

選択肢

- | | | | |
|---------------|-----------|-------------|---------|
| ① prepared | ② than | ③ reviewing | ④ while |
| ⑤ spend | ⑥ likely | ⑦ far | ⑧ ways |
| ⑨ consistency | ⑩ instead | ⑪ much | ⑫ lot |
| ⑬ starting | ⑭ but | ⑮ that | |

解答

(1) ③ reviewing (2) ⑫ lot (3) ④ while
(4) ⑤ spend (5) ⑧ ways (6) ⑦ far (7)
⑮ that (8) ⑨ consistency (9) ⑭ but
(10) ⑩ instead (11) ⑪ much (12) ①
prepared (13) ⑬ starting (14) ⑥
likely (15) ② than

解答解説

(1) 正解 ③ reviewing 空所は文頭にあり、後ろに *yesterday's notes* という目的語が続いているため、ここには動名詞が入ります。Reviewing yesterday's notes 全体が主語となり、「昨日のノートを見直すことは、ときには始めるのに十分である」という意味になります。

(2) 正解 ⑫ lot a lot of + 名詞 の形です。後ろに *mental energy* という名詞が続いているので、a lot of mental energy「多くの精神的エネルギー」となります。

(3) 正解 ④ while 空所の前後にはそれぞれ SV を含む節があり、「疲れているかもしれない」と「それでも始められる」を対比しています。したがって、「～である一方で」を表す接続詞 while が適切です。

(4) 正解 ⑤ spend spend + 時間 + Ving 「～するのに時間を費やす」という重要表現です。*often spend time wondering what to do first* で「何から始めるべきか考えるのに時間を費やす」となります。

(5) 正解 ⑧ ways the ways in which S V は「S が V する方法」という意味の表現です。*the ways in which routines support learning* で「ルーチンが学習を支える方法」となります。

(6) 正解 ⑦ far far + 比較級 の形で比較級を強調しています。*far easier than before* で「以前よりはるかに簡単に」という

意味になります。

(7) 正解 ⑮ that one that S V の形です。that は関係代名詞で、先行詞 *one* を修飾しています。*one that students can continue* で「生徒が続けることのできるもの」となります。

(8) 正解 ⑨ consistency 空所は動詞 *encourage* の目的語になる名詞の位置です。consistency は「一貫性・継続性」という意味で、ルーチンの効果として最も適切です。

(9) 正解 ⑭ but 前半は「多くの生徒はやる気を待つ」、後半は「しかし、やる気はいつも現れるわけではない」という内容です。逆接関係なので接続詞 but が入ります。

(10) 正解 ⑩ instead 前文では「やる気を待つ」と述べ、その代わりに「ルーチンに従う」と述べています。instead は「その代わりに」という意味の副詞です。

(11) 正解 ⑪ much much + 比較級 の形です。*much more confident* で「はるかに自信がある」という意味になります。much が比較級を強調しています。

(12) 正解 ① prepared *Their work is often better prepared.* の形です。be prepared は「準備ができている」という意味で、better がついて「よりよく準備された状態」となります。

(13) 正解 ⑬ starting 空所は文頭にあり、後ろに *with one small action every day* が続いています。したがって動名詞 starting が主語となり、Starting with ～ 「～から始めること」という意味になります。

(14) 正解 ⑥ likely be likely to V 「～しそうである／～する可能性が高い」の形です。*Students are more likely to continue* で「生徒はより続けやすい」となります。

(15) 正解 ② than 比較級 + than の構

文です。 *better than many people expect* で「多くの人が予想するよりも良い」という意味になります。 *than* は比較の基準を導いています。

全訳

多くの生徒は勉強習慣を改善したいと思っていますが、どこから始めればよいかわからないことがよくあります。昨日のノートを数分間見直すことが、最初の一步として十分な場合もあります。毎日のルーチンは、勉強を始めやすくしてくれます。なぜなら、生徒は毎日新たな決断をする必要がないからです。勉強する時間や場所がすでに決まっていれば、よりスムーズに始めることができます。これは多くの精神的エネルギーを節約します。放課後に疲れていても、ルーチンがあれば行動を始めやすくなります。

ルーチンはストレスも軽減します。計画がない生徒は、何から始めるべきか考えることに時間を費やしがちです。同じ行動を毎日繰り返すことで、より早く勉強に取りかかることができます。ノートを見直し、教材を整理し、翌日の準備をするかもしれません。これらは、ル

ーチンが学習を支える方法の一部です。単純な習慣は小さなことに見えるかもしれませんが、勉強を以前よりはるかにやりやすくしてくれます。良いルーチンとは、忙しい週でも続けられるものです。

ルーチンが役立つのは時間を節約するからだけではありません。一貫性を育てるからでもあります。多くの生徒はやる気が出るのを待ってから勉強しようとしますが、やる気はいつも現れるとは限りません。成功している生徒は、代わりにルーチンに従います。彼らは感情だけに頼りません。その結果、自分が続けられるという自信をより強く持てるようになります。勉強の準備もより整い、大切な課題を忘れることも少なくなります。

もちろん、完璧なルーチンはありません。必要に応じて調整すべきです。しかし、ルーチンは複雑である必要はありません。毎日一つの小さな行動から始めるだけでも十分です。ルーチンが単純で現実的であれば、生徒はより続けやすくなります。時間がたつにつれて、こうした小さな行動は、多くの人が予想する以上に良い結果を生み出すことがあります。