**UNIT 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 英語 | 日本語 |
| １ | Most people feel | たいていの人は感じる |
| a little sleepy | 少し眠く |
| after lunch. | 昼食後に |
| It is a normal reaction | それは自然な反応である |
| as our bodies slow down | 私たちの身体は鈍化するので |
| after eating. | 食べたあとで |
| Falling asleep | 居眠りすることは |
| in an afternoon class | 午後の授業で |
| is a problem, | 問題だ |
| but it feels great | しかし，気分がよい |
| to nap | 昼寝をすることは |
| if we can. | それができたら |
| There are | （～が）ある |
| two good points | ２つの利点が |
| and some important rules | そして，いくつかの重要な法則が |
| about taking naps | 昼寝についての |
| that you should learn. | あなたがたが覚えておいたほうがよい |
| ２ | The first benefit of napping | 昼寝の第１の利点は |
| is | である |
| that you will remember things better. | 物事をよりよく記憶するようになること |
| Because you feel very awake, | あなたはしっかり覚醒しているので |
| you will make | あなたは犯すだろう |
| fewer mistakes. | より少ない間違いを |
| The second benefit of napping | 昼寝の第２の利点は |
| is | である |
| you can learn things | 物事を学習できる |
| more easily | より容易に |
| after a short rest. | ちょっとの間の休息のあとで |
| Naps give | 昼寝は与える |
| your brain | あなたの脳に |
| time | 時間を |
| to process information, | 情報を処理するための |
| so | だから |
| while you rest your body, | 身体を休めている間に |
| your brain can organize itself too. | 脳が自分の整理をすることもできる |
| In addition, | 加えて |
| naps can also reduce stress. | 昼寝はまた，ストレスを軽減できる |
| We can see | 私たちはわかる |
| that there are some very good reasons | いくつかの非常によい理由があると |
|  | to take a short nap. | 短い昼寝をするのに |
| ３ | It is also important | また，重要だ |
| to remember three simple rules | ３つの簡単な法則を覚えておくことは |
| about taking a nap. | 昼寝をすることについての |
| The first rule | 第１の法則は |
| is | である |
| that you should take a nap | あなたは昼寝をすべきだということ |
| in the middle of the day. | 昼の最中に |
| If you take a nap | あなたが昼寝をすると |
| late in the afternoon, | 午後の遅い時間に |
| it may disturb | それは崩しかねない |
| your sleep pattern. | あなたの睡眠パターンを |
| The second rule | 第２の法則は |
| is | である |
| that a 20-30 minute nap is best. | 20～30分の昼寝がベストであるということ |
| If you sleep too long, | もしあなたが長く眠りすぎると |
| you may fall into a deep sleep, | あなたは深い眠りに陥ってしまう可能性がある |
| and after waking up | そして，目覚めたあとで |
| you will feel worse, | あなたは気分が悪くなってしまう |
| not better. | よくなるのではなく |
| The third rule | 第３の法則は |
| is | である |
| that you should set an alarm clock, | あなたは目覚まし時計をセットすべきだということ |
| so that you can fully relax | その結果，あなたは完全にリラックスできる |
| during your nap. | 昼寝をしている間 |
| If you don’t use an alarm, | あなたが目覚ましを使わなければ |
| you will not rest comfortably | あなたはゆったりと休息を取れないだろう |
| and you may oversleep. | そして，寝過ごしてしまう可能性もある |
| ４ | So, | だから |
| the next time | 今度 |
| you feel sleepy | あなたが眠くなったら |
| after lunch, | 昼食後に |
| don’t reach for a coffee. | コーヒーに手を伸ばすのをやめなさい |
| Instead, | その代わりに |
| put your head down | 頭を下げなさい |
| and take a nap. | そして昼寝をしなさい |