

和菓子と一口に	ても、いろいろな種類	があります。その中に	干菓子と呼ばれるもの	40
があります。それは、	おこしやせんべいと	いったような乾いたお菓	子の総称です。その中	80
でも「らくがん」は日	本に古くからあるもの	の一つです。それは、	紀元前のギリシャで食	120
された小麦と牛乳で作	られた保存食が、シル	クロードによって中国	に渡り、遣唐使が日本	160
へ持ち帰ったという歴	史があります。もとも	とは、お寺の法要など	の行事に用いられてい	200
ました。上質の砂糖に	水あめを溶かした液を	加えます。それにもち	米の粉を練り合わせ、	240
いろいろな形を彫り付	けた木型に詰めて抜き	取り、乾燥させて作ら	れます。季節感あふれ	280
る美しいらくがんは、	お茶席などにも欠かせ	ないお菓子です。また、	日持ちが良いため、	320
突然の来客にも対応で	きるので、常備してお	くと便利かもしれませ	ん。↓	353
その材料は至ってシ	ンプルなため、砂糖の	さらっとした甘さが上	質ならくがんの特長と	393
もいえます。そして、	この優しい甘さとともに、	らくがんの最大の	魅力といえるのが見た	433
目の美しさです。木型	に打ち込んで作られた、	手のひらに載るほど	の小さなものですが、	473
日本的な季節感と情緒	感をうまく表現してい	ます。世界中のお菓子	と比較しても、このよ	513
うにシンプルなデザイ	ンでできたお菓子は、	他に例がないように思	います。	547

うちわは、あおいで	風を起こし、一瞬でも	体を涼しくするために	夏になると使われるも	40
10	20	30		
のだ。エアコンや扇風	機の普及で夏の生活用	具から姿を消しつつあ	るが、その昔、うちわ	80
50	60	70		
は夏だけではなく、台	所用品として火おこし	などにも使われていた	。また、太陽の光を防	120
90	100	110		
いだり、ちりやほこり	を避けたりすることも	できる。祭りなどの儀	礼的なことに使われる	160
130	140	150		
地域もある。平安の貴	族の間では、顔を隠す	ための装飾品としても	使われていたと考えら	200
170	180	190		
れ、恋の場面などに使	われていたのだろうと	想像できる。←		227
210	220			
うちわが広まったの	は江戸時代のころであ	った。柄の部分と上の	あおぐ部分が別の竹で	267
237	247	257		
作られているのが、京	うちわといって江戸末	期ごろ全国にその形が	広まった。ところで、	307
277	287	297		
涼しくするための使い	方にポイントがあるこ	とをご存じだろうか。←		338
317	327	337		
暑い時は、どうしても	パタパタと慌ててあ	おいでしまうが、心臓	の動きより速く動かす	378
348	358	368		
と、かえって体温が上	がってしまい、逆効果	なのだ。心臓の動きよ	りも遅い動作でゆっく	418
388	398	408		
りとあおげば、静かな	涼しさを作り出すこと	ができるという。この	他に水うちわというも	458
428	438	448		
のがある。今ではほと	んど作られなくなって	しまったが、表面が耐	水になっているので川	498
468	478	488		
辺で遊んだり、船の上	で花火を見物したりす	る時に、軽く水を付け	てあおぐと涼風を呼ぶ	538
508	518	528		
という優れものである。				549
548				

海にすむ動物は、貝類や甲殻類、そして魚類など、ほとんどのものが海水を飲み込み、	40
その中の酸素を取り入れて呼吸しています。しかし、クジラやイルカは、わたしたち人類	80
と同じほ乳類に属しているのです。海面上で呼吸しなければなりません。えら呼吸ではなく	120
肺呼吸をするというわけです。↓	135
そこで、クジラの潮吹き「ブロー」といわれる現象は、体内から海水を噴き出すかのよ	175
うにいわれることがあります。そうではありません。これは呼吸をしているのです。鼻	215
の穴から吸った空気を吐き出す時に、背中にたまっている海水が一緒に上がるため、その	255
ように見えるだけなのです。それは、クジラの鼻の穴が少しくぼんだようになっているた	295
めにたまるもので、海中ではちゃんと閉まるようになっています。つまり、息を止めて潜	335
るわけです。そして苦しくなると海面に出てきて呼吸をするのです。↓	367
では、なぜ水を噴き上げた時に白く見えるのでしょうか。それは、クジラが人間と同じ恒	407
温動物で、外気の暑さ寒さに関係なく、常に決まった体温を保っているからです。その温	447
度は約36度程度だといえます。そのため、体の中で温められていた空気が呼吸をするこ	487
とによって外に出され、突然冷やされることで白く見えるのです。それは、冬の寒い朝に	527
わたしたちの吐く息が白いのと同じことなのです。	550

ビジネス文書の主たる目的は、情報を相手に伝えることにあります。また、事実を正確に伝えることが最大の目的といえます。さらに、共感を求めたり、予定の行動をしても	10 20 30	40
らったりすることも当てはまるでしょう。さまざまなルールがありますが、それにも内容によって、臨機応変に対応できるようにしておくといでしょう。	50 60 70 80 90 100 110	120
情報を伝えるためには、正確なものでなければなりません。推測を加えたビジネス文書をたまに見ることがあります。しかし、これは相手を混乱させるだけでなく、必要のない誤解を生じさせることにもなりかねません。	130 140 150 160 170 180 190 200 210 220	230
また、共感を求めるビジネス文書は、喜びや悲しみの気持ちを伝達するものです。例えば年賀状やあいさつ状などが当てはまります。このような文書は、読む人にとって好感の持てる言葉を使わなくてはなりません。相手の心に素直に入り込むものこそ、共感を得られる文書になるのです。	240 250 261 271 281 291 301 311 321 331 341 351 361	371
さらに、依頼文は、相手に期待どおりの行動を起こさせることを目的としたものです。その予定と同じようにしてもらうためには、相手が行動を起こすことのできる当事者でなければなりません。そして、その人が納得できるものでなければなりません。このようにビジネス文書は、相手に正確な情報を伝えるとともに、心の通う言葉でなければいけないものなのです。	381 393 403 413 423 433 443 453 463 473 483 493 503 513 523 533	543
		550

