Reading トレーニング　Lesson 2

Why Do We Need Sleep?

英文を読み、分からない単語があっても前後の内容から考えてみましょう。

Reading

Many people think that sleep is only a time to rest. However, our bodies are busy even when we are sleeping.

The brain, which controls many things in our bodies, works to organize information that we learned during the day. This helps us remember what we have studied. Sleep also gives our bodies time to repair themselves. For example, children need enough sleep to grow and stay healthy.

Some people try to sleep less because they want to have more time to study or work. However, getting enough sleep is important to keep our minds clear and help us learn new things.

Questions

1. What does the brain do while we are sleeping? _____

2. Why do children need enough sleep? _____

3. Why do some people try to sleep less? _____

4. According to the passage, why is getting enough sleep important?

_____

Word Challenge

次の単語の意味を、文脈から推測してみましょう。

Word	Meaning / 日本語
organize	_____
repair	_____
clear	_____

解説

Lesson 2：内容理解・語彙・文法ポイント

1. 内容理解の質問と解答例

Q1. What does the brain do while we are sleeping?

解答例：It works to organize information that we learned during the day.

Q2. Why do children need enough sleep?

解答例：Because sleep helps them grow and stay healthy.

Q3. Why do some people try to sleep less?

解答例：Because they want to have more time to study or work.

Q4. According to the passage, why is getting enough sleep important?

解答例：Because it helps us keep our minds clear and learn new things.

2. 文法ポイント解説

① that 節（think that ～）

Many people think that sleep is only a time to rest.

「多くの人は、睡眠は休むためだけの時間だと考えています。」that 以下が think の内容を表します。ここでの that は接続詞です。

② 関係詞節（which ～）

The brain, which controls many things in our bodies, ...

which 以下が the brain を説明しています。カンマで挟まれた補足説明です。

③ 関係代名詞 that

information that we learned during the day

「私たちが日中に学んだ情報」。that 以下が information を説明し、that は learned の目的語にあたります。

④ 不定詞（目的・理由）

works to organize information / need enough sleep to grow

to organize は「情報を整理するために」、to grow は「成長するために」。

⑤ what 節

This helps us remember what we have studied.

「私たちが学んだこと」。what we have studied 全体で名詞のまとまりを作っています。

⑥ try to ～ / want to ～

try to sleep less / want to have more time

try to sleep less は「睡眠を少なくしようとする」、want to have は「持ちたいと思う」。

⑦ 動名詞（主語）

Getting enough sleep is important …

Getting enough sleep が主語で、「十分な睡眠をとることは大切です」という意味です。

3. 語彙のヒント

Word	意味	文脈の手がかり
organize	整理する	information（情報）と一緒に使われていることから、情報をまとめるイメージをつかむ。
repair	修理する・修復する	身体が休んでいる間に、体を元の状態に戻すという流れから考える。
clear	頭がすっきりした	keep our minds clear というまとまりから意味を考える。

4.確認したいこと

- 知らない単語が出たとき、すぐに止まらず前後を読み続けられたか。
- 文章全体が何について説明しているか、自分の言葉で言えるか。
- 細部の訳が曖昧でも、重要な情報を拾えているか。
- 説明的な文章になったことで、身近な話題の文章より負担が増えていないか。