

海外旅行もいいです	が、ローカル線に乗っ	て誰も知らないような	日本を訪ねてみるのも	40
10	20	30		
いろいろな発見があっ	て楽しめます。↓			58
50				
山や谷間の傾斜地に、	階段状に造られてい	る水田を棚田といいま	すが、わたしの好きな	98
68	78	88		
風景の一つです。ある	年の夏、友人に誘われ	て四国の小さな村へ行	きました。その時見た	138
108	118	128		
景色の美しさは、忘れ	ることができません。	青々と茂った稲が風に	揺られている風景は、	178
148	158	168		
見ていて心が洗われる	ような気がしました。↓			199
188	198			
棚田は数多くの水田	が集まって段々になっ	たもので、千枚田とも	呼ばれています。たく	239
209	219	229		
さん並んだ、狭い一枚	一枚の田んぼの水に映	る美しい月は田ごとの	月ともいわれ、ふるさ	279
249	259	269		
との原風景として日本	人の心の中に刻まれて	きました。信州のもの	は特に有名で古くから	319
289	299	309		
月見の名所として知ら	れています。わたしは	まだ行ったことがあり	ませんが、いつか訪れ	359
329	339	349		
てみたいものです。↓				369
自分が山国育ちのせ	いか、子供のころから、	海には強い憧れがあ	りました。学生時代に	409
379	389	399		
DVDで見た、限りなく	広がる青い海の映像	がきっかけとなり、わ	たしの離島巡りが始ま	449
419	429	439		
りました。毎年、夏に	なると地図を広げて目	的地を定め、時刻表や	ガイドブックで行き方	489
459	469	479		
を調べ、民宿を予約し	たら出発です。↓			507
499				
何度体験しても、船	で海を渡る時は胸が高	鳴ります。といっても、	名所や有名な料理店	547
517	527	537		
があるわけではありま	せん。ただ、きれいな	景色と新鮮な海の幸、	そして島の人の優しい	587
557	567	577		
もてなしがあるだけ	です。しかし何もない	ぜいたくともいいう	のでしょうか。ここには本	627
597	607	617		
土とは違う時間が流れ	ていて、心が癒やされ	るのです。		652
637	647			

川で生まれ、海へと	出ていくサケは、数年	かけて大きくなり、な	ぜか自分が生を受けた	40
10	20	30		
場所に帰って産卵をし	て、その後に息絶えま	す。春になってふ化す	ると、川を下り、海を	80
50	60	70		
旅して、再び戻るとい	う生命の営みを繰り返	し行うのです。それは	とても不思議な生態と	120
90	100	110		
いえます。それにし	ても、広い大海原をおよ	そ 1 4 0 0 キロも遊泳	したうえ、約 4 年も経	160
130	140	150		
過しているのに、生	まれ故郷へ迷わず帰っ	こられるのはなぜなの	でしょうか。↓	197
170	180	190		
この回帰性について	は、厳密に解明されて	いません。場合によっ	ては、間違えて川へ戻	237
207	217	227		
れなくなることもある	といわれています。中	には迷子になったまま	産卵を終える魚もある	277
247	257	267		
ようです。ただ、一般	的に予想されているの	は、サケはにおいを頼	りにして帰巢している	317
287	297	307		
のではないかというこ	とです。↓			332
327				
以前、鼻にふたをし	たものと、何もしない	ままの両方を同じ川に	放す実験が行われまし	372
342	352	362		
た。すると、通常のサ	ケは無事に帰巢するこ	とができましたが、臭	覚を人工的に閉じた方	412
382	392	402		
は一匹も戻ってくるこ	とができなかったそう	です。水や石、あるい	は河口の護岸壁などに	452
422	432	442		
その場所だけの香りが	あるのだと予想されま	す。そのわずかなにお	いの記憶を頼りに、長	492
462	472	482		
い旅を終え、生まれ故	郷に戻ってくるのでし	ょう。↓		516
502	512			
川に帰ってきたサケ	は、産卵し、その後は	ほぼ息絶えてしまいま	すが、その体はクマや	556
526	536	546		
キツネが冬を越すため	の貴重な栄養源となり	ます。あるいは川や森	の土壌にとって有益な	596
566	576	586		
成分になることもあり	、それがやがては稚魚	が育つ環境の手助けと	なるのです。すべての	636
606	616	626		
生き物たちは生態系の	サイクルの中で生き続	けているのです。		664
646	656			

