

あなたは買い物をする	とき、何を基準に選	ぶだろうか。特に価格	は重要な条件だが、そ	40
れだけで決められるも	のでもない。日用品で	あれば、1円でも安い	方にするかもしれない	80
が、こだわりのある品	なら品質やデザイン、	購入者の評価など、幾	つもの条件を比較して	120
悩むのではないだろう	か。↵			133
例えば、機能が等しく	、外見も同じくらい	魅力的な2台の自動車	があるとしよう。違う	173
のはボディに付いた	ロゴのみだ。片方は有	名なメーカーで、もう	一方は誰も知らない印	213
が付いている。この違	いだけで価格が10万	円も変わるとしたら、	あなたはどちらを選ぶ	253
だろう。これだけ聞け	ば、品質は同じだから	安い方を買うと答えた	くなるが、実際はそう	293
簡単にはいかないかも	しれない。自動車にあ	まりこだわりのない人	でも、少しは考えてし	333
まうのではないだろう	か。↵			346
わたしたちは、現実	の商品そのものだけで	なく、その背景にある	歴史やイメージにも引	386
かれるものだ。例えば	ブランドのロゴは、単	なる印ではなく唯一無	二の歩みや価値観を映	426
し出しているだろう。	そこには長い歴史とど	もに育まれた信頼も息	づいている。品質が同	466
じでも、名前の裏にあ	る意味や由来が異なれ	ば、人々の感じ方も変	わる。こうした「背景	506
に引きつけられる性質	」は、昔から存在して	いて、多くの民族が神	話や伝説を生み出し、	546
人々が共通の世界観を	共有してきた。これは	他の動物には見られな	い、人間だけの特性と	586
いえるだろう。そこ	には、心を動かし文化を	育む力があるが、一方	でフェイクニュースや	626
偽ブランドのように、	悪用される危険もある	ことを忘れてはならな	い。	658

わたしたちの先祖は、土をこねて形にし、それを火で焼いてさまざまな器を作ってきました。縄文土器の中で一番古いものとなると、約1万年以上前にまでさかのぼります。中世に入ると、今も焼き物の産地として知られる瀬戸や備前など、各地で盛んに生産されるようになりました。そして、江戸時代には佐賀県の有田できれいな色の付いた磁器が初めて盛んに作られ、やがて出島からオランダへ、そしてヨーロッパへと輸出されるようになります。当時の王や貴族たちは、これらにとっても魅了されたそうです。←	40 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200 210 220 230 240 250 260 270 280 290 300 310 320 330 340 350 360 370 380 390 400 410 420 430 440 450 460 470 480 490 500 510 520 530 540 550 560 570 580 590 600 610 620 630 640 650 660 670
器は日常の中で使われる道具でしたが、心を込めて守り伝えられたからこそ、今に残り国宝にまで至った例は、少なくありません。茶道には、飲み終わった後に用いられた品をじっくりとめぐる「拝見」という作法があります。まずは全体の色や形、模様などを眺めます。その次に手に取ってその質感を味わい、最後に軽く持ち上げ、高台と呼ばれる部分や上薬のかかっている元の土が出ている部分を鑑賞します。美術商は、これを見ただけで産地をぴたりと当てるそうです。このような作法からも、いかに日本人が茶わんを大切にしてきたかが分かります。←	273 313 353 393 433 473 487
現在、美術館などで大切に展示されているものの中には、当時は日常の食器として使われていたもの、時には粗末に扱われていたものが、茶の湯に取り入れられて価値を見いだされた例も少なくありません。こうした「見立て」の文化にも、日本独特の美意識が表れているといえるでしょう。鑑賞する機会があれば、一つ一つを比べてみると、器の奥深い魅力をより感じ取ることができるとも思われます。	527 567 607 647 670

おなじみの赤だけでなく、緑やオレンジなど、色とりどりの果皮	で知られているのは、	40
夏野菜の代名詞ともいえるトマトです。形や大きさもさまざまで	養価も高いため、市場	80
ではトップクラスの取り扱いを誇る人気者です。生のまま食べるこ	との多い日本では、甘	120
みの強いタイプが主流です。ケチャップやジュースなどの加工品に	は、味が濃く、加熱に	160
よってうま味が増す酸味の強いものが、よく使われるようです。↓		190
暖かい気候や日当たりの良い場所を好むことから夏野菜とされて	いますが、実は日本の	230
梅雨や夏の暑さが苦手です。原産地は南米アンデス山脈の高地とい	われ、涼しく乾燥した	270
気候を好むといえます。12世紀から15世紀ごろには、既に栽培	が行われていたと伝え	310
られており、16世紀の大航海時代にヨーロッパに伝来しますが、	実の色が真っ赤であっ	350
たことから有毒植物と間違われ、なかなか普及しなかったよう	です。その後北米大陸、	390
そして日本に伝来したのは17世紀半ばのことでした。当時は、あ	くまでも観賞用として	430
広まっていたため、食用として栽培され始めたのは明治時代に入	ってからでした。今では	470
多くの国で親しまれ、世界中で約1億8千万トンも生産されていま	す。↓	503
トマトの赤い色素成分「リコピン」は、高い抗酸化作用を持つ機	能性成分として知られ	543
ていて、免疫力アップや老化防止などに効果があるといわれていま	す。また、うま味成分	583
が多く含まれていることから、乾燥させて料理のベースとなる風味	付けに用いられます。	623
選ぶときには、ずっしりと重く果皮に張りつつやがあり、へたが緑	色で、しなびていない	663
ものが新鮮でよいでしょう。		676