3 級速度模擬問題 5 (模範解答)

わたしたち日本人は、海外の人からすると眼鏡を掛けている割合	40
10 していると聞きました。勤勉な国民というイメージに、合っていたか	80
50 そらく、家族や友人を見渡せば、身近に愛用者を見つけることは容	120
90 わたしたちの生活になじんでおり、専用のお店も多くあります。←	150
130 その役目は、視力を補正したり、目を保護したり、あるいは着飾	190
160 使われています。その歴史をたどってみると、紀元前にさかのぼ	230
200 ちろん、昔は今のような高度な技術を駆使したのではなく、ガラ	270
240 スを通して対象物を拡大して見るようなもので、レンズ代わりに使用していたようです。	310
280 それが眼鏡の形として作られたのは、1200年代後半のイタリア	350
320 でのことだといわれています。さらに、日本にそれを伝えたのは16	390
360 世紀に来日した宣教師であったようです。わが国に現存する最古	430
400 のものは、室町時代に12代将軍が所持していたものだといひます。	450
440 江戸時代になると、専門のお店で販売されるようになります。←	490
460 最近では、あらゆる種類の商品があり、そのニーズは多様に広が	530
500 っていますが、ガラス製からプラスチック製に取って代わり、紫外線をカ	557
540 ットするものや、パソコン用のものなど機能性の高いタイプも販売されています。	

ハイドパークは、かつては王室の狩猟場だった所で、ロンドンで最大の公園です。繁華	40
街にも近いのですが、一歩中に入るとどこかイギリスの田舎を散歩しているような錯覚に	80
とらわれます。それほど緑が多くて静かなのです。リスなど小動物も時々顔を出します。	120
地図で見て、ある程度は想像していたのですが、実際に行ってみるとこんなに大きいのか	160
と改めて驚かされました。広さは東京ドームの約30倍もあるとい	200
にでも乗らない限りは端から端まで横断するのも難しいほどです。公園の北東の隅にある	240
のが「スピーカーズコーナー」です。ここは、どんなにとつぴなことや信じ難いことでも	280
何か言いたいことがある人は誰でも演説を行ってよい場所です。週末には、さまざまな人	320
が集まってきて演説をして、通行人を面白がらせたり困らせたりしています。ここは言論	360
の自由の象徴なのです。	372
イギリスは日本よりかなり北にあるのに、意外にも2月から晩秋まで花が咲きます。わ	412
たしが行ったのはちょうど6月で、バラが満開でした。イギリス人の春から秋にかけての	452
楽しみはガーデニングです。猫の額ほどの土地があれば、必ず木や花を植えます。休みに	492
は郊外にある庭園や植物園によく出掛けます。日本から遠く離れて公園の芝生に寝転び、	532
鳥の声を聞きながら、自然の豊かさとは何かを考えました。	559

3 級速度模擬問題 7 (模範解答)

子供のころから食べているおやつに、あん	パンがあります。これ	は、あんこをパン生地	40
10 の中に詰めて焼いたも	20 ので、日本で開発され	30 た商品です。西洋の食	80
50 の材料を組み合わせた	60 このお菓子が発明され	70 たのは、明治の初期の	120
90 るお店で売り出された	100 のが始まりだといいま	110 す。開国して間もない	160
130 たちの目には、おしゃ	140 れな食べ物に映ったに	150 違いありません。洋風	200
170 がないという意見が多	180 かったので、本来使用	190 されるはずの酵母を用	240
210 れる種に注目し、それ	220 を素材にして製作され	230 たそうです。どちらか	280
250 い方法で調理したお	260 かげで、親しみやすい	270 味の食べ物として完	320
290 あつという間に人気に	300 なったのは言うまでも	310 ありません。↓	347
330 今では、こしあん、	340 粒あんをはじめ、桜	350 芋、くりを使ったもの	387
357 生産されるようになり	367 ました。また、それを	377 丸ごと油で揚げて砂糖	427
397 ども作られました。そ	407 して、あんパンは、長	417 年の人気アニメで主役	467
437 ほです。まさに、わ	447 たしたちにとって身近	457 な食べ物の一つではな	507
477 ら大人まで、どの年代	487 の人々にも愛される	497 味は、これからもさ	547
517 作られていくことで	527 しょう。	537	560
557			

日本には、春夏秋冬	という四季があります。	そして、その季節ご	とにさまざまな草花を	40
楽しむことができます。	これらの枝葉を整え	て、より美しく見え	るように花器に挿すのが	80
生け花です。花を飾	るという行為は世界	中で見られる習慣か	もしれません。しか	120
し、その特徴は、	あたかも生きている	かのように、いかに	いきいきと見えるか	160
を考慮した生け方	にあります。私たち	日本人は、昔から	草花を飾ることによ	200
って、暮らしの中	に季節を呼び込ん	できました。花を生	けるための基本は、	240
立つ、傾く、垂	れるの三つで、これ	らを組み合わせて	応用しています。←	257
生け花の歴史をひ	もとくと、室町時	代にまでさかのぼ	ります。武士の間	297
で書院造りとい	う建築様式が確	立され、床の間の	飾りとして始まり	337
ました。当時は	立て花といわれ、	真つすぐに生ける	のが主流でした。	377
しかし、江戸	時代になり、茶	道の流行ととも	に形式にとら	417
われず、自由	に生ける投げ入	れ花が始まり、	やがて盛り花、	457
掛け花、つり	花といったスタ	イルが生まれま	した。そして、	465
現在では日本	独自の文化とし	て、世界から注	目されるまで	505
になりました。	←	ところで、花屋	さんなどでよく	545
見掛けるフラ	ワーアレンジ	メントは、さし	ずめ現代風の	561
生け花といっ	たところでは	しょうか。それ	までになか	
った発想で	生ける感	覚は、若い	世代に	
は親しみ	やすいの	かもし	れません。	

