

睡眠のヒント

Class _____ No. _____ Name _____ 得点 /10

語数: 88語 目標時間: 15分 文の形: It is ... to ~ ねらい: 仮の主語Itの中身を読む

 **場面** 保健室の掲示「睡眠のヒント」が英語版になりました。It is ... to ~ の形が続きます。Itの中身(本当の主語)を毎回つかまえながら読みます。

 **精読とは** 速く読む練習とは反対に、1文ずつ「だれが・どうする・なぜ」まで説明できるように読みます。辞書を使ってOK。

①②…は文の番号です。

読 保健室の英語掲示です。

- ①It is easy to say "I will sleep early tonight."
 ②But it is difficult to do it, right?
 ③Here are three hints.
 ④First, it is important to decide your "screen-off time." ⑤Lights from phones wake up your brain.
 ⑥Second, it is helpful to write tomorrow's plan before bed. ⑦Your brain can stop thinking about it.
 ⑧Third, it is not good to study in your bed. ⑨For your brain, the bed should mean only one thing: sleep.
 ⑩It takes about two weeks to build a new habit. ⑪Start tonight!

 habit=習慣 screen-off=画面オフ

問 設問(10点満点) 記号は()に、書く問題は下の線に。

(1)	文⑦のitは何を指していますか。日本語で書こう。	2点
(2)	「新しい習慣づくりにかかる期間」がわかる文はどれ? 番号で答えよう。	2点
(3)	文⑧⑨の内容に合うのはどれ? ア. 勉強前に少し眠るとよい。イ. ベッドで勉強しない方がよい。ベッド=眠る場所と脳に覚えさせるため。ウ. ベッドで勉強すると集中できる。	2点 ()
(4)	文④で「大切」とされていることを、Itの中身を開いて日本語で書こう。	2点
(5)	3つのヒントのうち、「寝る前に書く」ヒントの理由を日本語で書こう。	2点

答 解答と許容範囲

(1)	明日の予定(あすやること)	⑥のtomorrow's plan.書き出せば脳が考え続けなくてすむ。
(2)	⑩	It takes about two weeks to ~.take=(時間が)かかる。
(3)	イ	it is not good to study in your bed+the bed should mean only sleep。
(4)	スマホなどの「画面を消す時刻」を決めること。	It=to decide your screen-off time.Itは仮の主語、中身はtoの後ろ。
(5)	明日の予定を書き出しておくと、脳がそのことを考え続けなくてすむから。	⑥⑦のセット。ヒントと理由を対で読む。

訳 全文訳(自分の読みと照らし合わせよう)

①「今夜は早く寝よう」と言うのはかんたんです。②でも、実行するのはむずかしいですね？ ③ヒントを3つ。④第一に、「画面オフの時刻」を決めることが大切です。⑤スマホの光は脳を目覚めさせます。⑥第二に、寝る前に明日の予定を書いておくと効果的です。⑦脳がそのことを考え続けずにすみます。⑧第三に、ベッドの中で勉強するのはよくありません。⑨脳にとって、ベッドはただ1つの意味——「眠る」であるべきです。⑩新しい習慣が身につくには約2週間かかります。⑪今夜から始めよう！

☆じっくり読みのコツ Level 4 It is 形容詞 to ~ のItは「仮の席」。本当の主語はtoの後ろに座っている。Itを見たら『中身は？』と問い、toの後ろを日本語で言えたら合格。It takes 時間 to ~(～に時間がかかる)も同じ仕組みのなかま。

■ 記録しよう 得点 ____ / 10 → 8点以上なら次のLevel 5へ。7点以下なら、全文訳を見ながら本文をもう一度読み、(5)の答えを書き直してから次へ。