わたしたちの周囲には、名前がそのまま見	た目や習性を表してい	る動物がたくさんいま	40
す。手が長いためにそ	う呼ばれるテナガザル	はおなじみですが、テ	80
でしょう。インド洋か	ら西太平洋にかけての	熱帯域に広く分布し、	120
生息しているという記	録があるようです。海	水と淡水が混じり合う	160
られるようですが、川	の中流や上流域の他、	浅瀬にもすんでいると	199
この生き物は、まさ	に名前のとおり鉄砲の	ように口から水を勢い	239
にいる昆虫などを撃ち	落として食べるという	生態がよく知られてい	279
は、水面に口を突き出	して、近くに垂れ下が	った植物などに止まっ	319
射して命中させます。	そうして落ちてくる獲	物を食べるのです。ま	359
動だといえるでしょ	う。20センチほどの体	長でありながら、1メ	399
せるといいます。さら	に、空気と水の境界で	光が曲がることも補正	439
というから驚きです。	とても特殊な能力です	が、命中率には個体差	479
たりに親近感が湧きま	す。←		492
水面を泳ぐアメンボ	類や川に落ちてきた小	さな生き物、さらには	532
め、捕食の際に必ず水	鉄砲を使うわけではあ	りません。それでも、	572
く、水面や水辺にいる	虫にまで狙いを定める	ようになった彼らの生	612
ものだと思いませんか	。比較的大きな個体は	食用にされることもあ	652
ではそのユニークな習	性が注目され、水族館	でも人気を集めていま	684

日本には、たくさん	の水族館があり、その	数は世界でもトップク	ラスだといわれていま	40
す。その目的はただ単	に水の中で暮らす生き	物を展示するだけでは	ありません。普段、な	80
かなか目にすることが	できないシャチやイル	カなどを間近で見たり	、触れ合ったりするこ	120
とで、命の大切さや尊	さを感じられるよう工	夫されています。↓		149
その昔、水族館は動	物園の中の施設として	誕生しました。当初は	、まるで列車の窓のよ	189
うなガラスが並んだ水	槽に、フナやコイなど	の淡水生物を中心に展	示していたようです。	229
その後、飼育のために	使う海水の管理技術が	発達したことから、大	規模化が進み、シャチ	269
やアザラシなどのさま	ざまな生き物が飼育展	示されるようになりま	した。そのころは、主	309
に強化ガラスが使用さ	れていましたが、これ	には幾つもの課題があ	ったそうです。まずそ	349
の性質上、加工には不	向きであり、大きくす	ることや特殊な形にす	るなどには限度がある	389
という点です。強度も	、大量の水圧に耐えら	れるようにしなければ	なりません。ガラス	429
を何枚も重ねてしま	うと透明度が失われてし	まいます。↓		455
そこで、国内の企業	が開発したのが、アク	リル素材で作った新し	いガラスです。これは	495
強度と耐久性があり	、透明度も優れています	。さらには、加工しや	すいというメリットが	535
あり、大きな1枚のパ	ネルにしたり、曲げて	カーブを付けたりする	こともできるようにな	575
りました。このアクリ	ルガラスの登場によっ	て、独特なアーチのト	ンネルや驚くような巨	615
大水槽など、さまざま	な形のものを作ること	が可能になりました。	日本に数多くの水族館	655
が存在するのは、こう	した企業の努力がある	からだといえるでしょ	う。	687

かりんとうは、素朴	でどこか懐かしいお菓子	です。全国各地には、香ばしく油で揚げた	40
10	20	30	
もの、軟らかく軽い食	感に焼き上げたタイプ	など、さまざまなもの	77
50	60	70	
その起源は、諸説あ	るようですが、一つは	奈良時代に中国から伝	117
87	97	107	
小麦粉を使った生地を	油で揚げた甘いお菓子	が原型だといわれてい	157
127	137	147	
中心に高級菓子として	発達していきました。	しかし、当時の日本に	197
167	177	187	
かったため、しばらく	は限られた人しか口に	することができない希	237
207	217	227	
す。一方、関東では生	地を長めに発酵させる	ことでサクサクとした	277
247	257	267	
白砂糖をからめたもの	が上流階級向けに作ら	れていたそうです。現	317
287	297	307	
明治時代に浅草の和菓	子店が、黒糖をまぶし	て販売した棒状のお菓	357
327	337	347	
れています。↓			364
この名称にも幾つか	の説が存在するよう	です。一つは、見た目や	404
374	384	394	
と似ているからという	ものです。他にも、そ	れをかんだときの音か	444
414	424	434	
説もあります。いずれ	にしても何とも愛ら	しい由来を持つかりん	484
454	464	474	
あるスイーツです。最	近では、各地の名産	品を組み合わせた多	524
494	504	514	
多く販売されています。	甘いものだけでなく、	みそやしょうゆ、塩	564
534	544	554	
さまざまな種類があり、	色もカラフルで見た	目も楽しく工夫されて	598
574	584	594	
ちなみに11月10	日は、かりんとうの日	として日本記念日協会	638
608	618	628	
これはそれが並んで	いるイメージに加え、糖	を「10」と読む語呂	678
648	658	668	
制定されています。			687

