HB）を使う
- リーディングは時計を見る3回（23分・46分・74分）を守る
- リスニングは止めずに、1問ごとにマークする

2 通しの日の進め方：当日と同じ流れで解く6つの手順

① 時刻	リーディングは 15:20〜16:40、リスニングは 17:20〜（音声は約30分）。午後の遅い時間に英語を読む感覚を、体に覚えさせる
② 道具	鉛筆、消しゴム、時計、マークシート。問題冊子に丸をつけるだけでは、マークの時間と「ずれ」の確認ができない
③ 時刻を書く	大問が終わるたびに、問題の右上に「15:43」のように時刻をメモする。目安は 23分（第4問まで）・46分（第6問まで）・74分（第8問まで）
④ 印をつける	迷った問題に「△」。正解でも△の問題は復習する。たまたま当たった問題は、本番では外れる
⑤ リスニング	止めない、戻さない。イヤホンで、1回で通して聞く
⑥ 採点と復習	採点はその日のうちに、復習は翌日までに。覚えているうちに「なぜ迷ったか」を書く

時間を延ばして解かない。 80分で終わらなかったら、そこで線を引き、残りは色を変えて解く。「時間内の点」と「時間があれば取れた点」を分けると、足りないのが速さなのか、読む力なのかが分かる。

3 解き直しの最初にすること：間違いを4つに分ける

間違いの種類	見分け方	することを1つだけ
A 知らなかった	単語・表現・文の形が分からなかった	その語を例文ごとノートに書く。本番までにもう一度見直す
B 読めたのに選べなかった	本文は分かったが、選択肢で迷った・引っかかった	正解の選択肢と本文の「言い換え」に線を引く。誤答がどの型かを書く
C 時間が足りなかった	最後まで行かなかった・焦って読み飛ばした	どの大問で目安を超えたかを見る。次はその大問だけ時間を計る
D うっかり	NOT の見落とし、マークのずれ、問いの主語の取り違え	「自分のうっかり一覧」に1行足す。次の回の前に読む

リーディングの復習（1回分 約60分）

1. **全部の設問で、根拠の文に線を引く**（20分）。合っていた問題も。根拠が見つからないのに当たった問題は B として扱う
2. **間違えた大問を、時間を計らずに読み直す**（20分）。分からなかった文に印をつけ、解説の和訳で確かめる
3. **その大問を、声に出して1回読む**（10分）。返り読みをしていた所で声が止まる
4. **ノートに3行だけ書く**（10分）。①今回の点と時間 ②一番大きい失点の原因 ③次の回で変えること1つ

リスニングの復習（1回分 約40分）

1. **間違えた問題を、スクリプトを見ずにもう1回聞く**。2回目で分かれば「速さ」か「先読み不足」。分からなければ「音」か「語彙」
2. **スクリプトを見て、聞こえなかった所に線を引く**。知らない語なのか、音がつながって聞こえなかったのかを分ける
3. **その文を、音声に重ねて5回言う**。同じ速さで言えるようになった文は、次から聞き取れる
4. **先読みで何を読んだかを振り返る**。読む場所が合っていたか

間違いノートは「1回分＝1ページ」：前日に読むのは、参考書ではなくこのノート

回	点（R／L）	通過時刻（第4問・第6問・第8問）	間違いの記号（A〜D）と数	次に変えること1つ
7日前	／	・　・	A　B　C　D	
3日前	／	・　・	A　B　C　D	

きれいに作る必要はない。日付、点数、大問ごとの時間、間違いの記号、次に変えること。これだけ書けば十分。

通しの点が悪かったときは

直前の練習の点は、本番の点ではない。**間違えた原因を一言でメモ**して、同じ型の問題を1つ解き直せば、その日の練習は成功。当日は「失点を増やさない日」と決めておく。

点数の受け止め方

- **1回の点で判断しない**。問題との相性で10点くらいは動く
- 見るのは合計より、**大問ごとの失点**
- 「時間内の点」が上がっているかを見る
- 下がった回こそ、復習の価値が高い

4 睡眠と生活の整え方

- **起きる時刻を本番と同じに固定**する（夜更かしを直すより先に）
- 当日は、試験開始の3時間前には起きる
- いつもと同じ時刻に寝る。眠れなくても、横になって目を閉じていれば体は休まる
- 食事は食べ慣れた物を腹八分目で。初めての栄養バーやエナジードリンクは避ける
- 勉強を始める前に、**長く吐く呼吸を3回**。毎日やっておくと本番で使える

5 前日の持ち物確認

- [ ] 受験票（自分で印刷したもの）
- [ ] 身分証明書（顔写真つきの生徒証など）
- [ ] 黒鉛筆 **H・F・HB**、鉛筆キャップ、消しゴム
- [ ] 腕時計（時刻だけ。アラームは解除）
- [ ] ハンカチ、ティッシュ、目薬
- [ ] ひざ掛け・座布団（**無地**。使う人）
- [ ] 昼食、飲み物、交通費
- [ ] まとめノート（1冊だけ）

英文字や地図がプリントされた服は着ない。会場までの行き方と、別の行き方も確かめる。

学校に行く？休む？（原田先生のおすすめ）

原田先生の答えは**「学校に行ったほうが良い」**。

1. いつもの時刻に起きて家を出るリズムが、そのまま本番の体調と集中力になる
2. 友達や先生と話すと、不安が軽くなる
3. 授業・演習・質問できる先生という環境がある
4. 一人で家にいても、勉強時間は意外と増えない

