

Healthy Habits for a Better Life

よりよい健康生活を求めて

Joan McConnell

Kiyoshi Yamauchi

 **SEIBIDO**

photographs by

iStockphoto

Sabrana Hydol

音声ファイルのダウンロード/ストリーミング

CD マーク表示がある箇所は、音声を弊社 HP より無料でダウンロード/ストリーミングすることができます。トップページのバナーをクリックし、書籍検索してください。書籍詳細ページに音声ダウンロードアイコンがございますのでそこから自習用音声としてご活用ください。

<https://www.seibido.co.jp>



Healthy Habits for a Better Life

Copyright © 2021 by Joan McConnell, Kiyoshi Yamauchi

All rights reserved for Japan.

*No part of this book may be reproduced in any form
without permission from Seibido Co., Ltd.*

PREFACE

Dear Students,

Did you know that selecting an interesting and informative theme is the most challenging part of preparing a textbook?

Last November when I was in Tokyo, I met with my co-author Professor Kiyoshi Yamauchi and our Seibido editor Mr. Takashi Kudo. After lengthy discussions, we decided that the theme of our new book would be how healthy habits make our lives better. After all, everybody wants to be healthy!

Healthy Habits for a Better Life has 15 chapters, each of which includes six parts to help improve your English skills.

Part One contains a **Vocabulary Gallery** of six words, sample sentences and a short exercise.

Part Two presents the **Warm-up Dialogue** where the chapter theme is introduced in colloquial, informal English. The **Multiple Choice Questions** serve as a short comprehension check-up.

Part Three is **Ready to Read**. Here the author discusses the chapter topic in clear, direct English along with helpful notes in Japanese by Prof. Yamauchi. The **Comprehension Check-up** and **Guided Summary** test your understanding of the reading passage. Finally you can enjoy the **Did You Know?** section in Japanese.

Part Four is **Language Highlights** where Prof. Yamauchi explains key words and constructions used in the reading passage. He has also added **Grammar Practice** exercises.

Part Five is the **Slash Reading Challenge**.

Part Six is **Let's Talk about It**. Please have fun discussing these interesting topics with your partners.

In conclusion, Professor Yamauchi and I hope that our book will encourage you to understand how and why healthy habits can help you have a better life.

All my best to you for a happy, harmonious and healthy future,

Dr. Joanie McConnell

本書の使い方

多くの優良テキストの中から、本書をお選びいただき誠にありがとうございます。

このテキストを英語学習の良き友としてご活用いただければ、やさしい語彙で書かれてはいるながらも、非常にこなれた英文を読みながら、英文法の基礎を復習し、練習問題を通じ総合的な英語力を伸ばしつつ、大学生としてふさわしいレベルの健康トピックについて学び、さらに教養も身につけていただけるものと確信いたします。練習問題には様々な工夫を凝らし、学習効率が高まるよう配慮しました。

皆様の心の糧、そして知識の礎となるエッセイで全章を構成いたしましたので、きっとご満足いただけることと確信しております。

以下に挙げたねらいや目標を、頭にしっかり入れて学習すれば、学習効果が上がります。

1 Vocabulary Gallery

本文に出てくる語句の意味を確認しておくための練習問題です。これらの語句の意味をしっかりと確認して本文を読んでください。

2 Warm-up Dialogue

会話問題です。本文のテーマに関する日本人話者とネイティブスピーカーとの会話となっています。覚えておけば会話で使えるフレーズを中心に空欄にしていますので、音声を聞き、書き取ってください。また、実際に会話をしているつもりで練習をしてみましょう。チャプターのトピックについて英語で話す時の参考にしてください。

• Notes

会話文中に出てくる語句の解説です。会話文を読む際の参考にしてください。英文を読む時に役立つ文化情報なども入れています。

• Multiple Choice Questions

会話文について、その内容がどの程度理解できたかをチェックできます。

3 Ready to Read (本文)

250～290語前後でまとめられた平易な名文です。Chapters 1-5の平均語数が約260語、Chapters 6-10の平均語数が約270語、Chapters 11-15の平均語数が約280語になっており、段階的に少しずつ長い文を読んでいくことに慣れさせるようになっています。英文を読む楽しさを味わってください。音読もお勧めします。

• Notes

本文中に出てくる語句の解説です。英文を読む際の参考にしてください。英文を読む時に役立つ文化情報なども入れています。

• Comprehension Check-up

本文を読んだ直後に、その内容をどの程度理解できたかをチェックできます。

• Guided Summary

本文の内容が簡潔に要約されています。活用法をご自分で考えてみましょう。英文を要約する練習の解答例としても利用できます。

• Did You Know?