結婚や入学、新築な	どのお祝いのときに、	お金を入れて持つてい	く袋を「のし袋」とい	40
10	20	30		
います。この右上には、	細長い六角形のもの	が印刷されていること	があります。昔の日本	80
50	60	70		
では、アワビの肉を薄	くむいて乾かしたもの	を食料にしたり、神様	へのお供えにしたりし	120
90	100	110		
ていたそうです。これ	を「のしあわび」とい	います。中世には貴族	たちの間で贈り物とし	160
130	140	150		
て、また武士が戦いに	出る前の儀式などに用	いられていたようです	。そして、江戸時代に	200
170	180	190		
は縁起物として尊ばれ	るようになりました。現	在でも、伊勢神宮で	は大切な祭りの際に、	240
210	220	230		
これを神様への供え物	としています。↓			258
250				
アワビのにおいは、	悪い気をはらうとされ	ており、のしあわびの	付いている贈り物は、	298
268	278	288		
神聖で汚れがないもの	と考えられていました	。贈るときには、大切	に色紙に包んでいまし	338
308	318	328		
たが、その後、のしあ	わびは黄色い紙で代用	されるようになり、や	がて簡略化されて現在	378
348	358	368		
のように袋へ印刷され	る形になったのです。↓			399
388	398			
もう一つ、のし袋に	は紅白の紙の糸が結ん	であったり、印刷して	あったりしますが、こ	439
409	419	429		
れを水引といいます。	結婚や長寿のお祝いな	どには金銀を用い、香	典やお供えなどの仏事	479
449	459	469		
には白黒のものが使わ	れます。一説によると、	中国からの使者が来	日した際に、贈り物に	519
489	499	509		
紅白のひもが結ばれて	いたのを日本でもまね	るようになったのが始	まりだといわれていま	559
529	539	549		
す。結び方は、出産や	長寿といったおめでた	いことには、再びある	ようにと願いを込めて	599
569	579	589		
「ちょう結び」にし、	二度とあってはならな	い、一度きりにしたい	結婚や病気見舞いなど	639
609	619	629		
のときには「真結び」	にします。長野県や石	川県では、水引のさま	ざまな結び方が考案さ	679
649	659	669		
れ、伝統工芸となっ	ています。			693
689				

一昔前は、日本のさまざまな場所にあった公衆電話ですが、最近見掛けることが少なく	40
なっただけではないでしょうか。ピーク時の1980年中ごろには、全国に90万台以上も	80
設置されていましたが、現在では10万台ほどだといわれています。考えてみると、昔は	120
日常的に使っていたはずなのに、気が付けばすっかり利用しなくなっています。家から最	160
も近い公衆電話がどこだったかさえ、思い出すことができません。↓	191
まだ今のように1人1台持つことが当たり前ではない時代は、財布には当たり前のよう	231
にテレホンカードが入っており、待ち合わせの時間を過ぎても友人が現れないと、駅の公	271
衆電話から確認していました。すぐに連絡を取り合うことができないので、現在よりも時	311
間厳守だったような気がします。↓	327
年々減少の一途をたどっていますが、すべて撤去されないのには理由があります。実は	367
公衆電話の設置は、国から義務付けられているのです。いざというときに備えて、市街地	407
の場合は1キロメートル四方に1台、それ以外でも2キロメートル四方に1台を目安に設	447
置されています。その箇所は原則として「屋外の公道上あるいは公道に面した場所」とし	487
ているといいます。これは、災害時などでは優先的に利用可能で、スマートフォンや固定	527
電話で通話が規制されたときでもつながりやすいそうです。さらに停電しても使うことが	567
でき、万が一のときには無料開放されるといいます。↓	592
人生は、いつどこで何が起きるか分かりません。世代によっては、公衆電話を使ったこ	632
とがなかったり、存在を知らなかったりする人もいます。もしものときのために、	672
使用方法を確認しておくことが必要かもしれません。	696

カナリアは、きれいな声を持つ愛らしい小鳥である。これは、	15世紀末の大航海時代	40
にスペイン船によってヨーロッパに持ち込まれ、品種改良を繰り返しながら、一般にも広く親しまれるようになった。←		80
日本では、江戸時代に紹介され、武士や文化人の間で評判になったといわれている。また、体が小さくて異物に敏感だという理由から、鉱山でも飼われるようになった。炭鉱では有毒ガスが発生しやすいのだが、これをいち早く発見するための警報としての役割を果たした。体が小さいカナリアは、反応が早いうえにいつも声を出しているので、鳴き声をやめば異常事態だと分かる。大事故を未然に防ぐ「炭鉱のカナリア」は、救助の現場などでも使われるようになっていった。現代では、専用の装置が用いられるが、危険を知らせる存在を例える表現としてその言葉が残っている。←		134
しかし、もともとその名前が「犬」を意味していたことは、あまり知られていないのではないだろうか。アフリカ大陸の北西に、七つの島からなるカナリア諸島があるが、それはラテン語で「犬の島」を意味するそうだ。この名称になった理由には、古代ローマの博物学者がそこに多くの野犬がいることを伝えたというもの、そしてラテン語で「海の犬」と呼ばれているアザラシが生息していたことに由来しているという説があるようだ。実際に自治州の旗には、島の数を表す三角形と犬が2匹描かれている。また、ここがこの鳥の原生地の一つだったため、その名前になったともいわれている。←		254
ラテン語を話す昔のローマ人からすれば、わたしたちは小さな鳥を「犬」と呼んでいるのだから、さぞ奇妙な光景に映っているのではないだろうか。		294
		334
		358
		398
		438
		478
		518
		558
		598
		628
		668
		696