子供のころ、女の	子が将来なりたい職業で	人気があったのは、バ	スガイドだった。白い	40
手袋をして窓の外を指	し、にこにこ笑いなが	らマイクを持って、	きれいな声で車内アナ	80
ウンスをする様子をま	ねて喜んでいたものだ。	ただ、一つだけ疑問	に思っていたことがあ	120
る。それはなぜ白い手	袋をはめているかとい	うことだった。その答	えは意外に単純で、乗	160
客からよく見えるから	ということであった。↓			181
白色は明るさの度合	いが高く、例えば暗い	トンネルの中でも、ほ	んの少しの光さえあれ	221
ば、その手先を映し出	してくれる。また膨張	色でもあるので、他の	着衣より目立ちやすい	261
という特徴がある。タ	クシーやトラックなど	の運転手も同様に使っ	ていることが多いが、	301
ハンドルを汚さないた	めという理由以外に、	別の車に道を譲っても	らうなど、手のサイン	341
や誘導が必要な場合	に、遠くからでもはっ	きりと見えるからだそ	うだ。↓	374
さて、駅のホームで	電車の運転手を相手に	手旗で信号を送る駅員	も、同じように白い手	414
袋をはめている。これ	もほぼ同様の理由で、	反射率が高く少ない光	をキャッチするので、	454
他の色よりも見えやす	いからである。常に合	図を送る仕事なので、	この道具はとても重要	494
な役割を担っている	というわけだ。また、	駅員は、電車のドアに	挟まってしまった荷物	534
どを取り出すために、	扉をこじ開けなければ	ならないことがある。	このとき、もし自分の	574
手が挟まっても、手袋	をしていれば滑りやす	く抜けやすいので、安	全対策にもなっている	614
ようだ。↓				619
あらゆる職場で役立	っている白い手袋は、	わたしたちを守ってく	れる大切な仕事道具な	659
のである。				664

わが家では梅雨の時	季を除き、ほぼ一年中	加湿器を使っています。	外の空気が乾燥して	40
10	20	30		
いる冬はもちろんです	が、蒸し暑い夏にさえ	欠かすことができません。	それはクーラーか	80
50	60	70		
ら吹き出される風によ	って、部屋の中が乾き	過ぎてしまうからです。	家族の皆が鼻や喉が	120
90	100	110		
弱いので、室内が少し	潤っているくらいが快	適なのです。↓		147
130	140			
数年前にわが家で最	初に購入した加湿器は、	水を温めることで蒸	気を出す構造でした。	187
157	167	177		
近づくだけで暑苦し	く、とても夏に使える	ものではありませんで	した。冬は暖房の足し	227
197	207	217		
なるから便利なので	すが、いくら乾燥する	からとはいえ、クー	ラーと併用する気には	267
237	247	257		
ませんでした。現在	使っているのは、蒸気	が全く熱くないタイ	プです。ですから夏も	307
277	287	297		
に過ごせています。し	かし、考えてみると不	思議です。小学生のこ	ろ理科の授業で、水は	347
317	327	337		
温め続けることで沸騰	し、蒸気となって空中	に拡散すると学びまし	た。では、熱くならな	387
357	367	377		
い加湿器は、どのよう	な構造になっているの	でしょうか。↓		414
397	407			
取扱説明書には、超	音波によって水を振動	させることで分子がぶ	つかり合い、結び付き	454
424	434	444		
が弱まる特性を利用し	ているとありました。	離れた粒が、蒸気と同	じ状態になり吹き出し	494
464	474	484		
ているとのこと。ちな	みにわが家の加湿器	は、1 秒間に 1 0 0	万回以上振動させると	534
504	514	524		
書かれています。これ	だけを読むとモーター	のような機械を連想す	るので、うるさいので	574
544	554	564		
はないかと心配になり	ますが、スイッチを入	れてもほとんど音は聞	こえません。あまりに	614
584	594	604		
も振動数が多いため、	人の耳では捉えること	ができないそうです。	水を温める時間がかか	654
624	634	644		
らないので、すぐに潤	うところも気に入って	います。		678
664	674			

