

問 8 会話文読解

(本文の日本語訳)

マコト、ユキ、リサは高校生です。彼らは放課後に教室で話しています。彼らが話していると、彼らの英語教師でカナダ出身のグリーン先生が彼らに話しかけに来ました。

グリーン先生：こんにちは、みなさん。先週のテストはどうでしたか。

マコト：今回、ぼくはとでもよくできました。

グリーン先生：それを聞いてうれしいです。

ユキ：あなたは今回のために何か特別なことをしましたか。

マコト：ええと、ぼくは生活習慣を変えました。

グリーン先生：どういうことですか。

マコト：ぼくは行きたいと思っている大学の入学試験に受かるために一生懸命勉強しています。でも、以前テストの結果はそれほどよくありませんでした。今回ぼくはいつもと同じくらい長く勉強しましたが、いつもより早く寝て、より長く眠りました。

ユキ：どうやってそれをしたのですか。

マコト：ぼくがゲームを大好きなことは知っていますよね。ぼくはし始めるとよく時間を忘れて夜遅くまで長くしすぎます。ぼくにとってゲームをするのをやめることは難しいので、勉強のあと 30 分だけそれをして、早く寝ることに決めました。

ユキ：より長く眠ることを始めてから何が変わりましたか。

マコト：ぼくは授業により集中できるようになったと思います。それで、しっかりと理解し、以前よりも質問に早く答えることができます。

グリーン先生：それはすばらしい。十分眠るために早く寝ることはよい成績のために必要ですが、それをするには多くの学生にとってとても難しいです。私たちは夜遅くてもできることが多くあります。たとえば私たちは一日中インターネットを使ったり電子メールを送ったりできます。このような社会で、私たちの睡眠時間は短くなっています。この生活習慣は時々いくつかの問題を私たちに引き起こします。

リサ：私は十分に眠ることが大切だとわかります。テストの前、私は夜遅くまで一生懸命に勉強していますが、いつもよい結果とは限らず、ときどき悲しく思います。

グリーン先生：十分に眠らないと私たちの脳はよく働きません。

マコト：十分に眠ることはよく食べたり運動したりするのと同じくらい重要だそうです。

グリーン先生：その通りです。ところで、あなたはなぜ生活習慣を変えようと思ったのですか。だれかがあなたにそうするように言ったのですか。

マコト：いいえ。ある日はぼくたちに眠るについて伝えるウェブサイトを見つめました。そのとき、ぼくはよく眠らなければ勉強がよくできないことを知りました。

ユキ：まあ、私はそのウェブサイトを見たいです。コンピュータ室に行ってそれを見ましょう。

彼らはインターネットを使うためにコンピュータ室に行きました。マコトはグリーン先生とユキとリサにそのウェブサイトを見せました。

マコト：これはぼくが見つけたウェブサイトです。最初に、私たちの体と脳は一日中働いたあと疲れるので、

新たな一日を始めるために夜に眠らなければならないと書いてあります。

リサ：私の母は、朝食を食べるために早く起きなければならないとよく言いますが、遅く寝ると私は早く起きられず、ときどき朝食を食べずに学校に行きます。

グリーン先生：それがあなたがテストでよくできなかった理由の 1 つです、リサ。

リサ：はい。私は早寝早起きをする努力をします。

グリーン先生：よろしい。あなたは何を読んでいますか、ユキ。

ユキ：見てください。睡眠についてもっと記事があります。それらをもう読みましたか、マコト。

マコト：はい。ウェブサイトには、ぼくたちが眠っている間に何が起きているかを伝える記事があります。

ユキ：それには、私たちが勉強している間に覚えたことは、私たちが眠る間に整理されると書いてあります。十分な睡眠がなければ、私たちが正確に物事を記憶するのは難しいのです。

マコト：その通りです。ここに別の記事があります。この表はぼくたちが毎夜、何時間眠るべきかを示しています。この表によると 3 歳から 5 歳の子どもは 10 ～ 13 時間、6 歳から 13 歳の子どもは 9 ～ 11 時間眠る必要があります。

リサ：高校生はどうですか。

マコト：14 歳から 17 歳の生徒は 8 ～ 10 時間眠るべきです。18 歳から 25 歳と 26 歳から 64 歳の人たちは同じ時間の睡眠を取る必要があります。

グリーン先生：あなたは十分眠っていますか。

ユキ：私はふつう 10 時 30 分に寝て 6 時 30 分に起きますが、宿題がたくさんあるときはより遅く寝ます。そのときは、私は必要とするよりも短く眠ります。

リサ：私もです。私たちは生活習慣をよりよくしなければなりません。

グリーン先生：あなたは毎日何時間眠りますか、マコト。

マコト：8 時間か 9 時間です。ぼくは 10 時に寝て、6 時か 7 時に起きます。宿題がたくさんあるとき、ぼくは 6 時に起きて朝食の前にそれを行います。

グリーン先生：それはいい考えですね。十分な睡眠のあと、あなたの脳はよく働きます。

ユキ：私もそうします、マコト。ところで、十分に眠らない人には何が起きますか。

マコト：ウェブサイトにはその問題についての記事もあります。それらの人の何人かはときには病気になる入院しなければならないと書いてあります。

リサ：入院ですか！睡眠時間が短いことがそんな大問題だと思ったことは一度もありませんでした。

グリーン先生：その問題は、「睡眠負債」です。

ユキ：まあ、もし負債がたくさんあれば、それらを清算するのはたいへんですね。

グリーン先生：その通りです。ですから、1 日ごとに十分な睡眠をとることが大切です。

マコト：本当にそうだと思います。ぼくは生活習慣を変えてから、以前よりも勉強することやスポーツをすることを楽しんでいます。ストレスもあまり感じません。あなたたちも同じ体験をするといいと思います、ユキ、リサ。

グリーン先生：私もそう思います。マコト、私はあなたにあなたの体験を来月の私の授業でスピーチしてほしいです。

マコト：いいですよ。グリーン先生、ぼくがスピーチを書くのを手伝ってくださいませんか。

グリーン先生：もちろんです。手伝いましょう。

ユキ：よく眠ってよいスピーチを書いてください、マコト！

リサ：あなたのスピーチを聞くことを楽しみにしています。