



👉スラッシュで区切られたフレーズの意味を確認しましょう。

## 導入（切手発明前）

1 Before the invention of the postage stamp, / it was difficult / to  
郵便切手が発明される前には 困難だった  
send a letter / to another country. // The sender paid / for the  
手紙を送るのは ほかの国に 手紙の差出人は代金を支払った その手紙が  
letter / to travel in his or her own country. // Then / the person  
自分の国の中を旅するのに そして もう一方の国に  
in the other country / paid / for that part of the trip. // If a  
いる人が 代金を払った その国の中の旅に もし、  
letter crossed / several countries, / the problem was worse. //  
手紙が横断したら いくつかの国々を 問題はさらに悪化した

2 Rowland Hill, / a British teacher, / had the idea / of making a  
ローランド・ヒルは 英国人教師である アイディアがあった 郵便切手を作るという  
postage stamp / with glue on the back. // The British post office /  
裏側にのりの付いた 英国の郵政公社は  
made the first stamps / in 1840. // They were / the Penny Black  
最初の切手を作った 1840年に それらは〜であった ペニーブラックと2ペンス  
and the Twopence Blue. // A person bought a stamp / and put  
ブルー 人は切手を購入した そして、それを  
it / on a letter. // The post office delivered the letter. // When  
貼った 手紙に 郵政公社がその手紙を配達した 人々が手  
people received letters, / they didn't have to pay anything. //  
紙を受け取ったとき 彼らは何も支払う必要はなかった  
The letters were prepaid. //  
手紙(の代金)は前払いされていた

3 Postage stamps / became popular / in Great Britain /  
郵便切手は 普及した 英国で  
immediately. // Other countries started / making their own  
すぐに ほかの国々は始めた 自国の郵便切手を作ることを  
postage stamps / very quickly. //  
非常に素早く

4 There were still problems / with international mail. // Some  
なお、問題があった 国際郵便については 一部の国  
countries did not want to accept / letters with stamps / from  
が受け取りたくなかった 切手が付いた手紙を ほかの  
another country. // Finally, / in 1874, / a German organized / the  
国からの ついに 1874年に 1人のドイツ人が組織した  
Universal Postal Union. // Each country in the UPU / agreed to  
万国郵便連合(UPU)を UPUの各国は 受け取ることに  
accept / letters with the postage prepaid / from the other  
同意した 郵便料金が前払いされた手紙を ほかのメンバーからの  
members. // Today, / the offices of the UPU / are in Switzerland. //  
今日 UPUのオフィスは スイスにある  
Almost every country in the world / is a member of this  
世界のほとんどすべての国が この組織の一員である  
organization. // It takes care / of any international mail  
それは扱う 国際郵便のあらゆる問題を  
problems. //

## 展開1（切手の誕生）

## 展開2（切手の普及↓国際郵便システムの確立）

### 速読アシスト

切手発明前：  
手紙をほかの国に送る  
→差出人は手紙の自分  
の国内の輸送分の代  
金を払う  
→受取人は自国内の輸  
送分の代金を払う

ローランド・ヒルが裏  
側にのりの付いた切手  
を考案  
1840年：英国が最初  
の切手を作った  
→差出人は手紙に切手  
を貼る  
→郵政公社が配達  
→受取人は何も払わな  
い

切手は英国ですぐに普  
及→他国へ波及

なお課題があった：  
一部の国が、他国の切  
手が貼られた手紙を受  
け取らない  
1874年：UPU発足  
・各加盟国はほかの加  
盟国の切手の付いた  
手紙を受け取る  
・本部はスイス  
・ほぼすべての国が加  
盟  
・国際郵便の問題を扱  
う

## 結び（切手の今）

5 Today, / post offices in every country / sell beautiful stamps. //  
今日 すべての国の郵便局が 美しい切手を売っている  
Collecting stamps / is one of the most popular hobbies / in the  
切手を収集することは 最も人気のある趣味の1つである 世界で  
world, / and every stamp collector knows / about the Penny  
そして、すべての切手収集家が知っている ペニーブラックと2ペンスプ  
Black and the Twopence Blue. //  
ルールについて

### 速読アシスト

現在：  
・全世界で切手販売  
・切手収集は人気の趣  
味となっている



## 速読トレーニング

本文の内容と一致するものにはT、一致しないものにはFと書きなさい。

- When people received a letter from another country, they had to pay for it before 1840. ( T )
- The German post office made the first stamps in 1840. ( F )
- Thanks to Rowland Hill, all the problems of international mail were solved. ( F )
- In the 1870s, the Universal Postal Union was organized in Germany. ( F )
- The Penny Black and the Twopence Blue are well known to stamp collectors. ( T )



# UNIT 2

語数

294 words

速読目標時間

🕒 3.0minutes

SWITCH 2

👉スラッシュで区切られたフレーズの意味を確認しましょう。

木星の大きさ

1 Jupiter is / the largest planet / in our solar system. // Its  
木星は～である 最も大きな惑星 私たちの太陽系で その  
07 diameter, / the distance / right through the middle of the planet /  
直径 距離 その惑星の中心を通り  
from one side / to the other, / is 11 times as large / as Earth's. //  
一方の端から もう一方の端までの 11 倍の大きさだ 地球の直径の  
That means / you could put / 11 Earths / side by side / inside  
それは意味する あなたは置ける 11 個の地球を 並べて 木星の内側に  
Jupiter. // If you stuffed / as many Earths as possible / inside  
もし、あなたが詰めたら できるだけ多くの地球を 木星の内側に  
of Jupiter, / around 1,000 Earths would fit. //  
およそ 1,000 個の地球がぴったり入るだろう(に)

木星の2色の縞模様と構成

2 If you view Jupiter / through a telescope, / you can see / that its  
もし、あなたが木星を見たら 望遠鏡で あなたはわかる その表面には  
08 surface has / alternating stripes of cream and brown. // The  
あると クリーム色と茶色の交互にある縞(しま)が クリー  
cream stripes / are called zones. // The brown stripes / are  
ム色の縞は ゾーンと呼ばれている 茶色の縞は ベルト  
called belts. // Different chemicals in each layer / make the  
と呼ばれている それぞれの層の異なる化学物質が 異なる色を作る  
different colors. // Most of Jupiter is made up / of clouds and  
木星の大部分は構成されている 雲とガスの層で  
gas layers. // It is one of the planets / called the Gas Giants. //  
それは惑星の1つである 巨大ガス惑星と呼ばれる

The others / are Saturn, Uranus, and Neptune. //  
ほかの巨大ガス惑星は 土星, 天王星, 海王星である

木星の1年(公転速度)

3 One year is the time / it takes / for a planet / to make one  
1 年は時間である 要する 惑星が 1 周する、つまり、  
09 circle, or revolution, / around the Sun. // On Earth, / a year is  
公転するのに 太陽の周りを 地球では 1 年は365 日  
365 days long. // It takes Jupiter / almost 12 Earth years / to  
の長さである 木星は要する ほぼ 12 地球年を  
make one revolution. // As it orbits the Sun, / Jupiter travels /  
1 公転するのに それが太陽の周りを回る際に 木星は進む  
at about 29,000 miles (47,000 kilometers) / per hour. // Earth  
約 29,000 マイル(47,000 キロメートル)で 1 時間あたり 地球は  
orbits the Sun / at a faster speed / of about 66,600 miles  
太陽の周りを回る もっと速い速度で 約 66,600 マイル(107,000 キロ  
(107,000 kilometers) / per hour. // When you combine / Jupiter's  
メートル)の 1 時間あたり あなたが結びつけるとき 木星のゆっくりり  
slower orbital speed / with its greater distance from the Sun, /  
とした公転速度を 太陽からのより大きな距離と  
you can understand / why Jupiter's year is so long. //  
あなたは理解できる なぜ木星の 1 年がそれだけ長いのかを

## 速読アシスト

木星  
＝太陽系最大の惑星  
・直径：地球の 11 倍  
→内部に地球を 11 個  
隣り合わせに並べら  
れる  
・内部に 1,000 個の地  
球を詰められる

望遠鏡で確認  
↓  
クリーム色と茶色の縞  
模様：前者「ゾーン」、  
後者「ベルト」  
→化学物質の違いが色  
の違いを生む  
・構成成分：雲とガス  
の層  
・巨大ガス惑星の 1 つ

公転速度：  
1 年＝12 地球年  
(理由)  
・木星は時速 29,000  
マイル、地球は時速  
66,600 マイル  
→地球はずっと速い  
・太陽からの距離：  
地球よりずっと速い

木星の天球上での動き

4 The difference / in the revolutions of Earth and Jupiter / is /  
違いは 地球と木星の公転における である  
10 what causes / Jupiter's different positions / in the sky / when  
引き起こすもの 木星の異なる位置を 空の あなたが  
you look at it / from Earth. // Earth keeps / passing Jupiter /  
それを見たとき 地球から 地球は続けている 木星を追い抜き  
as the planets orbit the Sun / because Earth's revolution / is  
この(2つの)惑星が太陽の周りを回るとき なぜなら地球の公転は  
much faster than Jupiter's. // As Earth is about to catch up to  
木星の公転よりもずっと速いので 地球がまさに木星に追いつき通り過ぎようとするとき  
and pass Jupiter, / Jupiter appears / to be in front of Earth. //  
木星は見える 地球の正面にるように  
After Earth passes Jupiter, / Jupiter appears / to be behind  
地球が木星を追い抜いたあとは 木星は見える 地球の後ろにるように  
Earth. //

