

文字総数 231 語

Question 1-3 refer to the following article.

Professor Offers Students Higher Grade for More Sleep

No amount of lecturing seems to persuade students to get more sleep. But one professor uses bait they can't resist. Michael Scullin teaches the science of sleep to psychology students at Baylor University in Waco, Texas. He lectures about physical and mental health problems caused by a lack of sleep. Those problems include difficulty focusing and controlling one's emotions, and increased risk of disease. "When you are at your most sleep deprived is when you are least likely to be able to judge how sleepy you are, and how much that sleepiness is impacting you," Scullin says.

The U.S. Centers for Disease Control and Prevention advises adults to get at least seven hours of sleep a night to stay healthy, but more and more Americans report getting fewer than six hours of sleep per night.

His students seemed to enjoy the class, Scullin says. But when he asked if they were getting more sleep after what they learned in class, most of them said no. So Scullin came up with a plan to get his students to sleep more: He offered them extra points on their final exam, the most important test in the class. The plan worked better than Scullin expected. Students who slept more performed better in two different classes, and Scullin published his findings in two academic publications last November.

1. What's the article mainly about?

- (1) A professor.
- (2) Academic performances.
- (3) Lectures.
- (4) Sleep deprivation.

2. According to the article, how long should more and more Americans be in bed?

- (1) Six hours.
- (2) Seven hours.
- (3) Five hours.
- (4) Four hours.

3. How was Scullin able to achieve his goal?

- (1) He delivered a lecture on sleep to people.
- (2) He did research on lack of sleep.
- (3) He offered some advantage to his students.
- (4) He made two academic publications.

■正解

1. (4)
2. (2)
3. (3)

■解説

1. この記事は睡眠不足が全体的なトピックである。第一段落では睡眠不足の影響について述べられている。第二段落では、米国疾病予防管理センターによる国内の睡眠の状況について述べられている。第三段落では、Scullin氏が睡眠について講じた対策・その結果について述べられてる。
2. 第二段落で、米国疾病予防管理センターによると、大人は7時間の睡眠が必要だとある。
3. 問題文にある Scullin の目標達成とは、生徒に睡眠を取らせることである。最終段落で、Scullin は生徒が睡眠を取ることでテストにポイントが追加されることを提案した、とある。

■重要語句

offer 申し出る・提案する

no amount of lecturing いかなる講義も～ない

psychology 心理学

physical and mental health 身体的精神的健康

lack of sleep 睡眠不足

increased risk of disease 病気リスクの増加

deprive 奪う・はく奪する

sleepiness 眠気

impact 影響を与える

stay healthy 健康でいる

ask if ～かどうかたずねる

come up with ～を思いつく

extra 追加の・更なる

final exam 期末テスト

findings 発見

publication 出版物

質問 1-3 は以下の質問に関するものです。

教授が多くの睡眠に対する高い成績を提案

いかにたくさん講義をしても生徒に多くの睡眠を取らせるに至るようには思われません。しかし、ある教授は彼らが抵抗できない餌を使っています。Michael Scullin は、テキサス州ウェーコにあるバイラー大学で心理学の学生に睡眠科学を教えています。彼は、睡眠不足によって引き起こされる身体的および精神的健康問題について講義しています。これらの問題には、自分の感情を集中させ制御することの難しさ、そして病気のリスクの増加が含まれます。「あなたが最も睡眠を奪われている時は、自分がどれくらい眠いのか、またどれくらいその眠気があなたに影響を与えているかを最も判断できなさそうな時なのです」と Scullin は言います。

米国疾病予防管理センターでは、健康を維持するために一晩に少なくとも 7 時間の睡眠をとるように大人に助言していますが、ますます多くのアメリカ人が一晩あたり 6 時間未満の睡眠しか取れていないと報告しています。

彼の生徒たちはその日の授業を楽しんでいたようだ、と Scullin は言っています。しかし、彼の生徒達が授業を受けた後に多くの睡眠をとっているかどうか尋ねてみると、ほとんどの生徒はノーと言いました。そこで Scullin は、生徒にもっと眠らせる計画を思いつきました。すなわち、最も重要なテストである期末試験に追加のポイントを与えることです。計画は Scullin の予想よりもうまくいきました。もっと眠っていた学生は 2 つの別の授業でよりよい成績を残し、Scullin は昨年 11 月に 2 つの学術出版物で彼の調査結果を発表しました。

1. 記事は何についてですか。

- (1) ある教授
- (2) 成績
- (3) 講義
- (4) 睡眠不足

2. 米国疾病予防管理センターによると、多くのアメリカ人はどのくらい寝るべきか。

- (1) 6時間
- (2) 7時間
- (3) 8時間
- (4) 9時間

3. Scullin はどのようにして自身の目標を成し遂げたか。

- (1) 睡眠について人々に講義を行った。
- (2) 睡眠不足について調査を行った。
- (3) 生徒に特典を与えた。
- (4) 2つの学術出版物を発行した。