

わたしたちの生活において、正確な時間を	知るために時計は欠か	せない存在です。日本	40
では、6月10日を時の記念日としています	が、その由来は西暦6	00年代までさかのぼ	80
るそうです。当時の天皇が、中国から伝わ	たとされる水時計を設	置し、わが国で初めて	120
時刻を知らせたのだ	そうです。↓		135
この記念日が制定されたのは、それから随	分後のことで、大正時	代に入ってからです。	175
現在の暮らしからはあまり想像できません	が、明治初期までの日本	では、時間に対する意	215
識は今より曖昧で、これを守るとい	う考えがあまりありません	でした。明治5年に現在と	255
同じ時刻制度になるまでは、1日を12等	分した不定時法が用いら	れており、庶民にとっ	295
ては、約2時間おきに鳴る鐘の音のみが	時間を知る手段でした。そ	もそも、大まかにしか	335
知ることができなかつたため、正確に	守るといことができなかつ	たのです。↓	371
当時、来日した外国人は日本人のこの	ような感覚に戸惑いました。	欧米では、既に懐中	411
時計が普及していたため、あまりにも	ルーズだと感じて、とても驚	いたのだそうです。や	451
がて、近代化が進んで大正時代に入	ると、日本人の意識も変わ	っていきます。時間を正確	491
に守ることが近代生活の基本であると	位置付けられ、教育におい	ても重要視されるように	531
なっていました。そして規律正しい	生活を習慣化するため、大正	9年にこの記念日が制	571
定されたのです。↓			580
現在、時の記念日には、日本の標準	時間を全国へ発信する取	組みが行われています。	620
また、わが国で初めて時計を作ら	せた天皇が祭られている	神社では、この日にちなんだ	660
催しが毎年行われています。↓			673
その昔、外国人を驚かせたことが	うそのように、現代の日本人	は時間に厳しく、その正	713
確さは世界一ともいわれている	ほどです。もしかすると、	記念日を制定したことが	753
けとなって形成された国民性	なのかもしれません。年	に一度はその大切さを考	793
えましょう。時間は誰もが平等に	与えられていますが、	あらためて自分なりに	833
その使い方を考えてみるのも	よいかもしれません。		850

最近、街の広場や公園などで、ダンスの練習をしている若い人たちが見掛けることが多	40
くなりました。調べてみると、日本のストリートダンス人口は少なくとも2000万	80
人になると推計されています。平成24年度から保健体育に取り入れられるようになった	120
ことも、注目されるきっかけになったのかもしれない。↓	147
音楽に合わせ、身ぶり、手ぶりを交えて体を動かすダンスは、世界中の人々に親しまれ	187
てきました。その歴史は古く、古代エジプトの壁画には人が舞う姿が描かれ、古事記には	227
隠れた太陽の神を誘い出すため、女神が舞い踊るといふ神話も残っているほどです。現在	267
も世界には、南米のタンゴや中東のベリーダンスといった、地域の特色を反映したものが	307
たくさんあり、わが国でも北海道や徳島、沖縄など、各地に独自の踊りが存在します。こ	347
うした伝統的な舞踊がある一方で、ストリートダンスのように、常に進化し続けているも	387
のもあります。↓	395
踊り方に焦点を当てると、民族系や社交系、リズム系やモダン系などに分類されます。	435
さらに、交流を重視するか表現を目的とするか、動作も定式化されているか創造的である	475
かで細分化することができるといいます。しかし、現代では、一概に分けることができな	515
いものもあるように感じます。例えば、本来なら親交を深めるのが目的である社交系も、	555
競技の場では表現力を高めるために難易度の高い技が披露され、モダン系のように、表現	595
の側面が強くなる傾向があるように思えます。↓	617
ダンスの起源は、神への祈りではないかといわれています。古来、人々は踊りを通じて	657
穀物の豊作や無病息災を祈願してきました。その後、盆踊りなどのように宗教的な意味合	697
いや、交流を深める手段として重要な役割を持つものも誕生しました。かつては開放感を	737
求めて誰もが踊っていたようですが、現代の日本では、演舞を見物する人の方が多数派に	777
なっていました。しかし、誰からも教えられていないのに音楽に合わせて体を動かす幼	817
児を見ていると、人間にとって欠かせない根源的な営みであると思えてきます。	853

