

3年 ( ) 組 ( ) 番 氏名 ( )

¶ 1

All parents of teenagers have seen the changes that happen with teenagers growing up — the bursts of growth, the mood changes, and also, the unlimited ability to sleep in on weekends. However, (1) this altered sleep pattern is not the teenagers being lazy; it is natural body changes occurring deep inside their brains.

¶ 2

How much you sleep depends on your age. Newborn babies will sleep, in a series of naps, for 16-18 hours per day. By the age of 5, this is down to about 11 hours, and continues to drop with age — until the teenage years start. Then sleeping time increases again.

¶ 3

Teenage years are an awkward time between childhood and adulthood. During this time, the natural life rhythm is greatly interfered with. (2) First, there is a distressing delay in their falling asleep due to changes in hormones in their teenage bodies. When teenagers say that they are not tired at 11 p.m., they are usually being truthful. The second body change is that teenagers need more sleep — between 9 and 10 hours every night. Indeed, one sign of the end of the teenage years is the switch to the shorter and earlier adult sleep hours. This happens, on average, at 19.5 years in women, and 20.9 years in men. (3) This all means that the teenage years are very confused, in terms of sleep. They cannot get to sleep early, and they need more sleep.

設問1 下線部(1)はどのような睡眠パターンの変化なのか、その具体的な内容を日本語で説明しなさい。【易】

---

設問2 下線部(2)を日本語に訳しなさい。【標準】

---



---



---

設問3 下線部(3)Thisの表す内容を40字以内の日本語で説明しなさい。【標準】


**内容説明問題のパターン**

0. 内容説明問題は和訳の問題だ。自分の言葉でどんなに説明しても1点も得点は得られない。
1. 承前語句(it-they/this-these/that-those/such/the same/so)に下線があれば、前を和訳。
2. 同格表現(in other words/that is to say/namely/;/i.e.)の直前に下線があれば直後を和訳。
3. 抽象的表現が次に具体化されるので、抽象表現に下線があれば後ろの具体化された説明を和訳。
4. 理由・原因を尋ねられたら、隠れた because を探して和訳。
5. 比喩的表現は前後の具体的表現を探し和訳する。
6. 代名詞、代動詞、省略表現は一種の抽象表現だから、説明を求められればそれを具体化した上で和訳。代名詞化されているのが主語ならば、前文の主語を、省略されているのが動詞ならば前文の動詞を探す。
7. paradox, comedy, tragedy, cynicismなどを説明させる問題は、どこかの箇所を和訳するのではなく、矛盾や対立を要約する必要がある。

¶ 1

(1) All parents of teenagers have seen the changes that happen with teenagers growing up — the bursts of growth, the mood changes, and also, the unlimited ability to sleep in on weekends.

All parents of teenagers	have seen	the changes
S	V	O

that happen with teenagers growing up  
 the bursts of growth  
 the mood changes  
 and also  
 the unlimited ability  
 to sleep in on weekends

- \* burst of A で「爆発的な A」。ここでは A が変化なので「急激な変化」くらいが良い。
- \* sleep in で「朝寝坊する・寝過ごす」、「ゆっくり寝る・遅くまで寝ている」くらいの意味。
- \* —(ダッシュ)は同格。

【全訳例】 10代の子供の親なら皆、10代の子供の成長に伴って起こる変化を目にしてきている。それは急激な変化であり、情緒の変化であり、そして週末に遅くまで寝ていられる能力でもある。

(2) However, this altered sleep pattern is not the teenagers being lazy; it is natural body changes occurring deep inside their brains.

However

this altered sleep pattern	is not	the teenagers being lazy
A	≠	B

[but]

It	is	natural body changes
A	=	B

occurring deep inside their brains

- \* this altered sleep pattern は「この変化した睡眠型」と名詞表現のまま訳出するとちょっと変。そこで動詞化して「この様に睡眠のパターンが変わってしまうこと」とするとカッコ良い。
- \* occurring deep ~の-ing は現在分詞の形容詞用法で「~している」。

【全訳例】 でも、この様に睡眠のパターンが変わってしまうのは、10代の子達が怠慢だからではなく、脳の奥深くで起こっている自然な身体の変化なのだ。

¶ 2

(3) How much you sleep depends on your age.

