

I 《長時間の座りすぎで生じる問題についての記事の読解》

解答

問1 1 ④ 問2 2 ④ 問3 3 ③ 問4 4 ①

解説

問1 「ポスターの 1 に入れるのに最も適当な選択肢を選びなさい。」

- ①「運動するのに気乗りしないこと」 ②「食べすぎること」
③「いくつかの特別なホルモン」 ④「**身体機能の低下**」

長時間の座りすぎによる体重増加について、第3段落最終文に「**このようにして、体重が増えやすくなるかもしれない。**」と書かれている。「このように」の内容は第3～4文に「**長時間じっとしていると、…足からの信号が脳にスムーズに伝えられなくなることがあるのだ。さらに、この信号がうまく伝わらないと、脂肪を燃焼させる化学物質の分泌が少なくなる。**」とある。つまり、**身体の脂肪燃焼物質を分泌する機能が低下する**のだから、④が正解。①②については本文に書かれていないので不正解。特別なホルモンが関連するのは心の健康であるため、③も不正解。

問2 「ポスターの 2 に入れるのに最も適当な選択肢を選びなさい。」

- ①「背筋と腰の筋肉を鍛える」 ②「毎週ジムに行く」
③「テレビを見る時間を減らす」 ④「**30分おきに立ち上がる**」

健康を維持するヒントは第6段落に書かれている。その1つ目が第2文の「デスクワークをしていても休憩していても、**30分経ったら立ち上がる**ようにしましょう。」であり、これは④の内容に一致する。①③は本文に書かれていないので不正解。また、第5文に「たとえ毎週ジムに通っていても、それ以外の目的の運動不足を補うには十分ではない」とあるので、②も正しくない。

問3 「ポスターの 3 に入れるのに最も適当な選択肢を選びなさい。」

- ①「前もって同僚に頼む」 ②「同僚と一緒に外出する」
③「**同僚のところまで歩いて行く**」 ④「同僚と一緒に動く」

オフィスでの運動不足解消の手段の1つとして、第7段落第1～2文に「オフィスでは、話す用のある人のところまで歩いていくのがいいだろう。そうすることで、**仕事中に体を動かす貴重な機会が得られる。**」とある。**同僚と話す際、相手の所まで歩く**ことが推奨されているので、③が正解。①②④については書かれていない。

問4 「記事によれば、筆者がオフィス労働者の座る時間を減らすために最も重要な方法だと考えているのは何か。」 4

- ①「**企業とオフィス労働者の双方が、働き方を変えることでこの問題と一緒に取り組まなければならない。**」
②「企業は、従業員間のコミュニケーションを改善するために、オフィスの椅子の数を減らす必要がある。」
③「オフィス労働者にとって、できるだけ頻繁に歩いて会社まで行くことが効果的である。」
④「仕事を选ぶ際、人々は仕事中にどれくらいの時間座ることになるかに大いに注意する必要がある。」

職場での対策については第7段落に書かれており、第1文で「オフィスでは、話す用のある人のところまで歩いていくのがいいだろう。」と**個々人の労働者の取り組み**が書かれている。第3文には「**個々人の労働者だけでなく、企業でも長時間座りっぱなしの問題に取り組み始めている。**」とあり、続けて具体例が書かれている。つまり、**労働者と企業の双方が働き方を変えていく必要がある**のだから、①が正解。②は椅子の数を減らす目的が本文の内容と異なり、③④については書かれていないので、不正解。

全訳 あなたは長時間の座りすぎによる影響についての授業課題に取り組んでいて、次の記事を見つめました。それを読みながら、クラスメイトに自分の調査結果を発表するためのポスターを作っています。

あなたは1日にどのくらい座っていますか？

日本人は座る時間が長すぎる傾向にある。調査によると、1日に約7時間座っている傾向があるという。オーストラリアのある機関によって実施された調査によると、調査対象となった20カ国の人々の中で、日本人が一番長く座りっぱなしでいるという。オーストラリアや英国のなどの一部の国では、今世紀初頭から、オフィス労働者の長時間の座りっぱなしが問題であることが知られている。最近では、日本でもこの問題をより深刻に受け止める企業が増えてきた。一部の日本の医者は、長時間座りすぎるとは喫煙よりも健康に悪いとさえ警告している。

1日中机に座っていることは健康に悪影響を及ぼす。それは心臓病やがんのリスクを高める可能性があること示すデータもある。英国の研究者には、(職業)運転手は職務中座ったままでいる必要があり、立ち仕事になりがちの人よりも心臓発作や他の種類の心臓病にかかる可能性が高いと報告している人もいる。さらに、医療専門家の中には、座りすぎは、体内で血液が流れるための管である血管を約50%弱くする可能性があることと懸念する人もいる。

長く座りすぎている人は、日常生活でも悪い影響を経験しているかもしれない。例えば、長時間座っている傾向がある人は、歩いている時により軽びやすくなる。長時間じっとしていると、足が十分な血液を受け取りにくくなる可能性があり、これが原因で足からの信号が脳にスムーズに伝えられなくなることがあるのだ。さらに、この信号がうまく伝わらないと、脂肪を燃焼させる化学物質の分泌が少なくなる。このようにして、体重が増えやすくなるかもしれない。

座り方も重要な要因だ。間違った座り方をしていると、体調が悪くなるかもしれない。例えば、長時間座ったままの時は、足を組まない方がよい。背部痛や腰痛の原因になることがあるためだ。