2級・準2級速度模擬問題 10 (模範解答)

仕事を探するときなどに欠かせないのが、自分のことを伝えるための履歴書です。名前や	40
生年月日、学歴や職歴などの基本的な情報を示すだけでなく、考	80
も担っています。単なる形式的なものに見えて、実はファーストインプレッションを決め	120
る重要なものの一つといえるでしょう。↓	139
このような記録の発想は古くからあり、江戸時代の武士の社会では、名前や役職、給与	179
などが記された名簿のようなものがありました。現代の履歴書とは目的が違いますが、身	219
分や経歴を整理して示すという点では共通しています。明治時代に西洋文化が入ってくる	259
と、近代的な雇用制度が整い、今のスタイルに近い自己紹介の書類が誕生しました。求職	299
活動で使われるようになったのは、このあたりからだといわれています。↓	333
書き方にもポイントがあります。基本情報は正確に記入することが大前提です。学歴や	373
職歴を記すには、幾つかの方法があり、時系列に並べるのが一般的ですが、新しいものか	413
ら示し、直近の経験をアピールするというケースもあります。また、経験の内容ごとに分	453
けてまとめるやり方もあり、これは強みを伝えやすくなります。自己PRには、スキルや	493
趣味だけでなく、相手にどんな価値を提供できるかを盛り込むことが大切です。↓	530
こうした準備を通して、自分の歩みをあらためて振り返ることができます。これまでの	570
経験や得意分野を整理するうちに、これからの進むルートも少しずつ見えてくるのです。	610
じっくり己と向き合いながら取り組むことで、単なる応募書類以上の意味を持たせること	650
ができるでしょう。その1枚に込めた思いが読む人に伝わり、次のチャンスへとつながっ	690
ていきます。	696

2級・準2級速度模擬問題 1 1 (模範解答)

わたしたち人間の体内には、さまざまな臓器があります。その中	でも心臓は、血液を全	40
体に送り出す重要な役割を担っていて、1日に10万回以上休むこと	となく拍動を繰り返し	80
ています。↓		86
体の仕組みは生き物によってさまざまです。例えば、海綿動物に	は心臓がありません。	126
これは、化粧品や入浴用スポンジ、インテリアとして用いられるな	ど、わたしたちの生活	166
と関わりの深いものです。植物のように見えますが、生物学的には	動物として分類されて	206
います。専門家によれば世界中の海や湖などには、約1万5千種も	存在し、その色や形は	246
実にさまざまです。海綿動物は、内部にあるたくさんの小さな細胞	が、生命を維持するた	286
めのあらゆる機能をつかさどっています。また、たとえそれらがば	らばらになったとして	326
も、再び集まって個体に戻るという再構成能力を持っています。↓		356
同じようにクラゲやイソギンチャクの仲間にも心臓がありません。ちなみに、これらに		396
は排出口もなく、食べ物を口から胃に入れて消化したら吐き出しま	す。それとは対照的に	436
イカとタコは三つの心臓を持っています。一つは他の生き物と同じ	ような役割を持つもの	476
です。あと二つは左右のえらにそれぞれ付いており、えらに血液を	送っています。彼らは	516
海の中でゆらゆらと浮いているイメージのある生き物ですが、実は	とても運動量が多く筋	556
肉質な体をしています。そのため、それに見合った酸素を体内に供	給する必要があり、こ	596
のようなつくりになっているようです。さらに、タコは腕にも脳が	あるといわれることが	636
ありますが、これは厳密には少し違っているようです。それ自体は	一つですが、8本それ	676
ぞれに神経の塊があつて自分で動きを判断できるのでそう表現され	るのです。	711

2級・準2級速度模擬問題 12 (模範解答)

道路で転んだり壁に	手足をこすったりして、傷を作ったことがある人は少なくないだろう。	40
う。特に小さい子供は	、膝などを擦りむいている姿を見掛ける。かつてこういった擦り傷	80
の治療は、消毒してガ	ーゼを当てるのが一般的だった。ところが現在、その常識が変化し	120
つつあるそうだ。↓		129
さまざまな傷を扱う	専門学会のアドバイスによると、手当てをするときは、まず水道水	169
で泥や砂を洗い流して	傷口を清潔にするのが重要だという。せっけんをよく泡立てて優し	209
く洗うのもよいだろう。	ここまでは、よくいわれていることだが、過去の常識と異なるの	249
はその後の処置だ。か	つては、細菌の感染を防ぐために、傷を乾燥させるのが一般的だっ	289
た。しかし近年では、	湿った状態で治す方がよいという方針が主流となっている。↓	327
傷口からは自然に水	分がにじみ出てくるが、その中には治すために体が作り出す成分が	367
含まれている。これは	細胞を成長させる特別な因子である。しかし、傷にガーゼを当てる	407
とせっかくの成分が吸	い取られてしまう。また、昔はかさぶたができるのと治ってきた証拠	447
だといわれていた。そ	れは、自然治癒の過程なので間違っているわけではないが、これが	487
できると体が作り出す	成分が傷口全体に広がらなくなってしまうことがある。さらに、消	527
毒薬を使ってしまうと	正常な細胞にもダメージを与えるそうだ。↓	557
傷は乾かさないう方が	早くきれいに治りやすいというのは、元から体が持っている治癒力	597
を最大限に生かそうと	いう考え方だ。とはいっても、この考え方をすべての傷に当てはめ	637
るのは危険だ。皮膚が	ふやけてしまうほど湿らせてしまうと、治りは遅くなり感染の危険	677
も発生する。もちろん、	深い傷や出血が多い場合などは、自分で判断せずに医師の指示を	717
仰ぐべきだろう。		725