本文の内容に関連して、コラムを書いています。英語学習で疲れた頭を休めてもらいながら読んでもらえばいいですが、関連知識を提供し、さらに学習を進めてもらい、教養も高めてもらえるように内容を考えています。お楽しみに！

4 Language Highlights

各章の本文でフォーカスされている文法重要事項について、まとめて説明をしています。高校時代までに習ったはずの文法事項だと思いますが、再確認してみましょう。英文法は、英語を理解し使用するための基礎です。英文法の基礎がしっかりしていれば、その上に頑丈でしっかりした建物を建てることのできるのです。

• Grammar Practice

日本語訳を参考に、与えられた語句を並べ替えて正しい英文を作る問題です。チャプターで習う文法事項に関連した問題ですので、Language Highlights の説明を参考に解いてみましょう。しっかりとできるまで何度でも挑戦してみましょう。全て正解できるようになったら、語群を隠して和文英訳問題としても挑戦してみてください。

5 Slash Reading Challenge

やや長い英文を、チャンク（単語の意味のあるまとまり）でとらえる練習をします。その後、音声で聞くリスニング、発話するスピーキング練習へとつながっていきます。

6 Let's Talk about It!

文字通り「それについて、話してみましょう！」 各章で述べられている健康トピックについて、あなたの考えを英語で述べる練習をする問題です。留学や仕事などで英語を使う場合、自分の意見をその理由とともに表現できることは極めて重要なことです。ペア練習などで他人の意見を聞く練習もしてください。