## 速読アシスト

(原因)地球と木星の公  
転速度の違い  
(結果)空の木星の位置  
のずれを生む  
・地球は常に木星を追  
い越す  
・木星に追いつく  
→地球の前に見える  
・木星を追い越す  
→地球の後ろに見え  
る

Review

## 速読トレーニング

本文の内容と一致するものには T、一致しないものには F と書きなさい。

1. The diameter of Earth is one eleventh of Jupiter's. ( T )
2. There are some planets called the Gas Giants, which are made up of only gas. ( F )
3. It takes Earth 365 days long to make one revolution as it orbits the Sun. ( T )
4. Jupiter goes around the Sun more than twice as fast as Earth. ( F )
5. The different speed in the revolutions of Earth and Jupiter depends on the distance from the Sun. ( F )



👉 スラッシュで区切られたフレーズの意味を確認しましょう。

## 序論 (米国におけるハンバーガーの人気)

1 The hamburger / is one / of the most popular foods / in  
ハンバーガーは 1つである 最も人気のある食べ物  
America. // It is so popular / that it could even be the symbol /  
アメリカで それは非常に人気があるので それは象徴にさえなりうる  
of America. // There are many reasons / for this. // It is easy to  
アメリカの 多くの理由がある これには それは簡単に作れる  
make, / cheap, delicious, / and quick and easy to eat. // On  
安い, おいしい そして, すぐに簡単に食べられる 平均で  
average, / Americans eat / about three hamburgers / per person /  
アメリカ人は食べる およそ3個のハンバーガーを 1人あたり  
a week. //

2 Where and how / did the hamburger begin? // No one knows /  
どこでどのように ハンバーガーは始まったのか だれもわからない  
for sure, / but / the combination of burger and bun / probably  
確かなことは しかし ハンバーグと丸パンの組み合わせは おそらく  
started / in America. // There are many stories. // According to  
始まった アメリカで たくさん話がある その1つの話によると  
one, / in 1885 / two brothers / were selling food / at a festival /  
1885年に 2人の兄弟が 食べ物売っていた ある祭りで  
in the city of Hamburg, / New York. // One day / they ran out  
ハンバーグという町の ニューヨーク州の ある日 豚肉を切らした  
of pork, / so they decided / to use ground beef. // They did not  
だから, 彼らは決めた 牛ひき肉を使うことを 彼らはその味が好きで  
like the taste, / so they put in / coffee and sugar / to make it  
はなかった だから, 彼らは中に入れた コーヒーや砂糖を その味をより良く  
taste better. // Then / they added / two pieces of bread / so  
するために それで 彼らは加えた 2切れのパンを  
people could carry / the food. // Someone asked, / “What do you  
人々が持ち運びできるように その食べ物を だれかがたずねた 「これは何と言うもの  
call this?” // The brothers did not know. // One of them / looked  
ですか」と その兄弟はわからなかった 彼らのうちの1人が 顔を上げ  
up / and saw / the sign “Hamburg Fair.” // He decided / to call  
そして, 目に入った 「ハンバーグ・フェア」という看板が 彼は決めた それを呼ぶ  
it / the “Hamburger Sandwich.” // In time, / hamburgers came /  
のを 「ハンバーガー・サンドイッチ」と やがて ハンバーガーは合わさった  
with salt, pepper, ketchup, and little pieces of onion. //

## 展開1 (ハンバーグ+パン=ハンバーガーの誕生)

速読アシスト

ハンバーガー：  
・アメリカで人気が高い  
→国の象徴的食べ物  
・人気の理由：  
→簡単に作れる  
→安い, おいしい  
→すぐに簡単に食べられる  
・1人週約3個消費

起源：不明だが、ハン  
バーグと丸パンの組み  
合わせはアメリカ発祥  
↓多くの説の1つ  
1885年：NY州 ハン  
バーグ市の祭りで、兄  
弟が作った牛ひき肉の  
食べ物  
→コーヒーと砂糖で味  
を調節  
→持ち運べるように2  
切れのパンを付けた  
→祭りの名前から「ハ  
ンバーガー・サンド  
イッチ」と命名

↓(時間経過)  
・塩, こしょう, ケ  
チャップなど使用

## 展開2 (ハンバーガーの進化と人気の高まり)

3 In the 1920s, / hamburgers became / even more popular. // In  
1920年代に ハンバーガーは~になった さらに人気に  
1921 / the first restaurant chain / to sell only hamburgers /  
1921年に 最初のレストランのチェーンが ハンバーガーだけ売って  
opened. // It was called White Castle, / and sold hamburgers /  
開店した それはホワイト・キャスルと呼ばれ そして, ハンバーガーを売った  
for five cents / each. // The first cheeseburger / came in the  
5セントで 1個につき 最初のチーズバーガーは 1930年代に登場した  
1930s, / and was made / by just putting / a slice of cheese / on  
そして, 作られた ただ置くことによって 1切れのチーズを  
top of the meat. // Once the cheese melted, / the burger had / a  
肉の上に チーズがひとたび溶けると バーガーは持った  
completely new taste. // Since it was so easy to carry, / many  
完全に新しい味を それは非常に持ち運びがしやすかったので 多くの  
people ate their “burgers” / while driving. // The first restaurant  
人々が「バーガー」を食べた 運転しながら 最初のドライブスルー・レストランが  
with a drive-through / opened / in California / in 1948. //

4 In the 1960s, / many toppings were added / to the hamburger /  
1960年代には 多くのトッピングが加えられた ハンバーガーに  
such as tomatoes, lettuce, onions, and pickles, / and it became  
トマト, レタス, タマネギ, ピクルスなどの そして, それは知られる  
known / as the “California Burger.” // Now, / with many more  
ようになった 「カリフォルニア・バーガー」として 今や より多くのトッピングを伴い  
toppings / such as bacon, avocado, chili, mushrooms, and eggs, /  
ベーコン, アボカド, チリトウガラシ, キノコ, 卵などの  
the hamburger is more popular / than ever. // And yet / even  
ハンバーガーはもっと人気がある かつてないほど しかし 1世紀  
after a century, / the basic hamburger / is still the same. //

速読アシスト

人気増：  
・1921年：ハンバー  
ガーだけ売って  
チェーン店出現  
・30年代：「チーズバー  
ガー」出現  
・運転しながら「バー  
ガー」を食べるよう  
になる  
・1948年：ドライブ  
スルーの1号店出現

60年代：トマト, レ  
タスなど追加  
→「カリフォルニア・  
バーガー」  
今：より多くのトッピ  
ングが加えられ、人気  
が増している  
⇨しかし、基本のバー  
ガーは1世紀前と同  
じだ

Review

## 速読トレーニング

本文の内容と一致するものにはT、一致しないものにはFと書きなさい。

- Hamburgers are so easy to eat that an average American family eats about three hamburgers every day. ( F )
- Two brothers used salt and pepper to make “Hamburger Sandwich” taste better. ( F )
- White Castle sold hamburgers and cheeseburgers for five cents each. ( F )
- Many people ate hamburgers while driving because they could be carried very easily. ( T )
- The “California Burger” contains several kinds of vegetables in it. ( T )





# UNIT 4

語数

358 words

速読目標時間

🕒 3.5 minutes

SWITCH 2

👉スラッシュで区切られたフレーズの意味を確認しましょう。

## 序論

1 Cohousing is / a special kind of group housing. // It began / in  
 コウハウジングは～である 特別な種類のグループ型住宅 それは始まった  
 17 Denmark / many years ago. // Today / it is becoming popular / all  
 デンマークで 何年も前に 最近 その人気が高まっている  
 over the world. // When people start / a cohousing community, /  
 世界中で 人々が始めるとき コウハウジング・コミュニティを  
 they are usually strangers. // However, / they have / the same  
 彼らはたいていあかの他人だ しかし 彼らは持っている 同じ夢を  
 dream. // They don't want / to live alone. // They want / to live  
 彼らは望まない 1人で暮らすのを 彼らは望む コミュニティ  
 in a community. // They want / close relationships / with their  
 の中で生活するのを 彼らは望む 親しい関係を 隣人との  
 neighbors. //

2 Both the individual and the group / are important / in  
 個々の人間もグループもどちらも 重要である  
 18 cohousing communities. // Individuals / own and live in separate  
 コウハウジングのコミュニティにおいては 個々の人間が 別々の家を所有し、生活する  
 houses, / but / the community / owns all of the land. // The  
 しかし コミュニティは そのすべての敷地を所有する 家々は  
 houses are very close together. // There aren't any fences /  
 互いに非常に近くにある 塀はまったくない  
 between them. // In front of the houses, / there is usually / a  
 それらの間に 家々の前には たいていある  
 large open area. // Everyone in the community / can use that  
 大きなオープンスペースが そのコミュニティの中の人々はみな そのスペースを使える  
 area. // Children can play there. // Other residents / can walk  
 子供たちはそこで遊べる ほかの居住者は 散歩したり、自  
 or ride their bikes / there. //  
 転車に乗ったりできる そこで