アルマジロという動物をご存じでしょうか。	アメリカの南部や北部に生息するほ乳類の	40
仲間、足は短く、全身が硬いうろこで覆われています。	顔はアリクイのように口先が細	80
くなっており、目は小さく、やはりうろこのあるしっぽを持っています。	歯が貧弱であま	120
り発達していない代わりに、足の指には鋭く丈夫な爪があります。	それで穴を掘ったり、	160
えさを捕ったりします。←		172
体長は30センチから50センチ程度です。	短い足でちょこちょこ動き回る様子は、	212
見る者の気持ちを和ませます。	地上で暮らすものと木の上で暮らすものがいて、主に昆虫	252
やへび、木の根、果実などを食べます。	また、夜行性なので昼間見掛けることはめったに	292
ありません。	日のあるうちは、大抵巣である湿地の穴や森林の中で眠っています。	332
るころになると起きだして、えさとなる動物を探し始めます。←		362
最大の特徴は、敵に襲われると、まるでボールのように体を丸めて身を守ることです。		402
頭もしっぽも腹の部分にくっつけるようにして丸くなると、ちょうどカメの甲羅が球形に		442
なったような状態です。	これで、どんなに鋭い歯を持つ動物からも身を守ることができま	482
す。	このことからアメリカでは、用心深い人のことを例えるのに「アルマジロのようだ」	522
と表現するそうです。	日本人の感覚にはあまりない、独特の表現法ではないでしょうか。	562

3 級速度模擬問題 10 (模範解答)

秋は、収穫の季節です。九州に住む親類から自宅で採れた野菜や果物がたくさん送られてきました。どれも無農薬の手作りです。サツマイモとサトイモは、泥付きのまま小分けして新聞紙に丁寧に包まれています。しかし、忙しい時期だったので、この芋を洗って調理する手間が掛けられないまま、二週間が過ぎてしまいました。	新聞紙の中から取り出すと、ねっとりくっついた土の匂いが台所に広がりました。久しく嗅いだことのない懐かしい香りがします。流しでこんなに大量の泥を洗うことはめったにありません。たつぷりと覆った泥の中には、ごわごわした黒いひげが、これまた厚い層をなしています。たわしでひげを数分間こすり、水で洗い流します。子供のころに見た八百屋さんの店先の光景を思い出しました。大きな木のおけに入れられた、黒いひげ付きのサトイモを、店の人が長い棒でかき回していました。大量に皮をむく方法として、何世代もの間伝えられ、続けられていたのでしょうか。	中から現れたつるつるとした白い肌が美しく、所々ピンク色になっていました。おいしく仕上がるサトイモは、皮をむいた時に、真っ白でぬめりが多いといわれています。少しも傷んでおらず、今夜はそっと秋を楽しむ夕食にしようと思いました。煮物やきぬかつぎなど、どのような献立にしようかと考えるのが楽しくなります。	40 80 120 150 190 230 270 310 350 390 413 453 493 533 562
--	---	--	---

3 級速度模擬問題 1 1 (模範解答)

<p>電車や車、飛行機などに乗ったら、ほとんど動していると思います。</p> <p>これは、自分の人生にもいえることです。</p> <p>まず、自分の目標を紙に書いてみてはいかがい整理でき、明確な考えがでてくるものです。</p> <p>か期限を設定します。それぞれの目標によって、あるものは短期間、あるものは長期間と</p> <p>いうような設定をしておくと、毎日の生活にメリハリができ、将来設計がしやすくなります。</p> <p>す。人生は長いようで、あっという間に過ぎて歩くことからは、前向きの展望が生まれ</p> <p>めるとよいでしょう。こうすれば、高い理想</p> <p>まずは、足元を固めてから、だんだん広げていくことです。誰でも最初はゼロからのスタートなので、地固めはととても重要です。目標は、時には変更せざるを得ないかもしれませ</p> <p>時間を過ごせるように</p>	<p>どの人がどこかへ行くという目的を持って移動して降りを済ませます。</p> <p>目的が分かったら、それに向かって進んでいきます。</p> <p>の過ごし方に差が出てきます。</p> <p>がでしょうか。書き出してみると、頭の中が</p> <p>それが定まったら、いつまでに実現させたい</p> <p>て、あるものは短期間、あるものは長期間と</p> <p>めりやりができ、将来設計がしやすくなり</p> <p>てしまいます。目標を持って、期限に向か</p> <p>す。そのためには、現実性のあることから始め</p> <p>を抱えてくじけることもないのです。</p> <p>ても最初はゼロからのスタートなので、地固めはととても重要です。目標は、時には変更せざるを得ないかもしれませ</p> <p>かを</p>	<p>40</p> <p>73</p> <p>113</p> <p>148</p> <p>188</p> <p>228</p> <p>268</p> <p>308</p> <p>348</p> <p>388</p> <p>426</p> <p>466</p> <p>506</p> <p>546</p> <p>562</p>
--	--	--

3 級速度模擬問題 1 2 (模範解答)

