

あくびはなぜうつる？

年 組 番 名前 _____

目標：110 wpm（211語を115秒）。共通テストのリーディングは、これくらいの速さで読めると時間内に回せます。

やり方（タイムを測って読む）

①スタートと同時に本文を読む

②読み終わったら黒板・スマホ等の時計で秒数をメモ

③本文を見ずに設問へ

④答え合わせのあと**同じ文章をもう一度**読んでタイムを縮める（2回目が本番）

Everyone yawns. You yawn when you are sleepy, when you are bored, and sometimes for no clear reason at all. Cats yawn, dogs yawn, and babies yawn even before they are born. But why do we do it?

For a long time, people believed that we yawn to take in more oxygen. It sounds reasonable, but experiments do not support the idea. In one study, people breathed air with extra oxygen, and they yawned just as often as before.

Today, some scientists support a different idea: yawning may cool the brain. When you open your mouth wide and take a deep breath, cool air flows in, and the blood around the brain becomes slightly cooler. A cooler brain works better. This may explain why we yawn most when we are tired, because a tired brain gets warm.

There is one more mystery. Yawning is catching: when you see someone yawn, you often yawn too. Research suggests that this happens more between friends and family than between strangers. Some scientists think that catching a yawn is a small sign of empathy, the ability to feel what another person feels.

So the next time a friend's yawn makes you yawn, do not feel bad. Your brain may simply be showing that you care.

(211 words) [語注] yawn=あくび（をする） oxygen=酸素 empathy=共感

設問

本文を見ないで答えよう。

思考・判断・表現

(1)	この文章は主に何についての話？ ア. あくびを止める方法 イ. あくびの理由についての研究 ウ. ねむりが浅くなる原因 エ. 脳の温度を測る実験	1点 ()
(2)	「酸素を取りこむため」という説について、本文が言っていることは？ ア. 実験では支持されなかった イ. 実験で証明された ウ. いちばん新しい説である エ. 脳を冷やす説と同じ内容である	1点 ()
(3)	あくびが「うつる」ことについて、本文の内容に合うものは？ ア. 知らない人との間でよく起こる イ. あくびを見た人の全員に必ず起こる ウ. 友だちや家族の間でよく起こる エ. 病気のサインである	1点 ()

I回目 () 秒 → WPM=211×60÷秒数= ()

2回目 () 秒 → WPM= () クリア条件: 3問正解 + 110wpm

速読ラダー 01 あくびはなぜうつる？ | 解答と速く読むコツ

実力を伸ばすクラス 偏差値のめやす 50～60程度 主な学年のめやす: 高2

解答

(1)	イ	全体の主題。「なぜあくびをするのか」を古い説→新しい説→伝染の順に説明している。
(2)	ア	第2段落 experiments do not support the idea。
(3)	ウ	第4段落 more between friends and family than between strangers。

3つの版の使い分け

同じ話題を、語数と目標スピードだけ変えた3つの版です（基礎=約130語・80wpm／標準=約160～220語・110～120wpm／発展=約170～225語・150wpm。発展版は設問も英語）。発展版で語数より速さを上げているのは、共通テストのリーディングが「長い1本」ではなく「短い文章を次々に」処理する形だからです。読解の3版とは軸が違います—速読は「支援の量」ではなく「どれだけの量をどれだけの速さで」を変えます。クラスの帯に合わせて1つ選び、その版のまま連番を重ねてください。版をまたぐとWPMの記録が並ばなくなります。

速く読むコツ

- ・1回目は「だいたい分かればいい」と割り切って、知らない語で止まらない（語注も後回しでいい）。
- ・説明文は段落の1文目に要点が来ることが多い。段落の頭だけ濃く、あとは流す—これがスキミングの基本形。
- ・2回目は、答え合わせで気になった場所を確かめながら読む。速さと理解は「2回で1セット」にすると両立する。

記録 帯活動・自習で使うとき（同じ番号を日を空けて再挑戦してよい）

日付	教材番号	1回目WPM	2回目WPM	正解数