2級・準2級速度模擬問題 13 (模範解答)

近頃では、親戚が集まって飲食を共にする	という機会は減りました	が、わたしの父方の	40
兄弟は仲が良く、その子供であるいとこ同士	も、中学生くらいまで	はよく一緒に遊んだも	80
のです。その当時、みんな	で盛り上がったゲームは、	トランプだと記憶しています。	120
祖母の家で、ババ抜き	や七並べ、神経衰弱な	どに夢中になって何度も	160
遊んだのが楽しい思			166
い出です。↓			
トランプの起源はさま	ざまな説があるため	定かではありませんが、	206
どれも東洋で発生し			246
ヨーロッパに渡って発	展したということは一	致しています。現時点	246
で確認されているもの			286
の中で、ゲームで使用	された最古のカードは	15世紀前半に制作さ	286
れたものです。これは			326
現在、ドイツのある博	物館に収蔵されていま	す。その後図柄や形、	326
枚数や名称などは国に			340
よって変化していきま	した。↓		340
ちなみに、わたしたち	が慣れ親しんでいる	四つの図柄は、中世社	380
会の階級を表している			420
というのが有力な説	です。まずスペードは	剣で貴族や騎士です。そ	420
して、ハートは聖杯で			460
僧侶、ダイヤは貨幣	で商人、クラブはこん	棒で農民を象徴していま	460
す。この他にも、季節			500
や時間などさまざま	な意味があるそうです。	さらに、人物が描かれ	500
ているカードについて			530
は、歴史上の人物に由	来すると考えられてい	るものもあります。↓	530
			570
わが国に最初に伝わ	ったのは、室町時代末	期のことです。ポルト	570
ガル人によってもたら			610
された「カルタ」と呼	ばれるもので、後に日	本独自の遊びに発展し	610
ていきます。ただし、			650
このころにはまだトラ	ンプという呼び名はあ	りません。その名称が	650
広まったのは、明治時			690
代以降で、西洋式のカ	ードが再び紹介された	際に、これの本来の意	690
味である「切り札」と			730
いう言葉がこのゲーム	を指すものとして受け	取られ、日本独特の名	730
称として定着したので			732
す。			732

2級・準2級速度模擬問題 14 (模範解答)

あなたは、しゃっくりが出てなかなか止まら	れず、困ったという経験はありませんか。	40
肺の下にある横隔膜が下がるのと同時に、気	管の入り口にある声帯が閉じて起こるのだそ	80
うです。自分でコントロールできないこの生	理現象は、くしゃみとよく似ています。人前	120
では恥ずかしく、すぐに止めたいと思いま	すが、どう対処すればよいでしょうか。↓	158
そもそも横隔膜とは、呼吸に関係する筋肉	であり、収縮すると肺が広がって息を吸う状	198
態になります。このときに声帯が閉じてい	ると音が出たり、苦しく感じたりします。口と	238
鼻の間の奥にある神経に、刺激が加わるこ	とが引き金の一つといわれ、呼吸をつかさどる	278
脳の一部にその情報が伝わると、本人の意	思とは関係なく、横隔膜が収縮してしまうので	318
す。熱いお茶を飲んだり、食道から胃液が	逆流したり、また空気を勢いよく吸い込んでし	358
まったりすることなどが主な原因だといわ	れています。↓	384
専門家によると、この神経に再度刺激を	与え、その情報を脳に送ると、しゃっくりが止	424
まる確率が高いそうです。具体的には、レ	モンをかんだり、水をリズムよく少しずつ飲み	464
込んだりする方法があります。また、ゆっ	くり息を吸い、しばらく息を止めるのも効果的	504
で、腹部に圧力をかけることで横隔膜が	動きにくくなるそうです。また、耳の穴を30秒	544
ほど強く押すという方法もあります。こ	れは、圧迫することによって脳に近い血管の流れ	584
や耳の周囲の気圧を変化させ、脳に刺激	を送っているそうです。↓	614
ただし、ぜんそくや心臓病などの持病が	ある人は、血圧が上昇したり痛みを伴う刺激を	654
与えたりすることは避けた方がよいで	しょう。予防としては、暴飲暴食は避け、急激に冷	694
たいものや温かいもので刺激を与えない、	胃酸を逆流させないように食後すぐに横にならな	734
いなど、生活習慣に気を付けることが必	要だそうです。	759

2級・準2級速度模擬問題 15 (模範解答)