<p>家庭で使われている て硬いプラスチック製 後、殺菌消毒が簡単 の一枚板でなければ、 で、好んで使用する人</p>	<p>まな板には、どんな種 類のものを使っている ことだろ。値段も手 ごろで魚や肉をさばいた でき、衛生的である ことが最大の利点である。 もちろん、ヒノキ製 人も少なくはない。独 特の良い香りを放つ が多いのもうなずける。 ←</p>	<p>か。その多くは、白く ことだろ。値段も手 ごろで魚や肉をさばいた ことが最大の利点である。 もちろん、ヒノキ製 独特の良い香りを放つ のも少なくはない。独 特の良い香りを放つ が多いのもうなずける。 ←</p>	<p>40 80 120 160 182</p>
<p>では、一枚板に脚が か。戦前から昭和20 年代に使われていたも ちから5センチほどの 高さの脚が1本ずつ のもあった。←</p>	<p>付いたまな板を現在 でも使っている家庭は、 どのくらいあるだろ うか。戦前から昭和20 年代に使われていたも のも、種類としては、 まな板の両端に3セン チから5センチほどの 高さの脚が1本ずつ 付いているものや、4本 の脚が四方に付いたも のもあった。←</p>	<p>どのくらいあるだろ うか。戦前から昭和20 年代に使われていたも のも、種類としては、 まな板の両端に3セン チから5センチほどの 高さの脚が1本ずつ 付いているものや、4本 の脚が四方に付いたも のもあった。←</p>	<p>222 262 302 309</p>
<p>昔は、こうした脚付 うか。それは、昭和3 0年ごろから現代のよ うな腰ほどまで高さ キッチンが用いられる ようになり、その上 減っていったと考 いたため、脚が必要 となり、その必要性 由の一つになっている</p>	<p>きのまな板が主流であ った。では、この脚は いつごろ消えたのだ うか。それは、昭和3 0年ごろから現代のよ うな腰ほどまで高さ のある流し台やシステ ムキッチンが用いられ ようになり、その上 料理を行うようになった ことで徐々に需要が 減っていったと考 えられる。以前は、板 の間や低い調理台で、 かがむようにして調理 していたため、脚が必 要だったということ である。作業しやすい 楽な姿勢で調理が できるとなると、その 必要性が薄れてしま ったのだ。また、両面 を使うことができない 点もその理由の一つ になっているよう である。</p>	<p>いつごろ消えたのだ うか。それは、昭和3 0年ごろから現代のよ うな腰ほどまで高さ のある流し台やシステ ムキッチンが用いられ ようになり、その上 料理を行うようになった ことで徐々に需要が 減っていったと考 えられる。以前は、板 の間や低い調理台で、 かがむようにして調理 していたため、脚が必 要だったということ である。作業しやすい 楽な姿勢で調理が できるとなると、その 必要性が薄れてしま ったのだ。また、両面 を使うことができない 点もその理由の一つ になっているよう である。</p>	<p>349 389 429 469 509 549 565</p>

3 級速度模擬問題 1 3 (模範解答)

雨水に比べ、山の湧 あり、難しいかもしれ です。それは、ミネ 物が含まれていないこ いることなどです。←	き水はなんとおいしい ませんが、一応の目安 ルが適度に含まれ、炭 と、異臭がせずカルキ がないかもしれませんが、雨がまずいのは、ミネラル分があまり含 まれていないからのよ うです。逆に、湧き水 や地下水がおいしいの は、土壌の中を通る間 にミネラルや二酸化炭 素が溶け込み、水温も 低い場合が多いからな のです。殺菌のために 大量にカルキを加えて 作った水道水も、あま りおいしいものではありません。← さて、水に含まれる ミネラルのうち、マグ ネシウムとカルシウム の量が少ないものを軟 水、多いものを硬水と 分けています。よく知 られているように、日 本の場合はほとんどが 前者です。そしてわた したち日本人がおいし いと感じるのも軟水の ようです。← 口に優しく自己主張 しすぎないので、日本 の食べ物に向いていま す。軟らかい水だから こそ、吸い物や素材の 味を大切に作る煮物や おひたしなどができ るのです。ご飯や豆腐も 硬水ではいけません。日本茶も硬度が高いと タンニンがうまく出 こないのでおいしくな いといえます。	ことでしょう。おいし い水の定義は個人差が として、幾つかの条件 が挙げられているよう 酸ガスが溶けていて清 涼感があること、有機 分が残っていないこと 、そして適度に冷えて ミネラル分があまり含 まれていないからのよ うです。逆に、湧き水 や地下水がおいしいの は、土壌の中を通る間 にミネラルや二酸化炭 素が溶け込み、水温も 低い場合が多いからな のです。殺菌のために 大量にカルキを加えて 作った水道水も、あま りおいしいものではあ りません。← さて、水に含まれる ミネラルのうち、マグ ネシウムとカルシウム の量が少ないものを軟 水、多いものを硬水と 分けています。よく知 られているように、日 本の場合はほとんどが 前者です。そしてわた したち日本人がおいし いと感じるのも軟水の ようです。← 口に優しく自己主張 しすぎないので、日本 の食べ物に向いていま す。軟らかい水だから こそ、吸い物や素材の 味を大切に作る煮物や おひたしなどができ るのです。ご飯や豆腐も 硬水ではいけません。日本茶も硬度が高いと タンニンがうまく出 こないのでおいしくな いといえます。	40 80 120 160 170 210 250 290 326 366 406 442 482 522 562 569
--	--	--	--

3 級速度模擬問題 1 4 (模範解答)

<p>水族館は、さまざま</p>	<p>な生物を飼育および展</p>	<p>示しています。中でも</p>	<p>、ラッコやアザラシな</p>	<p>40</p>
<p>ど、海に生息するほ乳</p>	<p>類は人気があります。</p>	<p>だからといって、彼ら</p>	<p>のことを詳しく知って</p>	<p>80</p>
<p>いる人は、多くないか</p>	<p>もしれません。そのし</p>	<p>ぐさや動作から、人懐</p>	<p>こい動物のように思え</p>	<p>120</p>
<p>ますが、一般的なイメ</p>	<p>ージと実際の姿が、必</p>	<p>ずしも同じでないこと</p>	<p>が多いようです。←</p>	<p>159</p>
<p>例えば、ラッコはど</p>	<p>んな生物なのでしょう。</p>	<p>彼らは野生動物なの</p>	<p>で、基本的には人間を</p>	<p>199</p>
<p>恐れ、近づくとかみつ</p>	<p>くこともあります。飼</p>	<p>育されることで、ある</p>	<p>程度は慣れるようです</p>	<p>239</p>
<p>が、懐くことはほとん</p>	<p>どないそうです。また</p>	<p>、貝殻をかみ砕くほど</p>	<p>強力な歯を持っている</p>	<p>279</p>
<p>ことは知られています。</p>	<p>本来、彼らは非常に</p>	<p>冷たい海で暮らしてい</p>	<p>るので、体を守るため</p>	<p>319</p>
<p>に、体重の2割から3</p>	<p>割程度の量のえさを食</p>	<p>べます。体温維持には</p>	<p>、毛皮が重要な役割を</p>	<p>359</p>
<p>果たしており、その量</p>	<p>は、あらゆる動物の中</p>	<p>で最も多いとされてい</p>	<p>ます。昔はそれを取る</p>	<p>399</p>
<p>ために、乱獲されて絶</p>	<p>滅の危機にさらされた</p>	<p>こともあるのです。←</p>	<p></p>	<p>429</p>
<p>ちなみに、彼らの生</p>	<p>息地の一つであるアメ</p>	<p>リカには、座礁した海</p>	<p>洋ほ乳類の取り扱いに</p>	<p>469</p>
<p>関するマニュアルがあ</p>	<p>ります。そこには「か</p>	<p>わいい顔にだまされて</p>	<p>はいけない」といった</p>	<p>509</p>
<p>ような注意書きや「わ</p>	<p>たしはかわいいと言わ</p>	<p>れたくない」とつぶや</p>	<p>きながら人間の手にか</p>	<p>549</p>
<p>みついているイラスト</p>	<p>が描かれているそう</p>	<p>です。</p>	<p></p>	<p>571</p>