3 The common house is / the center of the cohousing community. //  
 コモンハウスは～である コウハウジング・コミュニティの中心  
 19 The common house is a house / that all of the residents own  
 コモンハウスは家である すべての居住者が共同で所有する  
 together. // Most common houses / have / a large dining room  
 ほとんどのコモンハウスは 持つ 大きなダイニングルームとキッチン  
 and kitchen. // Residents / cook and eat together / there / once  
 居住者は 一緒に料理をし、食べる そこで 1, 2回  
 or twice / a week. // There are also play areas / for children /  
 毎週 遊び場もある 子供のための  
 and recreation areas / for adults, / a guest room, / and a  
 そして、娯楽の場所(もある) 大人のための 客室(もある) そして、  
 laundry room. //  
 洗濯室(もある)

## 本論 1

## 本論 2

### 速読アシスト

コウハウジング：  
 ・デンマーク発祥  
 ・世界中で人気に  
 居住者：  
 ・面識がない人  
 ・同じ夢を持つ  
 ・1人暮らしは嫌  
 ・コミュニティでの生  
 活、親しい隣人関係  
 希望

個人もグループも重視  
 する：家は個人が、全  
 敷地はコミュニティが  
 所有  
 ・家は隣接  
 ・家の間に塀なし  
 ・大きな共有空間  
 →みなが利用可  
 →子供が遊べる  
 →散歩、自転車も可

コモンハウスはコミュ  
 ニティの中心：  
 ・全居住者が共有  
 ・ダイニングルーム、  
 キッチンあり  
 →一緒に料理・食事  
 ・子供の遊び場  
 ・大人の娯楽の場所  
 ・客室  
 ・洗濯室

## 本論 3

## 結び

4 The residents of the cohousing community / are like one big  
 コウハウジング・コミュニティの居住者は 1つの大家族のようなものだ  
 20 family. // They take care of the common land. // They often eat  
 彼らは共有地を管理する 彼らは頻繁に一緒に食事を  
 together. // When a resident has a problem, / the neighbors  
 する 1人の居住者が問題を抱えるとき 隣人たちが助ける  
 help. // They drive / a sick neighbor / to the doctor, / or take  
 彼らは車で送る 病気の隣人を 医者のところへ また、世話を  
 care / of a neighbor's children. // And / in most cohousing  
 する 隣人の子供の そして ほとんどのコウハウジング・コ  
 mmunities, / there are people / of all ages, / from the very  
 ミュニティには 人々がいる すべての年齢層の 非常に若い人たちから  
 young / to the very elderly. //  
 非常に高齢の人たちまで

5 Most residents of cohousing / are very happy. // They love the  
 コウハウジングのほとんどの居住者は とても幸せである 彼らはコミュニティの  
 21 community life. // However, / cohousing is not a good choice /  
 生活をとても気に入っている しかし コウハウジングはよい選択とは限らない  
 for everyone. // Residents of cohousing communities / make  
 すべての人にとっての コウハウジング・コミュニティの居住者は 一緒に  
 decisions together. // For example, / they meet / and decide /  
 諸々の意思決定を行う たとえば 彼らは会合する そして、決める  
 how to take care of the common areas. // They also decide /  
 共有スペースをどのように管理するかを 彼らはまた、決める  
 how often / they will eat together. // Then / everyone agrees / to  
 どれだけ頻繁に 彼らが一緒に食事をするかを それから みんなが同意する  
 follow the group's decision. // If you don't like / to make  
 グループの決定に従うことに もしあなたが好きでないなら 意思決定を行う  
 decisions / in a group, / you will probably not be happy / in a  
 のが グループで あなたはおそらく幸せになれないだろう コウハウ  
 cohousing community. // Also, / if you like / to spend a lot of  
 ジング・コミュニティでは また もしあなたが好きなら 1人で多くの時間を過ごすのが  
 time alone, / cohousing is probably not a good choice / for you. //  
 おそらくコウハウジングはよい選択ではないだろう あなたにとって

### 速読アシスト

居住者全員＝1つの大  
 家族：  
 ・共有地をみなで管理  
 ・一緒に食事する  
 ・隣人を助け合う  
 (例) 病人の送迎  
 子供の世話  
 ・全年齢層から成る

コウハウジングに向い  
 ている人は幸せ  
 ⇔不向きの人もある  
 ・グループでの意思決  
 定が好きではない人  
 ・1人で長い時間を過  
 ごすのが好きな人



## 速読トレーニング

本文の内容と一致するものにはT、一致しないものにはFと書きなさい。

1. People who start a cohousing community have the same dream of independence. ( F )
2. Individuals of a cohousing community own both the houses and the land. ( F )
3. The common house plays an important role in communication among the members of a cohousing community. ( T )
4. Residents of a cohousing community are willing to help each other just like one big family. ( T )
5. Certain types of people had better not join a cohousing community. ( T )



👉スラッシュで区切られたフレーズの意味を確認しましょう。

## 序論

**1** Most people feel / a little sleepy / after lunch. // It is a normal  
 ②③ たいていの人は感じる 少し眠く 昼食後に それは自然な反応である  
 reaction / as our bodies slow down / after eating. // Falling  
 私たちの身体は鈍化するので 食べたあとで 居眠りする  
 asleep / in an afternoon class / is a problem, / but it feels great /  
 ことは 午後の授業で 問題だ しかし、気分がよい  
 to nap / if we can. // There are / two good points / and some  
 昼寝をすることは それができたか (～が)ある 2つの利点がある そして、いくつか  
 important rules / about taking naps / that you should learn. //  
 の重要な法則が 昼寝についての あなたがたが覚えておいたほうがよい

**2** The first benefit of napping / is / that you will remember things  
 ④②④ 昼寝の第1の利点は ある 物事をよりよく記憶できるようになること  
 better. // Because you feel very awake, / you will make / fewer  
 あなたはしっかり覚醒しているので あはたは犯すだろう より少ない  
 mistakes. // The second benefit of napping / is / you can learn  
 間違いを 昼寝の第2の利点は ある 物事を学習できる  
 things / more easily / after a short rest. // Naps give / your  
 より容易に ちょっとの間の休息のあとで 昼寝は与える あなたの  
 brain / time / to process information, / so / while you rest your  
 脳に 時間を 情報を処理するための だから 身体を休めている間に  
 body, / your brain can organize itself too. // In addition, / naps  
 脳が自分の整理をすることもできる 加えて 昼寝は  
 can also reduce stress. // We can see / that there are some very  
 また、ストレスを軽減できる 私たちはわかる いくつかの非常によい理由があると  
 good reasons / to take a short nap. //  
 短い昼寝をするのに

**3** It is also important / to remember three simple rules / about  
 ⑤⑥ また、重要だ 3つの簡単な法則を覚えておくことは 昼寝をする  
 taking a nap. // The first rule / is / that you should take a nap /  
 ことについての 第1の法則は ある あなたは昼寝をすべきだということ  
 in the middle of the day. // If you take a nap / late in the  
 昼の最中に あなたが昼寝をすると 午後の遅い時間に  
 afternoon, / it may disturb / your sleep pattern. // The second  
 それは崩しかねない あなたの睡眠パターンを 第2の法則は  
 rule / is / that a 20-30 minute nap is best. // If you sleep too  
 ある 20～30分の昼寝がベストであるということ もしあなたが長く眠りすぎ  
 long, / you may fall into a deep sleep, / and after waking up /  
 ると あなたは深い眠りに陥ってしまう可能性がある そして、目覚めたあとで  
 you will feel worse, / not better. // The third rule / is / that you  
 あなたは気分が悪くなってしまう よくなるのではなく 第3の法則は ある あなたは目覚ま  
 should set an alarm clock, / so that you can fully relax / during  
 し時計をセットすべきだということ その結果、あなたは完全にリラックスできる 昼寝をして  
 your nap. // If you don't use an alarm, / you will not rest  
 いる間 あなたが目覚ましを使わなければ あなたはゆったりと休息を取れ  
 comfortably / and you may oversleep. //  
 ないだろう そして、寝過ごしてしまう可能性もある

## 本論1 (昼寝の利点)

## 本論2 (昼寝の法則)

速読アシスト
食後の眠気： 自然な生理反応 ↓ 昼寝は気持ちがいい ↓ 知っておくべき昼寝の 利点と法則がある ↓ (具体)
利点1：記憶力UP →ミスも減る 利点2：学習力UP →昼寝が脳に情報処理 の時間を与え、脳が 整理される 補足的な利点： ストレスも軽減 ↓ 以上のことから、昼寝 がよい理由がわかる
法則1：真昼に寝る →遅いと睡眠パターン を崩しかねない 法則2：20～30分 →長いと逆効果 法則3：目覚ましを セットする ・そうしないと →昼寝の間、ゆっく り休めない →寝過ごす

## 結論

**4** So, / the next time / you feel sleepy / after lunch, / don't reach  
 ⑥②⑥ だから 今度 あなたが眠くなったら 昼食後に コーヒーに手を伸ば  
 for a coffee. // Instead, / put your head down / and take a nap. //  
 すのをやめなさい その代わりに 頭を下げなさい そして昼寝をしなさい

速読アシスト
昼食後、眠くなったら： →コーヒーはやめる →頭を下げて昼寝する



## 速読トレーニング

本文の内容と一致するものにはT、一致しないものにはFと書きなさい。

- After taking a nap, the number of mistakes you make will usually decrease. ( T )
- You can give your brain time to organize itself when you are sleeping. ( T )
- The longer you take a nap, the better you feel when you wake up. ( F )
- It would be better for your health to have a deep sleep during the day. ( F )
- Setting an alarm clock will help you rest comfortably when napping. ( T )



