

解答

②・④・⑥

解答解説

① 不正解

選択肢の和訳

ウォーキングが勧められる主な理由は、高価な用具を必要とし、ほかのほとんどの運動よりも激しい運動ができるからである。

本文の対応箇所

第 1 段落

Walking is one of the simplest forms of physical activity. It requires no special equipment, can be done almost anywhere, and is suitable for people of different ages and fitness levels.

「ウォーキングは、最も簡単な身体活動の一つである。特別な用具を必要とせず、ほとんどどこでも行うことができ、年齢や体力の異なる人々に適している。」

解説

本文では、ウォーキングは特別な用具を必要としない簡単な運動だと述べられている。また、ほかの運動より激しいことが勧められる理由だとも書かれていない。選択肢の requires expensive equipment は本文の requires no special equipment と反対であるため、不一致。

② 正解

選択肢の和訳

短時間の散歩は、継続的な集中を必要とする課題から一時的に離れる機会を与えることによって、精神的な疲れを軽減する場合がある。

本文の対応箇所

第 2 段落

A brief walk provides a temporary break from these demands.

「短時間の散歩は、こうした要求から一時的に離れる機会を与えてくれる。」

The repeated movement of the body, combined with a change of surroundings, may allow the mind to recover from mental tiredness.

「身体の繰り返される動きと周囲の環境の変化が組み合わさることで、心は精神的な疲れから回復できる場合がある。」

解説

選択肢の a temporary break は本文にもそのまま用いられている。また、reduce mental tiredness は recover from mental tiredness の言い換えである。集中を必要とする課題から一時的に離れることで、精神的な疲れが軽減されるという内容は本文と一致する。

③ 不正解

選択肢の和訳

本文によれば、自然環境が注意力を改善するのは、周囲からあらゆる刺激を完全に取り除くからである。

本文の対応箇所

第 3 段落

Researchers suggest that natural environments contain gentle forms of stimulation, such as moving leaves, birdsong, and changing light.

「研究者たちは、自然環境には、揺れる葉、鳥のさえずり、変化する光など、穏やかな形の刺激が含まれていると考えている。」

These features attract attention without demanding too much mental effort, allowing the brain to rest while remaining awake and interested.

「こうした特徴は、過度の精神的努力を必要とせずに注意を引きつけ、脳が目覚めて関心を保ちながら休むことを可能にする。」

解説

本文では、自然環境が刺激を完全に取り除くとは述べられていない。むしろ、自然環境には gentle forms of stimulation「穏やかな形の刺激」が含まれてい

WPM Over 150 を目指す [500 語レベル]

る。こうした刺激が、過度の精神的努力を要求せずに注意を引きつけるのである。したがって completely remove all forms of stimulation が誤り。

④ 正解

選択肢の和訳

自然の中を歩くことには特別な利点があるかもしれないが、都市や慣れ親しんだ地域を歩くことにも、感情面または精神面での利点がある。

本文の対応箇所

第 4 段落

Nevertheless, walking in a city can also be valuable.

「それでも、都市を歩くことにも価値がある。」

Walking through a familiar neighborhood may create emotional comfort, while exploring an unfamiliar area may increase curiosity.

「慣れ親しんだ地域を歩くことは心理的な安心感を生み出すことがあり、見知らぬ地域を探索することは好奇心を高める場合がある。」

Even a short walk around an office building can interrupt long periods of sitting and give people an opportunity to organize their thoughts.

「オフィスビルの周囲を少し歩くだけでも、長時間座り続ける状態を中断し、考えを整理する機会を与えることができる。」

解説

本文では、公園などの自然環境を歩くことの利点を説明した後、都市を歩くことにも価値があると述べている。選択肢の emotional or mental advantages は、本文の emotional comfort や organize their thoughts に対応している。したがって本文と一致する。

⑤ 不正解

選択肢の和訳

本文中で紹介された実験は、歩くことによって、参加者が生み出したすべての考えが、より実用的で正確になったことを示した。

本文の対応箇所

第 5 段落

On average, the walkers produced a greater number of original ideas.