3級速度模擬問題 15 (模範解答)

<p>あなたは今、猫背にな <small>10</small>っていないだろうが。 <small>20</small>人はパソコンに向か <small>30</small>っている時や、本を読 <small>40</small>んでいる時など、何か <small>50</small>に夢中になっていると、 <small>60</small>つい背中が丸くなっ <small>70</small>てしまいがちである。 <small>80</small>また、椅子に座ってい <small>90</small>ると足を組んでしまっ <small>100</small>たり、長時間立ってい <small>110</small>ると片方の足に体重を <small>120</small>掛けてしまったり、荷 <small>130</small>物をいつも同じ側の肩 <small>140</small>に掛けて歩いたりして <small>150</small>しまうことも多い。↓ <small>160</small>こうした普段の習慣に <small>170</small>気付いて、少しずつ姿 <small>180</small>勢を良くしていくこと <small>190</small>が健康にとってとて <small>200</small>も大きな役割を果たす。 <small>210</small>左右のゆがみや前後の <small>220</small>バランスを整えること <small>230</small>で、つらい肩凝りや <small>240</small>頭痛などが改善され、 <small>250</small>きちんと呼吸ができる <small>260</small>ようになって体調が整 <small>270</small>うのだ。良い姿勢を続 <small>280</small>けることで、体形まで <small>290</small>変化してくることもあ <small>300</small>る。↓</p> <p>ゆがんだ格好に慣れ <small>313</small>ていると、最初は正しい <small>323</small>形がつかないと感じる <small>333</small>こともあるだろう。し <small>343</small>かし、それは今まで積 <small>353</small>み重ねてきた体の使い <small>363</small>方によるものだ。良い <small>373</small>姿勢を身に付け、それ <small>383</small>が習慣になっていくと、 <small>393</small>全身の筋肉が緊張せ <small>403</small>ず、バランスの取れた <small>413</small>体の使い方もできるよ <small>423</small>うになる。↓</p> <p>下腹に力を入れて背筋 <small>439</small>を伸ばし、胸を張っ <small>449</small>ているだけで、元気に、 <small>459</small>前向きになれるとい <small>469</small>う研究もある。逆に、 <small>479</small>うつむいている姿勢で <small>489</small>いると首も肩も下がっ <small>499</small>て、呼吸も小さくなっ <small>509</small>てしまい、気分も沈み <small>519</small>がちになってしまうとい <small>529</small>う。少しの意識で気 <small>539</small>持ちまで変わってくる <small>549</small>のだから、姿勢には気 <small>559</small>を付けていきたいもの <small>569</small>だ。</p>	<p>40</p> <p>80</p> <p>120</p> <p>160</p> <p>200</p> <p>240</p> <p>280</p> <p>303</p> <p>343</p> <p>383</p> <p>423</p> <p>429</p> <p>469</p> <p>509</p> <p>549</p> <p>571</p>
--	---

3級速度模擬問題 16 (模範解答)

湿りがちな空き地に えて群生し、深い緑色 繁殖力は、他の草より ため、すぐに生えてく 子供のころ、ドクダ だろうと思ったもの ました。	10 50 90 130 146 186	は、必ずとっていい で、スペードのよう はるかに強く、いく るのです。	20 60 100 146 196	ほどドクダミが生え 形の葉を持っています むしり取っても根茎 飾ってあり、どうし れてその個性ある美 いた黄色い小さな せん。	30 70 110 166 206	います。暗い所にも耐 。ドクダミの生命力 残っていることが多い このような草を描く さが分かるようにな の形や濃い色の葉と のは花びらではあり が、一つずつの花 として利用されてき 動脈硬化を防いだり しにして細かく刻ん でもいろいろな効果 れているとは思いま せん。	40 80 120 136 176 216 221 261 301 341 365 405 445 485 525 565 572
---	-------------------------------------	--	-------------------------------	---	-------------------------------	---	---

3級速度模擬問題 17 (模範解答)