車で遠方に向かって	いるときには、途中で	トイレや休憩、そして	食事をする場所が必要	40
になります。高速道路	には決まった間隔で、	サービスエリアやパー	キングエリアが設置さ	80
れ、24時間いつでも	利用できるので安心で	しょう。しかし一般道	路となると、沿線に必	120
ずレストランやコン	ビニがあるわけではな	く、あっても営業時間	でないと利用することが	160
できません。そこで、	1991年に山口と岐	阜、栃木の三県で実験	的に設けられたのが道	200
の駅です。一般道路	でも、いつでも無料で	駐車場やトイレを利用	できる休憩施設として、	240
また地域の文化や名	所、特産物などを生か	しながらサービスを提供	する地域のにぎわいの	280
拠点として、その後	全国に広まり、現在	では1200駅ほどが登録	されています。←	318
地域を盛り上げるた	めに活躍するところ	が多く、その土地の特	色や個性を打ち出し、さ	358
まざまなイベントを	催すことでたくさん	の利用者を楽しませ	ています。オリジナル商品	398
開発や販売、ワーク	ショップや農業とい	ったさまざまな体験	を提供する他、周辺で暮らす	438
人々に向けて、スポ	ーツイベントなど、	住民の健康づくりを	助ける取り組みも盛んなよう	478
です。中には将来	の無人自動運転を見	据え、電動カートの	試験走行を実施している	518
あります。また、	大学の連携も進め	られているようで、	観光マップやイベント	558
などの作成、特産	品を生かしたメニュー	や商品の開発など、	若者の視点にも期待が	598
集まっている	そうです。←			607
このように道の	駅は、地域ととも	につくる個性豊かな	にぎわいの拠点を	647
の機能を備える	ことを条件に登録	がなされます。初	めに出てきた休憩	687
が、道路や地域の	観光、緊急医療	などの情報を提	供する情報発信	727
光レクリエーシ	ョン施設といった	地域連携機能	も必要だそうです。	767
市町村または	それに代			807
わる公的な団	体が、設置者	として国土交通	省に申請して登録	847
一時的な避難	場所、緊急車	両や物資運搬	の中継基地など、	853
防災拠点	としての機能	も期待さ		
れています。				

わたしたちが、国内	外の団体旅行に参加し	た際に最も頼りになる	のが、添乗員あるいは	40
10	20	30		
ツアーコンダクターと	呼ばれる人たちです。	彼らは、観光庁長官の	認定を受けた幾つかの	80
50	60	70		
登録機関によって実施	される「旅程管理主任	者」という資格を持っ	ています。修学旅行を	120
90	100	110		
はじめとする団体客に	付き添って、ツアー全	体のスケジュール管理	をすると同時に、快適	160
130	140	150		
かつ安全に旅が楽しめる	ように、いろいろな	手配を行ったり、参加	者の世話をしたりする	200
170	180	190		
のが仕事です。←				208
彼らの業務は、出発	前の予約確認から現地	ホテルのチェックイン、	チェックアウト、交	248
218	228	238		
通機関やレストランな	どの情報収集とその手	配、観光地での案内や	通訳、海外の場合は出	288
258	268	278		
入国の手続きや税関検	査の説明など実にさま	ざまです。さらに、行	程中に発生する病気や	328
298	308	318		
けが、事故や盗難など	の思わぬトラブルにも	しっかりと対応するこ	とも、重要な任務とな	368
338	348	358		
ります。←				373
この仕事をするには	前述の資格が必要ですが、	これを取得するには	旅行会社や添乗員を	413
383	393	403		
派遣する会社などに所	属して、一定の実務経	験を積んでおくことが	求められるため、まず	453
423	433	443		
はこうした企業に就職	することが先決となり	ます。就職に際しては、	観光についての専門	493
463	473	483		
知識や英会話力などを	磨いておくのはもちろ	んのこと、さらに別の	外国語の習得や、旅行	533
503	513	523		
に関する資格を取った	りすることも有利にな	ります。特に、海外で	のツアーコンダクター	573
543	553	563		
を目指すのであれば、	英会話力をしっかりと	身に付けておく必要が	あります。そして、ど	613
583	593	603		
んな事態にも対応でき	る行動力と判断力、十	分な体力があることも	備えておきたい条件だ	653
623	633	643		
といえるでしょう。な	お、これには日本だけ	に限られる国内資格と	、海外でも業務を行う	693
663	673	683		
ことができる総合資格	の2種類があります。←			714
703	713			
活躍の場としては、	旅行会社や添乗員を派	遣する企業が一般的で	すが、大手では専門職	754
724	734	744		
として採用される事例	もあります。人々の思	い出に残る旅の手伝い	をするというこの仕事	794
764	774	784		
は、旅が好きな人にと	っては、自分自身がい	ろいろな国や地方に行	くことができる楽しさ	834
804	814	824		
だけでなく、大きな喜	びとやりがいを感じら	れるでしょう。		861
844	854			