👉 スラッシュで区切られたフレーズの意味を確認しましょう。

- ① Letter writing is a way / of communicating a message / in  
手紙を書くことは手段である      メッセージを伝える  
written words. // People write letters / for both business and  
書き言葉で      人々は手紙を書く      仕事上の理由でも、個人的な理由でも  
personal reasons. // Business letters / are generally more formal /  
ビジネスレターは      一般に形式ばっている  
than personal letters. // Business letters include / those used to  
パーソナルレターよりも      ビジネスレターは含む      仕事に応募するのに  
apply for jobs, / complaint letters, / and sales letters. // Personal  
使われる手紙を      苦情の手紙を      そして、売り込みの手紙を      パーソナル  
letters include / correspondence between family members or  
レターは含む      家族間や友人間の文通を  
friends, / invitations, / and thank-you notes. //  
招待状を      そして、礼状を

- ② Studies show / that people who write well / are more likely to  
様々な研究が示す      うまく書く人は      仕事で成功する可能性が高い  
have successful careers. // Skill in writing business and  
ことを      ビジネスレターとパーソナルレターを書く技量は  
personal letters / can make a difference / in your life. // For  
重大な変化をもたらしうる      あなたの人生に  
example, / a well-written letter / applying for a job / may lead  
たとえば      うまく書かれた手紙は      求人に応募する      申し分のない職  
to a fine position. // A good personal letter / can help / build or  
位につながるかもしれない      よいパーソナルレターは      役立ちうる      貴重な友人関  
keep a valuable friendship. //  
係を築いたり、維持したりするのに

- ③ A well-written letter / should be clear, accurate, complete,  
うまく書かれた手紙は      明快で、正確で、完成されていて、簡潔で、そして礼儀正しい  
concise, and courteous. // The first step in preparing a good  
ものであるべきだ      よい手紙を書く最初のステップは  
letter / is deciding / what to say. // Make a brief list / of the  
決めることである      何を書くかを      簡単なリストを作りなさい      アイディアの  
ideas / you want to cover, / and then plan / the arrangement of  
あなたが取り上げたい      そして、練りなさい      これらのアイディアの配列の仕方  
these ideas. // Next, / decide / how best / to put your thoughts  
を      次に      決めなさい      どのように最良に      あなたの考えを言葉にできるかを  
into words. // It may help / to write a rough copy of your letter /  
役立つかもしれない      手紙の下書きを書くことに  
simply to get words on paper. // Finally, / go back / and fix /  
ただ紙に言葉を書き留めることは      最後に      戻りなさい      そして、直しなさい  
the sentence structure, grammar, and wording. // Use / simple,  
文の構造、文法、そして、言葉の使い方を      使いなさい      簡潔で率直な  
direct statements / rather than long, involved sentences. //  
記述を      長くて、複雑な文よりも  
Make each phrase easy / for the reader / to understand. //  
ひとつひとつの言い回しをわかりやすくしなさい      読み手が      理解できるように

## 速読アシスト

手紙は、書き言葉によ  
る1つの意思伝達手段  
である：  
・ビジネスレター：求  
人応募、苦情、売り  
込み  
・パーソナルレター：  
家族、友人との文  
通、招待状、礼状

手紙をうまく書ける人  
は、成功する可能性が  
高い：  
(例)  
・よい求人応募文書  
→よい職位につなが  
る  
・よい個人的な手紙  
→友人関係の構築と  
維持に役立つ

よい手紙の書き方：

- 1) 考えをリストにま  
とめ、配列の仕方を  
練る
- 2) 1) をどう言葉にす  
るのが最良かを決め  
る
- 3) 読み返して、文の  
構造、文法、言葉の  
使い方を直す  
→簡潔で率直な記述  
を使う  
→読み手が理解でき  
るわかりやすい言  
い回しにする

- ④ Think carefully / about your reader's familiarity / with your  
注意深く考えなさい      あなたの読み手が精通しているかについて      あなたの手紙の主  
topic. // Have you included / everything / the reader needs to  
題に関して      あなたは含めたのか      すべてを      読み手が知る必要のある  
know? // Forgetting even one necessary item / can create  
1つでも必要な事柄を忘れることは      混乱を招きうる  
confusion. // If the letter discusses an appointment, / be sure /  
もし、手紙がアポイントメントについて検討するものなら      必ずしなさい  
you mention / the location, date, and time. //  
あなたが書くことを      場所と日にちと時刻を
- ⑤ Say / what you have to say / and then stop. // Too often, /  
書きなさい      あなたが書かなければならないことを      そして、やめなさい      あまりにも頻繁に  
letters become cluttered / with wordy phrases, / stuffy  
手紙はごたごたになる      冗長な言い回しで      堅苦しい  
expressions, / and unnecessary details / that dilute your  
表現(で)      そして、必要のない細かな事柄(で)      あなたのメッセージを弱める  
message. // Use plain, natural language / and get to the point. //  
わかりやすい、自然な言葉を使いなさい      そして、要点を書きなさい
- ⑥ The tone of the letter / is as important as its language. // In  
手紙の語調は      その言葉と同じくらい重要である  
general, / make the tone friendly and polite. // Stress points /  
一般的に      語調を親しみやすく礼儀正しくしなさい      ポイントを強調しなさい  
that will interest the reader. //  
読み手に関心を持たせよう

## 速読アシスト

読み手が手紙の主題に  
精通しているかを配慮：  
・読み手が知る必要の  
あることを網羅  
・必要な情報が欠けれ  
ば混乱を招く  
(例) 面会の約束につい  
ての手紙→場所と日時  
を忘れずに書くこと

書くべきことを書いた  
らそこで筆を置く：  
・冗長さ、難解さを避  
ける  
・わかりやすい自然な  
言葉を使って、要点  
を書く

語調も重要：  
親しみやすく、礼儀正  
しい語調にする

## 速読トレーニング

本文の内容と一致するものにはT、一致しないものにはFと書きなさい。

1. A letter to sell a product is a kind of business letters. ( T )
2. If you are skilled in writing letters, you can make your life better. ( T )
3. The final step in letter writing is to check the sentence structure, grammar, and wording. ( T )
4. When you write a letter, you should consider the reader carefully to avoid confusion. ( T )
5. It is more important to use plain language than to use correct grammar. ( F )





# UNIT 7

語数

253 words

速読目標時間

🕒 2.5 minutes

SWITCH 2

👉 スラッシュで区切られたフレーズの意味を確認しましょう。

シリコンバレー創成期

① 35 Many computer companies started / in the 1950s / near San Francisco, / California. // Top scientists came together / in this area / of beautiful green hills and farms. // Instead of working for big companies, / as scientists in those days usually did, / they started their own. // They were able to get / a lot of money / quickly / — something that did not happen / in New York, / the business capital of the US / at that time. // They worked very hard / to make / what is now known as Silicon Valley, / which is home to some / of the most powerful technological companies / in the world. //

多くのコンピュータ会社が創業した 1950年代に サンフランシスコ近かで カリフォルニアの 一流の科学者たちが集結した この地域に美しい緑の丘と農場から成る 彼らは大企業で働くのではなく当時の科学者はふつうそうしていたのだが 彼らは自分の会社をおこした 彼らは得ることができた 多額の資金をすぐに 起こらなかったこと ニューヨークでは アメリカのビジネスの中心地 その当時に 彼らは一生懸命働いた 作るために 現在、シリコンバレーとして知られるものをここはいくつかの本拠地である 最有力の技術関連企業の世界で

1の補強

② 36 William Shockley, / winner of the Nobel Prize in 1956 / for making the transistor, / was the first scientist / to go to Silicon Valley. // He dreamt / of making transistors / out of silicon. // He created a company / with eight other top scientists, / but they did not like Mr. Shockley. // They left / and opened their own companies. // Some of those companies / still exist today. //

ウィリアム・ショックレーは 1956年のノーベル賞受賞者 トランジスタを作ったことで 最初の科学者であった シリコンバレーに行った彼は夢に描いていた トランジスタを作ることを シリコンから 彼は会社を作った 8人のほかの一流の科学者とともに しかし、彼らはショックレー氏のことが好きではなかった 彼らは退社した そして、自分たちの会社を創業した それらのうちのいくつかの会社は 今なお存続している

前シリコンバレー時代

③ 37 Before Silicon Valley, / new companies had to borrow money / from banks or friends. // In 1938, / scientists Bill Hewlett and David Packard / had great ideas, / but were only able to borrow a little money. // They started their work / in a garage / with just \$500. // It took them a long time / to build their company. //

シリコンバレーの前は 新しい企業はお金を借りなければならなかった 銀行や友人から 1938年に 科学者であるビル・ヒューレットとデビッド・バックカードは 優れたアイデアを持っていた しかし、わずかなお金しか借りることができなかつた 彼らは研究を始めた ガレージで たったの500ドルで 彼らは長い時間を要した 彼らの会社を築くのに

## 速読アシスト

1950年代のカリフォルニアに、一流の科学者が集結：  
→大企業で働くのではなく、自分の会社をおこした  
→すぐに多額の資金を得られた  
→懸命に働いた  
→世界有数の技術関連企業の中心地(今日のシリコンバレー)を築いた