動物たちは、厳しい	自然界を生き抜くため	にさまざまな威嚇方法	を身に付けています。	40
それは自己防衛手段で、例えば、イカやタコ	は敵に遭遇すると墨を	吐き、ハリネズミは針		80
を逆立て、スカンクは強烈な臭気を発します。◀				102
その中でも、とりわけ特殊なのは、フグではないでしょうか。攻撃的に何かをするので				142
はなく、ただ自分の腹を膨らませて相手を驚かせるとは、かなり面				182
の危険を感じると体積が3倍近くにもなるといわれていますが、一				222
ができるのでしょうか。◀				233
フグには、胃の一部が変化してできた「膨張のう」という袋があり、そこに水や空気を				273
送り込んで大きく膨らませるといわれています。この身体構造をえ				313
ることもあります。いっぱい吸い込んだ水を一気に噴射して、砂地				353
物を捕らえたり、大きく膨らむことで敵にのみ込まれるのを防いだりするという効果もあ				393
るようです。◀				400
ちなみに、分類としてはハリセンボンやマンボウ、カワハギなどが属する硬骨魚類にな				440
ります。その中で、フグ科の仲間の多くは肝臓や生殖腺などの内臓、あるいは皮膚や筋肉				480
といった部分に毒を持っています。特に日本産のフグは、春から夏にかけて産卵し、この				520
時期に毒性が強くなるといわれています。これについては古くから知られており、食用と				560
して広く普及した江戸時代後期には中毒死する人が多数出たため、各藩で禁止令が設けら				600
れたという記録も残っています。また、3000年ほど前の縄文後期の貝塚から、幾つか				640
その骨が見つかったことから、そのころから好んで食べられていたと推測されていま				680
す。				682

子供のころ、いたずらをして祖母によく叱	られたものである。その時に、口癖のように	40
言われた言葉が「そんな悪さをすると、土手	の柳の下に置いてきま	80
に、木の下は夕暮れ時になると薄暗くて何か	魔物でも出そうな気がして怖かった。←	118
こんなことを思い出したのは、先日、日本	画の展覧会へ行って、そこで柳に幽霊を描い	158
た江戸時代の絵を見たからである。解説によ	ると、この木は昔から村と村の間などに植え	198
られて、境界の目印とされたり、この世と異	界とのボーダーを示すシンボルとされたりし	238
た。このため、柳の下には幽霊や妖怪が出没	するという伝説が生まれたのだろう。きっと	278
祖母の時代にはまだそんな言い伝えが残っ	ていて、それを孫に伝承し、いたずらの忠告と	318
したのである。←		326
柳といえば、もう一つ思い出するのがツバメ	である。これも古くから知られた画題で、中	366
国でも日本でもよく描かれた。この鳥は、人	が住んでいる家の軒や駅のホームなどにも平	406
気で巣を作る。害虫を大量に食べてくれるこ	とから、農家などでは神様の使いとして大切	446
にされてきたという。スズメなどは子供の声	を聞いただけでも逃げってしまうのに、ツバメ	486
はなぜこんなに人懐っこいのだろう。それは、	巣の卵やひなを他の鳥やへびから守るため	526
で、人間の近くが一番安全で子育てをしやす	いからである。←	554
わたしが子供のころは、町中でも初夏にな	るとツバメが低く飛ぶ姿を見掛けたものだ。	594
最近はめっきり見なくなった。どうやら、都	市部でカラスが増え過ぎて、巣を作るのに安	634
全な場所ではなくな	ったのが原因のようだ。昔から日本人に特別に	674
なくなるのは寂しいものである。		689