CONTENTS

PREFACE	3
本書の使い方	6

Chapter 1



Sleep Is Important 8

眠りの素晴らしさ

文法：when の使い方

Chapter 2



Is Salt Bad for Us? 14

塩の良し悪し

文法：現在形・過去形・現在完了形

Chapter 3



Water Is Wonderful 20

素晴らしき水

文法：why の使い方

Chapter 4



Hot Springs: A Miracle of Nature 26

温泉 ～自然の奇跡～

文法：動名詞

Chapter 5



Healthy Lessons from the Blue Zones 32

ブルーゾーンからの健康的教訓

文法：前置詞

Chapter 6



Unhealthy Habits 38

不健康な習慣

文法：不定詞

Chapter 7



Let's Dance! 44

シャル・ウィー・ダンス

文法：比較級

Chapter 8



The Story of Sugar 50

砂糖のお話

文法：受動態

Chapter
9



Companion Animals 56
コンパニオン・アニマル

文法：使役動詞など

Chapter
10



Music And Medicine 62
音楽と医療

文法：接続詞

Chapter
11



Please Listen to Me! 68
傾聴のすゝめ

文法：関係代名詞・関係副詞

Chapter
12



Let's Eat Together! 74
共食の時代

文法：間接疑問文

Chapter
13



Being Alone vs. Being Lonely 80
「おひとり様」か「(ひとり) ぼっちか」

文法：it の特別用法

Chapter
14



Believe in Yourself! 86
自分を信じて

文法：疑問詞 + to 不定詞

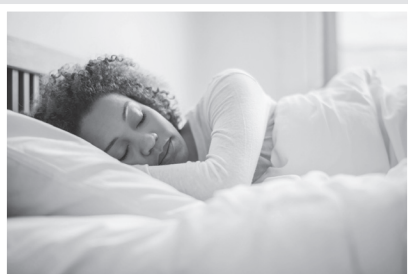
Chapter
15



The Interview 92
著者からのメッセージ

文法：まとめ

Sleep Is Important

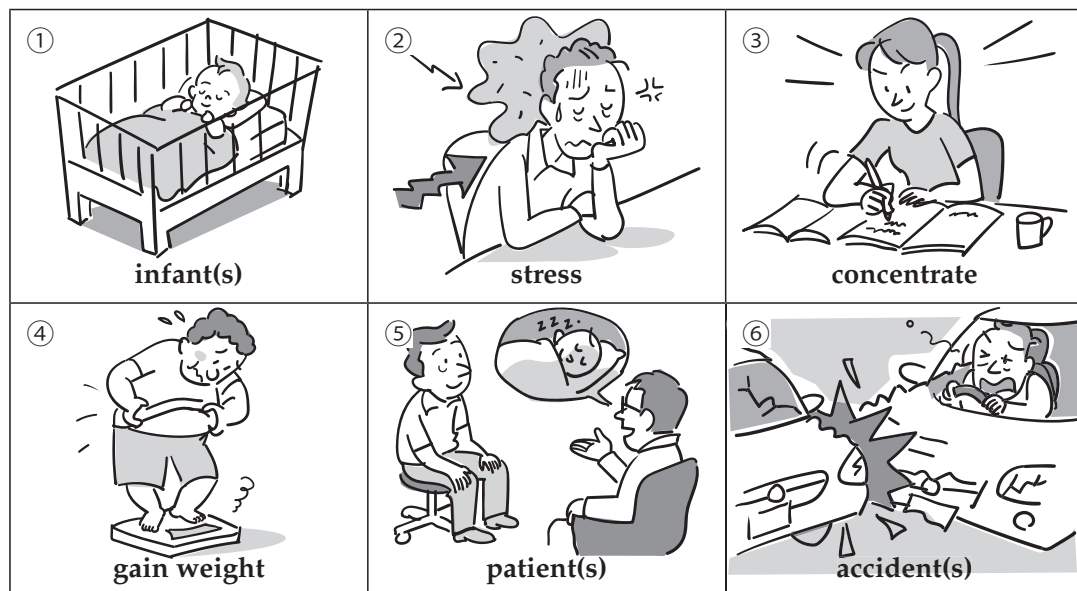


1

Vocabulary Gallery



以下のイラストを参考にして、英文の下線部の意味を枠内の選択肢より選んで記号 (a ~ f) で答えましょう。



1. Infants need more sleep than adults. ()
2. Stress is very bad for your health. ()
3. She's too tired to concentrate on her homework. ()
4. The boy gains weight when he's tired. ()
5. Dr. Takahashi always tells his patients to sleep seven hours. ()
6. Tired drivers cause many serious auto accidents. ()

a) 体重が増加する

b) 患者

c) 事故

d) 集中する

e) 心理的負担

f) 乳幼児

2

Warm-up Dialogue



交換留学生のカズトは友人のマギーと期末試験について話をしたいようです。音声を聞いて、空欄に聞き取った英語を書きましょう。

Kazuto: Hey, Maggie. I () () () to you about the final exam.

Maggie: NOT NOW!! Can't you see I'm busy?

Kazuto: Wow! You're really in a bad mood! What's wrong?

Maggie: I can't () () my homework. I'm SO tired. That's why I'm in such a bad mood.

Kazuto: OK, Maggie. I get it, but you've gotta sleep more. With seven hours every night, you'll feel better and think better. Believe me!

Maggie: You're right. Last night I got only three hours of sleep. () () I'm such a mess.

Notes

That's why ～: だから～

be in a bad mood: 機嫌が悪い

you've gotta: ～しなきゃ、～しなけりゃ (you have to のくだけた形)

a mess: 取り乱した人

Multiple Choice Questions

空欄に入る最も適切なものを選びましょう。

- Maggie doesn't want to speak with Kazuto because _____.
 a. she doesn't like him
 b. she's busy
 c. she's in a bad mood
- Maggie is in a bad mood because _____.
 a. she doesn't like homework
 b. Kazuto is talking to her
 c. she's too tired to concentrate
- Kazuto tells Maggie that she'll feel and think better if _____.
 a. she sleeps seven hours every night
 b. she's in a bad mood
 c. she sleeps three hours every night

3 Ready to Read



Do you sleep enough? Like many people, you probably don't. According to sleep specialists, the average adult should sleep seven to eight hours every night. Children,

5 especially infants, need more.

Sleep is important for your health. After a good night's sleep, you feel better because your body is rested and your mind is clear. You have more energy to solve problems, so you have less stress. You are healthier because sleep strengthens your immune system.

10 When you sleep enough, you look better, even younger. Your face is rested, and your eyes are clear. That's why American mothers often tell their daughters to go to bed and get their *beauty sleep*.

Sleep loss is bad for your health. When you are tired, you can't concentrate. You make more mistakes. You may even fall asleep in class or at

15 work.

Tired people have more health problems. They get sick more often. They are irritable, and frequently in a bad mood. When they are stressed, their blood pressure goes up. Many gain weight. Some even develop diabetes.

Sleep loss creates serious problems for society. Companies lose money

20 when employees take too many sick days. Doctors have to see more patients. More people have to be hospitalized.

There are also safety concerns. Tired workers, especially those using dangerous machines, get injured more often. Sleepy drivers cause many serious accidents on the roads and highways.

25 Now you understand why sleep is important. Please take my advice, and get seven hours of sleep. You'll feel better, look better, and think better.

