共通テスト英語リスニング

30分タイムライン：先読みに使える秒数

音声は約29分・37問。「なんとなく先読み」をやめて、秒数ごとに読むものを決めておく。

先読み最長
約90秒
第5問の前

1 30分の実測タイムラインと、大問別の先読み秒数

1A	1B	第2問	第3問	4A	4B	第5問 約6分半	6A	6B	終

経過	大問	設問	配点	音声	無音	指示文	先読み計
0:00	はじめの説明	—	—	—	約25秒。聞かずに問1・問2の選択肢を読む		
0:25	**第1問A**	問1〜4（4問）	16	2回	なし	約25秒	**約25秒**
2:43	**第1問B**	問5〜8（4問）	12	2回	なし	約18秒	**約18秒**
4:43	**第2問**	問9〜11（3問）	12	2回	なし	約24秒	**約24秒**
7:35ごろ	**第3問**	問12〜17（6問）	18	1回	なし	約30秒	**約30秒**
11:17	**第4問A**	問18〜25（8問）	8	1回	前半 約12秒	約25秒	**約37秒**
					後半 約19秒	約8秒	**約27秒**
14:36	**第4問B**	問26（1問）	4	1回	約16秒	約15秒	**約31秒**
16:50ごろ	**第5問**	問27〜33（7問）	16	1回	約63秒	約27秒	**約90秒**
23:29	**第6問A**	問34〜35（2問）	6	1回	約16秒	約26秒	**約42秒**
25:58	**第6問B**	問36〜37（2問）	8	1回	約17秒	約15秒	**約32秒**
28:49	終わり	—	—	—	マークの漏れとずれを確認		

「無音」は「今、読みなさい」の後の無音、「指示文」は日本語の指示が流れている時間。**2回流れる第1・2問は約7分半で40点、1回だけの第3〜6問は約21分で60点。**第4問Aの前半は無音が約12秒しかないので、指示文（約25秒）の間に絵を見始める。

1 指示文を聞かない

約3分半

日本語の指示文は毎年ほぼ同じ内容。合計すると約3分半。聞かずに読めば、先読みの時間はほぼ倍になる。

2 2回目を使う

約50秒

第1・2問は**1回目で確信が持てたら**、2回目は次の問題を読む。1問約7〜8秒、7問続けば約50秒。迷った問題だけ聞き直す。

3 解答時間の残り

残り6〜7秒

第3問の解答時間は1問約9秒。**3秒でマーク**し、残りで次の場面と問い。長い解答時間もマークを終えたら次の大問へ。

2 その秒数で読むものと、解答時間の使い方

大問	先読み	読むもの（優先順）	解答時間（無音）	解答時間の使い方
第1問A	約25秒	問1・問2の選択肢の**違う部分**だけ（主語・動詞・時）	1回目の後 約5秒 2回目の後 約7秒	1回目で決めてマーク。2回目は確認か、次の先読み
第1問B	約18秒	問5の絵4枚の**違い**（数・位置・している動作）		
第2問	約24秒	問9の場面（日本語）と絵4枚の違い	1回目の後 約4秒 2回目の後 約5秒	第1問と同じ。短いので迷わない
第3問	約30秒	6問分の**場面と問い**。問いの主語（man / woman）に丸	1問ごとに約10秒	3秒でマーク、残りで次の問い
第4問A前半	約37秒	絵4枚に、一言ずつ日本語でメモ（何の場面か）	約21秒	4つの順番を確かめてからマーク
第4問A後半	約27秒	表の**見出しと単位**、空所の位置、選択肢の数字	約24秒	4つの空所を埋める。計算があれば見直す
第4問B	約31秒	**条件を3つ**読んで、表の欄に書く準備をする	約9秒	聞きながら○×をつけておき、すぐマーク
第5問	**約90秒**	①状況 ②ワークシートの見出しと空所 ③問いの選択肢 ④グラフの軸と題	問27〜31 約51秒 問32 約8秒 問33 約31秒	ワークシートと内容一致をマーク。余ったら問32・33の選択肢へ。問33の残りで第6問Aの状況へ
第6問A	約42秒	状況と、2つの問い（誰の意見を聞くのか）	約21秒	2問をマーク
第6問B	約32秒	話す人の名前、問い、図表の題	約46秒	2問をマーク。最後に全体のマーク漏れを確認