わたしたち人間は、	生まれてすぐに産声を	上げ、その後、泣いたり	笑ったりしながら成	40
長していきます。言葉	を覚えてからは、会話	をする、歌うといった	ことを通して、声を使	80
わない日が珍しいよう	な生活を送っているの	ではないでしょうか。	しかし、自分自身も聞	120
き慣れ、周囲も自然と	受け入れていた声に変	化する時期があります。	一つは変声期で、も	160
う一つは風邪などによ	る炎症時です。また、	腫瘍やポリープなどが	できていたり、喉の環	200
境に悪影響を与える習	慣が長く続いたり、大	声を出す仕事に就いて	いたりする場合も、声	240
がしわがれてくること	があるといいます。↓			260
さて、声変わりについ	ては、多くの人の中	学生で経験するのでは	ないでしょうか。男子	300
の特有な現象だと思っ	ているかもしれませんが	、実は女子にも起こっ	ています。変声は、	340
思春期に現れる第二次	性徴、つまりホルモン	の分泌が盛んになる際	に生じるもので、声が	380
低くなることをいいま	す。↓			393
男子は、喉にある軟	骨が突き出て、声帯の	長さや厚みが増してい	くにつれて、低音を発	433
するようになります。	こうした成長により、	本人はこれまでと同様	に言葉を発しているつ	473
もりでも、裏声が交じ	ることもあります。	女子は、高低の変化は少	ないのですが音色の変	513
化が目立つという特色	があります。↓			530
一方、喉が炎症を起	こしているとかすれ声	になります。赤く腫れ	ないまでも、乾燥が激	570
しくなると調子が悪い	こともあるでしょう。	こうした状態になるの	を防ぐためには潤いが	610
欠かせません。その対	策として、少しずつ小	まめに水分を取る、う	がいをする、マスクを	650
する、鼻で呼吸をする	、部屋の湿度を保つな	ど、風邪予防にも効果	的な方法が挙げられま	690
す。				692

ここ数年、環境に優しいとして、湯たんぽが脚光を浴びています。この昔懐かしい暖房	10	20	30	40
器具が見直されているのは、エコロジーという観点だけでなく、温かさの持続性や肌が乾	50	60	70	80
燥しにくいという長所が再認識されているからのようです。↓	90	100		108
例えば、冷え性で悩んでいる女性たちの間では、朝までじんわりと体を温め、深い睡眠	118	128	138	148
の手助けをしてくれるものとして人気となっています。特に昔ながらの陶器製のものは、	158	168	178	188
金属製よりも熱の伝わり方が緩やかで、朝まで温かさが続きます。遠赤外線や保湿効果で	198	208	218	228
人体にも優しく、暖房が苦手な人にはお薦めです。残念ながら、電気毛布やあんかのよう	238	248	258	268
に細かい温度調節はできませんが、湯が冷めるまで緩やかに熱を放射するという特性があ	278	288	298	308
るので、喉が渇いたり、肌がかさかさしたりすることはありません。しかも電気代の節約	318	328	338	348
にもなり、残り湯も再利用可能です。↓	358			366
最近では、利便性を追究したさまざまなタイプのものが売られています。女性の間では	376	386	396	406
オフィスで使うのにも便利だとして、プラスチック製の小さなものが主流になっているよ	416	426	436	446
うです。他にも、隅々まで空気が循環するように、全体にでこぼこ構造を施した座布団型	456	466	476	486
のものや、電子レンジで温めるだけの手軽なタイプも発売されているようです。↓	496	506	516	523
また湯たんぽといえ、だ円形の立体で、でこぼこがあります。これは表面積を広くし	533	543	553	563
て熱放射を大きくするためだと思っている人も多いのではないのでしょうか。しかし、どう	573	583	593	603
やら違うようです。陶器製のものは割れにくくするためで、プラスチック製や金属製のも	613	623	633	643
のは、注ぎ入れた湯の温度が下がって内部の気圧が小さくなった際に、つぶれないように	653	663	673	683
するためのようです。				693

