共通テスト英語リーディング

英文速読メソッド 80分で読み切る7つの技術

速読は「目を速く動かす」ことではなく、「戻らずに前から読む」こと。

目標 **150語／分（まず120）**

1 WPM を測る：今の速さを知る

① 用意する
語数の分かる英文（過去問の大問1つ）

▶

② 読んで計る
意味を取りながら止まらず最後まで

▶

③ 計算する
語数 ÷ 秒 × 60 ＝ WPM

▶

④ 記録する
日付・WPM・内容が分かった割合

例：600語を5分（300秒）で読んだら、600 ÷ 300 × 60 ＝ **120 WPM**。内容が分からない速さは数えない。

WPM（黙読）	今の状態（原田英語の目安）	まずやること
100未満	最後の大問まで届きにくい	技術2（前から読む）と音読。語彙の確認
100〜120	時間がぎりぎり。まず120へ	技術3〜5で「読まなくてよい所」を減らす
120〜150	最低ラインは超えた。80分で読み切れる	通し演習で通過時刻（23分・46分・74分）を記録
150以上	**目標。考える時間と見直しの時間が残る**	速さより、根拠に線を引く正確さ

必要な速さ

約75語/分

約5,550語 ÷ 74分（見直し6分を除く）。読む・探す・考える・マークを全部含めた速さ。

1マークの時間

約100秒

74分 ÷ 44マーク。考える時間を残すには、文章そのものを速く読むしかない。

速読の正体

戻らない

同じ文を2回読めば、速さは半分。返り読みを減らすことが一番の近道。

スラッシュは「練習のときだけ」。本番では書かない

- スラッシュは、**前から意味を取る感覚をつかむための補助輪**です。目的は「区切りを書くこと」ではなく、「戻らずに読めること」。
- **本番では書きません。**書く時間がもったいないうえに、書くことが目的になると、かえって遅くなります。
- 練習でも、慣れたら**鉛筆を置いて、目だけで区切る。**書き込むのは最初の1〜2週間、1日1〜2本までで十分です。
- スラッシュを入れても速くならない人は、**音声に合わせて黙読する**（聞き読み）か、同じ文章を3回読む方法に切り替えましょう。

2 返り読みをしない：スラッシュで前から読む

Many high school students / who use smartphones late at night / say / that they feel sleepy / during morning classes.

多くの高校生は ／ 夜遅くにスマホを使う（高校生は） ／ 言う ／ 眠いと ／ 午前の授業の間に。

区切る場所	例	頭の中での読み方
長い主語の後ろ	The boy standing by the door / is …	「ドアのそばの少年は」で一度止める
前置詞の前	/ in the park / with her friends	「どこで？」「誰と？」と足していく
接続詞・関係詞の前	/ because … / which … / that …	「なぜなら」「それは」と続ける
to 不定詞・-ing の前	/ to save money / using a map	「〜するために」「〜しながら」

きれいな日本語に直さない。区切りごとに意味が分かれば十分。慣れたら、スラッシュは頭の中だけで入れる。

3 設問を先に読む

- 先に見るのは**「何を聞かれているか」だけ**。選択肢は読まない（誤った内容が頭に残る）。
- 設問の**名前・数字・NOT・two** に印をつけ、それを探しながら読む。
- 第4問はコメント、第6・7問はアウトラインやスライド、第8問はアウトラインのカッコを先に見る。

4 段落の最初と最後を丁寧に

- 説明文（第7問など）は、**各段落の1文目**で話題が分かる。余白に一語でメモ。
- 段落の**最後の文**と、**However の後ろ**に主張が来やすい。
- 真ん中の例（for example の後ろ）は速く読む。設問で聞かれたら戻る。
- 物語はこの読み方が合わない。出来事の順番を追う。

5 固有名詞と数字に印

- **人名は丸、数字・日付・金額は四角**で囲む。設問から本文に戻るときの目印になる。
- 名前の横に ○×△（賛成・反対・条件つき）を書くと、「誰の意見か」の問題が速い。
- 数字は選択肢で言葉に言い換えられる（72% → nearly three quarters）。
- 印はつけ過ぎない。1段落に2〜3か所まで。

