

### 3 級速度模擬問題 1 (模範解答)

<p>わたしは、肌の手入れには人一倍気を付けています。その中でも、化粧水はスキンケアの基本となるアイテムの一つです。洗顔後になじませることで、水分を補い整える役割を果たします。乾燥してしまうと皮膚を守る機能が低下し、外部からの刺激を受けやすくなります。そのため、保湿することはスキンケアの第一歩として、最も重要だといえるかもしれません。↓</p>	<p>40 80 120 160 167</p>
<p>さまざまな種類の化粧水があり、肌質や目的に合わせて適切なタイプを選ぶことが大切です。乾燥しやすい人は、保湿成分を多く含むものが適しています。一方で皮脂が多い人は、さっぱりとした使用感のものを選ぶことで、べたつきを抑えながら肌を整えることができます。↓</p>	<p>207 247 287 293</p>
<p>使い方にもさまざまなものがありますが、コットンに含ませて軽く拭き取るようにすることで、表面の汚れを取り除きながら、水分をなじませることができます。手のひらを使う場合は、顔を優しく包み込むように押し当てると、じっくりと浸透させることが可能です。何度か付けると、よりしっとりとした仕上がりになりますが、さらに乳液やクリームを重ねることで、保湿力を高めることができます。まずは化粧水で水分を補った後に、油分を含むアイテムでふたをすることで、潤いを逃さずに保つことができるのです。毎日使うものだからこそ、自分に合ったものを選びたいものです。</p>	<p>333 373 413 453 493 533 560</p>

3級速度模擬問題 2 (模範解答)

わたしたちの身の回りには、いつの間にか	芽を出し、気が付けば	一面に広がっている草	40
があります。しばしば	邪魔な存在とされがち	ですが、どんな環境でも	80
には驚かされます。実	際に雑草は、強さやし	なやかさのシンボルと	120
く、人々の暮らしや考	え方にさまざまな影響	を与えてきました。↓	150
植物の専門家による	と、雑草は踏まれても	無理に立ち上がらず、	190
成長を続けるそうです。	われわれは、その柔	軟さにたくましさを覚	230
茎は柔らかいものの、	中に硬い筋が通ってい	るので、踏まれても簡	270
になっています。いろ	いろな種類があるため、	中にはそのダメージ	310
もいます。オオバコと	いう草は、雨にぬれる	と膨らんでねばねばし	350
裏にくっつきます。こ	うすることで遠くへ運	ばれていき、いろい	390
ができるのです。↓		ろな場所で繁殖すること	399
雑草は、人が管理す	る畑や庭では望まれな	い存在ですが、自然界	439
役割を担っています。	彼らは地面の乾燥を防	ぎ、その根は土壌を支	479
たちの食べ物となって	、種は鳥に運ばれて命	をつないでいきます。	519
ぶものも、生態系の中	では確かな意味を持っ	ており、自然の大切な	559
す。		一員だと気付かされま	561

あなたが住んでいる	地域のお祭りから、コンサートやスポーツに	関するものまで、全国	40
各地で毎日のように、	さまざまな催しが行われています。こうした	ものを企画し、準備や	80
運営をする人をイベント	プランナーと呼びます。↓		103
主な仕事としては、	情報の収集や音響などの会場作り、集客のため	の宣伝や告知などで	143
すが、どれも自分の考	えたように作ることができるとい	うわけでは	183
なるクライアントには、	それぞれ開催する目的があるため、	まずは	223
で、より効果的で魅力	的なプランを作り上げる	ことが大切です。そ	263
向けて全体をまとめ、	運営していかなければ	なりません。↓	290
この仕事に就くため	に、必要となる資格は	特にありませんが、ほと	330
理店やイベント制作会	社に任されるため、そこへ	就職するのが一般	370
条件は企業によって異	なりますが、大手では	採用基準が定められて	410
特別な専攻が必要とい	うわけではありませんが、	マーケティングや	450
くと、現場でのアイデ	アづくりや提案に役立	つでしょう。規模の大	490
なるほどプランナーの	数も多くなり、関わる	人も増えていきます。	530
目標に向かうため、成	功させた時の達成感	は、他では味わえないも	569