わたしは子供のころ、雨が降る前のにおいがとても好きでした。それは、新鮮で心地よく、包まれていると自分の体が少し軽くなったように感じたものです。当時は、言葉でうまく表現できなかったのか、庭で跳びはねて喜んでいと聞かされました。↓	40
それがオゾンのおいだと聞いたのは、小学校に入ってからのことです。この名前はギリシャ語の「におう」という言葉に由来しており、それ自体には独特の香りがあります。↓	80
落雷のように空中放電した場所に多く発生するといわれ、これには消臭効果があるため、まるで空気が洗われているような感覚になります。↓	115
この説は、わたしを引き付けるのに十分魅力的でした。まるで自分が導き出したかのよう	155
うに、友人に触れ回ったのを思い出します。その後しばらくの間、クラスでは「オゾン当	195
て」と呼び、雨が降る前に鼻を大げさに動かして嗅ぐまねをする遊びが流行しました。や	235
がて大人になると仕事の忙しさのためか、それを感じる機会も減り、いつしかその遊びの	259
ことも忘れていました。↓	299
さて、この雨が降る前のにおいには、他にもこんな説があります。雨が降っていない時	339
に植物の発した油分が、大気中に巻き上げられるために感じるというものです。これは、	379
実際に雨が降り始めると、流されて無くなってしまう。この現象発生メカニズムに	419
関する研究は、今も続けられているようです。ちなみに、降った後に感じるほこりっぽい	431
土臭さは、土壌中の細菌が作っている化合物が原因になっていると考えられています。↓	471
あのにおいが鼻をかすめると、何とも懐かしい気持ちになります。が、この説を知ったこ	511
れからは、また違った不思議な感覚にとらわれそうです。	551
	591
	631
	671
	697

2 級・準 2 級速度模擬問題 1 0 (模範解答)

わたしは、どのよう	にして流行が生まれる	のか疑問に感じたこと	があります。それは、	40
誰かによって発信され	ていることが多いと考	えられています。また、	経済などの社会情勢	80
や時代の雰囲気といっ	た特定の条件が、音楽	や映像、ファッション	などのトレンドを決め	120
ることもあるようです。	↓			132
それらにはさまざま	なものがありますが、	今までに納豆の栄養価	が注目されてブームに	172
なった時は、食料品店	の棚からその姿が一時的	に消えました。ダイエット	に効くホルモン	212
が含まれているとして	紹介されたサバの水煮	缶もその一つです。い	ずれも美容と健康に良	252
い、やせる効果がある	などとテレビ番組など	で紹介されたのがきつ	かけでした。↓	289
かつての流行は、ごく	少数の上流階級の人々	の間でつくられていた	そうです。しかし、	329
その一部の富裕層以外	は、貧しく生活自体に	変化が乏しいため、限	られた人々の間でしか	369
広がることはなかった	といいます。ところが、	時代が進んで身分制	度が緩み始めると、今	409
度は上流階級で、はや	っていることが、一般	市民の間でも話題とな	って広がっていくよう	449
になりました。↓				457
現代では、流行を発信	する側がいて、それ	を受容する人がいると	いう構造自体に変わり	497
はないものの、身分や	地位とは関係なく、横	のつながりで広がって	いるように感じるこ	537
はありませんか。さら	に最近では、SNSな	どの登場によって、簡	単に個人が何かを発信	577
することができるよう	になっています。それ	までは、テレビや雑誌	などのメディアを通し	617
て受け身で情報を得て	いました。しかし、積	極的に自ら発信するこ	とも、その媒体自体を	657
選ぶこともできるよう	になった今の時代では、	流行そのものも多様	化しているといえるで	697
しょう。				701

2 級・準 2 級速度模擬問題 1 1 (模範解答)

