

語数: 約213語 目標時間: 14分 ジャンル: 入試型説明文 ねらい: サンドイッチ構造

 **場面** 入試レベルの説明文。「昼寝」の科学を、主張→根拠→再主張のサンドイッチ構造で読みます。245語——時間配分も練習のうち。

読 入試型の説明文です。

Do you feel sleepy after lunch? You are not lazy. Your body clock naturally goes down in the early afternoon. Scientists say a short nap can be a powerful tool — if you use it right.

Around the world, companies and schools have started to use naps. Some companies in Japan have "nap rooms," and workers who use them make fewer mistakes in the afternoon. A high school in Fukuoka introduced a fifteen-minute nap time after lunch. After one year, the students said they felt better in the fifth period, and the school reported higher test scores.

Why does this work? During a short nap, your brain cleans its "desk." The information from the morning is sorted, and space is made for new learning. It is like closing thirty windows on a slow computer.

But there are two important rules. First, keep it short — fifteen to twenty minutes. If you sleep for an hour, you enter deep sleep, and you will feel heavier after waking. Second, take your nap before three o'clock. A late nap steals your night sleep.

You cannot make your day longer than twenty-four hours. But with a right nap, you can make your afternoon twice as rich. A small sleep is not a waste of time. It is an investment.

 nap=昼寝 sort=整理する investment=投資

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)	福岡の高校が導入したのは？ ア. 朝の運動タイム イ. 放課後の自習室 ウ. 昼食後の15分の昼寝タイム	2点 ()
(2)	「脳が机を片づける」のたとえの中身は？ ア. 脳が休んで動きを止める イ. 記憶がすべて消える ウ. 午前の情報が整理され、新しい学びの場所ができる	3点 ()
(3)	昼寝のルール「短く」の理由は？ ア. 先生に見つからないため イ. 1時間ねると深い眠りに入り、起きた後に体が重くなるから ウ. 短い方が夢を見ないから	3点 ()
(4)	最後の「小さな眠りはむだではなく～だ」の続きを日本語で。	2点

答

解答とポイント

(1)	ウ	introduced a fifteen-minute nap time after lunch.
(2)	ウ	The information ~ is sorted, and space is made for new learning.
(3)	イ	you enter deep sleep, and you will feel heavier.
(4)	投資(である)	It is an investment.最初の主張の言い直し=サンドイッチの下のパン。

☆読み方のコツ

説明文のサンドイッチ構造＝最初の主張(昼寝は道具)→実例と仕組み→最後の再主張(昼寝は投資)。最初と最後を先に読んでから中身を確認する読み方は、時間が足りない入試で最も効く技。

■ 記録しよう

得点____ / 10

かかった時間____ 分

→ 8点以上なら次のLevel 20へ。7点以下なら同じレベル帯をもう1枚。