**UNIT 7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 英語 | 日本語 |
| １ | How much sleep | どのくらいの睡眠が |
| do we need? | 私たちには必要か |
| Different age groups | 異なる年齢グループは |
| need different amounts of sleep. | 異なる睡眠の量が必要である |
| Research suggests | 研究は示している |
| that most healthy adults need | ほとんどの健康的な大人には必要であると |
| seven to nine hours of sleep | ７～９時間の睡眠が |
| each night. | 毎晩 |
| Children and adolescents | 子供たちや青年は |
| need more sleep | より多くの睡眠が必要である |
| than adults. | 大人よりも |
| However, | しかし |
| our need for sleep | 私たちの睡眠の必要性は |
| is also an individual characteristic. | 個性でもある |
| In other words, | 言いかえると |
| the amount of sleep | 睡眠の量は |
| you need | あなたに必要な |
| to feel your best | 最高の気分になるために |
| may be different | 異なるかもしれない |
| for you | あなたにとって |
| than for someone | だれかにとってとは |
| who is the same age and gender. | 年齢と性別が同じ |
| While you may feel good | あなたが気分よく感じるかもしれない一方 |
| after sleeping | 眠ったあとで |
| just 7 hours a night, | 一晩にたったの７時間 |
| someone else | ほかのだれかは |
| may need 8 or 9 hours. | ８もしくは９時間，必要かもしれない |
| How much sleep we need | 私たちにどのくらいの睡眠が必要かは |
| and when we sleep best | そして，いつ私たちが最もよく眠るかは |
| are determined | 決定される |
| by our own biological clock. | 私たち自身の体内時計によって |
| ２ | How are teenagers different | ティーンエージャーはどう違うのか |
| from adults? | 大人と |
| Teachers have long observed | 教師たちは長い間見てきた |
| that many teens come to school | 多くのティーンが学校に来るのを |
| too sleepy | 眠すぎる状態で |
| to pay attention | 集中するには |
| to their early morning classes. | 彼らの早朝の授業に |
| According to sleep experts, | 睡眠の専門家によれば |
|  | teens need | ティーンには必要である |
| at least 8.5-9.25 hours of sleep | 少なくとも8.5～9.25時間の睡眠が |
| each night, | 毎晩 |
| which is more | それはより多い |
| than the average of 7 to 9 hours | 平均７～９時間よりも |
| for most adults. | ほとんどの大人にとっての |
| In contrast to adults, | 大人とは対照的に |
| the biological clock | 体内時計は |
| of teenagers | ティーンエージャーの |
| keeps them awake | 彼らの目を覚ましておく |
| later at night | 夜遅くに |
| and keeps them sleeping | そして，彼らを眠らせ続ける |
| later in the morning. | 朝，遅くに |
| Unfortunately, | 残念ながら |
| many schools begin classes | 多くの学校は授業を始める |
| early in the morning | 朝早く |
| when a teenager’s body | ティーンエージャーの体が～とき |
| wants to be asleep. | 眠っていたい |
| As a result, | 結果として |
| many teens come to school | 多くのティーンが学校に来る |
| too sleepy | 眠すぎる状態で |
| to concentrate and study well. | 集中し，よく勉強するには |
| ３ | If we miss a night’s sleep, | もし私たちが一晩，眠りそこねたら |
| can we catch up later? | あとから取り戻せるだろうか |
| The amount of sleep | 睡眠の量は |
| we regularly need | 私たちが通常，必要とする |
| to feel and do our best | 最も気分よく感じ，最善を尽くすのに |
| is called our “basal sleep need.” | 私たちの「基本必要睡眠量」と呼ばれる |
| When we sleep too little | 私たちがほとんど寝ていないとき |
| or have our sleep disturbed, | あるいは睡眠が邪魔される（とき） |
| we accumulate a “sleep debt.” | 私たちは「睡眠負債」を蓄積する |
| Although we may meet | 私たちは満たすかもしれないが |
| our basal sleep need | 私たちの基本必要睡眠量を |
| on a single night | 一晩で |
| or for a few nights | あるいは幾晩かで |
| in a row, | 続けて |
| we will feel sleepy | 私たちは眠気を感じるだろう |
| and less alert | そして注意力低下を |
| if we have not paid off | もし私たちが完済していなければ |
| our sleep debt. | 睡眠負債を |
| It seems | ～のようだ |
| that by sleeping more, | もっと眠ることで |
| we can pay off this debt. | 私たちはこの負債を完済できる |
| However, | しかし |
| the interaction | 相互作用は |
| between basal sleep and sleep debt | 基本睡眠量と睡眠負債の間の |
| is not yet well understood | まだよく理解されていない |
| by scientists | 科学者によって |
| so more research | ゆえに，さらなる研究が |
| is needed. | 必要である |