冷たい空気が肌を冷	やす晩冬から早春にか	けて、長い茎から少し	うつむき加減のはかな	40
げな花を咲かせるスイ	センは、地中海沿岸が	原産の多年草です。そ	こからシルクロードを	80
経て中国へ渡り、日本	までたどり着いた後は、	本州の関東よりも西	の地域で比較的暖かく	120
湿り気のある沿岸部を	中心に、野生化してい	きました。そして、今	ではニホンスイセンと	160
呼ばれるようになり、	家庭でも栽培しやす	いと人気が高い植物です	。また群生している様	200
子が人気を集めるなど、	現代の日本の風景に	は欠かせないものとな	っています。↓	237
これらは、ラッパや	杯に例えられる特徴的	な花びらを持ち、色や	形の異なるさまざまな	277
品種がありますが、ス	イセンという呼び名は	それらの総称です。学	名はナルキッソスで、	317
自己愛という意味のナル	シシズムの語源とな	った、ギリシャ神話に	登場する美少年からつ	357
けられたといわれてい	ます。確かに、水辺で	下を向いて咲くその姿	は、あたかも水面に映	397
る自分に見入っている	ように見えます。↓			416
たおやかな美しさに、	少し甘い爽やかな香	りなど、いろいろな愛	すべき点があるのに反	456
して、草全体は有毒で	す。実は、ナルキッソ	スという学名の由来に	はもう一つ説がありま	496
す。それは麻酔や意識	不明の状態を意味する	ギリシャ語のナルケを	語源とするというもの	536
です。特に、茎の一部	に毒性物質が多いとい	われていますが、見た	目がニラにとともよく	576
似ており、間違えて食	べてしまい、吐き気や	頭痛などを伴う中毒症	状を起こすという事件	616
がたびたび報告されて	います。こうしたこと	から、厚生労働省もリ	ーフレットなどで注意	656
を呼び掛けていますが、	2015年から20	24年の間に起きた、	有毒植物に起因する食	696
中毒218件のうち、ス	イセンによるものは	73件と最も多くなっ	ています。とても身近	736
な植物なので、誤って	口にしないように注意	が必要です。		762

2級・準2級速度模擬問題 16 (模範解答)

日本の代表的な食べ物	の一つに納豆があります。	独特な香りですが、深い味わいや豊富	40
な栄養素を持ち、古く	から親しまれています。	2千年も前から食されてきたとされ、平安	80
時代の書物にも記述が	あるようです。これは	煮た大豆をわらに包んで運んでいたところ、	120
そこに付着した菌によ	って発酵が進み、糸を	引いた状態になったことがきっかけとなって	160
誕生したようです。←			170
今では豆の種類や粒	の大きさなどによって、	さまざまなタイプがあります。皮が茶色の	210
ものだけでなく、青大	豆や黒豆を使ったもの	など、原料によって味や風味も異なります。	250
さらに、減塩や無添加	、少量パックなど、健	康志向やライフスタイルに合わせた製品も多	290
く登場しています。ま	た、スーパーやコンビニ	で手軽に買えるようになったことで、かつ	330
てはあまり口にしな	かった地域にも広まり、	全国どこでも日常的に親しまれる食品となり	370
ました。←			375
栄養面では、良質な	たんぱく質に加え、食	物繊維やビタミン、カルシウムや鉄といった	415
ミネラルも豊富に含	まれています。これらは	腸内環境を整えたり生活習慣病を予防したり	455
する効果が期待され、	健康食として高い評価	を得ています。特有の粘りはポリグルタミン	495
酸という成分によるも	ので、うま味を生み出	すと同時にカルシウムの吸収を助ける働きも	535
あるとされます。さら	に、ナットウキナーゼ	と呼ばれる酵素には血栓を溶かす作用がある	575
とされ、国内外で研究	が進んでいます。←		594
食べ方にも多様な工	夫があります。ご飯に	かけて食べるのは一般的ですが、ネギやから	634
しを添える、卵や大根	おろしを混ぜるなど、	人ごとに好みのスタイルがあります。最近で	674
はパスタやトーストの	具材として使われるな	ど、洋風のアレンジも登場し、若い世代にも	714
受け入れられています。	このように納豆は、	現代の食卓でもわれわれの健康を支える存在	754
として人々に愛されて	います。		768

2級・準2級速度模擬問題 17 (模範解答)

長い時間電車に揺られ、単調な音を聞きながら何も考えずにいたら、いつの間にか寝て	40
しまったという経験を持つ人は、少なくないだろう。わたしも移動する際、退屈しのぎに	80
本を読むつもりでページをめくっていたのだが、気が付いたら熟睡していたということが	120
幾度もある。↓	127
人が寝たり目覚めたりするのは、脳が体のリズムを切り替えているからだという。それ	167
には、身の回りのさまざまな環境が引き金になる。体を横にすると	207
を緩ませ、休む準備を整えてくれる。静かで暗く、暑くも寒くもない場所にいると安心し	247
てまどろんでしまう。逆に強い光やちょっとした物音が加わると、自然に目が覚めやすく	287
なる。電車や車に乗ると寝てしまうのも、こうした働きによるものだといえる。一定した	327
揺れや単調な走行音は、気分を落ち着かせまぶたを重くする。運転を他人に任せている安	367
心感や到着まで何もすることがないという心の余裕も、脳にリズムの切り替えを促し、眠	407
りへと導く要因になるのだろう。↓	423
絵を描いたり、文章を書いたりなどの創造的な行為に熱中しているときは、脳の働きが	463
活発になっていることが多い。それに対して、同じ作業を繰り返すような単調な活動では	503
刺激が少なく、集中も途切れやすいため、眠気を感じる人は少ない。これには自律神	543
経の働きが関係しており、体がリラックスして副交感神経が優位になると、眠りに入りや	583
すい状態になるためだと考えられている。また、いわゆる「パブロフの犬」の実験で知ら	623
れるように、人は特定の行動や環境と気持ちを結び付けることができる。この仕組みを睡	663
眠に応用すると、毎晩同じ音楽を聴いたり、照明を落としたりといった習慣が「そろそろ	703
寝る時間だ」という合図になり、体は休息モードになるというのだ。人によって差はある	743
が、こうしたことが眠りを迎える小さな手助けになるのだろう。	772