わが国には、盆踊り	のときなどに使われる、	有名な音頭がたくさん存在しますが、その	40
一つに「炭坑節」が	あります。覚えやすい振	り付けもあり、曲を聴	80
体が動き出したりす	るとい人もいるかもし	れません。諸説ありま	120
田川市だとされてお	り、石炭の鉱山で働く人	々が歌っていたものが	160
て整えられていきま	した。曲名を知らないわ	たしでも「月が出た出	200
詞には聞き覚えがあ	り、思わず体が動き出	そうになりました。↓	230
このように誰もが親	しみやすい調子のも	だとはいえ、テレビが	270
後に、あっという間に	全国に広まったとされ	ているのが不思議でし	310
各地で宣伝をしたわ	けではなさそうですが、	レコードは戦前から制	350
り、これが広く親しま	れる土台にもなったよ	うです。やはり、全国	390
手となったのは、戦後	のラジオとレコードの	力でした。番組内で繰	430
る場面をぐっと増や	していったのです。石	炭増産という時代の空	470
の軽いメロディーはお	祭りなどの行事に定着	していきました。地域	510
しずつ変わっていった	ことで各地で親しみが	深まり、さらに人の行	550
げ、自然に全国へ根付	いていったのです。		569

3 級速度模擬問題 5 (模範解答)

かわいらしいペットの様子を紹介するテレビ番組や動画サイトに、つい見入ってしまったという経験はありますか。動物の何げないしぐさや表情は、わたしたちの気持ちを和ませてください。その中でも昔から根強い人気を集め、今なお多くの家庭で飼われているのがイヌではないでしょうか。最近では、ペットを飼えるマンションも増え、環境が整いつつあります。↓	10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150	40
その一方で、何も無いのによくほえたり、人をかんでしまったりと、しつけがうまくいかずに悩む飼い主も少なくありません。そうしたペットを預かり、必要なしつけを行って改善を目指す人を、一般にドッグトレーナーと呼びます。基本的な訓練の他に、生活環境の整え方を指導したり、アドバイスをしたりすることも大切な役割です。↓	178 188 198 208 218 228 238 248 258 268 278 288 298 308 318	208 248 288 322
この仕事に必要な国家資格は特にありませんが、民間団体が発行する認定証を取得すれば、知識や技術の証明として役立ちます。実際に働いている人の多くは専門学校や通信教育で基礎を学び、技術を身に付けているそうです。↓	332 342 352 362 372 382 392 402 412 422	362 402 428
働く場所は、ペットショップやペットホテル、動物病院などが中心ですが、ドッグランにしつけ教室を併設している施設もあります。また、経験を積んだ後に独立して開業する例も多く、自宅に出向いて出張訓練を行うケースも見られます。人と動物との関係づくりを支えるやりがいのある仕事だといえるでしょう。	438 448 458 468 478 488 498 508 518 528 538 548 558 568	468 508 548 570

3級速度模擬問題 6 (模範解答)

美しい見た目と香り	で人々から愛されるユ	リは、国内最古の書物	である古事記に登場し	40
ます。その後もさま	まな文化作品に描かれ	ることはありましたが	、特に大きな注目を集	80
める存在ではなかつ	たようです。ところが	、明治時代に日本の品	種であるテッポウユリが	120
海外で注目を浴びた	ことをきっかけに、国	内でも見た目の美しさ	が評価されるようになり	160
ました。←				165
海外に目を向けると	、紀元前から存在し	、北半球を中心に世界	中で栽培されていたとい	205
われています。ヨー	ロッパでは、純粋さや	豊かさの象徴とされ、	親しみのある植物として	245
古くから愛されてき	ました。中には、ロー	マ法王の庭に植えられ	ていたというユリもあり	285
ます。←				289
また、ユリは鼻づま	りやせきの治療薬とし	ても使われていました	。それだけでなく、日	329
本をはじめとした東	アジアの国々では、球	根を食材としても用い	てきました。ほろ苦い味	369
で、あまり得意では	ないと感じる人もい	るようです。しかし、	ビタミンやミネラルなど	409
栄養素が豊富に含ま	れているうえに、火の	通し加減によってさま	まな食感を楽しむこと	449
ができるのが魅力	です。小さめのものを	煮込んで砂糖やしょう	ゆ、みりんなどで味付け	489
る丸煮をはじめとし	、タマネギのように重	なった白い部分をはが	して天ぷらやあえ物にし	529
たり、茶わん蒸しや炊	き込みご飯に入れたり	など、食卓を彩る料	理に幅広く活用されてい	569
ます。				572

3級速度模擬問題 7 (模範解答)

