

# Program 2-1 Good Night Sleep Tight.

3-( ) name( )

## New words think1

アフェクト

affect(s) ( )

トナイト

tonight ( )

ラフ

lack ( )

ハブ タアアイデア

have no idea ( )

メイク アップ

make up for~ ( )

本文の内容把握をしよう! ◎ミラー先生が健に話しかけます

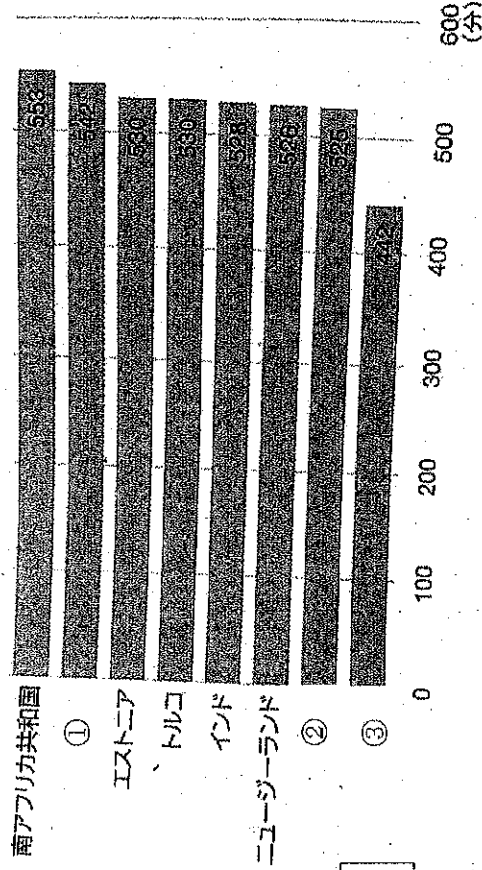
- ① 健の昨夜の睡眠時間(sleep time)は( )時間である。
- ② 多くの医師は少なくとも1日( )時間は眠る必要があると言っている。
- ③ 健は今夜( )時間眠ろうと思っている。

Q. ①~③にはどの国が入るだろう?



Japan / China / America

各国の1日の平均睡眠時間



\*sleep (動詞)『寝』(名詞)『睡眠』(名詞)『寝る』(形容詞)

\*make up for~: 作り上げるの意味から発展して「(不足・損失などを)補う・埋め合わせをする・取り戻す」の意味を表す。

埋め合わせをする・取り戻すの意味を表す。

look + 形容詞

Ms. Miller : You look ( ) today, Ken.

眠そうに見える

Ken : I ( ) only ( ) last night.

眠りました たったの 4時間

Ms. Miller : Only four hours?

疑問詞 + 主 + 動 ★ 間接疑問文

You ( ) know how sleep ( ) our health. ]

知るべき [睡眠が私たちの健康に ( ) 悪く]

I don't ( ) [a lot of Japanese people sleep enough.]

私はいくらも思いません [ ( ) ] は 70% 睡眠をとっている

Ken : Really? ( ) do people usually ( )

どれくらいの間(期間)

普通は 眠る (可) 80%

頻度を表す副詞 in your country?

動詞の ( ) に置く

Ms. Miller : I have ( ) ( ), but many doctors say ( )

分かりません

言っています

[we need to ( ) ] / at least six hours a day.]

眠る必要がある ( )

(日 ( ) ) 時間

Bill: Then I'll sleep ( ) hours tonight.

↳ I will ( )

Mao: Wait. I've ( ) [you can't make up for

間いた=とがありません]

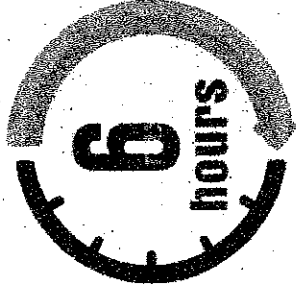
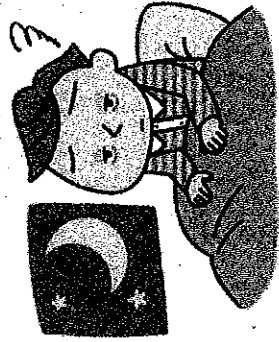
( ) ( ) sleep later.]

睡眠不足

Retell ~発展~

level 3

Japanese     sleep     at least six hours a day




level 2 • Many (                    ) don't (                    ).

• We need to (                    ) at least (                    ).

level 1 • Many (                    ) people/don't sleep enough.

• We need to (                    ) at least (                    ) a day.

friend's comments 

+α で言えたことを自分で記入しよう    パアの人から学んだフレーズも書いておこう

Empty rounded rectangular box for student input.

## 【本文のQA】

ケン、今日あなたは何時間寝たの？

1. How long did Ken sleep last night?

( ) ( ) only ( ) ( ) .