わたしたち日本人が愛してやまない花とい	えば、多くの人が一番	に桜を挙げるのではな	40
いでしょうか。そこで	春が近づくと気になる	のが開花予想です。気	80
は、ある神社のソメイ	ヨシノを基準とし、咲	き始めのタイミングを	120
これは、昭和20年代に	都内の公園や名所を調	査したところ、この	160
に近かったからだとい	われています。今日で	は、気象予報サービス	200
間企業によって発表さ	れており、気象庁が開	花宣言を行っています。	240
温のデータを活用しま	すが、五分咲きや満開	などの感覚的な状況を	280
人間の目だそうです。	たとえ予想のハイテク	化が進んでも、こうし	320
るようです。↓		た部分は大切にしてい	327
では、開花の仕組み	は一体どうなっている	のでしょうか。実は、	367
にベースとなる芽が形	成されます。その後、	葉から成長を抑える物	407
休眠の状態に入ります	。そして、冬の間に厳	しい寒さにさらされる	447
うです。そこから暖か	くなるにつれて成長し	、やがてつぼみとなる	487
に、秋の終わりなどの	時季外れに、桜が咲い	たと話題になることが	527
い咲き」と呼びます。	本来は芽に成長を抑え	る物質が供給されるべ	567
うこと、加えて気温が	高い状態が続くことで	桜の木が勘違いしてし	607
いで開花してしまうの	だそうです。これは、	夏に虫害や台風によっ	647
たり、大きな損傷を受	けたりしたことが影響	しているといわれてい	681
わたしたちは、かれ	んに咲く姿をイメージ	として捉えることが多	721
命が着実に活動してい	ることには驚かされま	す。それは、外の姿か	761
せん。そして、冬の厳	しさがなければ、春の	桜を見ることはできな	801
す。1年を通して温暖	な気候の場所には、こ	の樹木は育たないの	841
化した、美しく尊い植	物だといえるのではな	いでしょうか。	868

日本で初めて近代的な小学校ができたのは	明治6年の東京でのこと	です。しかし、最初	40
から現在のよう建物や設備、教材などがあ	ったわけではありませ	ん。多くの学校は、江	80
戸時代から続く寺子屋	や藩校を活用して開設	されたものでした。↓	110
黒板は、教育制度の	スタートと同時に米国人教師が日本に持ち込	みました。そしてその	150
数年後には墨汁の上に	柿の渋を塗った国産品	が出回るようになり、	190
す。しかし、この当時	はまだノートや鉛筆は	手に入りにくく、小	230
具を使って筆記し、文	字や数字を書いては布	きれなどで消して繰り	270
す。ノートや鉛筆が普	及するのは大正時代に	なってからです。ちな	310
治18年にある大学の	校門前にあった洋書屋	が学生用に売り出した	350
はまだ洋紙を製造する	国内の技術が未熟で、	すべて輸入品でした。今	390
横のけい線は、もとも	とはアルファベットを	記入するために引かれ	427
そして、教科書は当	初、決まったものはな	く、外国の書物を翻訳	467
そのまま使ったりして	いました。また、ほと	んどが従来どおりの読	507
いような寺子屋式の	授業をしていました。	学ぶ教科が整うにつれ	547
作られるようになりま	したが、その多くは教	師用でした。生徒は、	587
られた大きな掛け図	を見て学んでいたの	です。↓	609
では、服装について	はどうでしょう。当時	はほとんどの生徒が着	649
年に、ある学校で詰め	襟と金ボタンの学生服	が採用されました。こ	689
がしにくいという理由	と、統一することで帰	属意識を持たせるとい	729
す。女子のセーラー服	は大正時代に採用され	、発展していきました。↓	761
今では学校行事の定	番である運動会は、明	治7年に初めて行われ	801
教科として導入される	ようになり、全国に広	まっていきました。修	841
では、東京の教員養成	機関で行われた長	途遠足だといわれています。	872

われわれの国の伝統	衣装といえば、やはり	着物でしょう。その多	くは美しい模様が施さ	40
れ、刺しゅうや織り、	手描きや染めなどさま	ざまな技術が用いら	れています。各地に産業	80
として根付いたものも	多くあり、京都府や石	川県でよく知られる友	禅も、そのうちの一つ	120
でしょう。そんな中、	職人たちが着物の模様	に合わせて彫刻刀で紙	を切り抜いて型紙を作	160
り、それを布の上に置	いて染め上げるとい	う技術があります。それ	は、三重県鈴鹿市に伝	200
わる伝統的工芸品で、	諸説ありますが、千年	以上の歴史があるとい	われています。←	238
この技術は、精緻な	技による細かな柄で知	られ、台紙を彫る職人	と染めをする職人が共	278
同することで産業と	して発展していきまし	た。この辺りで発達した	理由の一つに、他の地	318
域へとつながる港や街	道があるという恵まれ	た立地が考えられます	。そしてこれは、江戸	358
時代に御三家の一つで	ある紀州藩の保護を受	けていたため、型紙商	人には船や馬を半額で	398
利用できるなどの特権	が与えられていました	。見本帳を持って、各	地を行ったり来たりす	438
る彼らによって、その	名は一気に広まってい	ったのです。さらには、	株仲間を組織して各	478
地を売り歩くようにな	り、全国的な有名ブラン	ドへと成長していき	ました。細かい模様の	518
小紋が武士の公服とさ	れたことから、各藩で	競い合うように微細な	柄を求めるようになり	558
どんどん緻密になって	いったようです。←			577
ところが、明治に入	ると株仲間は解散し、	近代へと向かう中で衣	服のスタイルに少しづ	617
つ変化が表れ、着物を	身にまとう人は減少し	ていきます。そんな中、	戦後の復興時に衣類	657
が著しく不足したこと	で、一転して需要が再	び増加します。1960	年代にはピークを迎	697
え、1983年には国	の伝統的工芸品に指定	されました。洋服が主	流となった現代では、	737
技術を後世に伝えよう	と保存会が設立され、	彼らを中心として新し	い製品へ取り入れるべ	777
く、これまでにない活	用方法が考案されてい	ます。例えば、洋服の	生地やアクセサリー、	817
照明器具に生かされて	います。その他に、型	紙自体をガラスやアク	リルに挟んで、仕切り	857
パネルやデザイン窓な	ど建築建具への活用も	図られています。		885