学生のころ、授業中	で静まり返った教室に、	わたしのおなかの	音が響き渡り、クラス	40
メートに笑われたこと	があります。↓			57
社会人になってから	は重要な会議で、上司	や同僚と真剣に意見を	交わし合っているさな	97
かに、似たような状況	になり、冷や汗が流れた	経験があります。い	ずれも昼食の直前だっ	137
たとはいえ、笑ってご	まかすしかなく、恥ず	かしい思いをしたこと	は今でも忘れられませ	177
ん。↓				180
しかし、時と場合や	一緒に居合わせる相手	によっては、笑い事で	は済まされないケース	220
もあるでしょう。しか	もこうした現象は、細	心の注意を払っても、	防ぎ切れないのが困り	260
ものです。そうした時	の前に、少しでも何か	を口にするという方法	もあるでしょうが、そ	300
の時間が長引けば同じ	ことです。↓			316
そもそも、わたした	ちのおなかの鳴る原因	の一つは、胃の中が空	になり血糖値が下がっ	356
たという信号が脳に送	られ、内臓が活発に動	きだすためだとされて	います。そうなること	396
で中の空気が圧縮され	、外部に音として聞こ	えてしまうのだそうで	す。おなかのすいたこ	436
とに対して体が勝手に	反応するのですから、	鳴りだした音を意志の	力で止めるのはまず無	476
理でしょう。しかし、	方法がないわけではあ	りません。↓		502
それは、大きく空気	を吸っておなかを膨ら	ませ、しばらく息を止	めてそのままの状態を	542
保つというものです。	そうすれば、圧力がか	かって胃の動きが抑え	られるようです。その	582
他に、背筋を伸ばす、	息を吐きながら背中を	たたくなども効果的だ	といます。特別な器	622
具や薬品は要りません	し、簡単そうなので試	してみる価値はあると	思います。また、朝ご	662
飯をしっかり食べる、	食事をゆっくり取るな	ど日ごろから心掛ける	ことで、予防にもなる	702
でしょう。				707

2 級・準 2 級速度模擬問題 1 2 (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	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	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	120
の分量の多い部分が、	黒く見えるしまになっ	ているのです。そもそ	もスイカは、自然の中	160
で鳥や動物に果肉を食	べてもらい、ふんを通	じて種をまいてもら	うことによって、子孫を	200
増やしてきました。そ	のため、しま模様で目	立つことが、生き残り	に有利という説があり	240
ます。ところが、原種	や野生種にはそれがな	いものもあるため、実	際の理由は定かではあ	280
りません。←				286
緑の色素をたくさん	含んでいる細胞は、皮	の中で縦方向に並んで	いるため、成長するに	326
伴って、模様がはっき	り見えるようになるの	です。日本へは平安時	代に中国から渡来した	366
といわれていますが、	品種改良が始まったの	は大正時代でした。当	時は、さらに甘くてお	406
いしく、栽培しやすい	ものを目指していまし	た。その時に、よりス	イカらしいものを求め	446
て手を加えていった結	果、縦じまが濃くなっ	たという説もあるそう	です。昭和30年代に	486
なると、家庭用の冷蔵	庫で冷やすことができ	るように小玉の品種も	誕生しました。←	524
古くから、人々に夏	の味覚として愛されて	いるスイカですが、利	尿作用の高い食べ物と	564
いわれています。その	ため、血液を浄化する	とともに体内の水分代	謝を活発にして、むく	604
みを解消してくれます	。さらに、取り過ぎが	高血圧の一因になると	される塩分を排出する	644
作用もあるとされてい	ます。また、体を冷却	するため、熱中症の予	防としても優れていて	684
夏に食べるのには最適	な食べ物といえるでし	ょう。		707

2 級・準 2 級速度模擬問題 1 3 (模範解答)