答えは**設問ごとにマーク**する決まり。問題冊子に書いておいて、後でまとめて写す時間はない。

3 第5問の90秒は、4つに分けて使う

0〜15秒
状況と講義のテーマを日本語でつかむ

▶

15〜45秒
ワークシートの見出しと空所の前後。入る語の種類を予想

▶

45〜70秒
問いの選択肢。違う部分に線を引く

▶

70〜90秒
グラフの題・軸・単位だけ。数字は聞きながら

空所に入るのが数字か、名詞か、形容詞かを先に予想しておくと、講義の中でその語が聞こえたときにすぐ書ける。

4 なぜ先読みで点が変わるのか

音声は止められず、第3問から先は1回しか流れない。**聞いてから考える**と、次の発言を聞き逃す。**何を聞き取るかを先に決めておく**と、同じ英語でも「待っていた語」として聞こえる。先読みは速読ではない。秒数ごとに「これだけ読む」と決めたものを、毎回同じ順番で読む作業。

5 先読みで読むものの具体例①：第1問〜第3問（冊子の例は原田英語の自作）

大問	冊子に書いてあるもの（例）	印とメモ	聞く前に決めること
1A 約25秒	The speaker ① went to ② missed ③ will go to ④ is at the concert.	共通の The speaker と the concert は読まない。**動詞4つ**に線	行ったのか、行けなかったのか、これからか
1B 約18秒	机の上の本の絵が4枚（1冊か3冊か、開いているか閉じているか）	絵の横に「数」「開・閉」	one / three、open / closed を待つ
第2問 約24秒	場面「男性が、店員にかばんについて尋ねています」と絵4枚（大・小、ポケットの有無）	「大小」「ポケット」	買うのはどれか。No / but の後ろ
第3問 約30秒	場面「夫婦が、週末の予定について話をしています」 What will the man do on Saturday?	man に丸、will と Saturday に下線	男性の、土曜の行動。女性の予定や日曜の話は誤答

第1問・第2問は、先読みできるのは最初の1〜2問分。残りの問題は、**2回目の音声の間**と**解答時間**に読む。

6 先読みで読むものの具体例②：第4問〜第6問

大問	冊子に書いてあるもの（例）	印とメモ	聞く前に決めること
4A前半 約37秒	絵が4枚（駅で待つ、雨が降る、店に入る、家に着く）	絵に一言ずつ「駅」「雨」「店」「家」	聞こえた順に番号。before / had の合図
4A後半 約27秒	表（行は曜日、列は開館時間と料金）。空所は料金の列。選択肢は 300・500・800・1,000・1,300	見出しと「円」に丸。空所に番号	基本の料金と、足し引きの条件
4B 約31秒	条件：A 3,000円以下　B 土曜に行ける　C 初心者向け	「3000↓」「土」「初」と表の上に	1人ごとに ○・×。×が1つで捨てる
第5問 約90秒	ワークシート（題、見出し2つ、about ___ hours のような空所）、問いの選択肢、グラフ	空所の横に「数」「名詞」。選択肢の違う語に線。グラフの軸に丸	空所に入る語の種類。対比する2つは何か
6A 約42秒	状況と問い2つ（What is Kate's main point? / What does Ryo think?）	人名に丸。余白に K・R	それぞれ賛成か反対か、理由は何か
6B 約32秒	4人の名前、問い2つ、図表4つの題	名前を縦に書き、横に ○・× の場所	最後の時点での立場。図表は理由で選ぶ

7 解答時間の使い方：長さ別に、動きを決めておく

長さ	どこ	動き方
短い 約4〜9秒	第1問・第2問の各問、第3問の各問、第4問B、第5問の問32	聞きながら答えを決めておき、**3秒でマーク**。残りは次の問いへ。ここで考え始めると、次の出だしを聞き逃す
中くらい 約21〜31秒	第4問A前半（約21秒）・後半（約24秒）、第5問の問33（約31秒）、第6問A（約21秒）	前半の約10秒で確かめてマーク（並べ替えは4つ全部、表は計算の見直し）。後半は次の先読みに回す
長い 約46〜51秒	第5問の問27〜31（約51秒）、第6問B（約46秒）	メモを見てマーク → 第5問は問32・33の選択肢とグラフへ。第6問Bは最後なので、全体のマーク漏れとずれを確かめる