雪が降りしきる北国	の水辺で、ツルたちが	休んでいる姿を放映す	るテレビ番組を見てい	40
た時のことです。群れ	の中の多くが、片足で	立っているのに気が付	きました。それでなく	80
ても、ぬかるんだ水辺	はいかにも不安定で滑	りやすそうです。しか	し彼らは、バランスが	120
取りにくそうな姿のま	ま、雪の中でじっと体	を休めていました。↓		150
一般的に鳥類は、わた	したち人間よりも体	温が高いとされていま	す。ところが、ツルや	190
フラミンゴといった脚	の長い種類は、心臓か	ら送られる血液が、足	先まで届くのに時間が	230
かかるので、とても冷	えやすいのだそうです	。特に日本で冬を越す	ツルたちは、寒い外気	270
にさらされるので、な	おのことでしょう。そ	のため、羽毛の中に一	本の脚をしまい込むこ	310
とで、体温を逃さない	ようにしているという	わけです。首を体の中	に埋めるような姿勢を	350
するのも同じ理由から	だといいます。↓			368
フラミンゴは、主に	熱帯に生息する鳥なの	で、片足立ちをする必	要はないように思いま	408
すが、夜風に冷やされ	た水は、彼らの体温を	奪うには十分なのだそ	うです。砂漠で暮らす	448
生き物たちも、同じよ	うな姿を見せることが	あるといます。こち	らは、体から熱を放出	488
したり、片足だけでも	地面から離して冷まし	たりするためだとされ	ています。それにして	528
も、ツルがああ細い脚	一本で、全体重を支え	る姿をいかにも大変そ	うだと思うのはわたし	568
だけでしょうか。				576

3級速度模擬問題 18 (模範解答)

<p>あなたは、人間力と</p>	<p>いう言葉を見たり聞</p>	<p>いたりしたことはあり</p>	<p>すか。人の心を動かし</p>	<p>40</p>
<p>たり、引き寄せたりす</p>	<p>る力や懐の深さ、人間</p>	<p>的な魅力など、人が社</p>	<p>会で生きるために大事</p>	<p>80</p>
<p>な総合的能力を指しま</p>	<p>す。しかし、意味が分</p>	<p>かっても、それを身に</p>	<p>付けることは容易では</p>	<p>120</p>
<p>ありません。なぜなら</p>	<p>、この能力を高めるた</p>	<p>めには経験が必要だか</p>	<p>らです。しかも、ただ</p>	<p>160</p>
<p>経験を積み重ねていけ</p>	<p>ば、その力が自然に伸</p>	<p>びていくわけではあり</p>	<p>ません。←</p>	<p>195</p>
<p>ここでは、人生を歩</p>	<p>むに当たって、心に留</p>	<p>めておくことで、人間</p>	<p>力を高めることにつな</p>	<p>235</p>
<p>がる「おいあくま」と</p>	<p>いう言葉を紹介しま</p>	<p>す。これは「怒るな、威</p>	<p>張るな、焦るな、腐る</p>	<p>275</p>
<p>な、負けるな」という</p>	<p>五つの頭文字を取った</p>	<p>ものです。←</p>	<p></p>	<p>301</p>
<p>あなたが怒ると、周</p>	<p>囲の雰囲気は悪くなり</p>	<p>、威張れば周りの人か</p>	<p>ら反発を受けることに</p>	<p>341</p>
<p>なるでしょう。焦るこ</p>	<p>とでミスが生じやすく</p>	<p>なり、腐ってしまえば</p>	<p>消極的になります。ま</p>	<p>381</p>
<p>た、自分自身に負けて</p>	<p>しまうと、自信をなく</p>	<p>してしまうでしょう。</p>	<p>こういったことになら</p>	<p>421</p>
<p>ないように、わたした</p>	<p>ちを戒めるのが「おい</p>	<p>あくま」なのです。←</p>	<p></p>	<p>451</p>
<p>これは、人間力を身</p>	<p>に付けると同時に、弱</p>	<p>さを克服するトレーニ</p>	<p>ングにもなり、人間関</p>	<p>491</p>
<p>係や社会においても、</p>	<p>とても重要なキーワー</p>	<p>ドになると思います。</p>	<p>始めるのは、早いに越</p>	<p>531</p>
<p>したことはありません。</p>	<p>最初はうまくいかな</p>	<p>くても、毎日続けるこ</p>	<p>とで少しずつ変わって</p>	<p>571</p>
<p>いくことでしょう。</p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p>580</p>

3級速度模擬問題 19 (模範解答)

<p>すぐに食べ終えてしま 10 人など、大勢で食卓を 50 自由ですが、楽しい時 90 りが必要なときもある 130</p> <p>大きなお皿に盛られ 146 分量を考えて取りまし 186 は冷たいうちにいただ 226 気持ちに感謝を込める 266</p> <p>はしの作法にも注意 297 手元まではしで引き寄 337 したり、おかずの上で 377</p> <p>外食の場面では、食 409 ねて片付けたくなりま 449 お店の人に任せましょ 489 りやすい位置まで動か 529 持ち上げ、器を引きず 569</p>	<p>もう人、みんなが食事 20 を済ませた後もゆっく 30 りマイペースで続ける 60 タイプの人があります。どの 70 ように食事を取るかは 100 できるだけ周りの人々と 110 ペースを合わせる気配 136</p> <p>全員に行き渡るよう 166 されたら熱いものは熱 206 いうちに、冷たいもの 246 です。最もおいしい状態 286 で提供してくれた人の 327 意 367 味でも、大切なこと 399 ではないでしょうか。←</p> <p>料理を刺して食べたり 439 、遠い器を取るときに 479 ましくありません。ま 519 た、人や物をはしで指 559 するの 599 もやめましょ 629 う。←</p> <p>後 659 の器の扱いにも配慮 689 したいものです。いつ 719 もの習慣で、お皿を重 749 傷 779 が付いてしまうかもし 809 れません。後片付けは 839 場合によ 869 っては、手が届きにく 899 い場所にあるものを取 929 ることも 959 あります。そのときも、必ず手 989 で 1019 持ち上げる 1049 注意 1079 が必要です。</p>	<p>40</p> <p>80</p> <p>120</p> <p>136</p> <p>176</p> <p>216</p> <p>256</p> <p>287</p> <p>327</p> <p>367</p> <p>399</p> <p>439</p> <p>479</p> <p>519</p> <p>559</p> <p>585</p>
---	--	---

3 級速度模擬問題 20 (模範解答)