少し前に、商売をして	いた実家の片付けを	していたとき、仏間の	棚からほこりだらけの	40
10	20	30		
巻物のようなものがた	くさん出てきた。気にな	ったので広げてみる	と、それは和紙に描か	80
50	60	70		
れた若い女性の肖像画	だった。それが誰なの	かは分からないが、絵	の具も色あせているこ	120
90	100	110		
とから、時代的にはか	なり古いものようだ。	↓		142
130	140			
それよりわたしが気	になったのは、作品の	周りに貼られた美しい	布や紙だ。すべて同じ	182
152	162	172		
デザインなのか確かめ	てみようとして別のもの	を広げてみたところ、そ	ちらは筆文字の書で、	222
192	202	212		
やはり周りには布や紙	が貼られていた。先ほ	どのものとは色や模様	、サイズなどが異なる	262
232	242	252		
が、時の経過を感じさ	せるあせた風合いが、	古めかしい書にとても	よくなじんでいるよう	302
272	282	292		
に思えた。西洋画の額	のようなものかと考え	たが、一つとして同じ	ものがなく、そこには	342
312	322	332		
何か意味があるかもし	れないと感じた。	↓		361
352				
さて、わたしが実家	で見つけた巻物状のも	のは、掛け軸という床	の間を彩るための装飾	401
371	381	391		
品だった。昔から日本	では、季節の変化に合	わせて室内を彩る装飾	品を入れ替える風習が	441
411	421	431		
あり、そのうちの一つ	として行事や来客に応	じて床の間の掛け軸も	替えていたようだ。筒	481
451	461	471		
状に巻いてあったのは	、絵画や書に折り目を	付けないためと、そう	することでコンパクト	521
491	501	511		
に収納できるからだ	とされている。わたしの	気を引いた美しい布や	紙は表具と呼ばれ、傷	561
531	541	551		
みやすい薄紙の書画を	掛け軸として床の間に	飾るために必要な補強	材だったようだ。とは	601
571	581	591		
いえ、単に頑丈にする	だけではなく、作品と	の調和も不可欠で、コ	ーディネート次第で見	641
611	621	631		
栄えが良くも悪くも	なるため、全体の印象	にも大きな影響を与える	といわれている。つま	681
651	661	671		
り、作品ごとのオーダ	ーメイドなのである。	↓		702
691	701			
掛け軸は中国で生ま	れ、6世紀初頭の仏教	伝来とともに日本にも	たらされたといわれて	742
712	722	732		
いる。その際持ち込ま	れた経典の多くに表具	が施されており、その	技術も同時に伝えられ	782
752	762	772		
たのだという。その後	、床の間や茶の湯など	のわが国独自の文化と	ともに発展し、より洗	822
792	802	812		
練された表具が生み出	されていったようだ。	遠い昔の職人たちの仕	事が、今も作品をしっ	862
832	842	852		
かりと引き立ててい	ることに小さな感動を覚	えた。		885
872	882			



どんな種類の動物も、食べて眠るという習慣を持っています。これらは、脳のある生き	40
物にとって本能的に生じる欲求であり、生存するために欠かせない行動です。ここでは、	80
睡眠に焦点を当ててその多様な世界を紹介します。↓	104
これまで、各国でさまざまな研究が行われてきました。しかし残念ながら、睡眠とは何	144
かという問いに対して、現在も明確な結論を得ることはできていません。そのため、ほ乳	184
類に限定したうえで内部的な必要性から一時的に意識が低下した後、必ず目覚めることを	224
睡眠としておきましょう。↓	237
まず、日常生活の中で十分な休息が取れない場合、集中力や能率が下がったり、いらい	277
らしたり、眠気に襲われたりします。とりわけ発達した大脳を持つわたしたち人間は、一	317
生のうちで約3分の1の時間を眠りに費やすため、その質を高めることが、より良く生き	357
ることにつながっています。そのために寝具は進化し、室温や明るさ、就寝前の入浴をは	397
じめとした行動や生活リズム、食事や運動など、豊かな睡眠に対する工夫が凝らされてき	437
ました。しかし、枕が変わると眠れない人もいれば、いつでもどこでも数秒で寝ることが	477
できる人もいます。睡眠の長さも人それぞれで、3時間で十分なタイプもいれば、10時	517
間以上必要とするロングスリーパーもいます。このように、個人差が大きいのが人間の眠	557
りです。だからこそ、まずは自分自身の特性を知り、最適な方法や時間を見つけることが	597
大切です。↓	603
では、草原などに暮らすシカやゾウ、ウシやウマなどの草食獣の場合、どのようにして	643
体を回復させているのでしょうか。それは、短時間の眠りです。うとうとした状態のまま	683
食べるという、二つの欲求を同時に満たす技術を持った種類もいます。これは、ライオン	723
やトラなどの天敵に襲われやすい環境と、栄養分の低い草をたくさん食べなければならな	763
いため、まとめてぐっすり眠るのが難しいことが理由です。逆に肉食獣は、比較的安全な	803
立場であるため、高カロリーの食べ物をおなかに収めた後にゆっくりと眠ります。その他	843
には、ユニークな方法でその時間を確保する動物もいます。例えば、イルカやオットセイ	883
は泳ぎながら、カモメやアホウドリは飛びながら片目を閉じることが知られています。	922