How much you sleep	depends	on your age
S	V	

- \* depend on A は「①Aを当てにする・信頼する」と「②A次第である・Aによって決まる」を区別することが肝要。

【全訳例】 どのくらい眠ればよいのかは年齢によって決まる。

(4) Newborn babies will sleep, in a series of naps, for 16-18 hours per day.

in a series of naps

Newborn babies	(will) sleep	for 16-18 hours per day
S	V	

- \* in a series of naps は「まどろみ続けながら」。in は「形状・形式の in」。

【全訳例】 生まれたばかりの赤ん坊は、まどろみ続けながら、一日に16時間から18時間は眠る。

(5) By the age of 5, this is down to about 11 hours, and continues to drop with age — until the teenage years start.

this	is	down
	and (continues to) drop	

by the age of 5  
to about 11 hours

with age  
until the teenage years start

【全訳例】 この睡眠時間は、5才までに11時間くらいに減り、年齢と共に10代になるまで減り続ける。

(6) Then sleeping time increases again.

Then

sleeping time	increases	again
S	V	

【全訳例】 そして睡眠時間は再び増えていく。

¶ 3

(7) Teenage years are an awkward time between childhood and adulthood.

Teenage years	are	an awkward time	between childhood and adulthood
A	=	B	

【全訳例】 10代は、幼年期と成人期との間に挟まれた不安定な時期だ。

(8) During this time, the natural life rhythm is greatly interfered with.

During this time

the natural life rhythm	is	greatly interfered with
A	=	B

- \* 「人はする・モノは人によってされる」だから生活のリズムが interfered (乱される) と受動態になっているが、和訳の際には「自然に乱れる」と訳してやると日本語らしくなる。

【全訳例】 この時期はずっと、自然な生活のリズムが大きく乱れる。

(9)First, there is a distressing delay in their falling asleep due to changes in hormones in their teenage bodies.

First

there	is	a distressing delay	in their falling asleep
B	=	A	due to changes

↑  
in hormones in their teenage bodies

\* distressing delay で「悲惨な遅れ」。in は「時の in」だから「就寝時の悲惨な遅れ」。でも、このままの名詞表現では良く分からない。動詞化して「悲しいほど寝付きが悪くなること」としてやる。

【全訳例】 先ず、10代の身体ではホルモンが変化するので、悲しいほど寝付きが悪くなることもある。

(10)When teenagers say that they are not tired at 11 p.m., they are usually being truthful.

When	teenagers	say	that	they are not tired at 11 p.m.
	S	V		O

  

they	are usually being	truthful
A	=	B

\* are usually being ~は「いつもと違ってこの時は~」の意味。普通、状態動詞は進行形にはならないが、普段とは違う一時的な状況に対する驚きを表現する場合には進行形になる。ここでは「いつもはカッコつけて本当のことを言わないが、このことに関しては本当だ」くらいの意味。

He is being kind to me today.

彼は今日はバカに僕に親切だ。

【全訳例】 10代の子が11時になっても全く眠れないと言う時は、普通は嘘じゃない。

(11)The second body change is that teenagers need more sleep — between 9 and 10 hours every night.

The second body change	is	that	teenagers need more sleep	between 9 and 10 hours every night
A	=		B	

【全訳例】 次の身体の変化は、10代の子は毎晩9時間から10時間の長い睡眠が必要となってくる。

(12)Indeed, one sign of the end of the teenage years is the switch to the shorter and earlier adult sleep hours.

Indeed

one sign of the end of the teenage years	is	the switch
A	=	B

↑  
to the shorter and earlier adult sleep hours

【全訳例】 実際に、10代が終わる兆候の1つは、以前よりも短くて、夜の早い大人の睡眠時間へ切り替わることだ。

(13)This happens, on average, at 19.5 years in women, and 20.9 years in men.

This	happens	at	19.5 years in women	and	20.9 years in men
S	V				

↑  
on average

【全訳例】 このことは、平均して女性で19.5才、男性で20.9才の時に起こる。

(14)This all means that the teenage years are very confused, in terms of sleep.

This all	means	that	the teenage years are very confused	in terms of sleep
S	V		O	

【全訳例】 このこと全てから分かるのは、睡眠の観点からすれば10代はとても不安定な時期であるということだ。

(15)They cannot get to sleep early, and they need more sleep.