6 分からない語は推測して進む

手がかり	例
接頭辞 un- / dis-（否定）	unusual 普通でない、disagree 反対する
re-（再び） ／ pre-（前）	reuse 再利用する、preview 下見
mis-（誤り） ／ over-（過ぎる）	misunderstand 誤解する、oversleep 寝過ごす
接尾辞 -less ／ -able	useless 役に立たない、washable 洗える
直後の言い換え	or、in other words、カンマやダッシュの後ろ
逆の内容	but / however の反対側と逆の意味

「良い意味か悪い意味か」だけ決めて進む。3秒以上止まらない。

7 1日10分の練習メニュー（4週間）

週	テーマ	10分の中身（一度解いて内容が分かっている英文を使う）	できたら合格
第1週	前から読む	スラッシュを書き込む3分 → 区切りごとに意味を言う2分 → 音読を2回5分	戻らずに最後まで読める
第2週	速さを測る	同じ英文を1分間音読×3回（読めた所に印）5分 → 黙読で WPM を測る3分 → 記録2分	3回目が1回目より先まで進む
第3週	設問と一緒に	第1〜4問のどれか1つを目安時間（4〜7分）で解く → 根拠の文に線を引き直す3分	目安時間の中で根拠に線が引ける
第4週	長い文章	第7問か第8問の本文：各段落の1文目だけ読む2分 → 全体を読む6分 → 一文で要約2分	黙読で120 WPM 以上（目標は150）

新しい英文をたくさん読むより、同じ英文を繰り返すほうが、英語の語順のまま意味を取る力がつく。週末に WPM を1回測って記録する。

速く読もうとして、やってはいけないこと

- 内容が分からないまま目だけ動かす（結局、読み直しになる）　・設問を読まずに全文を同じ丁寧さで読む
- 知らない単語で止まって考え込む　・本番で初めて新しい読み方を試す（過去問・模試で先に試す）

8 なぜ返り読みをしてしまうのか：原因と対処

原因	こうなっている	対処
後ろから訳す習慣	文の最後まで読んでから、日本語の語順に並べ直す	スラッシュで区切り、区切りごとに意味を取る。きれいな訳を作らない
主語と動詞を見失う	長い主語や、名詞の後ろの説明（後置修飾）で迷う	主語の終わりにスラッシュ、動詞に下線。「誰が・どうした」を先に取る
知らない語で止まる	1語が気になって、文の最初に戻る	良い意味か悪い意味かだけ決めて進む。語彙は別の時間に増やす
読んだ内容を忘れる	段落の終わりで、最初に何が書いてあったか思い出せない	段落ごとに、余白に話題を一語メモする
不安で確かめたくなる	分かっているのに、もう一度読む	読んだ行を紙で隠す。音読する（声に出すと戻れない）

9　返り読みが起きやすい8つの形：前から意味を取る

形	英文（スラッシュ入り）	前から取った意味
名詞＋文	The book / I borrowed yesterday / was written / by a doctor.	その本は／昨日借りたのだが／書かれた／医者によって
名詞＋-ing	The girl / talking with Mr. Sato / is my cousin.	その女の子は／佐藤先生と話している子だが／私のいとこだ
名詞＋過去分詞	The pictures / taken by my grandfather / are on the wall.	その写真は／祖父が撮ったもので／壁にある
関係代名詞	I know a shop / that sells old records.	店を知っている／古いレコードを売る店を
who が主語を説明	The man / who lives next door / gave us / some vegetables.	その男の人は／隣に住んでいる人で／私たちにくれた／野菜を
too ... to	She was too tired / to cook dinner.	彼女は疲れ過ぎていて／夕食を作れなかった
It is ... to	It is important / for students / to sleep well / before a test.	大事だ／生徒にとって／よく眠ることは／テストの前に
What が主語	What surprised me most / was the size / of the station.	一番驚いたことは／大きさだった／駅の

使い方：右の列を隠し、スラッシュごとに意味を言う。言えたら、スラッシュの無い文（頭の中で区切る）でもう一度。

10　返り読みを止める5つの練習

練習	やり方	時間	ねらい
行を隠す	紙や定規で、読み終わった行を上から隠しながら読む	3分	戻れない状態に慣れる
ペン先で送る	ペン先を一定の速さで右へ動かし、目はペン先を追う。止めない	3分	読む速さを一定にする
区切って言う	スラッシュごとに、日本語で短く意味を言う。語順は英語のまま	3分	前から意味を取る
音読	意味を思い浮かべながら、同じ英文を2〜3回読む	5分	英語の語順のまま理解する
1分間音読	1分で読めた所に印をつける。同じ英文で3回	5分	速さが上がったことを目で確かめる

