**UNIT 5**

▶STEP1　本文のキーワードを書き入れましょう。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 食 | 後 | に | 眠 | く | な | る | の | は | 自 | 然 | な | 生 | 理 | 反 | 応 | で | あ | り | 、 |
| 可 | 能 | で | あ | れ | ば |  |  | を | し | た | ほ | う | が | よ | い | 。 | 昼 | 寝 | に |
| よ | っ | て | 、 | 記 | 憶 | 力 | 、 | 学 | 習 | 力 | が | 改 | 善 | さ | れ | 、 | ス | ト | レ |
| ス | も | 軽 | 減 | で | き | る | 。 |  |  | の |  |  | を | 受 | け | る | た | め | 、 |
|  |  | に | ２ | ０ | ～ | ３ | ０ | 分 | 間 | 、 | 目 | 覚 | ま | し | 時 | 計 | を | セ | ッ |
| ト | し | て |  |  | と | よ | い | 。 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

▶STEP2　STEP1のキーワードを使って3文を組み立てましょう。

1文目は「食後に」、3文目は「昼寝の」で始めること。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | の | は | 自 | 然 | な |  |  |  |  | で | あ | り | 、 |
| 可 | 能 | で | あ | れ | ば |  |  | を | し | た | ほ | う | が | よ | い | 。 | 昼 | 寝 | に |
| よ | っ | て | 、 | 記 | 憶 | 力 | 、 | 学 | 習 | 力 | が |  |  |  |  | 、 | ス | ト | レ |
| ス | も |  |  | で | き | る | 。 |  |  |  |  |  | を | 受 | け | る | た | め | 、 |
|  |  | に | ２ | ０ | ～ | ３ | ０ | 分 | 間 | 、 |  |  |  |  |  |  | を | セ | ッ |
| ト | し | て |  |  | と | よ | い | 。 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

▶STEP3　100字要約を完成させましょう。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | (↑100字) |

Class/ Number/ 　 Name/　　　　　　　　　　　　　Point/

【解答例】

STEP1

食後に眠くなるのは自然な生理反応であり、可能であれば昼寝をしたほうがよい。昼寝によって、記憶力、学習力が改善され、ストレスも軽減できる。昼寝の恩恵を受けるため、真昼に20～30分間、目覚まし時計をセットして寝るとよい。

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

STEP2

食後に眠くなるのは自然な生理反応であり、可能であれば昼寝をしたほうがよい。昼寝によって、記憶力、学習力が改善され、ストレスも軽減できる。昼寝の恩恵を受けるため、真昼に20～30分間、目覚まし時計をセットして寝るとよい。

-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

STEP3

|  |
| --- |
| 食後に眠くなるのは自然な生理反応であり、可能であれば昼寝をしたほうがよい。昼寝によって、記憶力、学習力が改善され、ストレスも軽減できる。昼寝の恩恵を受けるため、真昼に20～30分間、目覚まし時計をセットして寝るとよい。 |

（109字）