

科学コラム——ねむりと記憶

語数: 154語 目標: 100秒以内(WPM 94) ジャンル: コラム ねらい: トピックセンテンスを追う

 **場面** 英語の先生が「テスト前にこそ読んでほしい」と配ってくれた科学コラム。皮肉にもテスト前で時間がない——だから段落の1文目だけ先に読む作戦でいきます。

🕒 **やり方** ① 合図でスタート→ふつうの速さで最後まで読む→読み終わった秒数をメモ ② 設問(1)は本文を見ないで答える。(2)～(4)は本文から探してよい(探すのも速さの練習!) ③ 裏面で丸つけ→WPMを計算 ④ 別の日に同じ文章で2回目に挑戦——読んだことのある文を速く読むのが、速読のいちばんの練習です。

読 科学コラムです。**Your Brain Studies While You Sleep**

Many students think sleeping is a break from studying. In fact, your brain keeps working on your memory while you sleep.

Scientists explain it like this: during the day, new information stays in a "temporary box" in your brain. While you sleep, the brain moves important information from the box to the "long-term shelf." Without enough sleep, the box becomes full, and new information falls out.

One study compared two groups of students before a test. Group A studied until late at night and slept for four hours. Group B studied less but slept for seven hours. On the test, Group B remembered more words than Group A.

Of course, studying itself is important. But if you cut your sleep to study more, you may lose the memory you worked for. The best study plan includes a good night's sleep — your brain finishes the job while you dream.

 temporary=一時的な long-term=長期の compare=比べる

問 設問(10点満点) (1)は本文を見ずに、(2)～(4)は探してOK。

(1)	(本文を見ないで)このコラムの主張は？ ア. テスト前は徹夜が効果的だ イ. よい睡眠は勉強の一部である ウ. 勉強時間は長いほどよい エ. 夢の内容は記憶に関係する	3点 ()
(2)	実験でテストの成績がよかったのは？ ア. 両グループとも同じ イ. 7時間ねたグループB ウ. 4時間ねたグループA エ. 徹夜したグループ	2点 ()
(3)	「箱」のたとえで、睡眠中に起こることは？ ア. 大事な情報が長期の棚へ移される イ. 箱が空っぽになる ウ. 新しい情報が箱に入る エ. 箱が2倍の大きさになる	2点 ()
(4)	本文の内容と合うものは？ ア. 睡眠不足でも情報はあふれない イ. 筆者は勉強そのものを軽視している ウ. グループAは4時間、グループBは7時間ねむった エ. グループBの方が長く勉強した	3点 ()

 **WPM(1分あたりに読めた語数) = 速さの記録** 100秒で読めたらWPM 94 = 目標達成

WPM = 154語 × 60 ÷ かかった秒数 → 1回目 _____ / 2回目 _____

答 解答とポイント

(1)	イ	The best study plan includes a good night's sleep。タイトルも同じ内容。
(2)	イ	Group B remembered more words。勉強量は少なくとも睡眠が長い方。
(3)	ア	moves important information from the box to the "long-term shelf"。
(4)	ウ	slept for four hours／slept for seven hours。BはstudiedがlessでもOK、寝不足はfalls out、studying itself is important。

☆速く読むコツ Level 6 説明文は各段落の1文目(トピックセンテンス)だけつなげば要約になる——今回なら「脳は寝ている間も働く→仕組み→実験→結論」。1文目リレーで骨をつかんでから、設問に関わる段落だけ2度目を読む。

■ クリア条件 8点以上 かつ WPM 94以上(100秒以内)→ 次のLevel 7へ。
とどかなかったら——別の日に同じ文章で2回目。2回目は必ず速くなります。それでも設問をまちがえたら、コツを読んでから初見読解ラダーの同じくらいのLevelで力だめしを。

📝 記録 得点___／10 1回目WPM_____ 2回目WPM_____ クリア ☐