「平均すると、歩いた参加者は、より多くの独創的な考えを生み出した。」

The researchers did not claim that every idea became more practical or accurate.

「研究者たちは、すべての考えがより実用的または正確になったとは主張しなかった。」

Instead, walking appeared to encourage flexible thinking, making it easier for participants to consider a wider range of possibilities.

「むしろ、歩くことは柔軟な思考を促し、参加者がより幅広い可能性を考えやすくするように思われた。」

解説

実験で確認されたのは、歩いた参加者がより多くの独創的な考えを生み出したことである。しかし、すべての考えがより実用的で正確になったわけではないと、本文は明確に述べている。したがって every idea produced by the participants became more practical and accurate が誤り。

⑥ 正解

選択肢の和訳

慣れた動きには比較的わずかな意識的注意しか必要ないため、心がさまざまな考えを自由に探究できるようになり、歩くことが柔軟な思考を促す場合がある。

本文の対応箇所

第 6 段落

In addition, it places limited demands on conscious attention, especially when the route is safe and familiar.

「さらに、特に道が安全で慣れたものである場合、歩くことは意識的な注意をあまり必要としない。」

WPM Over 150 を目指す [500 語レベル]

Because the movement is automatic, the mind may be free to explore ideas without focusing completely on each step.

「動きが自動的なものであるため、一步一步に完全に集中することなく、心は自由に考えを探究できる場合がある。」

解説

選択肢の familiar movement requires relatively little conscious attention は、本文の places limited demands on conscious attention と対応している。また、leaving the mind free to explore different ideas は the mind may be free to explore ideas の言い換えである。したがって本文と一致する。

⑦ 不正解

選択肢の和訳

筆者は、難しい知的問題に取り組む際、歩くことが知識、注意深い分析、持続的な努力の代わりになると主張している。

本文の対応箇所

第 7 段落

Difficult tasks still require knowledge, careful analysis, and sustained concentration.

「難しい課題には、依然として知識、注意深い分析、持続的な集中が必要である。」

Walking may help prepare the mind for such work, but it cannot replace the work itself.

「歩くことは、そのような作業に向けて心を準備する助けにはなるかもしれないが、作業そのものの代わりにはならない。」

解説

本文では、歩くことは知的作業に向けて心を準備する助けにはなるものの、知的作業そのものの代わりにはならないと述べられている。したがって can replace knowledge, careful analysis, and sustained effort は本文と反対であり、不一致。

⑧ 不正解

選択肢の和訳

本文は、ウォーキングを完全な休息の一形態として示しており、その価値は主として、知的努力や目の前の責任を避けられることにあるとしている。

本文の対応箇所

第 8 段落

It creates a small distance from immediate pressures without demanding complete inactivity.

「ウォーキングは、完全な無活動を求めることなく、目の前の重圧から少し距離を置く機会を生み出す。」

In a culture that often treats rest as wasted time, walking offers a useful middle ground between intense effort and total relaxation.

「休息を無駄な時間として扱うことの多い文化において、ウォーキングは、激しい努力と完全な休息との間にある有益な中間地点を提供する。」

A few quiet steps may not solve every problem, but they can sometimes make room for clearer thinking.

「静かに数歩歩いたからといって、すべての問題が解決するわけではないが、より明確に考えるための余地が生まれることがある。」

解説

本文は、ウォーキングを complete relaxation「完全な休息」として説明しているのではなく、intense effort と total relaxation の間にある middle ground「中間地点」として示している。また、その目的は知的努力や責任から逃れることではなく、より明確に考えるための余地を生み出すことである。したがって不一致。

全訳

歩くことの隠れた利点

ウォーキングは、最も簡単な身体活動の一つである。特別な用具を必要とせず、ほとんどどこでも行うこ

WPM Over 150 を目指す [500 語レベル]