タケノコは、春を代表する野菜の一つです。独特の歯応えとうま味があり、さまざまな	40
料理に幅広く使われています。特に生のものは旬が分かりやすく、季節感を大切にする和	80
食文化では、その季節の訪れを告げる味覚として重宝されます。↓	110
家庭で調理する場合のポイントは、まずその下ごしらえです。昔から「タケノコを掘り	150
始めたら、お湯を沸かしておけ」といわれるほど手早くゆでることが大切です。これによ	190
り、独特のあくが抜けてうま味を保てるようになるからです。その手順は、皮付きのまま	230
穂先の部分を斜めに切り落とし、さらに縦半分に切り目を入れます。たっぷりの水にぬか	270
と赤トウガラシを入れて強火にかけ、沸騰したら、タケノコを入れて落としぶたをし、弱	310
火で1時間ほどゆでます。根元に竹串がすつと通るようになったら火を止め、ゆで汁の中	350
でそのまま冷まします。その後、よく水洗いをして切り目から開くようにしながら皮をむ	390
きます。ゆでるときにぬかを入れるのは、えぐみの成分が、それに含まれるカルシウムと	430
結合して中和されるからです。ワカメと組み合わせ合わせて使われるのもこのためです。↓	468
煮物にするときのこっちは、一気に味付けをしないことです。砂糖などの甘い調味料を先	508
に加え、しばらく煮込んで甘味が十分に染み込んだ後に、塩分を加えるようにします。部	548
位によって硬さが違うので、使い分けて調理しましょう。	574

3級速度模擬問題 8 (模範解答)

暖かい季節になると、植物の葉や茎には、	チョウやミツバチなど	いろいろな昆虫の姿を	40
見掛けます。その中でも、鮮やかな色合いと	愛らしい姿のテントウ	ムシは、キャラクター	80
のモチーフとしてもよく用いられます。↓			99
さて、テントウムシ	といえばどんな姿を思	い浮かべますか。黒地	139
とも、赤地にたくさん	の水玉があるものでし	ょうか。色や模様は種	179
多くの点があるものも	いれば、一つもないも	の目もいます。その見	219
決まっていますが、ナ	ミテントウは同種でも	多彩なバリエーション	259
点またはその逆や無地	など、色やその模様	に違いが多く、同じ仲	299
るようです。↓			306
テントウムシをつま	むと、手足を縮めて動	かなくなり、脚の付け	346
します。この液体には	アルカロイドと呼ばれ	る苦味成分が含まれて	386
口にすると吐き出して	しまいます。その経験	から捕食者は二度と近	426
やかな赤と黒の模様は	、この「不快な体験」	を思い出させる警告の	466
的に、昆虫といえば天	敵から身を守るため、	草や木に擬態できるよ	506
がありますが、彼らは	鮮やかな色をしていま	す。これもわざと目立	546
危険を知らせているの	です。小さな虫が身を	守るための知恵なので	578

3 級速度模擬問題 9 (模範解答)

新しい技術が生まれると、まずはメリットが広く伝えられる。インターネットも当初は	40
世界中の人間をつないで平和をもたらすと考えられていた。もちろんそういった面もある	80
が、一般に広く普及した今、この便利なツールには、フェイクニュースの拡散や犯罪などに使われるといった、大きなリスクもあることをわたしたちは知っている。←	120
どんな発明にもメリットとデメリットの両面がある。電信技術が登場した19世紀にも	155
同じことが起きていたという。当時は人が移動してニュースを伝えていた時代だ。そこに	195
現れたこの技術は、ケーブルを通じて信号を送受信することで、最新情報を一瞬で伝える	235
ものだ。これにより商人たちは、株式市場の動きをいち早く受け取ることができるように	275
なり、新聞社や政府にとっても極めて役に立った。←	315
しかし、その一方で悪用されるケースも増えたという。株の情報を先に知って不公平な	339
取引を行う者がいたり、競馬やくじの結果をいち早く伝え、地方で利益を得ようとする不	379
正もあった。さらに、偽の電報で相手を混乱させたり、通信を盗み見て秘密を漏らしたり	419
といった例もあり、その速さによるデメリットも目立ったのだ。←	459
素晴らしい技術には、いつも悪用されるリスクがつきまといっている。そのことを忘れず	489
に責任ある使い方を意識することが、デジタル時代を生きるわたしたちには求められている	529
るといえるだろう。	569
	578

3 級速度模擬問題 10 (模範解答)