<p>近頃では、一般家庭 <small>10</small>に、手おけにロープな <small>50</small>い存在になってしま <small>90</small>話を意味する「井戸 <small>130</small>かし、真夏の朝に信 <small>170</small>イカを冷やして食べ <small>210</small>ところで、井戸水が <small>241</small>そう感じるののもち <small>281</small>いのです。これは大 <small>321</small>では約30度もの違 <small>361</small>少なくなり、10メ <small>401</small>温められた地表の熱 <small>441</small>まで到達します。そ <small>481</small>また、一般的に、井</p>	<p>で使われているよう <small>20</small>などが結び付けてあ <small>60</small>ました。それに伴っ <small>100</small>会議」という言葉も <small>140</small>られないほど低温 <small>180</small>りした経験がある人 <small>220</small>と、井戸水が冬は温 <small>251</small>んですが、実際に測 <small>291</small>地と空気の熱伝導の <small>331</small>があります。地中の <small>371</small>トルくらいの所で、 <small>411</small>、ゆっくり地中を伝 <small>451</small>のため、冬の井戸水 <small>491</small>井戸水は地下をゆっ <small>529</small>ます。病原細菌や汚</p>	<p>井戸を見掛けること <small>30</small>つるべで水をくむ方 <small>70</small>集まってする何げな <small>110</small>だんだん使われなくな <small>150</small>の水で顔を洗ったり、 <small>190</small>少ないでしょう。← <small>230</small>いのはなぜでしょう。 <small>261</small>外気の温度差によっ <small>301</small>少し高いことがある <small>341</small>ます。気温は、夏と冬 <small>381</small>深くなればなるほど <small>421</small>結果が出ています。夏 <small>461</small>り、冬にようやく地下 <small>501</small>起こすのです。← <small>539</small>分を溶かし込んでいき <small>579</small>が分解することで浄化</p>	<p>40 80 120 160 200 231 271 311 351 391 431 471 509 549 586</p>
---	---	--	--

3 級速度模擬問題 2 1 (模範解答)

じめじめとした蒸し 目から 30 日間を梅雨 季節でしょう。日本 そうです。また、この では、なぜ梅雨は梅 ます。諸説があります ようです。6 月は梅 だのです。また、食 欠かせない健康食品 なかに良いからで、 大切な梅を育む恵 でしょうか。	暑い季節がやって来 雨と書くの の雨と書くのでし が、梅の熟す時季 収穫があり、大事 物が傷みやすいこ した。禅寺に行く 鎌倉時代に中国へ 雨という意味も込 表す「あんばい」と しを調味料に使っ 乗り切ったのです。 母さんの思いがこ ましたものだった ように思	した。暦の上では、 りであるとともに、 およそ 3 分の 1 が、 に大切なものでも か。この言葉は中国 る雨という意味で、 てた実に恵みを与 季に、整腸に良い 朝のおかゆに添え 和尚さんが伝えた このように呼ばれ う言葉は塩に梅と ます。これは、梅干 で、この時季を健 入っただけの日の 当も、体を気遣っ います。	立 春から数えて 1 3 5 日 夏 の始まりを感じさせる このシーズンに降るのだ 155 195 235 275 315 355 395 435 442 482 522 562 586
--	--	--	--

3 級速度模擬問題 22 (模範解答)

<p>われわれにとって食を楽しむことは、暮らしの中で大切なことです。食事の際に会話が弾めば、家族のコミュニケーションはうまくいくはずですし、話しながら食べると、唾液がより多く分泌されて食欲を増進するという科学的な証明もされています。そして、さらに栄養バランスの良い献立であれば、より健康的な食卓が実現します。普段の食事でも栄養素を考えるのは、何か難しいように思えます。しかし、体に良いメニューを簡単に作る方法があります。それは、色で献立を考えるというものです。基本になるのは赤や緑、黄の3色です。実は、体に必要な栄養素は、このような色の食材を満遍なく食べていれば、大体は摂取できていると考えてよいでしょう。つまり、カラーバランスに優れた料理は、栄養がしっかりと取れているといえるのです。↓</p> <p>栄養面だけでなく、見た目に色鮮やかな料理は目を楽しませてくれます。加えて、食欲も湧くので、わくわくした気分になります。このように色彩を考えることは精神面にもとても良い効果があるようです。↓</p> <p>煮物にユズの黄色を加えたり、お刺身身に緑色のシソの葉を添えたりといったように、料理の中にない色を少し足してみると、よりおいしく見えます。また、お皿やテーブルクロスの色にこだわるのも楽しみの一つです。料理にない色を他の小物などで補うことで、華やかになり、楽しい食卓になるのではないのでしょうか。</p>	<p>40</p> <p>80</p> <p>120</p> <p>160</p> <p>200</p> <p>240</p> <p>280</p> <p>320</p> <p>348</p> <p>388</p> <p>428</p> <p>443</p> <p>483</p> <p>523</p> <p>563</p> <p>589</p>
--	---

3 級速度模擬問題 23 (模範解答)