お菓子が欲しい時など、わたしたちはお金を払って商品を受け取ります。携帯電話を使	40
うには、その会社に料金を支払わなくてはなりません。映画館ではチケットを購入して観	80
賞します。↵	86
では、あなたは図書館で本を借りる時、お金を払いますか。急病になって救急車に乗っ	126
た場合はどうでしょう。どちらも無料で利用しています。しかし、前者は本を買わなくて	166
はならないし、働いている職員の給料も支払わなくてはなりません。また、後者は車を購	206
入したり救急隊員を雇ったりする費用も必要です。一体このお金はどこから出ているので	246
しょうか。↵	252
これは、わたしたちが国や県、市などに納めた税金から支払われています。つまり、税	292
金とはわたしたちが図書館や消防署、警察などの公共サービスを利用するための対価とい	332
えるでしょう。教育や裁判、道路工事やごみ処理などもすべて同じ仕組みで運営されてい	372
ます。↵	376
もし、これらの公共サービスがなかったらどうなるでしょう。泥棒に入られても自分で	416
犯人を捜して捕まえないければなりません。119 番に電話しても消防車も救急車も来てく	456
れません。学校もないので家庭教師を雇うことになります。これでは、経済的に恵まれた	496
少数の人しか安心して生活することができなくなります。それどころか、社会には犯罪が	536
横行し、警察も裁判所もないわけですから無法状態となることでしょう。↵	570
そもそも国や県などの役割の一つは、国民にさまざまな公共サービスを提供することで	610
す。ほとんどの国では、法律で税金の支払いを義務付け、それに従わない人には罰則を科	650
しています。日本においても、憲法によって納税の義務が定められています。このように	690
正しく税金を納めることはとても重要なことですが、税金の使い道に十分に関心を持つこ	730
とも大切です。	737

2 級・準 2 級速度模擬問題 1 4 (模範解答)

友達の家に招待され	たり、上司のお宅や仕	事で取引先に伺ったり	する際に持参するもの	40
10	20	30		
たとえば、手土産です。	考えてみると普段から	こうした機会は結構	あるものです。その基	80
50	60	70		
本的なマナーを知って	いますか。ビジネスの	基本としてはもちろん	、社会人として、いざ	120
90	100	110		
というときに失礼のな	いよう覚えておきたい	ものです。↓		146
130	140			
まずは、手土産を渡	すタイミングです。訪	問した際には、伺って	すぐ玄関先で渡すので	186
156	166	176		
はなく、室内に通され	てあいさつを交わした	後が最適だとされてい	ます。ただし、品物に	226
196	206	216		
よっては玄関先で渡	した方がよい場合もある	でしょう。例えば、アイ	スクリームなどの冷	266
236	246	256		
凍食品や野菜などのよ	うに部屋を汚してしま	う可能性のあるものは	、一言断って正式なあ	306
276	286	296		
いさつより先に渡すと	よいでしょう。何より	大切なのは、相手への	気配りです。↓	343
316	326	336		
また、手渡し際に「つ	まらないものですが」	と言っていた人が多	いと思いますが、最近	383
353	363	373		
ではあまり使われなく	なっているようです。	これは、謙虚に「わた	しは誠心誠意選びまし	423
393	403	413		
たが、あなたにとって	はつまらないものかも	しれません」といった	、相手に対してへりく	463
433	443	453		
だった言い回しです。	しかし、本来の意味が	理解されず、つまらな	いものを持ってくるな	503
473	483	493		
んて失礼だとか、あま	りにもへりくだり過ぎ	ているといった意見が	多く、最近では「心ば	543
513	523	533		
かりの品ですが」や「	ほんの気持ちですが」	などの柔らかい言い回	しが多いようです。↓	583
553	563	573		
そして渡し方ですが、	店で購入した品物は	大抵の場合、紙袋に入	っています。このサー	623
593	603	613		
ビスには、実はほこり	よけの意味が込められ	ています。風呂敷も同	じ考え方です。それを	663
633	643	653		
そのまま渡す人も多	いと思います。でもそ	れは、汚れたものも一	緒に差し上げているこ	703
673	683	693		
になるので、相手に対	して失礼に当たります	。中身を取り出して渡	し、外した紙袋は畳ん	743
713	723	733		
で持ち帰るのが好ま	しいとされています。			762
753				

2 級・準 2 級速度模擬問題 1 5 (模範解答)