留学生の友人から面	白い話を聞きました。	来日して間もないころ	、昼食を食べるために	40
10	20	30		
近所のそば屋へ行った	時のことです。彼はメ	ニューを見て驚いたそ	うです。なぜならそこ	80
50	60	70		
には、きつねやたぬき	の文字があったからで	す。日本人はこんな動	物の肉まで食べるのか	120
90	100	110		
と、怖くなってすぐに	店を飛び出たそうです。	↓		142
130	140			
もちろん、これは彼	の勘違いです。地域に	よって違いはあります	が、関東ではそば屋で	182
152	162	172		
きつねといえば油揚げ	が乗ったそばのこと、	たぬきは天かすを乗せ	たものことを指しま	222
192	202	212		
す。では、なぜこのよ	うな名前になったので	しょうか。きつねは古	くからいなり神社のお	262
232	242	252		
使いとされてきました。	彼らの好物と考えら	れたのが油揚げだっ	たのです。そこからこの	302
272	282	292		
名前が生まれました。	一方のたぬきは天かす	の色がこれを連想させ	、それが由来となった	342
312	322	332		
といわれています。↓				352
昔の人はこんな言葉	遊びが好きだったよう	で、食べ物の中にも面	白い名前が残っていま	392
362	372	382		
す。鶏肉を煮て、卵で	とじた親子丼もしゃれ	ていますが、代わりに	牛肉や豚肉を使用した	432
402	412	422		
他人丼は、うまい料理	名です。↓			447
442				
その他にも、これと	同じような親族の名称	を使った料理があるよ	うです。小豆とゴボウ	487
457	467	477		
やカボチャなどの野菜	を使った煮物で、いと	こ煮といいます。それ	は硬い材料から、次々	527
497	507	517		
にそれぞれ煮る、つま	り「おいおいめいめい	」に煮るというしゃれ	から、この呼び名が生	567
537	547	557		
まれたといわれていま	す。			579
577				

3級速度模擬問題 11 (模範解答)

あなたは、もずくを	食べたことはあります	か。たこ糸くらいの幅	があり、長さはおよそ	40
20センチで、表面が	少しぬるぬるしている	海藻です。熱帯の地方	で採れることが知られ	80
ており、日本の生産量	全体の90パーセント	以上が沖縄産だともい	われていて、お土産品	120
としても有名です。↓				130
口当たりのさっぱり	とした酢の物にして、	和食のお店などでよく	使われており、家庭の	170
食卓に上ることも少な	くはないでしょう。ス	ーパーマーケットに行	けば、味付けした商品	210
がパックになって売ら	れているので、見掛け	たことのある人もいる	でしょう。食物繊維を	250
多く含んでいるので、	健康食品に用いられる	こともあります。糖分	を吸収しにくい性質が	290
あり、カロリーも低い	のだそうです。生のも	ずくがあれば、栄養素	を損ねることなく摂取	330
するために、加熱など	はせず、なるべくその	まま口にした方がよい	でしょう。↓	366
こうした効果が認め	られることから、需要	が増加し、養殖も盛ん	に行われるようになり	406
ました。秋になると、	網に種を付けて海中に	沈めて手間を掛けなが	ら育てます。冬の間に	446
大きく成長したものは、	春にポンプで吸い取	って収穫され、船上で	選定をし、さらに陸に	486
上がってからは、機械	での洗浄や目視で異物	の除去をして出荷され	ます。そのため、もず	526
くの旬は4月ごろとい	うことになります。塩	水に漬ければ、冷蔵で	長く保存できるため、	566
年中楽しむことができ	ます。			579

### 3 級速度模擬問題 1 2 (模範解答)

<p>近年、ランニングをする人が増加している。健康志向の高まりに加え、目標設定や時間、コースなどの自由度の高さといったものがあるようです。正しい方法で走れば、有酸素運動で消費カロリーが高いため、とても良い効果が得られます。ただし、間違っただり方のまま続けると、かえって足を痛めてしまうなどの悪影響を及ぼすことになりかねないそうです。↓</p> <p>そこで大切なのは準備運動です。走る前の関節は硬くなっているため、いきなり動かしてしまうと、膝やふくらはぎなどに体重の負担がかかってしまいます。ひどい場合は一瞬で肉離れを起こしてしまうので、15分程度の時間をかけて、丁寧にいきましょう。まず手や足の先を軽く回します。次に、膝に手を当てて弧を描くようにします。そして全身を動かして、筋肉をほぐしていきます。さらにアキレスけんをじっくりと伸ばし、温めていきましょう。↓</p> <p>そして、いよいよ歩く段階に入ります。背骨は体の中心なので、ここを軸にして肩と腰に意識を持ちましょう。また、足元を気にしがちですが、そこばかり見ているとフォームが崩れてしまいます。視線は真っすぐ前に向けると走っていきましょう。このようなステップを確実に踏んでいけば、けがを負いにくくなり、健康的にランニングを楽しめるようになるでしょう。</p>	<p>10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 196 206 216 236 246 256 276 286 296 316 326 336 356 366 376 403 413 423 443 453 463 483 493 503 523 533 543 563 573</p>	<p>40 80 120 160 186 226 266 306 346 386 393 433 473 513 553 580</p>
--	---	--

3級速度模擬問題 13 (模範解答)