1 級・準 1 級速度模擬問題 10 (模範解答)

お正月に欠かせないのが、おせち料理です。一説によるとその起源は、弥生時代にまで	40
さかのぼるといわれています。この時代、中国から稲作が伝わり、それまで狩猟生活が主	80
であったわが国は、農耕社会へと変わってきました。その後、暦が同国から伝わり広ま	120
ると、節目ごとに作物の収穫を神様に感謝し供える風習が生まれ、このとき供えられたも	160
のを調理して食べたものが、おせち料理の基になったというのです。↓	192
これが定着したのは、奈良から平安時代にかけてだといわれています。このころ、暦に	232
合わせた儀式が宮中行事として執り行われるようになり、そこでは邪気をはらって不老長	272
寿を願うためにお祝いの料理が振る舞われました。その中でも、五つの行事は特に重要視	312
されていました。そして江戸時代には、庶民にもこれが広まってい	352
き、旬の食材を用いた料理を食べて休息を取	392
るようになっていきます。やがて、これらの行事のうち1年の初め	432
を迎える日が最も大切にされ、正月料理として定着していったのです。現在のように、重	472
箱に詰めるようになったのは江戸時代後期とされ、幸せを重ねると	512
いう意味が込められて	544
います。重箱の段数については、正式には4段ですが、地域や家庭によって異なる場合が	584
あります。近年では2段や1段のものも見掛けるようになりました。↓	624
さて、おせちの中身は、どれも縁起が良いとされる食材で調理されていて、1品ごとに	664
さまざまな意味があります。黒豆や数の子などは代表的な品目で、それぞれ家族の健康や	704
子孫繁栄の願いが込められています。これらに加えて、関東では豊作を祈る田作りや関西	744
では開運の縁起を担いでたたきごぼうを組み合わせると、おせちの体裁は整うといわれて	751
います。その他には、勝負運を願ったくりきんとんや、長寿を祈ったエビなどが入るのが	791
一般的です。↓	831
近年は、正月の過ごし方や家族形態も多様化しているためか、各家庭の味を受け継いで	871
手作りする他に、購入する人も増えています。幅広い世代が楽しめる和洋折衷のものを取	911
り寄せたり、少人数であれば好きな品目だけを購入したり、それぞれのライフスタイルに	947
合った選択肢が広がっています。長い歴史の中で、時代ごとに少しずつ形を変えてきたお	
せちの文化は、また新しい変化を伴いながら現代に受け継がれているようです。	

1 級・準 1 級速度模擬問題 1 1 (模範解答)