ウィリアム・ショックレー(トランジスタを作ったことでノーベル賞受賞)：  
・最初にシリコンバレーに行った科学者  
・シリコンからトランジスタを作る夢  
・8人の科学者と起業

シリコンバレーができる前：  
・起業資金は銀行などから借りた  
・優れた着想があっても資金調達困難  
→開発、起業に長い時間を要した

シリコンバレー発展期

④ 38 Luckily, / a few men believed / that giving money to new technological companies / could make them rich. // This new way, / called “venture capital,” / became popular / in the 1960s, / and even now / Silicon Valley companies / get more money / this way / than any other area in the world. //

幸いにも 数人の人は信じていた 新しい技術関連企業に資金を提供することが自分たちを裕福にしようと この新しい方法は「ベンチャー・キャピタル」と呼ばれるが 普及するようになった 1960年代に そして、今でも シリコンバレーの企業は より多くの資金を得ている この方法で 世界のほかのどの地域よりも

## 速読アシスト

一部の投資家が起業家に資金提供＝「ベンチャー・キャピタル」という投資：  
→60年代に普及  
→現在もシリコンバレーはこの方法で多額の資金を得る



## 速読トレーニング

本文の内容と一致するものにはT、一致しないものにはFと書きなさい。

- In the 1950s, top scientists came together in New York, the business capital of the US. ( F )
- Silicon Valley is home to some of the most powerful technological companies. ( T )
- William Shockley created several technological companies that still exist today. ( F )
- Bill Hewlett and David Packard had such great ideas that they could borrow a lot of money from banks. ( F )
- “Venture capital” enables the Silicon Valley companies to gain more money than any other area in the world. ( T )







# UNIT 9

語数

329 words

速読目標時間

🕒 3.5 minutes

SWITCH 2

👉スラッシュで区切られたフレーズの意味を確認しましょう。

## 序論

**1** People travel abroad / for many reasons: / adventure, shopping, study, business, pleasure. // Whatever your reason, / you can make / your trip / a more memorable experience / by preparing for it / in advance. //

**2** Before visiting another country, / do a little research. // Find out / about the country's people and language, / its history and customs, / geography and climate, / government and economic system, / arts and religious beliefs. //

**3** This knowledge / will enrich your experience / and help you better understand / the things you see / and the people you meet. // It will also make your trip easier / by helping you avoid / problems and inconvenience. //

**4** Before leaving, / always ask yourself / what you expect the highlights of your trip to be. // What places of interest / does the country offer? // Then / make up an itinerary / that will allow you to visit / as many of these places as possible. //

**5** Eating abroad can be / a headache for some travelers / and a delight for others. // Before you leave, / make sure / you know / what foods are available / in the country / you plan to visit. // Find out / what its most common dishes are. // You will also need to learn something / about the country's currency, / business hours, / entertainment, / and shopping facilities. //

## 速読アシスト

人は様々な理由で海外旅行をする  
→理由が何であれ、前もって準備をすることにより、より思い出深い旅になる

訪問国を調べよう：  
国民と言語、歴史と習慣、地形と気候、政治体制と経済制度、芸術と信仰

この知識は  
・経験を豊かにする  
・旅先で目にする  
こと、出会う人々の理解に役立つ  
・問題、不都合の回避に役立つ

出発前に、旅の目玉を  
考えよう：  
興味深い場所にできる  
限り訪れられるように  
旅程を作る

食事を調べよう：  
・旅先にどんな食べ物があるのか  
・最も日常的な料理は何か  
そのほかの調べるべきこと：  
通貨、営業時間、娯楽、買い物施設

**6** There are usually lots of different ways / to get around / the country you visit. // Why not try using / a variety of means of transportation? // You just might have / an unexpected experience! //

**7** Trouble and inconvenience / are a part of travel. // At some time / during your stay, / you can expect to have / at least a minor trouble or two. // Remember: / stay cool, / keep calm. // Someone will always come along / to help you. // In times of trouble, / you can always depend / on human kindness / — no matter where you are. // But / here is one warning. // Use common sense / and take precautions, / especially when traveling alone / or going out at night. //

**8** Things are always different / away from home / — some are good, / and some are not so good. // So / be prepared. // Planning ahead / will enhance / your travel experience. // And / ensure your safe return. //

## 速読アシスト

旅先の移動手段：  
様々な交通手段を使ってみるとよい  
→予期せぬ経験

旅行にトラブルや不便さは付きもの：  
・冷静に落ち着いて対処しよう  
・助けてくれる人の親切に頼ってもよい  
・しかし、一人旅、夜間の外出時には常識を働かせ、用心すること

旅先は母国とは事情が異なる：  
だから、準備して、旅の経験を深めよう  
そして、無事に帰国しよう

## 本論2 (旅先での心得)

## 結論

Review

## 速読トレーニング

本文の内容と一致するものにはT、一致しないものにはFと書きなさい。

- We need to do research about another country before traveling around it. ( T )
- It is important to ask yourself what the main purpose of your trip is. ( T )
- Eating abroad is the most enjoyable experience for everyone while traveling. ( F )
- It would be better for you to take trains or buses for sightseeing. ( F )
- In foreign countries, you should always take precautions because people are unwilling to help you. ( F )

## 本論1 (旅の準備)



# UNIT 10

語数

372 words

速読目標時間

🕒 4.0 minutes

SWITCH 2

👉スラッシュで区切られたフレーズの意味を確認しましょう。

序論  
(問題提起)

1 Thirty years ago, / Lake Ponkapog in Hartwell, New Jersey, / 30年前 ニュージャージー州ハートウェルにあるポンカポグ湖は was full of life. // Many birds and animals lived / beside the 生命に満ちあふれていた 多くの鳥や動物が生息していた その湖岸に water, / which was full of fish. // Now / there are few birds, そして、それは魚でいっぱいだった 今では 鳥も動物も魚もほとんどいない animals, and fish. // The lake water / is polluted. // It is a dirty 湖の水は 汚染されている それは汚い茶色である brown color, / and it is filled / with strange plants. // そして、それはいっぱいだ 見慣れない植物で

2 How did this happen? // First, / we must think / about how どのようにしてこんなことが起こったのか 第一に 私たちは考えなければならない 水がどのように water gets into Lake Ponkapog. // When it rains, / water comes ポンカポグ湖に流入するのにかについて 雨が降ると 水は湖に入ってくる into the lake / from all around. // In the past, / there were 四方八方から 過去には 森林があった forests / all around Lake Ponkapog, / so the rain water was ポンカポグ湖の辺り一面に だから、雨水はきれいだった clean. //

3 Now / there are many homes / on the lake shore. // People 今や 多くの家がある 湖岸には 人々は頻繁 often use chemicals / in their gardens / to grow vegetables and に化学薬品を使う 彼らの菜園で 野菜を育て、虫を殺すために kill insects. // When it rains, / the rain water carries / these 雨が降るとき 雨水が運ぶ このような chemicals / into the lake. // Other chemicals enter the water / 化学薬品を 湖の中に ほかの化学薬品は湖の水に入る from factories near the lake. // These chemicals / pollute the 湖の近くにある工場から これらの化学薬品は 湖水を汚染する water / and kill the animal life. // そして、動物の命を奪う

4 Boats on the lake / are also a problem. // Lake Ponkapog / is a 湖に浮かぶボートは また、1つの問題である ポンカポグ湖は 人気の popular place / for motorboats and jet-skis. // But / oil and gas 場所である モーターボートやジェットスキーの しかし ボートやジェット from boats and jet-skis / also pollute the lake. // スキーから出る油とガスは また、湖を汚染している

速読アシスト

30年前、ポンカポグ湖は生命に満ち、多くの鳥や動物、魚が生息していた  
↕  
今は、鳥も動物も魚もほとんどいない  
湖は汚染されている

どのようにして起こったか？

1) 湖に流入する水：  
過去、湖の辺り一面に森林があったので、きれいな雨水が流入した

今は、湖岸に多くの住宅がある  
→家庭菜園で使われる化学薬品を雨水が湖に運ぶ  
→工場からも化学薬品が湖に流入  
→化学薬品が湖水を汚染し、動物の命を奪う

2) 湖に浮かぶボートとジェットスキー：  
→油とガスを排出  
→湖を汚染

本論  
(原因分析)

5 There is still another problem / at the lake / — exotic plants. // さらにもう1つの問題もある その湖には 外来植物である These plants come from other countries. // They have no natural これらの植物は、ほかの国々に由来する それらには天敵がない enemies / here, / and they grow very quickly. // In a short time, / ここでは そして、それらは急速に生い茂る 短期間のうちに they can fill up a lake. // Then / there is no room for other それらは湖を埋め尽くしうる すると ほかの植物の居場所がなくなる plants. // The other plants / normally growing in the lake / die. // ほかの植物は いつもは湖に生い茂っている 枯れる These other plants gave / many animals and fish / their food or これらのほかの植物は与えていた 多くの動物や魚に 食べ物やすみかを their homes. // So now / those animals and fish also / die. // だから、今度は そのような動物と魚もまた 死んでしまう