互いに気持ちよくやりとりをするためには、日常のちょっとした言葉や態度が大きな役割を果たします。その中でもわたしが意識しているのが「はい」という返事です。名前を呼ばれた時や声を掛けられた時など、さまざまなシーンで使われるものですが、素直に感じ良く応じることが、相手に不快感を与えないコツです。自分が何かを伝えた際に、大きな声ではっきりとした返事が返ってくると、とても気持ちが良いものです。←	40
コミュニケーションを取る際に、言葉は大きな比重を占めます。こうした受け答えの重要性は、仕事上だけに限ったことではありません。相手が不快にならないように話したり書いたりすることは、日常生活での人間関係を良好にするためにも、気に留めるべき大切なことではないでしょうか。←	80
普段の生活で用いる「はい」という返事は「そのようにします」や「分かりました」といった、理解や承諾を伝えるために使われます。この言葉には、相手への敬意や気配りの心が込められているともいわれます。例えば、呼び掛けをありがたく受け止める姿勢を示す「拝」という意味を含んでいるというものです。他にも、言われたことに責任を持つとする「背」や、相手の言葉に注意を払う「配」というニュアンスもあるようです。つまり、この「はい」という短い返答の中には、相手を尊重して真剣に向き合う気持ちが表れているといえるのです。	120
	160
	195
	235
	275
	315
	329
	369
	409
	449
	489
	529
	569
	580

### 3級速度模擬問題 14 (模範解答)

<p>近年では、俳句が若者たちの間で人気となり、高校生などを対象にした大会が、とても盛り上がっているようです。入賞した作品の中には、とても優れているものもあり、そのみずみずしさに驚かされました。↓</p> <p>俳句はもともと、万葉の時代に流行した定型詩から派生したとされています。五と七の語句を組み合わせるのが基本ルールです。ここに四季を感じさせる言葉を入れたり、詩的な表現をしたり、読み手にイメージさせるような含みを持たせたりすることで、心に訴える作品が生まれるといわれています。↓</p> <p>高校生の俳句を鑑賞していて気付いたのは、例えばスマートフォンや絵文字、マスクやコンビニなど、彼らが日常的に親しんでいるアイテムや場所の名前であふれていることでした。よく「言葉は生き物」といわれますが、こうした単語は数十年前にはまだあまり見られませんでした。そこで繰り広げられるちょっとした人間模様や、感情のありようは、他のアイテムや場所では替えが利かないものでしょう。スマートフォンにしかない距離感やコンビニの気軽さは、現代では誰もが共感できるのではないのでしょうか。そこに若者らしい言葉遣いも加わって、まさに現代俳句だと感じさせられました。短い詩なので親しみやすく、自分でも作れるのではないかと思えるのが魅力なのかもしれません。これからも時代とともに変化しながら詠まれ続けていくことでしょう。</p>	<p>40</p> <p>80</p> <p>96</p> <p>136</p> <p>176</p> <p>216</p> <p>234</p> <p>274</p> <p>314</p> <p>354</p> <p>394</p> <p>434</p> <p>474</p> <p>514</p> <p>554</p> <p>581</p>
--	--

### 3級速度模擬問題 15 (模範解答)

<p>寒い季節になると、  <small>10</small> あります。いろいろな  <small>50</small> ちょっとしたひと工夫  <small>90</small> まずは、コンブとか</p>	<p>温かい食べ物が恋しく  <small>20</small> 具材を入れて煮込むだけ  <small>60</small> でおいしくなるので、  <small>100</small> つお節を入れた適量の  <small>125</small> 水を冷蔵庫で一晩寝か  <small>135</small> せておいしいだしを作  <small>165</small> ることができます。また、  <small>175</small> 当日に準備をする場  <small>205</small> 合は、次のようにす  <small>215</small> るとよいでしょう。鍋  <small>245</small> に水とコンブを入れて、  <small>255</small> 沸騰する直前に取り  <small>285</small> 出したら、かつお節を  <small>295</small> 加えて火を止めます。  <small>325</small> ポイントは、それが完  <small>335</small> 全に沈むのを待ってか  <small>345</small> ら除くことです。つゆ  <small>365</small> の味付けはしょうゆや  <small>375</small> 酒、みりんです。十分  <small>385</small> ですが、少しだけオイ  <small>405</small> スターソースを加え  <small>415</small> るとこ  <small>425</small> くが出ます。前述のつ  <small>445</small> ゆを沸騰させたら、  <small>455</small> ダイコンや卵、こんに  <small>465</small> ゃくなどの味が染みに  <small>479</small> く  <small>489</small> いものから入れて、弱  <small>499</small> 火で30分ほど加熱し  <small>519</small> ます。次に練り物を加  <small>529</small> えて、さらに15分ほ  <small>539</small> ど煮込みます。ふたは  <small>549</small> 外すかずらした状態  <small>559</small> で火を入れていくのが  <small>569</small> ポイントですが、それ  <small>579</small> があまりに長時間にな  <small>584</small> ると、本来の風味が損  <small>584</small> なわれるので注意しま  <small>584</small> しょう。←</p>	<p>料理の一つにおでんが  <small>30</small> できるのが魅力です。  <small>70</small> しょう。←  <small>110</small> せることです。これだ  <small>145</small> 場合は、次のようにす  <small>185</small> 出したら、かつお節を  <small>225</small> ら除くことです。つゆ  <small>265</small> ースターソースを加え  <small>305</small> るとこ  <small>345</small> くなどの味が染みに  <small>385</small> えて、さらに15分ほ  <small>425</small> ポイントですが、それ  <small>465</small> しょう。←  <small>509</small> 込んで、時間とともに  <small>549</small> とに異なり、食べるた  <small>584</small> でしょう。</p>
---	--	---