第3問の約10秒
3秒でマーク → 残りの時間で、次の場面と問い

▶

第5問の約51秒
約20秒で5問をマーク → 残り約30秒で問32・33とグラフ

▶

第6問Bの約46秒
約20秒で2問をマーク → 残りで問1からのマークを確かめる

図の中の「約20秒」「約30秒」は原田英語の目安。**迷った問題に解答時間を全部使わない。**1問を引きずると、次の問題も先読みなしで聞くことになる。

8 30分の動き方（通し）

経過	どこ	すること
0:00〜	はじめの説明	聞かずに、第1問Aの問1・問2の選択肢を読む
0:25〜	第1問・第2問（約7分）	1回目で決める。2回目は次の問題の先読み。ここで満点を取り、時間も稼ぐ
7:35ごろ〜	第3問（約3分半）	指示文の30秒で6問分の場面と問い。最後の発言まで聞いてから選ぶ
11:17〜	第4問（約5分半）	指示文の間に絵を見始める。表は見出しと単位。B は条件を3つ、表に○・×
16:50ごろ〜	第5問（約6分半）	90秒の先読みを4つに分けて。講義はワークシートの順に進む
23:29〜	第6問（約5分）	誰の意見を聞くのかを先に決める。B は名前の横に賛成・反対をメモ
28:49〜	終わり	イヤホンを外す指示が出るまでに、マークの漏れとずれを確かめる

練習①　指示文を覚える

過去問の音声で、日本語の指示文を**1回だけ**きちんと聞く。「第○問は問○から問○までの○問です」の流れを知れば、本番では聞かずに読める。指示文が始まったら目を冊子へ、を体に覚えさせる。

練習②　2回目に読む

第1問・第2問を解くとき、1回目で答えを決め、**2回目の間は次の問題を読む**。初めは不安なので、迷った問題だけ2回目を聞き直す、と決めておく。慣れると7問続けてできる。

練習③　3秒でマーク

第3問を解くとき、対話が終わったら**声に出さずに1・2・3と数えてマーク**し、すぐ次の場面と問いへ。迷っても3秒。「決めて次へ」を癖にする。

練習④　先読みだけ

音声を流さずに、時計で計って読む。第3問は**30秒で6問分**の場面と問い、第5問は**90秒を4つに分けて**。読み切れなかった所が、本番でも読めない所。

練習⑤　速く聞く

答え合わせの後、同じ音声を**1.5倍速**でスクリプトを見ずに聞く。本番の速さが遅く感じられ、メモや先読みに回せる余裕が生まれる。

練習⑥　メモを減らす

書くのは**数字・×・○・M／W・一言**だけ。文を書くと聞き逃す。解いた後、自分のメモを見て「書かなくても解けたもの」を消していく。

9 過去問で秒数を体に入れる手順（同じ形式の2025・2026年度の本試験で）

段階	すること	確かめること
① 通しで解く	音声を止めずに、約30分を通しで解く。答え合わせより先に、次の②をする	30分の長さと、大問の切り替わりを体で知る
② 書き出す	大問ごとに「先読みで読めたもの」「読めなかったもの」を書き出す	このシートの 2「その秒数で読むもの」と比べて、足りない所
③ 切り替わりだけ聞く	各大問の初め（指示文と無音）だけを流し、決めたものを読み切る。大問ごとに3回	秒数の感覚。特に第4問A前半（無音は約12秒）
④ 解答時間だけ練習	第3問を「3秒でマーク → 次の問い」で6問続ける。第5問は問27〜31の後の約51秒の動きを通す	マークの後に、目が次へ動いているか
⑤ もう一度通しで	別の年度を、本番と同じ時刻・同じ鉛筆とマークシートで解く	このシートの 1 の経過時間と、自分の動きが合っているか

