

科学コラム—歩くと考えがまとまる

1回目 _____ 秒 / 2回目 _____ 秒

語数: 163語 目標: 105秒以内 (WPM 94) ジャンル: コラム ねらい: トピックセンテンスを追う

 **場面** 総合の探究学習で行きづまったあなたに、先生が渡してくれた科学コラム。時間がないので、段落の1文目だけを先につないで骨をつかむ作戦でいきます。

 **やり方** ① 合図でスタート→ふつうの速さで最後まで読む→読み終わった秒数をメモ ② 設問(1)は本文を見ないで答える。(2)~(4)は本文から探してよい(探すのも速さの練習!) ③ 裏面で丸つけ→WPMを計算 ④ 別の日に同じ文章で2回目挑戦—読んだことのある文を速く読むのが、速読のいちばんの練習です。

読 科学コラムです。**Why Good Ideas Come While You Walk**

Many people get their best ideas not at a desk, but on a walk. This is not only a feeling; researchers have measured it.

In one study, students were asked to think of new uses for a simple object. One group sat in a room, and the other group walked on a machine. The walking group gave about 60% more ideas.

Interestingly, the effect stayed for a short time even after they sat down again.

Why does walking help? Researchers give two reasons. First, walking sends more blood to the brain. Second, walking uses a part of your attention, so the rest of your mind stops trying too hard — and ideas come from the side.

This does not mean you should walk during a test. Walking is for the moment when you are stuck, not for the moment when you must decide. When your thinking stops, stand up. Your feet know a way your desk does not.

 researcher=研究者 attention=注意 stuck=行きづまった

問 設問 (10点満点) (1)は本文を見ずに、(2)~(4)は探してOK。

(1)	(本文を見ないで) このコラムの主張は? ア. 机で考えるより走る方がよい イ. アイデアは朝に出やすい ウ. 行きづまったときは歩くとアイデアが出やすい エ. 歩くと集中力が上がりテストの点が上がる	3点 ()
(2)	実験で歩いたグループの結果は? ア. 座ったグループと同じだった イ. かかった時間が60%短くなった ウ. アイデアが約60%多かった エ. アイデアが約60%少なかった	2点 ()
(3)	研究者が挙げる理由の二つ目は? ア. 注意の一部が歩くことに使われ、頭ががんばりすぎなくなる イ. 脳に多くの血液が送られる ウ. 外の景色が刺激になる エ. 体温が上がる	2点 ()
(4)	本文の内容と合うものは? ア. 歩いている間だけ効果があり、座ると消える イ. 筆者はテスト中に歩くことをすすめている ウ. 歩いたグループのアイデアは少なかった エ. 歩いた効果は、座ったあともしばらく続いた	3点 ()

 **WPM (1分あたりに読めた語数) = 速さの記録** 105秒で読めたらWPM 94 = 目標達成

WPM = 163語 × 60 ÷ かかった秒数 → 1回目 _____ / 2回目 _____

答 解答とポイント

(1)	ウ	最終段落 Walking is for the moment when you are stuck。テスト中に歩くことは明確に否定している。
(2)	ウ	The walking group gave about 60% more ideas。
(3)	ア	Second, walking uses a part of your attention ～。血液の話はFirst（一つ目）。
(4)	エ	the effect stayed for a short time even after they sat down again。テスト中は否定、アイデアはmore。

☆速く読むコツ Level 6 説明文は各段落の1文目（トピックセンテンス）をつなぐだけで要約になる。ただし最後に「ただし」の段落が付くことが多い（This does not mean ～）。ここを数え忘れると主張が半分になる—骨の最後の1本まで数えよう。

■ クリア条件 8点以上 かつ WPM 94以上（105秒以内）→ 次のLevel 7へ。
とどかなかったら—別の日に同じ文章で2回目。2回目は必ず速くなります。それでも設問をまちがえたら、コツを読んでから初見読解ラダーの同じくらいのLevelで力だめしを。

記録 得点___/10 1回目WPM_____ 2回目WPM_____ クリア ☐