**UNIT 5**

Summary （　　）に適切な語句を補い，各段落の要約を完成させなさい。

１ 序論①（　　　　　）を食べたあとに眠くなるのは自然な反応である。可能なら昼寝をすると気分がよくなる。昼寝には2つの利点といくつかの重要な法則がある。

↓昼寝の利点

２ 展開１（昼寝の利点）昼寝をしたほうが，物事をよく覚えられ，間違えることが少ない。また，少しの間休んだほうが，物事を楽に習得できる。昼寝をすることで，②（　　　　　）が③（　　　　　）を処理する時間ができるので，休んでいる間に（　②　）が自分の整理をすることができる。さらに，昼寝により④（　　　　　　　）が軽減する。 ↓昼寝をする際のルール

３ 展開２（昼寝の法則）昼寝に関しては，3つのルールがある。まず，⑤（　　　　　）の遅い時間に昼寝をすると，⑥（　　　　　　　　　　）が乱れてしまうので，真昼にするのがよい。次に，最適な昼寝の長さは20～30分である。長く眠ると深く眠ってしまい，目覚めたあとの気分が悪くなる。さらに，昼寝の間，完全に⑦（　　　　　　　　　）できるように，目覚まし時計をセットするとよい。

↓昼寝の勧め

４ 結論（　①　）のあとに眠くなったら，⑧（　　　　　　　）を飲むのではなく，昼寝をするとよい。

【解答】

①昼食　　②脳　　③情報　　④ストレス　　⑤午後　　⑥睡眠パターン

⑦リラックス　　⑧コーヒー