近年、健康や美容に	良いと話題の発酵食品	ですが、これは微生物	を用いた調理法の一つ	40
です。そもそも発酵と	は、酵母や細菌などの	働きによって有機化合	物が分解され、特定の	80
物質が生成されること	をいいます。アルコー	ルや二酸化炭素などが	発生し、食材の栄養価	120
や味が変わるのです。	腐ってしまうという状	態とはいつも背中合わ	せで、人間にとって有	160
益なものは発酵、有害	なものは腐敗となりま	す。つまり、生成され	る物質によって食べら	200
れるのかが判断	されているのです。↓			220
世界最古の発酵食品	は、紀元前5000年	ごろに牛乳から偶然に	できたヨーグルトだと	260
いわれていますが、真	偽は定かではありません。	日本では、現在発	見されている最も古い	300
記録は奈良時代のもの	ですが、それ以前の縄	文時代や弥生時代から	既に存在していたと考	340
えられています。昔か	らずっと、人々の食生	活を支え続けてきたの	です。↓	374
最も身近な発酵食品	といえば、調味料では	ないでしょうか。例え	ばみそは、大豆やこう	414
じ、塩を原料に常温で	1年ほど熟成させるも	のが一般的だそうです。	そして酢は、酒に酢	454
酸菌を加えて醸造して	います。これには、米	酢や黒酢、ワインビネ	ガーなど、さまざまな	494
種類があり、味わいも	多彩です。しょうゆも	日本が誇る歴史ある発	酵食品の一つで、大豆	534
に含まれるタンパク質	をこうじ菌の酵素で分	解して熟成させます。	これは、原料や製法の	574
違いによって豊富なバ	リエーションがありま	す。↓		597
また、古くから地域	に伝わる郷土料理にも	発酵が生かされたもの	が数多くあります。例	637
えば、秋田県のいぶりが	っこやしよつつる、福	井県のへしこ、高知	県の酒盗などは聞いた	677
ことがある人は多いで	しょう。その土地の気	候や特産品に関係する	ものも多く、独自の文	717
化や歴史を感じること	ができます。↓			734
こうして紹介してい	くと、普段から口にし	ていると感じる食品は	多いですが、ただ食べ	774
るだけでなく、食べ合	わせを工夫することが	大切だといえます。例	えば、キムチと納豆を	814
一緒に食べると腸内菌	のバランスを効率的に	整えることができるそ	うです。また、食物繊	854
維を多く含む野菜など	にプラスしてみるのも	よいでしょう。こうじ	には糖質が多く含まれ	894
ていますが、食物繊維	と組み合わせると血糖	値が急激に上昇するの	を抑えられます。継続	934
して食べるということ	を意識して積極的に摂	取したいものです。		963

1 級・準 1 級速度模擬問題 1 2 (模範解答)

人間に嫌われる虫を調査すると、蚊が必ず	ランクインする。その	理由として、刺された	40
ときのかゆみが挙げられることが多いが、実は彼らの普段の主食は	花の蜜や樹液で、われ		80
われの血液を吸うのは、産卵を控えたメスだけなのだという。↓			109
ではなぜ、われわれにとっては迷惑ともいえるこんな行為をする	のだろう。それは、子		149
孫を残すためである。卵を育てるためにはタンパク質をはじめ、さまざまな栄養が必要不			189
可欠だが、蜜や樹液だけでは十分な量を得ることができない。その	ためメスは、動物や人		229
間の血液を吸って卵を育てるのだ。吸血後は逃げるように建物の影	や葉の裏などに身を隠		269
し、約3日後に水辺で産卵するという。↓			288
蚊の口は独特の仕組みをしている。一つの針のように見えるが、実はそこには七つの器			328
官が集まっている。そのうち、のこぎりのように先がぎざぎざにな	った二つのパーツと、		368
血を吸う器官を合わせて皮膚に差し入れるが、その際、前者の先端	しか皮膚に触れないた		408
め、われわれは刺されてもそれほど痛みを感じないそうだ。加えて、吸血する際に少量の			448
唾液も注入するが、これには血液が固まらないようにする成分が含ま	れている。ただしこ		488
れは人間にとっては異物であるため、アレルギー反応が起こり、か	ゆみを感じたり赤く腫		528
れたりするのだ。↓			537
刺されないように用心していても、蚊はまるで忍者のように人間	に接近する。何と彼ら		577
は、われわれが吐き出す二酸化炭素を感知することができ、これに	よって10メートル先		617
にいる生物の存在が分かるという。また、暗い場所でも障害物を避	けながら対象に近づく		657
ことができる。ある研究では、自らの羽ばたきで起きる気流の乱れ	が、壁や床などで反射		697
するのを触角の根元にある器官で検知しており、それにより障害物	を避けて飛べることが		737
明らかになっている。あの小さな体にはさまざまな高感度センサー	が備わっており、それ		777
らを組み合わせて使うことによって確実に標的を見つけることができ	るのだ。↓		813
人間にとっては嫌な虫だが、彼らの独自の生態から、われわれの	暮らしに役立つ技術が		853
生み出されており、現在も研究が進められている。例えば、痛みを	最小限に抑えた注射針		893
は、ぎざぎざした形状の器官をヒントに開発された。さらに、暗闇	でも確実に障害物を避		933
けて飛べる仕組みを研究することで、さらに高性能なドローンの開	発が期待されている。		973

1 級・準 1 級速度模擬問題 1 3 (模範解答)