(Words: 255)

Notes

be rested: 休まって

strengthen(s): 強化する

immune system: 免疫系、免疫機構

diabetes: 糖尿病

sick days: 病気休暇、病欠

Comprehension Check-up

本文の内容に合っている文には T を、合っていない文には F を [] に記入しましょう。

1. When you sleep enough, you have more energy and more stress. []
2. When people don't sleep enough, they make mistakes because they can't concentrate. []
3. Sleep loss can cause serious health problems such as high blood pressure, weight gain and even diabetes. []
4. It's not safe for people to drive or use dangerous machines when they are tired. []

Guided Summary



5

次の英文は本文を要約したものです。(1) から (8) の空所に、下の (a) ~ (h) から適語を選んで記入し文を完成させましょう。

Sleep is important for your health. (1)_____ need seven to eight hours every night. When you are rested, you feel better, think better, and look better. Sleep (2)_____ is bad for your health. You get sick more often, feel (3)_____, and may have higher blood pressure. Sleep loss (4)_____ many problems for (5)_____, doctors and hospitals. There are also (6)_____ concerns. Tired workers get (7)_____ more often. Sleepy drivers cause many (8)_____. So get enough sleep!

Word List

- | | | | |
|---------------|---------------|---------------|------------|
| (a) companies | (b) irritable | (c) accidents | (d) safety |
| (e) adults | (f) injured | (g) creates | (h) loss |

Did You Know?

私たちの個人体内時計は、私たちの睡眠覚醒サイクルをコントロールします。有名な睡眠についての専門家であるマイケル・ブレウス博士は、4つの睡眠覚醒サイクルを描写するために動物の名前を使います。「イルカ」はよく寝られない人です。「ライオン」は朝はエネルギッシュですが、夜までには疲れてしまいます。「クマ」は多くの睡眠を必要とします。「オオカミ」は朝は疲れていますが、夜はエネルギッシュです。あなたはどのタイプですか？

4 Language Highlights

when の使い方

◇時を尋ねる when (疑問詞の when)

時を尋ねる疑問文では、疑問詞の when を使います。語順は直接疑問文では、when を文頭に置き、以降は疑問文の語順となり、間接疑問文では、when の後ろは平叙文の語順となります。

▶直接疑問文

When are you sleepy? (あなたはいつ眠いですか?)

▶間接疑問文

You have to know when you are sleepy. (あなたは自分がいつ眠いのかを知っておかなければなりません)

◇「～した (する) 時に」を表す when (接続詞の when)

時を表す接続詞の代表格が when です。「～した (する) 時に」などの意味を表します。

When you are tired, you can't concentrate. (本文第4段落)

◇時を説明する when (関係副詞の when)

関係副詞の when は、その時がどのような時かを説明する形容詞節を結びつける働きをします。この場合の関係副詞の when は on [at, in] which と置き換え可能です。

If you can't concentrate on your work, it is the time when you have to go to bed.
(もしあなたが仕事 (勉強) に集中できないのなら、その時が就寝すべき時です)

Grammar Practice

次の日本語文に合うように英語文を完成させましょう。ただし文頭に来る語も小文字にしています。

1. あなたはいつ東京に行くつもりですか?

are / when / Tokyo / you / to / to / going / go

2. あなたが十分に睡眠をとる時には、あなたはとてもいい気分です。

you / you / when / very / enough, / good / sleep / feel

3. あなたが夜帰宅しなければならない時には、気をつけなさい。

go / you / when / be / home / have to / at night, / careful

4. 最初の東京オリンピックがいつ開催されたかあなたは知っていますか？
when / you / Tokyo Olympic Games / do / held / know / the first /
were
-
5. 郷に入れば郷に従え（諺）。
in / do / do / when / the / Rome, / as / Romans
-

5 Slash Reading Challenge 6

日本語の意味のかたまりに従って、英文にスラッシュ（/）を入れましょう。次に音声を聞いて区切りごとに発話してみましょう。

1. 十分な睡眠を取った後は、／あなたは気分がいいです／なぜなら身体が休息し／そして心も晴れるから
After a good night's sleep, you feel better because your body is rested and your mind is clear.
2. 眠気を感じているドライバーは引き起こします／多くの深刻な事故を／一般道や高速道路で
Sleepy drivers cause many serious accidents on the roads and highways.

6 Let's Talk about It!

1. Tell your partners how you feel when you don't get enough sleep.
2. Discuss with your partners the problems that sleep loss creates for society and businesses.