They	(cannot) get to sleep	early
S	V	

and

they	need	more sleep
S	V	O

【全訳例】 彼らは夜早くには寝付くことができず、それに関わらず長く眠らなければならないのだ。

### 解法の手順

設問1 = this は承前語句だから、それより前に答えがある。だから、直前文(1)で睡眠パターンの変化について述べている箇所を和訳すれば良い。

→「遅くまで寝ていられること」

設問2 = 全訳例参照

設問3 = This は承前語句だから、それより前に答えがある。遡って見ると、これを含む文(15)と、段落冒頭の文(7)とが全く同じ内容であることが分かる。すると、This の内容説明は第3段落の要約を要求していることに気づく。ならば、文(9)の First、文(11)の second を押さえておいて他を削って40字以内にまとめてやれば良い。この様に、承前語句を説明させる場合、いつも直前の当該文を和訳すれば良いとは限らないので注意すること。  
→「ホルモンの変化によって寝付きが悪くなる一方で、長い睡眠が必要になってくること」(38字)。

3年（ ）組（ ）番 氏名（ ）

¶ 4

For teenagers, an early bedtime is, in most cases, simply biologically impossible. They need 9 - 10 hours of sleep, but often have to start school early — even earlier if they do sports. The effects of this lack of sleep can be seen when the regular school term starts. (1)They will sleep for two hours fewer on weeknights, and try desperately to make it up on the weekends. The result is that average high-school students are half asleep during their school days because of their semi-permanent lack of sleep.

¶ 5

Various studies have shown that this lack of sleep can have dangerous side effects. It is linked to bad social behavior, depression, cigarette smoking, eating problems, and poor school marks. Indeed, being tired can drop performance in tests and exams by several points.

¶ 6

Another study looked at (2)Rapid Eye Movement(REM) sleep, which is when people's eyes move quickly from side to side, as though watching an invisible tennis match while they are sleeping. This REM sleep is when most dreaming is done and it usually happens about 70 - 100 minutes after falling asleep. However, half of high-school students were so tired that when given the opportunity to sleep at school in mid-morning, they dropped into REM sleep within a few minutes, not an hour and a half.

¶ 7

What is the cure? Well, teenagers should avoid drinks with caffeine, which disturb their natural rhythms. And they should not have a computer or TV in their bedroom, which encourages them to stay awake longer. However, the real cure may involve society adjusting to the altered sleep patterns of teenagers. Perhaps high-school classes should start at 11 a.m., so they can stay up later, get their needed sleep and then be wide awoken in class.

設問 1 下線部(1)を日本語に訳しなさい。【易】

---



---



---

設問 2 下線部(2)Rapid Eye Movement(REM) sleep に入るまでの所要時間について、著者はどのように説明しているか、50字以内の日本語で説明しなさい。【標準】


設問 3 10代の青少年の睡眠不足はどのような不具合につながると著者は述べているか、日本語で5つ答えなさい。【易】

- ① \_\_\_\_\_
- ② \_\_\_\_\_
- ③ \_\_\_\_\_
- ④ \_\_\_\_\_
- ⑤ \_\_\_\_\_

内容説明問題のパターン

0. 内容説明問題は和訳の問題だ。自分の言葉でどんなに説明しても1点も得点は得られない。
1. 承前語句(it-they/this-these/that-those/such/the same/so)に下線があれば、前を和訳。
2. 同格表現(in other words/that is to say/namely/;/i.e.)の直前に下線があれば直後を和訳。
3. 抽象的表現が次に具体化されるので、抽象表現に下線があれば後ろの具体化された説明を和訳。
4. 理由・原因を尋ねられたら、隠れた because を探して和訳。
5. 比喩的表現は前後の具体的表現を探し和訳する。
6. 代名詞、代動詞、省略表現は一種の抽象表現だから、説明を求められればそれを具体化した上で和訳。代名詞化されているのが主語ならば、前文の主語を、省略されているのが動詞ならば前文の動詞を探す。
7. paradox, comedy, tragedy, cynicismなどを説明させる問題は、どこかの箇所を和訳するのではなく、矛盾や対立を要約する必要がある。

¶ 4

(16) For teenagers, an early bedtime is, in most cases, simply biologically impossible.

For teenagers

an early bedtime	is	simply biologically impossible
A	=	B

in most cases

- \* 否定語と共に用いる simply は「絶対に～ない」「どうしても～ない」の意味で使う。
  - ・ That is simply not true.
  - ・ そんなことは接待にウソだ!