日本のイメージとして	挙げられるもの一つに、忍者があります。	その名は国内にとど	40
10	20	30	
まらず、世界的にもよく知られています。	いまだに、現在の日本に	彼らが存在していると	80
50	60	70	
思われている場合も多いようです。	彼らは、人知れず特殊な任務を	遂行する影の部隊とし	120
90	100	110	
て活躍していたため、その実態はあまり知ら	れていません。←		148
130	140		
忍者は、鎌倉時代から江戸時代の日本で	大名や領主などに仕え、	敵地に潜入して内情を	188
158	168	178	
ひそかに探るスパイ活動をしていました。	その存在は、戦乱の世で	勝つためには欠くこと	228
198	208	218	
のできないものとされていたのです。	中でも、現在の三重県と滋賀	県にあった二つの流派	268
238	248	258	
がよく知られています。	ちなみに、その集団	には女性もいて「くのいち」と呼ばれていま	308
278	288	298	
した。彼女たちの主な任務は、情報の収集や	操作、敵のかく乱であ	ったと考えられていま	348
318	328	338	
す。それらを実行する	ときに使ったとされる	忍術には、敵地に潜入	388
358	368	378	
があり、さまざまな道具を用いることもあり	ました。日ごろからハ	ードな修行を重ね、多	428
398	408	418	
くの特長技術を習得して	いました。例えば、	足音を完全に消して歩	468
438	448	458	
いた竹を使った長時間	の潜水術などがありま	した。他にも、火薬玉	508
478	488	498	
の間に逃げるといった	技もあったそうです。	そのほとんどが敵から	548
518	528	538	
は与えられた任務を遂	行するためのものでし	た。また、忍者には薬	588
558	568	578	
欠かせないため、医学	知識にも優れている必	要がありました。←	617
598	608		
その始まりとされる	ものには、さまざまな	説があるようです。例	657
627	637	647	
皇族が天下の情勢や政	敵の情報収集のために	「しのび」と名付け、	697
667	677	687	
がありますが、その真	相は明らかにされてい	ません。さらに、彼ら	737
707	717	727	
るのは、戦乱の時代で	あった16世紀ごろで	す。当時は名の知れた	777
747	757	767	
げて天下を手に入れる	ためにそうした組織を	独自に抱え、人材を育	817
787	797	807	
います。しかし一方	では、特殊な技能を持つ	人物を養成し、維持す	857
827	837	847	
が掛かるため、必要な	ときにその都度雇って	いたのではないかと	896
867	877	887	
その後、戦乱の世が	終わると彼らは活躍の	場を失いました。その	936
906	916	926	
れ、薬品に関する知識	を生かして製造業を営	むなど、次第に減少し	976
946	956	966	
ます。			979

1 級・準 1 級速度模擬問題 1 4 (模範解答)

日本から遠く離れた南米に、きらびやかな青色で知られるモルフォチョウが生息している。深みのある彩色の羽を持つこの種類は、生きた宝石という別名を持つほど美しい。きらきらと輝く姿は多くの人を引き付けてやまないが、実際は羽に青の色素を持っているわけではないそうだ。ではなぜ、これほど鮮やかに見えるのだろう。↓	40
そもそも、生物も無機物も形あるものは、ほとんどが固有の色を持っている。これは物質が光を受けたときに、特定の波長を吸収するという現象によるものだ。こう聞くと青々と茂る草木は、緑の光を好むためこの色になっていると思う人もいるだろう。実はその逆なのだ。彼らは光合成のとき、赤と青の波長は吸収するが、緑はほとんど利用せず反射したり透過させたりして逃がしている。こうして、使われなかった色だけがわたしたちの目に届くというのだ。↓	80 120 151 191 231 271 311 351 361
このように物質は、どの波長を吸収するかによって色合いが決まるが、中にはこれに当てはまらないものもある。表面に極めて細かい特殊な構造があると、光が干渉したり分光したりして多彩な色を見せるといふ。身近なものにシャボン玉が挙げられる。原料のせっけん液は透明なのに、球状にするととてもカラフルだ。一体なぜだろうか。これはとても薄い膜で構成されており、その表面と内面で反射する光が互いに干渉し合って、どこかの波長が強くなったり弱くなったりすることで色に変化が起きている。それは、見る方向や大きさ、膜の厚さによっても変化するのだという。↓	401 441 481 521 561 601 625
これは「構造色」と呼ばれる現象で、これを発生させる条件にはさまざまなパターンがある。タマムシや貝殻は、薄い膜が幾つも重なって構成されているが、それぞれの厚さは微妙に異なるため、干渉して反射される光の色合いが微妙に変化するのだという。ちなみに、DVDの裏面がカラフルに輝くのもこの現象のためである。冒頭の青いチョウは、彼らの体や羽に付着している粉が特殊な構造をしており、これが青の波長だけを強く反射することによって色素にはない深みを生み出している。↓	665 705 745 785 825 850
最近になり、この構造色を人工的に再現するテクノロジーも生まれている。通常は染料などの色素が含まれているが、その技術では、インク膜内に細かな構造を作り、見る角度によって異なる色を見せるのだという。まだまだ自然界には人間が参考にしたくなる知恵が数多くありそうだ。	890 930 970 980

1 級・準 1 級速度模擬問題 1 5 (模範解答)