どの練習も、**一度読んで内容が分かっている英文**で行う。初めて読む英文では、分からない原因が速さなのか語彙なのか区別できない。

11　スラッシュ読みの練習：使い方

書き込むのは練習の最初だけ。③で書かずに読めたら、その文章は「卒業」です。本番では書きません。

① 黙読して計る
まず普通に読み、秒数をメモ

▶

② スラッシュを書く
鉛筆で区切りを書き込む

▶

③ 答えと比べる
13 の箱の区切り方と比べる

▶

④ 音読を2回
区切りごとに意味を取りながら

▶

⑤ もう一度計る
黙読の秒数を①と比べる

区切る場所は人によって少し違ってよい。大事なのは「意味のまとまりで切れているか」。慣れてきたら、区切りを長くしていく。

12 練習用の英文（3本）

練習1　A school garden（65語・まず33秒＝約120 WPM、目標26秒＝150 WPM）

Last spring, our class started a small garden behind the gym. At first, we did not know what to plant, so we asked a farmer who lives near the school. He told us to grow tomatoes because they are easy to take care of. We watered them every morning before class. In July, we picked more than fifty tomatoes and shared them with the teachers.

練習2　Phones at night（79語・まず40秒＝約120 WPM、目標32秒＝約150 WPM）

Many high school students keep their smartphones next to their beds at night. Some of them check messages after they turn off the lights, which makes it harder to fall asleep. A school nurse in our city suggests that students leave their phones in the living room before going to bed. According to her, students who tried this for two weeks said that they felt less sleepy during morning classes. Changing one small habit may improve the whole day.

練習3　Cups at a festival（100語・まず50秒＝120 WPM、目標40秒＝150 WPM）

The town of Midori holds a music festival every August. In the past, visitors threw away thousands of plastic cups, and volunteers had to spend the next morning cleaning the park. Two years ago, the organizers decided to introduce cups that can be washed and used again. Visitors pay 100 yen when they receive a cup and get the money back when they return it. Although some people complained that the system was troublesome at first, the amount of garbage has dropped by about half. The organizers now plan to use the same system for plates and forks as well.

13 スラッシュの入れ方の答え（例）

練習1

Last spring, / our class started a small garden / behind the gym. // At first, / we did not know / what to plant, / so we asked a farmer / who lives near the school. // He told us / to grow tomatoes / because they are easy / to take care of. // We watered them / every morning / before class. // In July, / we picked more than fifty tomatoes / and shared them / with the teachers.

練習2

Many high school students / keep their smartphones / next to their beds / at night. // Some of them / check messages / after they turn off the lights, / which makes it harder / to fall asleep. // A school nurse in our city / suggests / that students leave their phones / in the living room / before going to bed. // According to her, / students who tried this for two weeks / said / that they felt less sleepy / during morning classes. // Changing one small habit / may improve the whole day.

練習3

The town of Midori / holds a music festival / every August. // In the past, / visitors threw away / thousands of plastic cups, / and volunteers had to spend the next morning / cleaning the park. // Two years ago, / the organizers decided / to introduce cups / that can be washed and used again. // Visitors pay 100 yen / when they receive a cup / and get the money back / when they return it. // Although some people complained / that the system was troublesome at first, / the amount of garbage / has dropped by about half. // The organizers now plan / to use the same system / for plates and forks as well.