体調が悪いとき、感染症が心配なとき、通うのがつらいときは無理をしない。担任の先生に相談する。自由登校や家庭学習の期間に家で勉強するのは問題ない。

家で勉強する日の過ごし方（原田先生のおすすめ）

- [ ] 学校がある日と**同じ時刻に起き**、同じ時刻に勉強を始める
- [ ] 本番の時間割に合わせて科目を並べる
- [ ] 50分勉強したら10分休む
- [ ] 昼に一度は外に出て、日の光を浴びて歩く
- [ ] スマートフォンは別の部屋に置く
- [ ] 誰かと一言でも話す（家の人でも、電話でも）
- [ ] 夜は決めた時刻に終えて、やったことを3行だけ書く

6 7日間の記録表：書き込んで使う

日	起きた時刻	英語でやったこと（一言）	長く吐く呼吸3回	寝た時刻
7日前				
6日前				
5日前				
4日前				
3日前				
2日前				
前日				

一番大事なのは「起きた時刻」の列。本番の英語は 15:20 から。午後の遅い時間に頭が動くかどうかは、毎日の起きる時刻で決まる（原田先生）。

本番に慣れておく3つの工夫（原田先生のおすすめ）

会場の音	家で過去問を解くときに、「試験会場の環境音」を流してみる。鉛筆の音やせき払いに、前もって慣れておける
音声の速さ	普段から 1.5倍速や2倍速で聞いておくと、本番の音声がゆっくり聞こえる
勝負曲	気持ちを切り替える1曲を決めておき、朝の移動中や休み時間に聞く

7 当日の英語（1日目の最後）

リーディング 15:20〜16:40（80分）	休憩 40分	リスニング 17:20〜18:20

リスニングは 17:15 入室終了。遅刻は認められない（17:20 までに入室していないと受験できない）。

リーディングの前の休み時間

1. トイレは休み時間の**前半**に
2. 糖分と水分を少しだけ（食べ慣れた物）
3. 30分前：一度解いた英文を1本、黙って読む
4. 「最初の1分」に見るものを確かめる
5. 席に着いたら、長く吐く呼吸を3回

リスニングの前の40分

1. **答え合わせをしない**。問題冊子はかばんの奥へ
2. 休憩に入ったら、すぐトイレ
3. 聞き慣れた英語の音声を5分。耳を慣らす
4. スマートフォンはアラームを解除し、電源を切って**かばんの中**へ
5. 17:15 までに着席。確認音声の間に音量を合わせる

8 英語の直前確認リスト①　リーディング：時刻と設問の型

時計を見る3回	**15:43**（23分）第4問が終わっているか／**16:06**（46分）第6問が終わっているか／**16:34**（74分）44マークが全部埋まっているか。残りの6分は見直し
2分ルール	1つの設問で2分考えて決まらなければ、仮の答えをマークして★をつけ、次へ。空欄のまま進まない
～でないもの	選択肢を1つずつ本文で探して○をつけ、残った1つが答え。マークの直前に NOT をもう一度見る
事実と意見	基準は「数字や記録で確かめられるか」。the oldest は事実、the best は意見
並べ替え	happened（起きた順）か appeared（出てきた順）かを確かめる。起きていない1つを先に消す
2つ選ぶ	選択肢ごとに独立して○×。2つ目こそ根拠に線を引く。塗る数を数える
言い過ぎ	always / never / all / only / prove のある選択肢は、本文の may / tend to と比べる
解く順番	本番で初めて順番を変えない。迷ったら前から順に

英語の直前確認リスト②　リスニング

- [ ] 解答時間は30分。第1・2問は2回、第3～6問は1回
- [ ] 確認音声（約2分）の間に音量を合わせる
- [ ] 問題冊子を開くのは「解答はじめ」の後
- [ ] 答えは1問ごとにマークする
- [ ] 第4～6問は、資料を読みながら聞く
- [ ] 聞き逃したら、3秒で一番近い選択肢をマークして次へ
- [ ] 機器の不具合は、その場で黙って手を高く挙げる

緊張したときの手順

1. 心の中で**「よし、体が準備を始めた」**
2. **鉛筆を置く**（10秒だけ問題から目を離す）
3. 鼻から吸い、もう一息吸い足し、口から**細く長く**吐く。2回
4. 視線は机の一点に。「目の前の1問」と唱える
5. 印をつけて、**解ける問題**に移る

10秒は、失っても取り返せる時間。解ける問題を1つ解くと、頭が動き始める。

前日のチェック

- [ ] 新しい問題に手を出さなかった
- [ ] 間違いノートを読んだ
- [ ] 一度解いた英文を1～2本読み、聞き慣れた音声を10分聞いた
- [ ] 持ち物をかばんに入れた（上の「前日の持ち物確認」）
- [ ] 会場までの行き方を確かめた
- [ ] いつもと同じ時刻に布団に入った

当日の朝のチェック

- [ ] 試験開始の3時間前には起きた
- [ ] 食べ慣れた朝ご飯を、腹八分目で食べた
- [ ] 英文字や地図のプリントがない、重ね着の服にした
- [ ] 受験票・身分証明書・鉛筆・時計をもう一度見た
- [ ] 昼食を自分で用意した
- [ ] まとめノートは1冊だけにした

学習の進め方と「原田先生のおすすめ」は原田英語の目安・考えです（学校や塾の計画がある人は、そちらを優先してください）。時刻・持ち物・ルールは大学入試センター「令和9年度 受験案内」にもとづきます。詳しくは、12月上旬に公開される「受験上の注意」で必ず確認してください。