6 People in Hartwell / are worried. // They love their lake / and ハートウェルの人々は 心配している 彼らは自分たちの湖を愛している そして、 want to save it. // Will it be possible? // A clean lake must have / それを救いたいと願っている それは可能だろうか きれいな湖は～させなければならない clean rain water / going into it. // Clean rain water is possible / きれいな雨水が それに流入するように きれいな雨水は可能となる only if people are more careful / about chemicals / at home and 人々がより注意する場合に限り 化学薬品について 家や職場で at work. // They must also be more careful / about gas and oil / 彼らはまた、もっと注意しなければならない ガスや油について and other chemicals that flow into the ground. // And they そして、地中に流れ込むほかの化学薬品(について) そして、彼らは must stop / using motorboats and jet-skis / on the lake. // やめなければならない モーターボートやジェットスキーを使うのを 湖で

7 All this may cause / many changes / in the lives of the people これはすべて引き起こすかもしれない 多くの変化を 湖の近くに住んでいる人々の生活に living near the lake. // And then, / scientists need to find a way / それから 科学者は手段を発見しなければならない to stop the spread of exotic plants. // Only then / can Lake 外来植物の広がりを食い止める そうやって初めて ポンカポグ湖 Ponkapog be / a beautiful and clean lake / again. // はなりうる 美しいきれいな湖に 再び

速読アシスト

3) 外来植物の侵入  
→天敵がないので、急速に生い茂る  
→動物や魚にすみかや食べ物を提供してきた自生植物が枯れる  
→動物も魚も死滅

人々は湖を救いたい  
1) 湖に流入する水をきれいにしなければならない：  
・化学薬品の使用に気をつける  
・ボートやジェットスキーの使用をやめる

(結果)

湖岸に住む人々の生活を大きく変える  
2) 外来種の広がりを阻止する方策を発見する必要がある  
1) 2) が実現して初めて、湖の蘇生が可能

本論  
(原因分析)

結論  
(解決策)

Review

## 速読トレーニング

本文の内容と一致するものにはT、一致しないものにはFと書きなさい。

1. Lake Ponkapog has been polluted by chemicals for forty years. ( F )
2. People in Hartwell had forests all around the lake which kept the water clean. ( T )
3. Both homes and factories near the lake are responsible for the lake pollution. ( T )
4. Exotic plants replace other plants, which drive many animals and fish out. ( T )
5. People in Hartwell are worried because there is no solution to the lake pollution. ( F )



👉スラッシュで区切られたフレーズの意味を確認しましょう。

## 主題提示

## 調査の目的・方法・結果①

## 結果②

1 When do you feel happy, / and what do you do / to become happy? // Social scientists / used to have a simple answer / to the question / of how to become happy: / surround yourself with people / who are not satisfied with their lives / and who are unhappier than you. // You compare yourself / with these people, / and the contrast will cheer you up. //

あなたはいつ幸せを感じるか      そして、あなたは何を      幸せになるために  
62      社会学者は      かつて安易な答えを持っていた      人々に囲まれるようにしなさい

質問に対して      どのように幸せになるか、という      人々に囲まれるようにしなさい

(という答え)      自分の人生に満足していない      そして、あなた

より不幸せである      あなたは自分と比較する      このような人々と

そうすれば、その対比が自分を元気づけるだろう

2 Nicholas Christakis, 47, / a researcher at Harvard University, / challenges this idea. // By using data / from a study / that tracked about 5,000 people / over 20 years, / he suggests / that happiness, like colds, can spread / from person to person. //

ニコラス・クリスタキス、47歳は      ハーバード大学の研究者であるが      およそ  
63      この考え方に異議を唱える      データを使うことによって      ある研究からの      幸福は、

5千人の人々を追跡調査した      20年に渡って      彼は示す      幸福は、

風邪と同じように広まりうることを      人から人へと

When / a person who is close to you / becomes happy, / you do too. // This person / has to be close to you / both socially and physically. // His study shows / when a person has a happy friend / who lives within a mile, / the chance / that this person will also become happy / increases by 15%. //

～とき      あなたの身近な人が      幸せになる      あなたも

そうなる      この人は      あなたに近くなければならぬ      社会的にも、物理的にも

彼の研究は示す      ある1人の人間に幸福な友達がいるとき

1マイル以内に住んでいる      可能性が      この人もまた幸せになるという

15パーセント増えることを

3 More surprising is / that the effect can go beyond the two friends / and reach a third person. // For instance, / when a friend of your friend becomes happy, / you can become happy, / even when you do not know / that third person / directly. //

より驚くべきは～である      その効果はこの2人の友人という範囲を超えうる      64

そして、3番目の人間にも及びうる(こと)      たとえば      あなたの友達

の友達が幸せになると      あなたが幸せになりうる

たとえあなたが知らなくとも      その3番目の人物を      直接的に

## 速読アシスト

幸せになるために何を  
するか  
過去の社会学者の答  
え：自分より不幸な  
人々の中に身を置く  
→その対比が自分を元  
気づける

クリスタキスは異議を  
唱える  
彼の研究  
方法：20年に渡る約  
5千人の追跡調査  
データを研究する  
結果：幸福は人から人  
へ伝播する  
1) 社会的・物理的に  
身近な人が幸福にな  
る  
→自分も幸福になる  
(具体) 1マイル以内  
に幸福な友人がいる  
場合、幸福になる確  
率は15%増

2) 幸福の伝播は、2  
者間を超えて、3番  
目の人にも及ぶ  
→さらに波及

## 結果③↓結び(筆者の考察)

4 This means / that surrounding yourself with happy people / will make you happy, / make the people close to you happy / — and make the people close to them happy. // But social networks / do not pass on / only the good things in life. // Christakis found / that smoking and obesity / can be socially infectious / too. // If his theory is correct, / then the saying / “You can judge a person / by his or her friends” / might carry more weight / than we think. //

これは意味する      あなたが幸せな人々に囲まれることは      65

あなたを幸せにする      あなたの身近な人々を幸せにする

ひいては、彼らの身近な人々を幸せにすることになる      しかし、社会的

ネットワークは      伝えるわけではない      人生の中でよいことだけを

クリスタキスは発見した      喫煙や肥満が      社会的に感染しうること

～もまた      もし、彼の仮説が正しいなら      それなら、諺は

「人を判断できる      その人の友達によって」という      より重要なかもし  
れない      私たちが考えているよりも

## 速読アシスト

つまり、幸福な人に囲  
まれる  
→あなたが幸福に  
→あなたの身近な人も  
その人の身近な人も  
幸福になる  
↓(逆接)  
時によくないことも伝  
播：喫煙、肥満  
↓  
諺「人は友達を見れば  
わかる」は真理をつい  
ているかもしれない

## Review

## 速読トレーニング

本文の内容と一致するものにはT、一致しないものにはFと書きなさい。

- Social scientists used to argue that you must associate with people who are unhappier than you in order to become happy. ( T )
- Christakis asked around 5,000 people about happiness for more than 20 years. ( F )
- According to Christakis, the more happy friends you have, the happier you become. ( F )
- If you feel happy, you can make your friends and people close to them happy. ( T )
- If you have friends who smoke, you also tend to feel like smoking. ( T )





👉スラッシュで区切られたフレーズの意味を確認しましょう。

起

**1** Today, / Taylor Swift / is one of the most popular singers / in  
今日 テイラー・スウィフトは 最も人気のある歌手の1人である

the world, / and is also a cover model / for fashion magazines. //  
世界で そしてまた、表紙のモデルである ファッション雑誌の

But / she was not always so popular. //

しかし 彼女がいつもそれほど人気があったわけではなかった

**2** Taylor Swift began / singing country music / in Pennsylvania /  
テイラー・スウィフトは始めた カントリー音楽を歌うことを ペンシルバニアで

when she was eleven. // Country music is / an older form of  
彼女が11歳の時に カントリー音楽は～である アメリカの古いタイプの音楽

music in the USA / that is usually enjoyed by adults. // Maybe /  
ふつう大人によって楽しめる もしかしたら

this is why other kids at her school thought / she was strange /  
このために彼女の学校のほかの子供たちは思った 彼女が変わっている

for singing country music. // Over time, / these friends stopped  
カントリー音楽を歌うことのために 次第に これらの友達には彼女を呼ぶのをやめた

calling her. //

承

**3** One day, / she invited many of her friends / to go to the  
ある日 彼女は彼女の友達を多くを誘った ショッピング・センター

shopping center, / but all of them said / they were busy. // So, /  
に行こうと しかし、彼女たちは全員言った 彼女たちは忙しいと そこで