過去問の音声と問題は、大学入試センターのウェブサイトで公開されている年度がある。年度によって秒数は数秒違うので、「だいたいこの長さ」を体で覚えれば十分。

10 4週間の練習メニュー（1日15〜20分）

1週目
通しで1年度分。手順①②で、読めていない大問を知る

▶

2週目
練習④と手順③。先読みだけを毎日。大問を2つずつ

▶

3週目
練習②③と手順④。第1〜3問で時間を生み出す

▶

4週目
手順⑤。別の年度を通しで。練習⑤で速さの余裕を作る

11 当日の機器の操作：流れを知っておく

① 電源を入れる
監督者の指示で、電源ボタンをランプが光るまで長押し

▶

② 確認音声（約2分）
イヤホンを着け、確認ボタンを長押し。この間に音量を合わせる

▶

③「解答はじめ」で再生
再生ボタンを長押し。約30分間、最後まで自動で流れる

- リスニングは、1人に1台配られる IC プレーヤーとイヤホンで受ける。**一時停止・早送り・巻き戻しはできない**
- イヤホンは**両耳に**着ける。答えは**1問ごとにマーク**する（後でまとめてマークしてはいけない）
- 音が出ない、途中で止まる、ランプが光らないときは、**ためらわずに黙って手を高く挙げる**。その場で申し出れば、試験の後に「再開テスト」で続きを受けられる。終わってから申し出ても救済はない
- 周りの咳やくしゃみ、空調の音などは、再開テストの対象にならない。気にせず解答を続ける
- リスニングは遅刻が認められない。試験開始時刻までに入室していないと受験できないので、休憩に入ったらすぐトイレに行き、早めに席に戻る
- 大学入試センターのウェブサイトで、IC プレーヤーの操作を事前に体験できる。試験の前に一度やっておく

よくある失敗と直し方

失敗	直し方
指示文を聞いてしまう	指示文が始まったら目を冊子へ（練習①）
選択肢を全部和訳する	読むのは違う部分だけ
2回目も同じように聞く	決まったら次の問題を読む（練習②）
解答時間に悩み続ける	3秒で決めて次へ（練習③）
第4問Aの絵を見るのが遅れる	第3問が終わったら、すぐ絵
第5問の90秒を使い切れない	4つに分けて、グラフの題まで
後でまとめてマークする	設問ごとにマークする決まり

自己チェック

- [ ] 音声が1回だけになるのは第3問から、と言える
- [ ] 先読みが一番長い所と短い所を言える
- [ ] 大問ごとに「読むもの」を決めてある
- [ ] 指示文の間、目は冊子にある
- [ ] 第3問は3秒でマークして次へ動ける
- [ ] 第5問の90秒を4つに分けて使える
- [ ] 過去問を、止めずに通しで解いた
- [ ] 機器の操作の3つの手順を言える
- [ ] 不具合のときは黙って手を高く挙げる、と知っている

確認テスト：秒数と動き方（答えは右の箱）

1. 音声が2回流れるのは第何問までか
2. 先読みに使える時間が一番長いのはどこで、約何秒か
3. 「読みなさい」の後の無音が一番短いのはどこで、約何秒か
4. 第3問の解答時間は1問約何秒か。どう使うか
5. 日本語の指示文は、合計で約何分か
6. 第1問・第2問は、約何分で何点分か
7. 第5問の解答時間は3回ある。それぞれ約何秒か
8. 第6問Bの後の解答時間は約何秒か。何をするか
9. 音声は、途中で止めたり戻したりできるか
10. 音が出ないときは、どうするか

確認テストの答え

1. 第2問まで（第3問から先は1回）
2. 第5問の前。約90秒（うち無音は約63秒）
3. 第4問Aの前半。約12秒
4. 約10秒（実測で9〜10秒）。3秒でマーク、残りで次の場面と問い
5. 約3分半
6. 約7分半で40点
7. 約51秒・約8秒・約31秒
8. 約46秒。2問をマークし、全体のマーク漏れを確かめる
9. できない（一時停止・早送り・巻き戻しはできない）
10. 黙って手を高く挙げる。終わってからでは救済がない

時刻と秒数は、2026年度（令和8年度）本試験の音声を原田英語が測った値です（2025年度もほぼ同じ）。年度によって数秒の違いがあり、形式が変わることもあります。配点は大学入試センターの正解で確認しました。