3級速度模擬問題 16 (模範解答)

生物が生きていくうえで必要となるものは数多くありますが、その中の最たるものは水	40
でしょう。例えば、わたしたち人間の場合、食べ物が無くてもしばらくの間はどうにか生きていけますが、水分が摂取できないと5日間持つかどうかだといわれています。←	80 118
また、われわれ人間が暮らしている地球は、表面積のおよそ70パーセントが水と氷に覆われています。だからといって、どれだけ使ってもよいというわけではありません。蛇口をひねれば出てくるとはいえ、無限にある資源ではないのです。いくら海水と水蒸気と太陽熱による自然のリサイクルシステムがあったとしても、経済が発展するにつれて、その需要は増える一方なのです。←	158 198 238 278 293
こうした限りある資源を大切にする意識を持つてもらうことを目的として、1977年から8月1日は「水の日」と制定されました。なぜこの日かというと、1年の中で消費量が一番増えるのはこの月なので、その初めに節水呼び掛け、大切さを再確認してもらおうという意図があるのです。また、1日から7日までは「水の週間」でもあります。世界には、水道水をそのまま飲めない国も多くあります。その点、日本では蛇口から出てくるものをそのまま口にするということ自体が、大きな恵みだといえるでしょう。洗顔のときに水を出しっぱなしにしない、シャワーを流したままにしないなど、この日でなくても小さなことから心掛けたいものです。	333 373 413 453 493 533 573 590

### 3級速度模擬問題 17 (模範解答)

<p>最近、よくサステナブルという言葉が耳にするようになりました。しかし、実際はどのような意味で、目的は何なのか、よく知らないという人も多いかもしれません。↓</p> <p>これは、1987年に国連が開催した委員会で「持続可能な開発」という考えが盛り込まれたことをきっかけとして、広く知られるようになりました。現在だけでなく、未来の世代まで、自然や生活環境を守りながら、発展を続けることを目指すというのですが、こうした考えはどうして生まれたのでしょうか。↓</p> <p>今、地球上には温暖化をはじめ、森林破壊や海洋の汚染など、さまざまな環境問題があります。こうした現状は、わたしたちの生活のために水やエネルギー、木材や食べ物などの物資を使い過ぎたことで起きているといえます。これ以上悪化させないために、資源を使い尽くさず、生き物を守りながら環境を壊さずに必要なものを作り続けることが求められています。さまざまな取り組みを通じて世界中の人たちが、サステナブルな社会を実現しようと力を合わせているのです。↓</p> <p>大きなテーマに聞こえるかもしれませんが、わたしたち一人一人にもできることがあります。例えば、節水や節電を心掛ける、食材を使い切ってフードロスを減らす、外出した時はマイボトルなどを持ち歩きごみを少なくするなどといった取り組みです。こうした小さな積み重ねが、地球のこの先を変える大きな力につながっていくのです。</p>	<p>40</p> <p>77</p> <p>117</p> <p>157</p> <p>197</p> <p>220</p> <p>260</p> <p>300</p> <p>340</p> <p>380</p> <p>420</p> <p>437</p> <p>477</p> <p>517</p> <p>557</p> <p>591</p>
---	---

3級速度模擬問題 18 (模範解答)

たくさんのドングリ10が落ちて20いるのに、なぜその数だけ芽30が出て木にならないの40だろう  
 か。公園の地面に散ら50ばっているのを見て、そう思ったことはあり60ませんか。実はこれが70  
 発芽するためには幾つ80もの条件が必要で、われわれが普段生活する90ような環境では難しい100  
 そうです。まず、木110から落ちた後は根を出して水分を吸収すること120が重要となります。し130  
 かし、多くの人が行き交う所では、地面が踏140み固められているため、思うようにいきませ150  
 ん。しばらくその状態160が続いてしまうと、乾燥して発芽できなくな170ってしまうのです。↓  
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

3級速度模擬問題 19 (模範解答)