あまりにも長時間座っていることは、体だけでなく心の健康にも影響を与えることがある。幸せを感じるためには、「幸福ホルモン」と呼ばれるホルモンを分泌させるために運動することが必要不可欠である。机に座ったままの時間が長ければ長いほど、気分が落ち込みやすくなるだろう。

そのため、健康を維持したいのであれば、長時間の座りっぱなしは避けるべきだ。デスクワークをしていても休憩していても、30分経ったら立ち上がるようにしましょう。血液が体の隅々まで流れるのを促すために、定期的に体を動かすべきだ。足を伸ばすこともこれに役立つ。たとえ毎週ジムに通っていても、それ以外の日の運動不足を補うには十分ではないことに留意してほしい。毎日何らかの運動をしなければならない。職場で仕事をしている時も、家でテレビの前でくつろいでいる時も、常にこのことを心に留めておかなければならない。

オフィスでは、話す用のある人のところまで歩いていくのがいいだろう。そうすることで、仕事中に体を動かす貴重な機会が得られる。個々人の労働者だけでなく、企業でも長時間座りっぱなしの問題に取り組み始めている。会社によっては、高さを調節できる新しいデスクを導入しているところもある。このデスクを使えば、立った姿勢で仕事をすることができる。さらに、椅子がない会議室というものもある。従業員が1日に3回は歩き回ることを奨励する会社もある。これによって気分をリフレッシュできるのだ。さらには、そうした会社では従業員にストレッチや健康器具を使ったものを含む簡単な運動プログラムも提供している。

あなたは1日にどのくらい座っていますか？

状況

日本人は1日に約7時間座っていて、他の多くの国より長い。この深刻な問題に対処しようとしている企業もある。

長時間座りすぎることによる悪影響:

- ・心臓病やがんのリスクが高くなること
- ・血管が弱くなること
- ・血流不足のため転倒しやすくなること
- ・身体機能の低下による体重増加
- ・運動不足で気分が落ち込むこと

健康でいるためのヒント:

- ・30分おきに立ち上がる
- ・血流をよくするために足を伸ばす
- ・日課の一部として運動する

職場でとるべき手段:

- ・話したい時は同僚のところまで歩いて行く
- ・調節可能なデスクを導入する
- ・従業員が簡単な運動をする機会を与える

構文解説 第3段落第3文

If you keep still for a long time, your feet may have difficulty receiving enough blood, and this can cause the signals from your feet not to be transmitted to your brain smoothly.

andの前で分けて考える。前半は「もし～したら…するかもしれない」という形。後半の主語 this (このこと) は直前の your feet may have difficulty receiving enough blood を指す。この節は cause ~ to ... ((主語が原因で) ~が…する) の構文なので、主語を‘原因’、目的語以降を‘結果’と考えると理解しやすい。

語句

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| ◇ influence 「影響」 | ◇ chemical 「化学物質」 | ◇ adjust ~ 「～を調節する」 |
| ◇ institute 「機関」 | ◇ fat 「脂肪」 | ◇ in addition to ~ 「～に加えて」 |
| ◇ medical adviser 「医者」 | ◇ factor 「要因」 | ◇ equipment 「機器」 |
| ◇ have an impact on ~ 「～に影響を与える」 | ◇ lower back 「腰」 | ◇ deal with ~ 「～に取り組む」 |
| ◇ cancer 「がん」 | ◇ hormone 「ホルモン」 | ◇ mood 「気分」 |
| ◇ moreover 「さらに」 | ◇ depressed 「落ち込んで」 | ◇ adjustable 「調節可能な」 |
| ◇ blood vessel 「血管」 | ◇ stretch ~ 「～を伸ばす」 | ◇ be reluctant to do 「…するのに気乗りしない」 |
| ◇ tube 「管」 | ◇ contribute to ~ 「～に貢献する」 | ◇ muscle 「筋肉」 |
| ◇ have a tendency to do 「…する傾向がある」 | ◇ note that ... 「…ということを心に留める」 | ◇ coworker 「同僚」 |
| ◇ transmit ~ 「～を伝える」 | ◇ make up for ~ 「～を補う」 | ◇ in advance 「前もって」 |
| ◇ furthermore 「さらに」 | ◇ keep ~ in mind 「～を心に留める」 | |
| | ◇ work on ~ 「～に取り組む」 | |

プラス1 問題

解答 c

解説 「記事によると、どれが正しいか。」

- a. 「ジムで定期的に運動していれば、長時間座っていることについて心配する必要はない。」
- b. 「がん患者は、1日中机に座っている傾向が明らかにあると証明されている。」
- c. 「座りすぎは、人が転倒する頻度に関係し得る。」
- d. 「人が長時間座ったままにいる必要がある時、足を組んで座る傾向がある。」

第3段落第2文に「長時間座っている傾向がある人は、歩いている時により転びやすくなる」とあり、次の文で理由が説明されている。したがって、正解はc。第6段落第5文に「たとえ毎週ジムに通っていても、それ以外の日の運動不足を補うには十分ではない」とあるので、aは不正解。第2段落第2文に「それは心臓病やがんのリスクを高める可能性があるとするデータもある。」とあるが、がん患者の傾向については書かれていないのでbも不正解。dのようなことは本文に書かれていないので不正解。