

この紙のゴール：初めて読む英文から、大意と必要な情報を制限時間内につかむ / 本文はこの教材のための書き下ろし（初見用）です。

Why is it so hard to wake up for school? It is not because you are lazy. The answer is inside your body.

Your body has a clock. It tells you when to sleep and when to wake up. When you become a teenager, this clock changes. Your body starts to make melatonin, a sleep hormone, about two hours later than before. So at night, you do not feel sleepy until late. But school starts early, so you cannot get enough sleep.

In the United States, some high schools changed their start time from 7:30 to 8:30. After the change, students slept longer, and their grades went up. Many doctors there now say that high schools should not start before 8:30.

You cannot change your school's schedule. But you can help your body clock. Put your phone away one hour before bed, and open the curtains when you get up.

〔語注〕 melatonin＝メラトニン（ねむけを起こすホルモン） hormone＝ホルモン grade＝成績

設問 本文の内容に合うものを選ぼう。

- (1) この文章がいちばん伝えたいことは？ **思考・判断・表現** 答え（ ） 3点
- ア 朝起きられないのは、なまけているからだ
- イ アメリカの高校はすべて、始業時刻を8時30分におそくした
- ウ 朝起きられないのには、体の仕組みという理由がある
- エ 夜ふかしをやめれば、朝は必ず起きられる
- (2) メラトニンについて、本文の内容に合うものは？ **知識・技能** 答え（ ） 3点
- ア 十代になると、まったく出なくなってしまう
- イ 十代になると、出る時刻が前より約2時間おそくなる
- ウ 子どものうちは体の中で作られない
- エ 朝、目を覚ますために出るホルモんで、夜のうちは出ない
- (3) 始業時刻を変えたアメリカの高校で起きたことは？ **知識・技能** 答え（ ） 3点
- ア 生徒の睡眠時間はほとんど変わらなかった
- イ ちこくしてくる生徒がむしろ増えた
- ウ 生徒の半分がほかの学校へうつった
- エ 生徒はより長くねむり、成績も上がった
- (4) 筆者が「あなたにもできること」としてすすめているのは？ **思考・判断・表現** 答え（ ） 3点
- ア 学校に始業時刻を変えてほしいとたのむ
- イ 週末に長くねむって、平日の足りない分を取り返す
- ウ ねむれない日はメラトニンの薬を飲む
- エ ねる前はスマホを遠ざけ、朝は光を入れる

学校の朝はなぜつらい（基礎） | 解答と出題のねらい

解答

(1)	ウ	第1段落「なまけているからではない。答えは体の中にある」が主題文。アは本文と逆、イ・エは言い過ぎ。
(2)	イ	第2段落 about two hours later than before の読み取り。
(3)	エ	第3段落 slept longer, and their grades went up。
(4)	エ	最終段落の2つの提案（スマホ・カーテン）。アは You cannot change your school's schedule と食いちがう。イ・ウは本文にない。

出題のねらい 定期テストに移すときの観点マップ

この4問は**大意→明示情報×2→筆者の提案**の階段です。初見の英文だからこそ「読む力」が測れます—教科書本文の再読で作った設問は、読解ではなく記憶のテストになりがちです。この紙をそのまま10分の帯・小テストに使えるほか、同じ構造で定期テストの読解大問を設計する見本にもなります。

設問	型	観点	テストでの使い方
(1)	大意（スキミング）	思考・判断・表現	概要把握。選択肢の「言い過ぎ」を切れるかを見る
(2)	明示情報	知識・技能	本文の言い換えを見抜く。数字を含む情報は作問しやすい
(3)	明示情報	知識・技能	事実関係の正確な読み取り
(4)	筆者の提案	思考・判断・表現	結論段落から「読者にできること」を選ぶ。主張の読解

3つの版の使い分け

同じトピック・同じ設問構造で、英文の語彙・構文と選択肢の言語だけを変えてあります（基礎=選択肢も日本語／標準=選択肢が英語／発展=設問も英語）。①クラスの帯に合わせて選ぶ ②同じクラス内で配り分ける ③基礎→標準→発展と日を空けて再挑戦—の3通りの使い方ができます。正解の記号は版ごとに違います（配り分けのときの写し合い対策にもなります）。

