

週7練習は必要？

Class _____ No. _____ Name _____ 得点 /10

語数: 約166語 目標時間: 11分 ジャンル: 意見文 ねらい: 3つの立場の整理

 **場面** 部活動のあり方をめぐる特集記事。「週7日の練習」について、選手・保護者・元プロ選手の3つの立場の意見が並びます。**読** 特集記事の3つの意見です。**Practice Seven Days a Week?**

Daiki (team captain): Our team practices every day, and I want to keep it. The city final is close. If we rest, other teams will go ahead of us. Also, daily practice keeps my skills sharp. A day off makes me nervous.

Daiki's mother: I respect his passion, but I worry about his body. He sometimes can't stand up on Sunday night because his legs hurt. Doctors say young bodies need rest to grow. Winning this year is important — but walking at forty is more important.

Mr. Sano (former pro player): In my pro team, rest was part of training. Muscles become stronger while resting, not while running. I got my biggest injury in my junior high days because I never rested. My advice: practice hard five days, rest well two days, and write down your body's voice every night. The strongest players are not the ones who practice the longest, but the ones who listen to their bodies the best.

 sharp=するどい passion=情熱 muscle=筋肉 injury=けが**問** 設問(10点満点) 記号は()に、英語で答える問題は下の線に書こう。

(1)	ダイキが毎日練習を続けたい理由の1つは？ ア. 母にすすめられたから イ. 部のルールだから ウ. 休むと他チームに先を行かれると感じるから	2点 ()
(2)	母親の「今年勝つより40歳で歩ける方が大事」が心配しているのは？ ア. チームの成績 イ. 勉強との両立 ウ. 練習のしすぎによる体への長期的なダメージ	3点 ()
(3)	サノさんの「休みも練習の一部」の根拠は？ ア. 休むと気分がよいから イ. 筋肉は休んでいる間に強くなるから ウ. プロは練習が少ないから	3点 ()
(4)	サノさんの言う「最強の選手」とは？日本語で。	2点

答 解答とポイント

(1)	ウ	If we rest, other teams will go ahead of us.
(2)	ウ	legs hurt+young bodies need rest to grow.
(3)	イ	Muscles become stronger while resting+自身のけがの経験。
(4)	いちばん長く練習する選手ではなく、自分の体の声をいちばんよく聞ける選手	not the ones who practice the longest, but the ones who listen to their bodies the best.

☆読み方のコツ 3つの立場の記事は「それぞれの根拠のちがい」に注目——気持ち(選手)・健康(親)・科学と経験(プロ)。第3の意見は前の2つを両立させる案になっていることが多い。立場×根拠の表が最強の整理法。

■ 記録しよう 得点___/10 かかった時間___分 → 8点以上なら次のLevel 11へ。7点以下なら同じレベル帯をもう1枚。