【全訳例】 10代の子にとって夜早く眠ることは、生物学的に絶対不可能なのだ。

(17) They need 9 - 10 hours of sleep, but often have to start school early — even earlier if they do sports.

They	need but (often have to) start	9-10 hours of sleep school
S	V	O

early  
even earlier if they do sports

- \* start school は普通は「就学する」とか「学校に上がる」。ここでは「学校に行って活動を始める」くらいの意味。

【全訳例】 彼らは9時間から10時間の睡眠時間が必要なのだが、朝早く学校に行かなければならないことが良くあるし、スポーツをやっていたらさら早い。

(18) The effects of this lack of sleep can be seen when the regular school term starts.

The effects of this lack of sleep	(can) be	seen
A	=	B

  

when	the regular school term	starts
	S	V

- \* school term は「学期」。regular school term は「いつもの学期」で、それが始まるということは「長期休暇が終わって学校が始まる」くらいの意味。でも irregular school term ってあるのかな?

【全訳例】 長期休暇が終わって学校が始まったときに、この睡眠不足の影響が出てくる。

(19) They will sleep for two hours fewer on weeknights, and try desperately to make it up on the weekends.

They	(will) sleep for two hours fewer and (try desperately to) make it up	on weeknights on the weekends
S	V	

- \* weekday は「平日」、weeknight は「平日の夜」、weekend は「週末」。
- \* try to は助動詞扱い。try desperately to ~で「必死で～しようとする」。

【全訳例】 彼らは、平日の夜は必要な睡眠時間よりも2時間は少ないだろうから、週末は必死で不足分を取り戻そうとする。

(20) The result is that average high-school students are half asleep during their school days because of their semi-permanent lack of sleep.

The result	is	that+文
A	=	B

<文>

average high-school students	are	half asleep
A	=	B

during their school days  
because of their semi-permanent lack of sleep

- \* school days は「①学校のある日」と「②学生時代」を使い分けること。
- \* half asleep で「寝ぼけている」
- \* semi-permanent で「半永久的な」

【全訳例】 その結果、半永久的な睡眠不足のために、平均的な高校生なら学校のある日は寝ぼけている。

¶ 5

(21) Various studies have shown that this lack of sleep can have dangerous side effects.

Various studies	have shown	that+文
S	V	O

<文>

this lack of sleep	(can) have	dangerous side effects
S	V	O

- \* side effect で「副作用」

【全訳例】 この睡眠不足には危険な副作用が伴うことを、色んな研究が示している。

(22) It is linked to bad social behavior, depression, cigarette smoking, eating problems, and poor school marks.

It	is linked to	bad social behavior depression cigarette smoking eating problems and poor school marks
S	V	O

- \* bad social behavior は「非行」。普通、非行の意味では delinquency が良く使われる。

【全訳例】 睡眠不足は非行、憂鬱、喫煙、摂食障害、そして成績不振につながる。

(23) Indeed, being tired can drop performance in tests and exams by several points.

Indeed

being tired	(can) drop	performance
S	V	O

in tests and exams  
by several points

- \* performance はここでは「成績」
- \* by several points の by は「差の by」。試験の点数がどれだけ下がるかを言っている。

【全訳例】 実際に、疲れているとテストや試験で成績が何点も下がる。

¶ 6

(24) Another study looked at Rapid Eye Movement(REM) sleep, which is when people's eyes move quickly from side to side, as though watching an invisible tennis match while they are sleeping.

Another study	looked at	Rapid Eye Movement(REM) sleep
S	V	O

and

REM sleep	is	[the time]
A	=	B

when people's eyes move quickly from side to side  
as though [they are] watching an invisible tennis match while they are sleeping

\* which is [the time] when ~には先行詞の省略がある。ちなみに、原文は when が where になっていたがこれば文法的におかしい。だって REM sleep is the place where ~ になり睡眠が場所になってしまう。

\* , which は非制限用法の関係代名詞だから、「① and 先行詞」、「② but 先行詞」、「③ because 先行詞」等の接続詞を補って考える。そこで見取図も and REM sleep is ~ とした。

\* look at A は「① A を見つめる・A に注目する」、「② A を調査する」、「③ A を観察する・考察する」

【全訳例】レム睡眠を調査した研究もあり、レム睡眠は眼球が素早く左右に動く睡眠で、それはまるで眠っている間に目に見えないテニスを観戦しているみたいなものだ。

(25) This REM sleep is where most dreaming is done and it usually happens about 70 - 100 minutes after falling asleep.