Taylor went with her mother. // When they got there, / they  
テイラーは母親と一緒にいった 彼女たちがそこへ到着したとき 彼女たち

saw / all the girls / shopping together / without Taylor. // Soon  
は見た そのすべての女の子たちが 一緒に買い物しているのを テイラー抜きで それから

after that, / Taylor began / eating lunch / at school / alone. //

まもなくして テイラーは始めた 昼食を食べることを 学校で 1人で

**4** Taylor asked her parents / to take her to Nashville, / a city in  
テイラーは両親に頼んだ 彼女をナッシュビルに連れて行くように テネシー州の

Tennessee / where many country singers and musicians  
都市である 多くのカントリー歌手や音楽家が働いていた

worked. // Her parents decided to move there / to help her  
彼女の両親はそこへ引っ越すことを決めた 彼女が夢を実現する

make her dream come true. // Taylor's parents were right / to  
のを助けるために テイラーの両親は正しかった

believe she could succeed. // At age fourteen, / she got a  
彼女が成功できると信じたのは 14歳の時 彼女は契約を結んだ

contract / with RCA Records, / a major music company. //

RCAレコードと 大きな音楽会社である

転

## 速読アシスト

テイラー・スウィフト

今は大人気の歌手

⇨常に人気者だったわけ

ではない

ペンシルバニア時代：

11歳でカントリー音楽

を始める

・カントリーは大人が

楽しむ音楽

→同級生は彼女を変

わり者だと思った

ある日、友人を買い物

に誘った

→みな忙しいと言った

→彼女たちがテイラー

抜きで買い物してい

るのを目撃

→学校で1人で昼食を

食べるようになった

ナッシュビル時代：両

親にナッシュビル行き

を嘆願

・両親は彼女の夢の実

現のためにそこに移

住を決意

・14歳で大きな音楽

会社RCAと契約

5

71

RCA wanted Taylor / to sing other people's songs / until she  
RCAはテイラーに望んだ ほかの人の歌を歌うことを 彼女が大人に

was an adult. // Taylor did not like this. // She wanted / to  
なるまで テイラーはこのことが好きではなかった 彼女は望んだ

write and sing her own songs / about her life and the boys she  
自分自身の歌を作って歌うことを 自分の人生やデートした男の子について

dated. // The record company did not think / older country fans  
そのレコード会社は思わなかった 年配のカントリーファンが望む

would want / to hear a teenage girl talk / about her life. //

だろうと 十代の女の子が語るのを聞くのを 自分の人生について

転

6

72

Taylor left RCA / and joined a smaller record company / that  
テイラーはRCAを去った そして、もっと小さなレコード会社に入った 彼女の

released her records. // Her music became very popular / with  
レコードを出してくれた 彼女の音楽はとても人気が出た 十代の

teenagers / as well as older country music fans. // Soon, / Taylor  
若者にも 年配のカントリー音楽のファンはもとより まもなく テイラーは

was considered / a major pop star, / and young people who did  
みなされた メジャーなポップスターと そして、カントリー音楽を普段は聞かない

not normally listen to country / loved her music / too. //

若い人たちが 彼女の音楽を大好きになった ～もまた

7

73

One day / she returned to Pennsylvania / to do a concert. //

ある日 彼女はペンシルバニアに戻った コンサートをするために

Girls from her old school / came to the concert / and were  
彼女のかつての学校の女の子たちは コンサートにやってきた そして、彼女を

excited to see her. // They treated her like a star, / and seemed  
見て興奮した 彼女たちは彼女をスターのように扱った そして、忘れていた

to have forgotten / that they had stopped / talking to her / in  
ようだった 彼女たちがやめたことを 彼女と話すのを

junior high school. // Taylor realized / her life had changed. //

中学校で テイラーは悟った 自分の人生が変わったと

結

## 速読アシスト

RCAは大人になるま

でほかの人の歌を歌う

よう望んだ

⇨彼女は自分の人生に

ついて書いた自分自

身の歌を歌いたかつ

た

小さなレコード会社に

入って、自分のレコー

ドを出した

→若者にも年配の人に

も人気が出た

→大スターに

→若者も彼女の音楽が

大好きだった

ペンシルバニアへ戻っ

た時：同級生がコン

サートに来た

・彼女をスターのよう

に扱った

・中学時代のことを忘

れていた様子

→テイラーは、人生が

変わったと実感

Review

## 速読トレーニング

本文の内容と一致するものにはT、一致しないものにはFと書きなさい。

- Country music is a very popular form of music among both kids and adults in the USA. ( F )
- Though other kids thought that Taylor was strange, they always played and went shopping with her. ( F )
- Taylor's parents made her move to Nashville because she was bullied at school. ( F )
- Taylor couldn't work well with RCA because her ideas and RCA's ideas were different. ( T )
- Taylor was enthusiastically welcomed by her classmates when she came back to her hometown to give a concert. ( T )





👉スラッシュで区切られたフレーズの意味を確認しましょう。

## テーマの導入

## 序論

## 本論

1 It is hard / to know what babies want. // They can't talk, /  
75 難しい 赤ちゃんが何をほしがっているのかを知ること 彼らは話すことができない

walk, / or even point at / what they're thinking about. //

歩けない 指し示すことさえできない 何について考えているのかを

2 Yet newborns begin / to develop language skills / long before  
76 しかし、新生児は始める 言語能力を発達させることを 彼らが話すように

they begin speaking. // And, / compared to adults, / they develop /  
なるずっと前に そして 大人に比べると 彼らは伸ばす

these skills quickly. // People have a hard time / learning new  
このような能力をすばやく 人は苦勞する 新しい言語を習得する

languages / as they grow older, / but infants have / the ability  
のに 彼らが年を取るにつれて しかし、幼児は持っている どんな言語でも

to learn any language easily. //

容易に習得できる能力を

3 For a long time, / scientists have tried to explain / how such  
77 長い間 科学者は説明しようと試みてきた これほど幼い子

young children can learn / complicated grammatical rules and  
供たちがどのように習得できるのかを 言語の複雑な文法ルールや音を

sounds of a language. // Now, / researchers are getting a better  
現在 研究者はよりよく理解してきている

idea / of what's happening / in the brains of the tiniest  
何が起きているのかについて この最も小さな言語学習者の脳の中で

language learners. //

4 This new information / might eventually help / kids with  
78 この新情報は やがて助けることになるかもしれない 学習上の問題を

learning problems / as well as adults who want to learn new  
抱えている子供を 新しい言語を学びたいと考えている大人はもちろんのこと

languages. // It might even help / scientists who are trying to  
これは助ける可能性さえある 設計しようとしている科学者を

design / computers that can communicate / like people do. //

コミュニケーションをはかることのできるコンピュータを 人間と同じように

5 Most babies / go “goo goo” and “ma ma” / by six months of age, /  
79 ほとんどの赤ちゃんは 「グー グー」や「マー マー」といった音をあげる 生後6か月までは

and most children / speak in full sentences / by age three. //

そして、ほとんどの子供は 完全な文の形で話す 3歳までに

For decades, / scientists have wondered / how the brains of  
数十年の間 科学者は知りたいと思ってきた 幼い子供の脳がどのように理解

young children figure out / how to communicate using language. //

するのを 言語を使ったコミュニケーションの方法を

With help from new technologies and research strategies, /  
新しい技術と調査手段の助けを借りて

scientists are now finding / that babies begin life / with the  
科学者は現在わかりつつある 赤ちゃんが人生を始めることを いかなる言語も

ability to learn any language. //

習得する能力を備えて

## 速読アシスト

赤ちゃんがほしいもの  
を知るのは難しい  
→ことばを話せないから

↑しかし(逆接)  
新生児は話す前から言語能力を習得し始める:  
・言語習得が速い  
・どんな言語も容易に習得できる

長年、科学者は幼児が文法や音をどのように習得するのか解明を試みてきた  
→現在、子供の脳内で何が起きているのかわかってきている

↓役立つ分野  
・外国語を学びたい大人  
・学習上の問題のある子供  
・人のように言語を扱うコンピュータの設計

(新情報1)生後6か月まで喃語(なんご)を発し、3歳までに完全な文で話す  
(補足)科学者は数十年間、この言語習得過程を解明したがった  
→今は新技術と研究手段により、生まれながらに言語習得能力を備えていることがわかっていく

6 They get into contact with other people, / listen to what they  
80 彼らはほかの人々と接触する 彼らが何を話すのかを聞く

say / and watch their movements / very closely. // That is why  
そして、彼らの動きを観察する 非常に細かく注意して そのため彼らはすぐに

they quickly master / the languages they hear most often. //

習得するのである 最も頻繁に耳にする言語を

7 Studies show that, / up to about six months of age, / babies can  
81 研究は示している 生後6か月頃までは 赤ちゃんは聞き分け

recognize / all the sounds that make up all the languages in  
られるということを 世界中の全言語を構成するすべての音を

the world. //

8 There are about 6,000 sounds that are spoken / in languages  
82 発音されている約6,000の音がある 世界中の言語で

around the globe, / but not every language uses / every sound. //

しかし、すべての言語が使うわけではない すべての音を

For example, / while the Swedish language has 16 vowel  
たとえば スウェーデン語には16の母音があるのだが

sounds, / English uses eight vowel sounds, / and Japanese uses  
英語には8つの母音がある そして、日本語はわずか5つの

just five. //

母音しかない

## 速読アシスト

(新情報2)赤ちゃんは人との接触を通して言語を習得する  
→最もよく聞く言語をすぐに習得する

(新情報3)赤ちゃんは全言語のすべての音を聞き分けられる

世界中で話される言語には約6,000の音があり、使われる音の数は言語によって様々である



## 速読トレーニング

本文の内容と一致するものにはT、一致しないものにはFと書きなさい。

- Some scientists have tried to find a way to figure out what babies are thinking about. ( F )
- The new information about how newborns learn languages might help scientists design computers. ( T )
- Most children can speak in full sentences by twenty-four months of age. ( F )
- Newborns quickly master languages because they try to know carefully what other people say or do. ( T )
- Even today, scientists can't find out why newborns can recognize about 6,000 sounds of languages. ( F )



👉 スラッシュで区切られたフレーズの意味を確認しましょう。

## 導 入

## 展開 1 (現在の衣替え文化の歴史: 起) ↓ 広まり ↓ 現在

## 展開 2 (日本人の行動様式と四季との関係)

1 One American businessman / asked the amusing question: /  
あるアメリカ人ビジネスマンが おもしろい質問をした  
“Why / do Japanese people change / their seasonal clothes / all  
「なぜ 日本人は着替えるのか 季節に合わせた衣服を  
at once?” //  
一斉に」