2級・準2級速度模擬問題 18 (模範解答)

わたしたちの生活に	とって欠かせない、暮	らしの基本となってい	るのが衣食住です。し	40
かし、この中には人間	だけに特徴的なことが	あります。食べること	は他の動物でもします	80
し、形は異なるとして	もほとんどの生き物に	は住まいやねぐらがあ	ります。生き物たちは	120
ほぼ全身に毛や強い皮	膚をまとっています	が、衣類を着ているの	は人間だけです。↓	158
人類が初めて体の表	面を覆うようになった	のがいつなのかは、は	っきりしていません。	198
しかし、古代文明の遺	跡に描かれた壁画など	から、当時では既に、	何かを身に着けること	238
が日常的だったと考	えられています。おそ	らく、雨風などの天候	や自然界の動植物の危険	278
から身を守るために、	着用という行為が始	まったのでしょう。日	本では、縄文時代の布が	318
出土しており、これ	は織物が作られていた	証拠と見なされています	。↓	350
時は流れ、弥生時代	になると、2枚の布を	合わせて、頭と腕の出	る部分以外を縫ったも	390
のを着ていたよう	です。素材は天然のもの	ばかりで、麻が主流	でした。続いて奈良時代に	430
は、中国の文化が	あゆる分野で取り入れ	られるようになりました	。冠位十二階の制度や	470
当時の法によって、	朝廷での服装が決め	られたのもこのころ	のことです。平安時代にな	510
て小袖といわれる	衣服が生まれ、江戸	時代に入るとさま	ざまな模様があし	550
などの着物も登	場します。和服の	文化が花開いた	のです。↓	577
鎖国が終わり、	明治の世になると	西洋文化がもたら	され、洋服が	617
ていきます。その	当時の洋館をイメ	ージしてみると、	長いスカートの	657
せんか。本格的に	女性の着用が奨励	されるようになった	のは、1886年	697
ています。昭和に	なると、ほとんど	現代と変わらない	ような服装へと	737
は、世界の多くの	国でファッショナ	ブルな洋服が手	に入っています	773

2級・準2級速度模擬問題 19 (模範解答)

大学における「ゼミ活動」といわれるものは、少ない人数で行われる専門的な学びの場	40
として知られています。普通の授業とは違い、学生同士で意見を交わしたり議論を重ねたり、成果を発表したりすることが多いでしょう。先生の指導のもと、仲間たちと力を合わせながら、一つのテーマについて深く学ぶことが大きな特徴だといえます。↓	80
その歴史は、19世紀にまでさかのぼります。当時のドイツで、大学教育の形態として	120
ゼミナールが整えられ、学生が主体的に研究を進める場として発展していったといわれています。これが後に日本にも取り入れられ、現在の姿へとつながりました。今では多くの	156
大学で3年生以降に所属することが一般的になっています。↓	196
研究テーマは、大学や学部によってさまざまです。学生たちは自分の興味や進路を考慮しながら、どのゼミに入るかを選択します。中には、企業や自治体などと連携して、課題	236
解決に取り組むプロジェクトタイプの活動を行うものもあります。理論的に考える力はもちろん、議論する力が養われることも大きなメリットです。知識を深めるだけでなく、仲	276
間との交流を通じて、コミュニケーション能力や協調性を育むことができます。↓	304
どこを選択するかは、学習内容や先生がどのような研究をしているかなど、それぞれの	344
活動のスタイルを前もって調べておくことが大切でしょう。例えば、先輩の体験談を聞いたり、公開ゼミや履修ガイダンスに参加したり、その雰囲気を知ることで、自分に合った	384
場を選びやすくなります。実際に体験しながらの学びを大事にする形式もあれば、部屋で	424
じっくり研究することに重きを置いている場合もあるので、将来の自分を見据えた環境を	464
見つけるとよいでしょう。また、先生や他の学生との相性も、楽しく充実した時間を送る	501
ための重要なポイントの一つとして確認しておく、ミスマッチが起きにくいといわれて	541
います。	581
	621
	661
	701
	741
	781
	785

2級・準2級速度模擬問題 20 (模範解答)