<p>わたしは、毎朝のよう <small>10</small>にコーヒーを飲みま <small>20</small>す。そして、場所は自 <small>30</small>宅ではなく喫茶店に出 <small>40</small>掛けていくことがほと <small>50</small>んどです。この習慣が <small>60</small>ある人にとっては、な <small>70</small>くってはならない場所 <small>80</small>で <small>90</small>す。逆に、その必要を <small>100</small>感じない人は、誘われ <small>110</small>たときに行く程度だと <small>120</small>いう話も聞きます。←</p> <p>利用する頻度は、全 <small>130</small>国的に見て地域差があ <small>140</small>るようです。事業者数 <small>150</small>では、大都市圏がその <small>160</small>大半を占めていますが <small>170</small>、人口比や面積比で調 <small>180</small>べてみると、おおむね <small>190</small>中部地区が突出して多 <small>200</small>いようです。特に午前 <small>210</small>中の利用が多いのは、 <small>220</small>名物とまでいわれる「 <small>230</small>モーニングサービス」 <small>240</small>の影響が大きいのかも <small>250</small>しれません。←</p> <p>最近では、コーヒー <small>267</small>や紅茶だけでなく、中 <small>277</small>国茶などのさまざまな <small>287</small>種類のを置いてい <small>297</small>る店もあります。また <small>307</small>、その店舗形態も時代 <small>317</small>とともに変化していま <small>327</small>す。例えば、今や街の <small>337</small>あらゆる所で見掛ける <small>347</small>「カフェ」などもその <small>357</small>一つです。わたしは、 <small>367</small>喫茶店と同じ意味だと <small>377</small>思っていたが、この二 <small>387</small>つは区別して考えられ <small>397</small>ているようです。一般 <small>407</small>的には、お酒を扱 <small>417</small>うかどうかだといわれ <small>427</small>ています。←</p> <p>喫茶店は、ソフトド <small>443</small>リンクとオムライスな <small>453</small>どの軽食を提供するお <small>463</small>店です。一方でカフェ <small>473</small>は、それに加えてビー <small>483</small>ルなどの酒類も提供し <small>493</small>ます。そのため、夜遅 <small>503</small>くまで営業しているお <small>513</small>店も多いのです。もち <small>523</small>ろん、これに当てはま <small>533</small>らない場合もあります <small>543</small>。どちらにしても、誰 <small>553</small>もが身近な感覚で利用 <small>563</small>することのできる憩い <small>573</small>の場であることに違い <small>583</small>はありません。</p>	<p>40</p> <p>80</p> <p>120</p> <p>160</p> <p>200</p> <p>240</p> <p>257</p> <p>297</p> <p>337</p> <p>377</p> <p>417</p> <p>433</p> <p>473</p> <p>513</p> <p>553</p> <p>590</p>
---	---

3 級速度模擬問題 2 4 (模範解答)

<p>動物園へ行くと、ライオンやゾウなどを始め、たくさんの生き物がいます。それらを</p>	<p>10 20 30</p>	<p>40</p>
<p>きらきらした目で、食い入るように見詰めている子供たちを見掛けたことがあります。そ</p>	<p>50 60 70</p>	<p>80</p>
<p>んな動物好きの子であれば、一度はなりたいと思う職業に飼育員が挙げられるでしょう。</p>	<p>90 100 110</p>	<p>120</p>
<p>さまざまな種類の生き物がいる動物園や水族館などで、えさを与えたり、掃除をしたりな</p>	<p>130 140 150</p>	<p>160</p>
<p>どの世話をしながら健康チェックをし、動物たちが生活している環境全体を管理していま</p>	<p>170 180 190</p>	<p>200</p>
<p>す。そのため、毎日しっかりと観察して、どんなに小さな変化でも、敏感に感じ取る必要</p>	<p>210 220 230</p>	<p>240</p>
<p>があるのです。←</p>		<p>248</p>
<p>また、動物たちと信頼関係を築くには、とても長い時間がかかるので、身の回りの世</p>	<p>258 268 278</p>	<p>288</p>
<p>話をしながら、少しずつ慣れてもらうのだといえます。例えば、ゾウの飼育係として一人</p>	<p>298 308 318</p>	<p>328</p>
<p>前になるためには、5年から10年ほどかかるといわれているのです。←</p>	<p>338 348 358</p>	<p>361</p>
<p>作業は、動物たちの生活リズムに合わせて行わなければいけないので、勤務時間や休み</p>	<p>371 381 391</p>	<p>401</p>
<p>が不定期になることも多く、担当する動物が病気やけがをしたり、出産したりする時など</p>	<p>411 421 431</p>	<p>441</p>
<p>は、付きっきりで世話をすることもあります。←</p>	<p>451 461</p>	<p>463</p>
<p>この職業に就くには、必ず必要な資格があるわけではありませんが、生態や飼育、繁殖</p>	<p>473 483 493</p>	<p>503</p>
<p>などについての知識が求められることが多いようです。この仕事は、とても人気が高い</p>	<p>513 523 533</p>	<p>543</p>
<p>えに、欠員が出た時にしか採用されない場合がほとんどなので、就職するのは容易なこと</p>	<p>553 563 573</p>	<p>583</p>
<p>ではありません。</p>		<p>591</p>

3 級速度模擬問題 25 (模範解答)

<p>日本には、四季を通じてさまざまな花が咲いており、華道という芸術まで生み出したほどです。↓</p> <p>しかし、それだけにとどまらず、日本人は古くから花を食材として、その味や風情を楽しみ、さらには薬効を見いだして活用してきました。口にする品種の中で、最もよく知られているものといえばキクでしょうか。平安時代の書物にも、良質な食べ物の一つとして記されているようです。この他にも、野に咲く花々には、ビタミンやミネラルを含むものが多く、あまり食生活が豊かでなかった時代には、貴重な栄養源だったのではないかと考えられます。↓</p> <p>また、多くの日本人は個性ある味も好んできたようです。例えば、ツツジの酸っぱさやフキノトウの苦味、ウメの渋さといったものです。これらをおいしいと感じるためには、もしかしたら繊細な舌と旬を尊ぶ気持ちが必要かもしれません。また、刺し身に添えられた黄色いキクの鮮やかさや、吸い物に浮かぶ白い花の愛らしさに心を動かされたことはないでしょうか。こうした視覚的な効果も食べる楽しみの一つでしょう。モモの利尿作用やマタタビの疲労回復といった働きも古くから知られていて、いにしえの人々に珍重されてきたといわれています。↓</p> <p>さて、最近ではスーパーなどに食用目的で栽培された花が並べられています。野性味は少ないですが、あまり癖もないのでサラダや製菓に使われているのだそうです。</p>	<p>10 20 30</p> <p>40 60 80 94 124 134 164 174 204 214 234 244 254</p> <p>281 291 301 321 331 341 361 371 381 401 411 421 441 451 461 481 491 501 521 533 543 553 573 583 593</p>	<p>40</p> <p>64</p> <p>104</p> <p>144</p> <p>184</p> <p>224</p> <p>264</p> <p>271</p> <p>311</p> <p>351</p> <p>391</p> <p>431</p> <p>471</p> <p>511</p> <p>523</p> <p>563</p> <p>599</p>
---	---	--