とができ、年齢や体力の異なる人々に適している。こうした理由から、ウォーキングは身体を健康を改善するための手軽な方法として、しばしば勧められている。定期的に歩くことは、心臓を強くし、血液の循環を改善し、健康的な体重を維持する助けになる。しかし、近年の研究によれば、ウォーキングの利点は身体だけにとどまらない可能性がある。歩くことは、人の考え方、感じ方、問題の解決方法にも影響を与えるかもしれない。

ウォーキングの重要な効果の一つは、精神的なストレスを軽減する力である。現代生活では、画面や書類、複雑な課題に集中しながら、長時間座り続けることを求められる場合が多い。時間がたつにつれて注意力が低下し、ささいな困難さえ、いら立たしく感じられるようになることがある。短時間の散歩は、こうした要求から一時的に離れる機会を与えてくれる。身体の繰り返される動きと周囲の環境の変化が組み合わさることで、心は精神的な疲れから回復できる場合がある。

人が歩く環境も重要であるかもしれない。いくつかの研究では、自然の中での散歩と、交通量の多い都市の通りでの散歩が比較されている。公園やその他の緑地を歩いた参加者は、歩いた後に以前より落ち着いた気分になったと報告することが多かった。記憶力や注意力を必要とする課題で、より良い成績を収めた参加者もいた。研究者たちは、自然環境には、揺れる葉、鳥のさえずり、変化する光など、穏やかな形の刺激が含まれていると考えている。こうした特徴は、過度の精神的努力を必要とせずに注意を引きつけ、脳が目覚めて関心を保ちながら休むことを可能にする。

それでも、都市を歩くことにも価値がある。身体を動かすことの恩恵を受けるために、必ずしも森林や大きな公園を利用できる必要はない。慣れ親しんだ地域を歩くことは心理的な安心感を生み出すことがあり、見知らぬ地域を探索することは好奇心を高める場合がある。オフィスビルの周囲を少し歩くだけでも、長時間座り続ける状態を中断し、考えを整理する機会を与えることができる。したがって、その利点は場所だけでなく、歩く人の目的や精神状態にも左右される可能性がある。

歩くことは、新しい考えを生み出そうとしているときに、特に役立つ可能性がある。ある実験では、参加者は、ありふれた物の創造的な使い方を考えるよう求められた。座ったまま課題を行った人もいれば、課題の前または課題を行っている間に歩いた人もいた。平均すると、歩いた参加者は、より多くの独創的な考えを生み出した。研究者たちは、すべての考えがより実用的または正確になったとは主張しなかった。むしろ、歩くことは柔軟な思考を促し、参加者がより幅広い可能性を考えやすくするよう思われた。

この効果については、いくつかの説明が考えられる。歩くことは、脳を含む身体全体の血流を増加させる。さらに、特に道が安全で慣れたものである場合、歩くことは意識的な注意をあまり必要としない。動きが自動的なものであるため、一步一步に完全に集中することなく、心は自由に考えを探究できる場合がある。また、歩行の一定したリズムは、すぐに答えを出すよう思考に強いるのではなく、考えが徐々に発展するのを助ける可能性もある。

しかし、ウォーキングは、あらゆる知的問題や感情的問題に対する完璧な解決策ではない。重いけがをしている人、極度に疲れている人、危険な場所を歩いている人は、同じような利点を得られそうにない。難しい課題には、依然として知識、注意深い分析、持続的な集中が必要である。歩くことは、そのような作業に向けて心を準備する助けにはなるかもしれないが、作業そのものの代わりにはならない。

したがって、ウォーキングの価値は、その簡単さに一部由来している。ウォーキングは、完全な無活動を求めることなく、目の前の重圧から少し距離を置く機会を生み出す。休息を無駄な時間として扱うことの多い文化において、ウォーキングは、激しい努力と完全な休息との間にある有益な中間地点を提供する。静かに数歩歩いたからといって、すべての問題が解決するわけではないが、より明確に考えるための余地が生まれることがある。