世界にはさまざまな動物がいて、その姿やしぐさから、わたしたちは多様な印象を受け	40
取ります。力強く走る姿に驚かされたり、群れで寄り添い助け合う様子に親しみを感じたり	80
りといったように、生き物をじっと観察していると、性格のようなものの違いまで伝わ	120
てくるようで、不思議と心が動かされます。↓	141
さて草食動物の中でも、わたしが特にのんびりとした印象を受けるのがウマ類です。敵	181
から逃げる時以外のゆったりとした動きと、長い顔がそうしたイメージをもたらすのかも	221
しれません。あのような形は、食生活と深い関わりがあるとされています。↓	256
木の葉や草をえさにしている動物は、世界に広く分布していますが、ウマがよく食べる	296
のは、なぜか硬くて消化しにくいとされるイネ科の植物です。乾燥に強く、痩せた土地で	336
もよく育つのが特長です。軟らかい木の葉や草は、多くの動物にとって摂取しやすいため	376
に、激しい争奪戦が想像できますが、硬いものはやはりあまり人気がないようで、これを	416
消化できれば、生き残れる可能性が高まります。しかし、そのためには細かくすりつぶせ	456
る大きくて丈夫な歯と、それらをしっかりと支える強いあごが必要となります。ウマ類の	496
顔が長いのは、こうした生存競争に勝つための進化だったという説もあるのです。↓	534
肉食の場合は内臓の消化力が高いため、歯は単なる武器でしかありません。そのため数	574
が少なく、顔も丸いことが多いのです。	592

3級速度模擬問題 20 (模範解答)

わたしたちが、ごく	自然に使うようになって	いる外来語が幾つか	あります。そのうちの	40
10	20	30		
一つがポスターです。	それは、商品のことを	広く知らせるために制	作されたもので、壁や	80
50	60	70		
柱などに掲げられてい	ます。屋内外を問わず	に貼られているので、	町を歩けばよく目にす	120
90	100	110		
ることがあり、大きな	紙に印刷された状態に	なっています。写真や	絵が用いられ、それを	160
130	140	150		
補足する意味の文章が	デザインされているの	です。↓		184
170	180			
内容によっては、日	程や価格などが分かり	やすく大きく見えるよ	うに配置されているも	224
194	204	214		
のもあります。また、	歴史を振り返ると、フ	ランスの画家による飲	食店の宣伝物が有名で	264
234	244	254		
す。日本では、昭和の	初めに作られた飲料の	ポスターがよく知られ	ているでしょう。前述	304
274	284	294		
のような企業による広	報だけでなく、交通安	全のようなテーマで、	地域のコミュニティー	344
314	324	334		
で周知させるために制	作されることもありま	す。小中学校でこのよ	うな募集をすることが	384
354	364	374		
あるので知っている人	も多いのではないでし	ょうか。↓		409
394	404			
この他、技術の発展	とともに、デジタルポ	スターという媒体が普	及しています。駅や空	449
419	429	439		
港の柱に液晶ディスプ	レーが設けられ、紙で	は表現できない動きの	あるデザインが映し出	489
459	469	479		
されます。貼り替えの	手間がなく、内容を瞬	時に切り替えられるた	め、同じ場所でも朝と	529
499	509	519		
夜とで異なる広告を出	すといったことが可能	です。地域のイベント	や観光案内にも利用さ	569
539	549	559		
れており、その用途は	今後さらに広がってい	くでしょう。		595
579	589			

3級速度模擬問題 21 (模範解答)

周りを海で囲まれている日本では、太古の昔からさまざまな種類の海産物を活用しながら生活してきました。中でも食べ物としてだけでなく、お祭りや儀式などにも使われ、重要な役割を果たしてきたのがコンブでしょう。今や、かつお節やシイタケとともに和食を支えるだしの要として、世界中に広く知られるようになっていきます。国内では、ほとんどが北海道で採取され、その産地によって、種類や使い方がいろいろと区別されていますが、いつもの食事を使うのであれば、手に入りやすいものでも、おいしく料理を仕上げることができます。↓	40 80 120 160 200 240 249
購入したら、常温で直射日光の当たらない場所で保存しておきましょう。売っている状態のまま袋で保管するのもいいですが、使いやすい大きさに切って缶やびんなどに入れておけば、より手軽に活用することができます。ただし、余計な湿気を取り込んでしまうため、冷蔵庫には入れない方がよいでしょう。それ以外にも、細かく刻まれた形で売られているものや、そのまますぐに利用できるような薄く削ってあるものなどがあります。↓	289 329 369 409 447
コンブには、食物繊維をはじめ、ミネラルや海由来のビタミンなどが含まれています。ちなみに、表面に白い粉がついていることがありますが、これはうま味成分で、汚れではありません。もし気になるようであれば、水で洗わずに乾いた布や固く絞った布で軽く拭き取ってから調理に使うとよいでしょう。	487 527 567 595