「//」は文の終わり。長い主語（A school nurse in our city、students who tried this for two weeks）の後ろで一度切ると、動詞（suggests、said）が見つけやすい。

14 秒数から WPM を読む表

英文	150	120	100	75
練習1（65語）	26秒	33秒	39秒	52秒
練習2（79語）	32秒	40秒	47秒	63秒
練習3（100語）	40秒	50秒	60秒	80秒

上の数字は WPM、表の中はおよその秒数。例：練習3を60秒で読んだら 100 WPM。

内容が分かったかの確かめ方

- 読み終わったら、英文を見ずに**日本語で2文**にまとめる。
- 「誰が・何をして・どうなったか」が言えれば、分かったと数える。
- 言えないときは、その WPM は記録しない（速く読め過ぎている）。

15 WPM 記録表（週に1〜2回、同じ条件で測る）

日付	英文（大問・題名）	語数	秒	WPM（語数÷秒×60）	分かった割合	気づいたこと
例　11／25	練習3	100	58	103	8割	Although の文で戻った
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						
／						

過去問の大問の語数（2026年度本試験・原田英語が数えた値）：第1問 275／第2問 458／第3問 400／第4問 542／第5問 768／第6問 962／第7問 991／第8問 1,154。

16 4週間メニュー（詳しい版）第1週：前から読む

日	10分ですること
1	練習1にスラッシュを書き、答えと比べる。音読2回
2	練習1を区切りごとに日本語で言う → 音読3回
3	練習2にスラッシュを書き、答えと比べる。音読2回
4	練習2を区切りごとに日本語で言う → 音読3回
5	解いた過去問の第1問か第2問の本文にスラッシュ。音読2回
6	5日目の本文を、行を隠しながら黙読2回
7	練習1・2を黙読して秒数を計り、WPM を記録

第2週：速さを測る

日	10分ですること
1	練習3にスラッシュを書き、答えと比べる。音読2回
2	練習3を1分間音読×3回。読めた所に印
3	解いた第3問の本文を1分間音読×3回
4	同じ本文を、ペン先で送りながら黙読2回
5	解いた第4問の本文で、3・4日目と同じ練習
6	第5問の資料を1つ黙読し、WPM を測る
7	練習1〜3を続けて黙読。WPM を記録し、先週と比べる

第3週：設問と一緒に

日	10分ですること
1	第1問を4分で解く → 根拠の文に線を引き直す
2	第2問を6分で解く → 名前ごとに意見を分け直す
3	第3問を6分で解く → 余白に時間の線を書き直す
4	第4問を7分で解く → コメントが求めたことを一言で書く
5	一番時間がかかった大問を、模試や別の年度で解く
6	5日目の本文を音読2回 → 黙読で WPM を測る
7	第1〜4問を続けて解く（23分。この日だけ長い）

第4週：長い文章

日	10分ですること
1	第7問の本文：各段落の1文目だけ読み、話題を一語メモ → 全体を読む
2	同じ本文を音読し、全体を一文で要約する
3	第8問：5人の意見に ○×△ と理由を書きながら読む
4	第6問：回想に「／」、出来事に番号を振りながら読む
5	第7問を13分で解く（この日だけ長い）
6	第8問を15分で解く（この日だけ長い）
7	80分の通し演習。通過時刻（23分・46分・74分）を記録

17 WPM が上がらないとき

状態	考えられる原因	すること
音読でつかえる語が多い	語彙・発音があいまい	つかえた語に印をつけ、意味と発音を確かめてからもう一度音読
音読はできるが、意味が残らない	声を出すことだけに集中している	区切りごとに止まり、絵や場面を思い浮かべる。速さを少し落とす
黙読が音読と同じ速さ	頭の中で1語ずつ発音している	ペン先で送る練習。区切り（3〜5語）をひとかたまりで見る
練習の英文は速いが、初めての英文は遅い	正常。力は遅れてついてくる	同じメニューを続ける。2週間ごとに、初めての英文で測る
速くなったが、正答率が下がった	読み飛ばしている	根拠の文に線を引いてからマークする。速さは一段戻す

自己チェック

- [ ] 自分の今の WPM を、数字で言える
- [ ] スラッシュを入れる4つの場所を言える
- [ ] 長い主語の後ろで、一度止まって読める
- [ ] 知らない語があっても、3秒以内に次へ進める
- [ ] 練習1〜3を、目標の秒数で内容を取りながら読める
- [ ] 同じ英文の音読を、週に5日以上続けた
- [ ] WPM を4回以上記録した
- [ ] 通し演習で、3つの通過時刻を記録した

約5,550語と大問ごとの語数は2026年度本試験の問題冊子を原田英語が数えた値です。WPM の目標、段階の分け方、4週間のメニューは原田英語の目安で、例文と練習用の英文（3本）はオリジナルです（英文の中の人物・町・数字は練習用に作ったものです）。