

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。

Many high school students find it almost impossible to get out of bed in the morning. It is easy to call this laziness, but science tells a different story.

Inside your body there is a clock that controls when you feel sleepy and when you feel awake. During your teenage years, this clock naturally shifts. Your brain begins to release melatonin, the hormone that makes you sleepy, about two hours later than it did in childhood. As a result, most teenagers do not feel sleepy until around eleven at night. School, however, still starts early, so many students simply cannot get the sleep they need.

In the United States, some high schools moved their start time from 7:30 to 8:30. Students at these schools slept longer, felt better during the day, and got higher grades. Doctors' groups there now advise that high schools should start no earlier than 8:30.

Changing school hours is not something students can do. What you can do is support your body clock: stay off your phone for the last hour before bed, and let sunlight into your room soon after you wake up.

〔語注〕 release=～を出す・分泌する melatonin=メラトニン（睡眠ホルモン）

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 Teenagers cannot wake up early because they are lazy.
- イ There is a scientific reason why school mornings are hard for teenagers.
- ウ Every high school in the United States has now moved its start time to 8:30.
- エ Going to bed early solves every sleep problem.
- (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 Teenagers' brains release it about two hours later than in childhood.
- イ Teenagers' bodies stop making it completely.
- ウ Only adults are able to produce it at night.
- エ It is released early in the morning so that the body can wake up on time.
- (3) 始業時刻を8:30に変えた高校で起きたこととして、本文に合うものは？ 知識・技能 答え（ ） 3点
- ア Students' sleep did not change at all.
- イ More students began to arrive late for school.
- ウ Students slept longer and got higher grades.
- エ Half of the students moved to another school.
- (4) 筆者が「生徒にもできること」としてすすめているのは？ 思考・判断・表現 答え（ ） 3点
- ア Asking the school to change its start time.
- イ Staying off the phone before bed and getting morning light.
- ウ Sleeping much longer at weekends to make up for the lost hours.
- エ Taking melatonin supplements before going to bed.

学校の朝はなぜつらい（標準） | 解答と出題のねらい

解答

(1)	イ	第1段落 science tells a different story が主題。アは本文と逆、ウ・エは言い過ぎ（ウ=some high schools、エ=every sleep problem）。
(2)	ア	第2段落 about two hours later than it did in childhood。
(3)	ウ	第3段落 slept longer ... got higher grades。
(4)	イ	最終段落の2つの提案。

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）。