### 3 級速度模擬問題 2 2 (模範解答)

煮ても焼いてもおいしいシイタケは、料理の引き立て役にされる <small>10 20 30</small>	ことが多いですが、味 <small>30</small>	40
は主役級です。中でも、わたしは鍋に入れて食べるのが最も好きで <small>50 60 70</small>	す。肉厚なのでしっか <small>70</small>	80
りとした食感で、だしの味をたくさん吸い込んでくれます。他にも、素焼きはそのものの <small>90 100 110</small>	120 <small>110</small>	120
うま味をダイレクトに感じる事ができ、香りもまた食欲をそそり <small>130 140 150</small>	ます。シンプルに塩や <small>150</small>	160
しょうゆで食べると、より素材のおいしさを <small>170 180 190</small>	感じる事ができます。生産者によると、網 <small>190</small>	200
で焼くときは、ひだを上向きにしてじっくり返さずにじっくりと火 <small>210 220 230</small>	を当てると、溝の部分 <small>230</small>	240
にうま味が凝縮されてよりおいしくなるとい <small>250 260 270</small>	います。選ぶときには、内側のひだが白く、 <small>270</small>	280
表面がうすい茶色のものを選ぶのがポイント <small>290 300</small>	です。← <small>300</small>	304
また、栄養面では、動脈硬化や高血圧の予 <small>314 324 334</small>	防に効果のある成分が <small>334</small>	344
含まれており、食物纖 <small>354 364 374</small>	維も豊富で、便秘の解 <small>374</small>	384
消に役立つそうです。他にも、カルシウムの <small>394 404 414</small>	吸収を助ける栄養素が <small>414</small>	424
含まれており、乳製品と食べることで骨粗 <small>434 444 454</small>	しょう症の予防につなが <small>454</small>	464
るとされています。こ <small>472</small>	の栄養素はひだに日光 <small>472</small>	472
を当てると増えるので、調理をする前に30 <small>482 492 502</small>	分ほど日光浴させるの <small>502</small>	464
がお勧めです。← <small>512</small>	すぐ使うときは冷蔵 <small>512</small>	472
庫で保存しても問題あり <small>522 532 542</small>	ませんが、使い切れ <small>542</small>	512
なかったり長期保存し <small>552 562 572</small>	たりする場合は、あらか <small>572</small>	512
じめ食べやすい大き <small>582</small>	さにカットして冷凍庫 <small>582</small>	552
で保存しましょう。そ <small>592</small>	して調理するときには、解凍せずにそのまま火を通すと、うま味が <small>592</small>	592
逃げずにおいしく食べ <small>597</small>	られます。 <small>597</small>	597

### 3 級速度模擬問題 23 (模範解答)

<p>毎日の食卓に欠かせないものの一つに食器があります。それは、料理を提供するために</p> <p>必要であるのはもちろん、味や香り、盛り付けを引き立ててくれるものです。白を基調と</p> <p>したシンプルなものから動物や植物などのイラストが描かれたものまで、デザインだけで</p> <p>もさまざまな種類があり、バラエティーに富んでいます。↓</p> <p>その中でも、近年にわかに注目を集めているのが豆皿です。名前のとおり、手のひらに</p> <p>収まってしまうほどの小さなサイズのものですが、この名称になったのは最近のことだと</p> <p>いいます。昔は「手塩皿」と呼ばれており、食膳の不浄をはらうという目的で塩を盛った</p> <p>ものをはしの脇に置いていたようです。これが次第に、酢やしょうゆといった調味料や薬</p> <p>味、漬物を添えるためのものとして使われるようになり、デザインも多様化していきまし</p> <p>た。現在では四角やひし形などのシンプルな形から、葉っぱや花をかたどった個性的なも</p> <p>のまであるそうです。小ぶりながらも他にはない存在感があるので、きっと華やかな食卓</p> <p>になるでしょう。↓</p> <p>その他にも豆皿は、食材を入れるだけでなく、飾って楽しむこともできます。それは小</p> <p>さなアートと呼べるかもしれません。玄関や窓辺のスペースに立て掛けるだけで絵になり</p> <p>ます。また、装飾品などの小物を入れたり、お香をたく時に使用したりしてもよいでしょ</p> <p>う。とても小さな器ですが、作り手の感性を反映し食卓や空間を彩ってくれるから不思議</p> <p>です。</p>	<p>40</p> <p>80</p> <p>120</p> <p>147</p> <p>187</p> <p>227</p> <p>267</p> <p>307</p> <p>347</p> <p>387</p> <p>427</p> <p>436</p> <p>476</p> <p>516</p> <p>556</p> <p>596</p> <p>599</p>
---	--