野山で育った野生の鳥や獣の肉は、古くからヨーロッパの食文化に根付いた存在です。	40
フランス語では「ジビエ」と呼び、貴族の伝統料理として発展し、現在では広く親しまれています。日本でも昔からシカやイノシシといった野生動物を食べる習慣がありますが、	80
近年ではジビエとして見直され、レストランなどで提供されることが増えています。↓	120
近年、人里近くまで野生動物が出没するような事例が増え、人の生活にまで被害が及ぶなど全国的な課題として、一層深刻になってきています。特に農作物が荒らされるケースでは、防護柵の設置やえさになる作物の管理など、地域ごとにさまざまな対策が取られています。それでも十分な解決には至っておらず、全国での被害額は、年間164億円にも上るといわれています。そんな中で、農林水産省では捕獲を強化するだけでなく、それを活用する取り組みも進めています。その一つがジビエ給食と呼ばれるもので、捕獲した動物の肉を加工し、給食の献立に取り入れようという取り組みです。これを実施している学校は年々増加しており、今では900校以上で採用されているようです。↓	159
シカ肉カレーは人気があり、歯応えがあつておいしかった、また食べたいといった感想を持つ児童もいました。他にも、イノシシを使ったしょうが焼きやハンバーグなど、種類もさまざまです。さらに、授業でジビエについて学んだ子供が考案したメニューが実際に採用されたという例もあります。この取り組みは、生き物の命を大切にいただく感謝の気持ちや、食育の効果があ	199
ただ普及には課題もあります。まだ加工する施設が少ないため、増やしていく必要があることや、野生の動物を食べることに対する保護者の不安を解消することなどです。こうした点を改善しながら、広く定着していくことが期待されます。	239
	279
	319
	359
	399
	439
	473
	513
	553
	593
	633
	673
	713
	753
	791

2級・準2級速度模擬問題 21 (模範解答)

選挙にまつわる言葉は、その意味や背景を知ること、ぐっと身近に感じられるように	40
なります。例えば「公示」と「告示」についてです。どちらも、始まりを知らせる役割を	80
持っていますが、使い方が違います。前者は衆議院や参議院の選直しなど、全国規模で	120
行うものに使われ、官報に掲載されて広く伝えられます。一方で、後者は補欠や地方など	160
のケースで、選挙管理委員会が発表します。いずれも、立候補の届け出が行われる日であ	200
り、ここから活動が本格的に始まるという意味なのです。↓	227
次に、意識せずに使われることの多い「代議士」はどうでしょう。これは、衆議院議員	267
の別の呼び名で、今でも耳にすることがあるかもしれません。本来は、住民に代わって議	307
事を行う人という意味でした。戦前においては、貴族院が任命や世襲で成り立っていたの	347
に対し、衆議院は選挙で選ばれたことから、より民意を背負う存在として、このように呼	387
ばれるようになったといえます。正式名称ではありませんが、今も親しみを込めて使われ	427
ることが多いように感じます。↓	442
また、少しユニークな表現に「桃太郎行列」というものがあります。このストーリーに	482
ある仲間を連れて進む姿に、候補者がのぼりを立てて、支援する人たちと共に街を歩いて	522
声を掛ける様を重ねたものです。この運動のにぎやかさを表すものとして、知られていま	562
す。他にも「期日前投票」も覚えておきたいキーワードです。これは正しくは「きじつぜ	602
ん」と読みます。当日に、何かしらの理由で会場に行けない人でも、あらかじめ投票する	642
ことができるという仕組みです。以前より手続きが簡単になり、市区町村が身近な場所に	682
会場を設けていることから、年代を問わず利用する人が増えています。↓	715
このように、それぞれに深い意味や背景があり、それを知ること、選挙は単なる仕組	755
みではなく、人々の生活や歴史と強く結び付いていることにあらためて気付かされます。	795

2級・準2級速度模擬問題 22 (模範解答)

夏といえば、花火や海とともに連想されるのは、スイカではないでしょうか。誰もがす	10	20	30	40
ぐに描くことができる、しま模様でおなじみですが、実は、黒く見えている部分は深い緑	50	60	70	80
色なのです。その正体は葉緑素という色素で、これは表面全体にあるものなのですが、そ	90	100	110	120
の分量の多い部分が黒く見えるのです。スイカは、動物に果肉を食べてもらい、そのふん	130	140	150	160
に混じって種が運ばれることで、子孫を残してきました。特有の模様はよく目立つため、	170	180	190	200
動物に気付かれやすく、このサイクルに役立ったのではないかという説があります。しか	210	220	230	240
し、野生のスイカの中にはこの黒い部分がないものもあり、実際にどのような理由ででき	250	260	270	280
たのかは、まだはっきり分かっていません。↓	290	300		301
この皮に見られるしま模様は、緑の色素をたくさん含む細胞が、縦に並んでいることに	311	321	331	341
よって生まれるといわれています。果実が成長するにつれてそれが強調され、よりはっきり	351	361	371	381
りと浮かび上がってくるのです。日本へは、平安時代に中国から伝わったとされています	391	401	411	421
が、本格的に品種改良が始まったのは大正時代のことでした。当時の人々は、さらに甘く	431	441	451	461
て食べやすく、農家にとって栽培しやすい品種を求めて研究を重ねていました。その過程	471	481	491	501
で、見た目にも「スイカらしさ」を強めようとした結果、その模様が濃く強調されていっ	511	521	531	541
たのではないかという説もあります。やがて昭和30年代になると、家庭用の冷蔵庫が普	551	561	571	581
及したことを背景に、小玉スイカが登場し人気を集めました。↓	591	601		610
このようにスイカは、長い歴史の中で姿を変えながら、人々の食卓に欠かせない夏の味	620	630	640	650
覚として親しまれてきました。栄養面でも注目されており、利尿作用があるため、余分な	660	670	680	690
水分や塩分を排出し、むくみや高血圧の予防に役立つとされています。体を冷やす効果も	700	710	720	730
あるとされ、暑さによる体調不良を防ぐ助けとなります。みずみずしい味わいだけでなく	740	750	760	770
健康面から見ても、夏にふさわしい食べ物だといえるでしょう。	780	790		799