あらゆる言語において、習得しようとする	ときに一番重要なのは、本人のやる気だ。母	40
国語での読む、書く、話す、聞くという四つ	の能力が高いに越したことはないが、それす	80
らも圧倒するのが意欲だ。例えば、ドラマや	音楽に影響されたり、好きになった人とより	120
親交を深めたいという思いだったり、趣味で	ある料理が高じて他国のレシピ本を読みたい	160
という動機だったり、そのきっかけは十人十	色だろう。始まりが何であれ、その意欲は素	200
晴らしいものだ。たとえ、少しぐらい発音が	おかしくても、つづりを間違えることがあっ	240
ても、全く恥ずかしがる必要はない。↓		258
そして、もう一つ欠かせないのが根気だ。どんな技術でも簡単に	身に付けるのは難しい	298
が、言葉に関していえば、何年間という単位	でじっくりと構える必要がある。母国語を習	338
得したときのことを考えてみると分かる。ま	ず、耳をそばだてて身近な音を聞き、単語を	378
話せるようになる。次に、二つの言葉をつな	げるようになり、少しずつ読めるようになっ	418
ていく。そして幼稚園や小学校に入っ	てようやく書けるようになったのだ。従って、中学	458
や高校の3年間、週に数回の授業で、英語を	はじめとした語学ができないと決め付けるの	498
は時期尚早である。目的や動機があるので	あれば、焦ることなく、根気よく続けていくこ	538
とが大切だ。↓		545
われわれが、他の言語を学ぶのと同じよう	に、母国語とは別の言葉として日本語を学ぶ	585
人は世界中に存在している。近年では、特	に漫画やアニメ、ゲームやファッションなどを	625
きっかけに、日本という国や言語に興味を持	つ人が増えているようだ。また、国際交流基	665
金が行った調査によれば、海外の141の国	と地域で日本語教育を行う機関が確認され、	705
こうした学校や教室などで学習している人は、	379万人にも達するという。しかし、実	745
際には、テレビやラジオ、インターネットの	講座や個人的に教わっている人もいるため、	785
もっと多くの人日本語を学んでいると推測	される。↓	810
諸外国の言葉を使えるようになること、そ	して海外の人たちが日本語を学ぶこと、この	850
両方がそろうことで、さらなる国際交流や相	互理解が深まっていく。そのためには言語だ	890
けではなく、文化や歴史といった背景を知る	ことも大切だが、何よりも目の前の人を分か	930
りたいと思う気持ちや自分の考えや思いを伝	えたいと願う心が、お互いの距離を縮めてい	970
くのではないだろうか。		981

1 級・準 1 級速度模擬問題 1 6 (模範解答)

家族旅行や修学旅行	などで、ホテルに泊ま	った経験がある人は多	いでしょう。その際、	40
チェックインでお世	話になるのがフロント	です。一般的に、予約の	受け付けや部屋の割り	80
振りから、宿泊中の	伝言の取り次ぎや観光	の案内、そして精算まで	さまざまな業務が行わ	120
れています。彼らの	仕事内容は、大まかに	四つに分類することが	できます。まずは電話や	160
インターネットなど	を通じて行われる予約	の受け付け、次に実際	にお客様が到着した時の	200
宿泊の手続きを行	います。そして、ホテル	内の施設をはじめとし	た滞在中の利用客に対	240
るさまざまな案内、	最後に宿泊料金の精算	を担当します。どの	業務に就いても、まずは笑	280
顔を忘れずに接客	することが大切ですが、	宿泊客が心地よく過	ごせるように気を配りなが	320
らサポートすること	も重要な仕事です。また、	あらゆる要望に応え	られるよう、館内の多	360
くの部署と連携する	必要があるため、それ	ぞれの業務内容や役割	を把握しておくことも重	400
要です。↓				405
この仕事に就くには、	特別な資格は必要	ありませんが、パソコン	操作による文書作成、	445
表計算などの事務	能力に加え、基本的な	英会話能力も求められ	るでしょう。なお、英会	485
については、ホテル	の規模や館内施設の	内容、外国人客の比率	などによって求められる	525
力も異なってき	ます。具体的な就職先	の希望がある場合は、	しっかりと情報収集をし	565
くことが大切です。	また、ホテルは24時間	休むことなく稼働し	ているため、勤務は交代	605
制になる場合が多	いこともこの仕事の特	徴です。生活が不規則	になる可能性が高いた	645
自身の体調管理も	重要でしょう。そして、	何より常にお客様の	ために、自分ができる	685
は何かを考えると	いう、姿勢と気持ち	を持っていることが	大切です。そういった	725
旺盛なサービス	精神を持った人に向	いている職業だとい	えるでしょう。↓	758
その他に、観光名	所や各種交通機関の	案内に観劇チケット	の手配まで、宿泊客	798
のさまざまな要	望に対応する職種	として、コンシェル	ジュというスタッフ	838
を配置して	います。この仕事に	就くには、観光学科	のある専門学校など	878
で、ホテル	業界全般に関する	知識を身に付けて	おくことが有利で	918
しょう。ただし、	いきなりコンシェル	ジュとして採用	されることは少	958
ないため、就	職後に語学力に	磨きをかけたり、	一般教養やその	988
街の情報など、	さまざまな知識	を身に付けたり	しながら機会を	
待つことにな	ります。			