何時間？

2. How many hours a day do we need to sleep?

We ( ) ( ) ( ) at least ( ) ( ) ( ) a day.

## 【日本語訳】

- ケン、今日あなたは眠そうに見えます。
- 私は昨夜4時間しか眠っていません。
- たったの4時間？ あなたは睡眠がいかに健康に影響するかわかるべきです。
- 私はたくさんの日本人が十分な睡眠をとっていないと思います。
- (三) 多くの日本人は、睡眠を十分にとっていないとは思いません。
- 本当ですか？あなたの国の人々はどれくらい眠っているのですか？(睡眠時間)
- それはわかりませんが、
- 多くの医者は私たちは1日に最低でも6時間は寝る必要があると言います。
- それなら私は今夜8時間眠ろうと思います。
- 待って。睡眠不足をあとから補うことはできないと聞いたことがあります。

Program2-2 Good Night Sleep Tight.

3-( ) name( )

◎ミラー先生はさらに続けます。



本文の内容把握をしよう!

- ① 疲れた時は【 】が必要である。
- ② 【 】のためにするべきことは?
- ☆ 寝る( )分前に( )バき → そうすれば寝るときに体温がちょうどよくなる

New words scene2/think2

- サ- sir ( )
- コンセントレート concentrate ( )
- ミニット minute(s) ( )
- ボディ body ( )
- エナジー energy ( )
- イ-ヴァンゾウ even though ~ ( )
- フル be full of ~ ( )

□ 1 次の日本語を英語にかえて書こう。 7-7 P.19 \* できる人はやってみよう! 自分でかきしょう

(1) (精神を)集中する	(2) エネルギー	(3) 体	(4) (時間の)分	(5) (男性に対する改まったよびかけ)
動	名	名	名	名

□ 2 日本語にあう英文になるように、 に適する語を書こう。 その箱は花でいっぱいです。 The box is flowers.

M: Have you ever ( ) even though you slept long enough?  
疲れた感じがあったことありますか ( )

K: Yes, I ( ).  
(はい) あります (経験の現在完了)

M: On those days I can't ( ) on anything.  
( ) 集中することができません 何か

M: [When you are ( )], I you need a ( )  
[あなたが疲れている ( )] 全 + 全 + 全 全 睡眠

K: A "good" sleep? Please tell me / ( ) I should ( ).  
教えてください / 何を私にするべきか (間接疑問文)

M: You should ( ) / 90 minutes before ( )  
風呂に入る

to bed. Then your body temperature will be just right  
その後 あなたの ( ) は ( ) ちょうどいい

/ [when you sleep.]  
[あなたが ( ) する時]

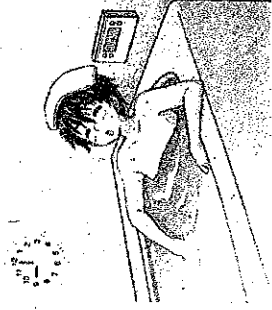
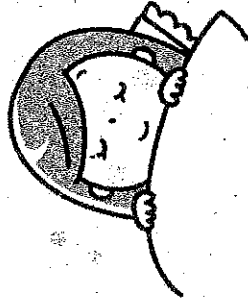
K: Do you do it every day?  
↳ \*日本語で ( )

M: Yes, so I'm always ( ) ( ) energy.  
↑ いっぱい 頻度100% (真意の前) 完璧に満ちています

K: I see. I'll ( ) it tonight.  
( ) 試すつもりです ↳ \*日本語で ( )

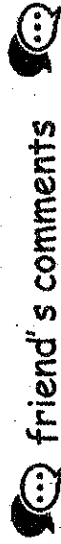
Retell ~ 発展 ~

- a good sleep     take a bath
- 90 minutes before going to bed



• We need (                    ).

• We should (                    ) / 90 minutes before (                    ).



friend's comments

+ a で言えた表現を自分で記入しよう！    ~ペアから学ぼう~

## 【本文のQA】

1. What do you need when you are tired?

( ) ( ) a ( ) ( )

2. What does Ms. Miller do to have a good sleep?

( ) ( ) a ( ) ( ) ( ) ( ) going to bed.

## 日本語訳

- 十分に眠ったのにもかかわらず、疲れを感じると聞いたことはありませんか？
- はい。そういう日には私は何に対しても集中ができません。
- 疲れたとき、良い睡眠が必要です。
- 「良い」睡眠？ 私は何をすべきか教えてください。
- あなたは寝る前に90分前にお風呂に入るべきです。
- そうしたら、あなたの体の温度(体温)は、寝るときにちょうどよくなるでしょう。
- あなたは毎日それをしているのですか。
- はい。だから私はいつも元気いっぱいなのです。
- なるほど。私も今夜試してみようと思います。

## B2

基本文を使いこなす！ 7-7R19 \*てきんじんせつ / 自分で決まろう

1 日本語にある英文のように、( )内の語(句)を並べかえて、全文を書こう。

- (1)  私は彼にどのTシャツがいちばん好きか言いました。  
I (which / told / him / I / T-shirt / the best / liked).