This REM sleep	is	[the time]
A	=	B

when most dreaming is done

and

it	(usually) happens	about 70-100 minutes after falling asleep
S	V	

\* This REM sleep is [the time] when ~ は(24)と同じ。

\* most dreaming is done は事実と反する。正しくは all dreaming is done のはず。つまり REM 睡眠中は必ず夢を見ているはずだが。

【全訳例】このレム睡眠は、大抵は夢を見ている時間のことで、眠りに就いてから約70分から100分後に普通は現れる。

(26) However, half of high-school students were so tired that when given the opportunity to sleep at school in mid-morning, they dropped into REM sleep within a few minutes, not an hour and a half.

However

half of high-school students	were	so tired
A	=	B

that

when	they	were	given the opportunity
	A	=	B

to sleep at school in mid-morning

they	dropped into REM sleep	within a few minutes
S	V	

not an hour and a half

【全訳例】でも、高校生の半数は、午前中に学校で眠れる機会があれば、1時間半ではなくて数分でレム睡眠に入ってゆくくらいに疲弊していた。

¶ 7

(27) What is the cure?

【全訳例】解決策は何だろう。

(28) Well, teenagers should avoid drinks with caffeine, which disturb their natural rhythms.

Well

teenagers	(should) avoid	drinks
S	V	O

with caffeine

because	they	disturb	their natural rhythms
	S	V	O

\* , which は非制限用法の関係代名詞。(24)の解説参照のこと。だから見取図は because they ~。

【全訳例】そうだね、10代の子たちはカフェインの入った飲み物は避けるべきだ。というのは、それは身体の自然なリズムを狂わせるからだ。

(29) And they should not have a computer or TV in their bedroom, which encourages them to stay awake longer.

And

they	(should not) have	a computer or TV	in their bedroom
S	V	O	

because

it	encourages	them	to stay awake longer
S	V	O	C

\* encourage は「助長する・促進する」。モノ主語だから「モノは人が~するのを助長する」じゃなくて「物のおかげで人は~したくなる」とか「してしまう」とやる。

【全訳例】そして、彼らは自分の部屋にコンピュータやテレビを置いてはダメだ。なぜなら、それがあるといつもよりも夜更かしをしてしまうからだ。

(30) However, the real cure may involve society adjusting to the altered sleep patterns of teenagers.

However

the real cure	(may) involve	society('s) adjusting to the altered sleep patterns of teenagers
S	V	O

\* A involve B は「① A は B を含む・伴う」と「② A は B を必要とする」を区別して訳出すること。

\* society('s) adjusting はことシリーズの動名詞。

【全訳例】本当に解決するには、社会が10代の子たちの睡眠パターンの変化に合わせてやる必要がある。

(31) Perhaps high-school classes should start at 11 a.m., so they can stay up later, get their needed sleep and then be wide awoken in class.

Perhaps		
high-school classes	(should) start	at 11 a.m.
S	V	
so		
they	(can)	stay up later get their needed sleep and then be wide awake in class
S	V	

【全訳例】できることなら、高校の授業は午前11時に開始すべきだし、そうすれば彼らは夜更かしができるし、必要なだけ眠れるし、そうすれば授業中に目が冴えているはずだ。

**解法の手順**

設問1 = 全訳例参照

設問2 = 下線部の内容説明ではなく、段落の要約を要求している問題。文(26)の However の前後に対立があるので、それを押さえて要約することになる。つまり、一般的な所要時間と10代の子達の所要時間とを区別してまとめる。このような対立概念を帯びた名詞を説明させる問題が最近多く出題されているので注意を要が必要。

→「普通は就寝から約70分から100分だが、高校生で疲れている場合には数分でレム睡眠に入ることがある」(48字)。

設問3 = まず、「睡眠不足」と「不具合」をマーカにしてそれを本文中に探す。すると、文(21)に lack of sleep, dangerous side effects に行き当たる。それを具体的に説明しているのが次文の(22)。あとは linked to 以下の5つを和訳せよの問題となる。

→①睡眠不足は非行、②憂鬱、③喫煙、④摂食障害、⑤成績不振