2 In fact, / June 1st and October 1st / are known / as the dates /  
実際に 6月1日と10月1日は 知られている 日として  
when clothes should be changed, / which are called *koromo gae*. //  
服を着替えるべき そして、それらの日は「衣替え」と呼ばれている

This unique custom / started in the Meiji Era, / a time when  
このユニークな習慣は 明治時代に始まった 日本が努力していた

Japan was trying / to catch up with Western nations. // To  
時期の 欧米諸国に追いつこうと

create / motivation for teamwork and efficiency, / most schools, /  
高めるために チームワークへの意欲と効率を ほとんどの学校

factories, / department stores / and many other industries / had  
工場 デパート そしてほかの多くの産業が

their workers wear uniforms. // One type was prepared / for  
そこで勉強する人、働く人に制服を着せた 1つのタイプは用意された

spring and summer / and the other / for fall and winter. //  
春夏用に そして、もう1つは 秋冬用に

Changing uniforms twice a year / led to a national trend / —  
制服を年に2度、変えることは 全国的な動きを引き起こした つまり、

the changing of nearly all clothes / twice a year. //  
ほぼすべての衣服を切り替えること 年に2度

3 Uniforms are still used / in many schools and places of work. //  
制服は今なお採用されている 多くの学校や職場で

And people still get / a sense of seasonal change / as a result  
そして人々は今なお得ている 季節の変化の感覚を 制服の変化の結果

of the uniform changes / they notice around them. //  
として 人々が周囲で気がつく

4 As described in the previous question, / the Japanese / tend to  
前の質問の中で述べられているように 日本人は 一緒に動き

move and act together. // And this tendency / is closely  
行動する傾向がある そして、この傾向は 密接な関わりが

connected / with the four seasons. // Take spring for example. //  
ある 四季と 春を例に挙げてみよう

The Japanese image of spring / is cherry blossoms. // Since the  
春について日本人が抱くイメージは 桜の花である 桜の開花時期が

cherry blossom period only lasts / for a week or so, / people  
続かないことから 1週間かそこらしか 人々は急ぐ

rush / to places where blossoms can be enjoyed / on weekends /  
桜の花を楽しめる場所へと 週末

or after business hours / along with spring picnics. // Many  
または仕事が終わったあとで 春の行楽弁当を持って 多くの集

groups / of business colleagues, neighbors or other types of  
団が 同僚や近所の人々、あるいは、ほかのタイプの友人から成る

## 速読アシスト

なぜ日本人は一斉に衣  
替えするのか

日本では、6月1日と  
10月1日に「衣替え」  
が行われる：

→基礎は明治時代に築  
かれた

→チームワーク力や能  
率を高めるために制  
服を導入した

→春夏、秋冬の制服を  
用意し、年に2度、  
着替えた

→全国的にほぼすべて  
の衣服に適用される  
ようになった

今も多くの場所で制服  
が採用されている

→人々は制服の変化を  
通して季節の移ろい  
を感じている

一斉に一緒に行動する  
という日本人の行動様  
式は、四季と深い関わ  
りがある：

(例)

・春を象徴する桜の花  
の開花時期は短い  
ので、人々は一斉に「お  
花見」に出かける

## 展開 2 (日本人の行動様式と四季との関係)

friends / seek out the best places / to sit under well-blossomed  
最適な場所を探す 満開の木の下で座るのに

trees, / and once they find them, / they enjoy / drinks and food  
そして、そういった場所を見つけると 彼らは楽しむ 一緒に飲み物や食べ物を

together. // This cherry blossom party / is called *ohanami*. //  
この桜の花の宴会は 「お花見」と呼ばれている

5 In autumn, / there is a similar tendency / to appreciate the  
秋には 同様の風潮がある 葉の色の変化を楽しむ  
changing colors of leaves. // In summer, / people like / to go to  
夏には 人々が好む ビルの屋上へ

the tops of buildings / where outdoor beer parlors are set up /  
行くことを 屋外のビヤホールが設けられている

for the season. // And the same people / may gather again / in  
その季節の間に そして、同じ人々が 再び集うことがある

December / for a special party called *bonenkai* / to mark and  
12月に 「忘年会」と呼ばれる特別な宴会のために して祝うために

celebrate / the end of the year. //  
1年の終わりを

6 Japanese people like / to have different parties with drinks /  
日本人は好む 様々な宴を開くことを  
from season to season. // In the old days, / these parties were  
四季折々に 昔は このような宴は結びついていた

associated / with agricultural events / such as in celebrating  
農耕行事と 収穫の終わりを祝う際(の宴)のような

the end of the harvest. // Now / the gatherings / not only occur  
今では このような集いは 農家の人々の間だけで行

among farmers / but among office workers as well. //  
われるのではなく 会社員の間でも(行われている)

## 速読アシスト

・満開の木の下で飲み  
食いをして楽しむ

・秋は紅葉を楽しむ宴  
を催す

・夏は夏期限定の屋外  
のビヤホールでビー  
ルを飲む

・冬は「忘年会」を開く

・日本人が四季折々に  
好んで開く宴は、農  
耕行事と結びついて  
いた

・今では会社員も同じ  
ような宴を催すよう  
になった



## 速読トレーニング

本文の内容と一致するものにはT、一致しないものにはFと書きなさい。

- The unique custom called “*koromo gae*” started so as to promote teamwork and efficiency. ( T )
- The uniform changes make Japanese people notice the changes of the four seasons. ( T )
- The cherry blossom period is so short that Japanese people hurry to places where they can view blossoms. ( T )
- Japanese people enjoy parties under various kinds of trees in any seasons. ( F )
- In Japan, farmers put more value on seasonal gatherings than office workers. ( F )



# UNIT 15

語数

306 words

速読目標時間

🕒 3.0 minutes

SWITCH 2

👉スラッシュで区切られたフレーズの意味を確認しましょう。

## 序論

## 本論1 (手を理想的に使用した例)

## 本論2 (十分な手が使われていない現状)

1 We have / two hands. // Ideally, / we use one hand / to help ourselves / and the other hand / to help people around us. // Today, / however, / it sometimes seems / that people use both hands / just to satisfy / their own needs / and their own desires. //

2 The famous Hollywood actress, / Audrey Hepburn, / devoted the final years of her life / to UNICEF / as a goodwill ambassador, / spreading the message / about the importance / of the fight / against world poverty. // On a series of UNICEF field trips, / she participated / in various projects / in countries / such as Ethiopia, Bangladesh, Vietnam, Sudan and Somalia. // Her speeches and interviews / helped promote / UNICEF's work, / and she / successfully raised / public awareness / of the human suffering / in the developing world, / particularly that of children. // She really did use / her "other hand" / to help her neighbors. //

3 The world / has changed a lot / since Audrey died, / but in some senses, / it hasn't changed at all. // The serious problems / of poverty and hunger / remain unsolved / in most Asian and African regions. // According to the latest UNICEF Annual Report, / an estimated 10.5 million children / under the age of five / die of preventable or treatable diseases / every year. // In developing countries, / nearly 300 million children / are faced

## 速読アシスト

人には2つの手がある：  
1つは自分自身を、もう1つは周囲の人を助けるために使うのが理想  
⇔だが今は、時に両方の手を自分のためだけに使っている

オードリー・ヘップバーンは晩年、ユニセフの親善大使として世界の貧困問題に熱心に取り組んだ：

- ・貧困国を視察し活動した
- ・スピーチとインタビューによりユニセフの活動を促進
- ・貧困問題の一般の認識を高めることに尽力した

オードリーの没後も貧困と飢餓の問題は未解決なままである：  
ユニセフ年次報告によると

- ・毎年、多くの子供が予防と治療が可能な病気で死んでいる
- ・発展途上国の多くの子供が飢えに苦しんでいる

## 本論2 (十分な手が使われていない現状)

## 結論 (筆者の主張)

with starvation. // To make matters worse, / a large number of children / living in developing countries / do not even have safe drinking water, / nor do they have / adequate sanitation facilities. //

4 It may seem impossible / for one individual / to take effective action / on global issues / such as poverty and hunger. // But / once we are aware / of what is happening in the world, / it alters / our outlook on life. // If we try / to open our eyes / to world problems / as global citizens, / and begin / to help others / in the community, / we can then surely make a difference. // Isn't it time we tried / to make the most / of our own two hands? //

## 速読アシスト

・彼らには安全な飲み水、適切な衛生設備さえない

貧困と飢餓の問題は解決が不可能に思われるかもしれない  
⇔しかし、これらの問題に目を向け、他人を助け始めれば、必ずや状況を改善することができる  
→私たちは今こそ2つの手を最大限に活用すべきだ



## 速読トレーニング

本文の内容と一致するものにはT、一致しないものにはFと書きなさい。

- Some people seem to try to satisfy only their own needs though they have the ability to help other people. ( T )
- Audrey Hepburn insisted on the importance of the fight against world poverty. ( T )
- Thanks to Audrey, the world has changed and poverty was reduced considerably. ( F )
- UNICEF estimates that over 10 million children under the age of five die of preventable or treatable diseases every year. ( T )
- If we know what happens in the world, we will be able to change things for the better. ( T )