(2)  ケンに何の食べ物が好きかたずねてもらえますか。

Can you (Ken / ask / food / what / likes / he) ?

(3)  私たちは彼女にどのくらい長くここに滞在することができるとかたずねようと思います。

We will (her / how long / ask / can / she / here / stay).



Program 2-3 Good Night Sleep Tight.

3-( ) name( )

◎その晩、ミラー先生はスマートフォンである記事を見つけてました。

ペアに質問しよう!



① What time/did you go to bed last night?

② What time/did you take a bath?

③ Do you remember/when we should take a bath?

④ Please tell me/how often you use smartphones/before going to bed?



New words think3

ベル bell ( )

サイン sign ( )

ウォーカー(ズ) walker(s) ( )

クロス cross ( )

ブライต์ bright ( )

スクリーン screen ( )

ブレイン brain ( )

★ daytime ( )

★ result ( )

★ asleep ( )

習慣 habit ( )

★ improve(s) ( )

★ nap ( )

★ shouldn't ( )

★ アズリがト  
as a result ( )

★ フール アスリープ  
fall asleep ( )

本文 2-3 (think3) 内容理解 P.24

Do you use your ( smartphone ) for a long time / before going to bed? 【 ( When ) you look at the bright screen at night, I your

brain will believe / it is daytime. As a ( ) you cannot

( ) believe ( ) ( ) その結果として

fall asleep easily. To get a good sleep, you should ( change )

( ) 簡単に 良い睡眠を ( ) / how good sleep

improves our work. Some companies have ( ) a short

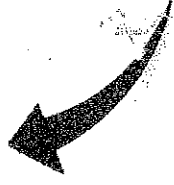
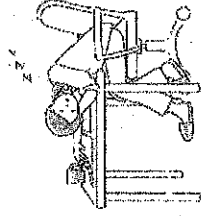
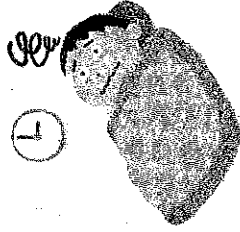
nap time / early in the afternoon. The results tell us ( that )

→ [ people can work better / after a ( ) ] But ( shouldnt )

sleep too long! = should not

Retell ~発展~

- smartphones       fall asleep
- some companies       a short nap time



- If we ( ) for a long time before going to bed, we can't ( ).
- Some ( ) have introduced a ( ).
- People can ( ) after a nap.



friend's comments

+ α で言えた表現を自分で記入しよう！ ~ペアから学ぼう~

Empty rounded rectangular box for student input.

【本文のQA】

1. **Can** people work better than after a nap?

( ) ( ) ( ) ( )

2. **What** will happen if you use smart phones before going to bed?

( ) ( ) ( ) it is ( )

日本語訳

- 寝る前にスマートフォンを長時間使用しますか？
- 夜、光っている画面を見ると、脳は昼食だと思ってしまう。
- その結果として、簡単に眠りに落ちることができなくなります。
- 良い睡眠を得るためには、この習慣を変えるべきです。
- 良い睡眠がいつかに私たちの仕事を改善するかということに、人々は気づき始めました。
- 昼下がりに短い昼寝タイムを導入している企業もあります。その結果は昼寝の後は、より調子がよく働けることを私たちに示しています。しかし、眠りすぎではいけません。

□ 1 次の英語は日本語に、日本語は英語にかえて書こう。

(1) walker 名	(2) nap 名	(3) bamboo 名	(4) bright 形	(5) asleep 形
(6) 改善する, 向上させる 動	(7) 習慣 名	(8) 脳 名	(9) (スマートフォンなどの)画面 名	(10) 標識, 表示 名

□ 2 日本語にあう英文になるように、           に適する語を書こう。

その結果として、多くの人がスマートフォンを使い始めました。

           a           , many people started to use smartphones.

B2 基本文を使いこなす！

□ 1 日本語にあう英文になるように、( )内の語(句)を並べかえて、全文を書こう。

□ (1) 私は健康に昼食を作るように言いました。 I (Ken / make lunch / told / to) : 

□ (2) メアリーは私に遅れると言いました。 Mary (me / be / she / late / told / would).

□ (3) 私たちはあなたにその結果がすばらしかったことを示しましょう。

We will (you / that / was / the result / great / show).