わたしは記念切手が	好きです。特に季節ご	との美しい風物や各地	のイベント、祭りの様	40
子などが、小さな紙面	いっぱいに細かく描か	れているものに目があ	りません。別の用件で	80
郵便局へ行ったのに、	新発売という文字に誘	われて近づき、つい買	ってしまうことがよく	120
あります。しかも、気	に入った図柄はなかな	か使うことができず、	引き出しの中でずっと	160
眠ったままになってい	るものも少なくありま	せん。↓		184
とはいえ、わたしな	どはただの気まぐれな	愛好者にすぎません。	収集家ともなれば、あ	224
らかじめ得た情報を基	に、発行を待って買い	求め、専用のファイル	に入れて大切に保管し	264
ていると聞いたことが	あります。↓			280
このように、人を引	き付ける切手が世界で	初めて発行されたのは、	1 8 4 0 年のイギリ	320
スでした。本格的な郵	便制度が始まる時、料	金を前納したことを証	明するものとして導入	360
されたのだそうです。	ちなみに、図柄は当時	の女王の肖像で、イギ	リスという国名は見当	400
たらなかったようです	。印刷は黒一色だった	といわれ、わたしたち	が当たり前活用して	440
いるミシン目も無かつ	たので、使う場合は、	はさみなどで必要な分	だけ切り取らなければ	480
ならなかったようです	。↓			492
その後、イギリスを	手本とした制度は世界	中に広まり、切手も次	々に発行されました。	532
しかしそれらには、や	はり国名が印刷されな	いことが多かったよう	です。これでは郵便物	572
の交換に混乱が生じか	ねません。そこで、発	行した国の名称をロー	マ字で表記することが	612
定められましたが、イ	ギリスだけは例外でし	た。最初に切手を導入	したことへ敬意を示す	652
意味で、今でも君主の	輪郭を国名の代わりに	することを許されてい	るのだそうです。↓	691
日本初の切手は 1 8	7 1 年に誕生しました	。それ以来、三千種類	以上が発行されている	731
そうですが、近頃では	形や図柄も多彩で、愛	好者にとってはうれし	い限りです。	767

2 級・準 2 級速度模擬問題 1 6 (模範解答)

ツルが冬の水辺で片	足立ちをしたまま寝て	いるという光景は、よ	く日本画の題材に選ば	40
れる構図ですが、わた	したち人間には、とて	もまねのできない姿勢	です。目を閉じて片足	80
立ちといえば、体力測	定や平衡感覚の検査で	やることはありますが、	ものの数秒でぐらつ	120
いてしまいます。ツル	も両足の方が安定して	立てるのではないでし	ょうか。しかも氷点下	160
の中であの細い足が、	どのようにして寒さに	耐えているのか疑問で	す。↓	193
一本の足でバランス	よく立つには、丈夫な	筋肉と運動神経が必要	です。人間には、体力	233
年齢というものがある	うえに、こうした動作	が苦手な人もいます。	ところが、ツルは年齢	273
にかかわらず幾つにな	っても一本足で立つこ	とができます。↓		301
彼らが生息している	のは、日本なら北海道、	外国ならシベリアと	いった極寒の地です。	341
首を背中にうずめ、足	も片方を中に折り、な	るべく全身が一つの羽	毛の塊と化すことで体	381
温の放散を防いでいる	のです。体を支えてい	る足の付け根には、一	種の熱交換装置の働き	421
をするものがあり、足	先で冷やされた静脈血	は体内から送られてき	た動脈血の熱を奪い、	461
温かい状態で戻ってい	きます。一方、熱を奪	われた方は、冷たくな	って足の先に向かうた	501
め、氷が足に貼り付く	こともありません。つ	まり、両足とも地面に	下ろしていたら血液の	541
循環がうまくいかず、	たちまち霜焼けになっ	てしまいます。それを	防ぐために一本の足で	581
立っているのです。こ	うしたたくみな環境対	応のメカニズムは感動	的といえます。↓	619
これ以外にも、外敵	に襲われそうになった	時など、すぐに次の動	作を取れるようにする	659
ためだといわれていま	す。また、とても丈夫	な足を持っていますが、	他の多くの鳥のよう	699
に木に止まることはで	きません。よく観察し	てみると、ツルに限ら	ず、カモやフラミンゴ	739
といった鳥も眠る時や	休む時に片足で立っ	ていることがあります。		769

2 級・準 2 級速度模擬問題 1 7 (模範解答)

わたしたちの生活に	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	ったのでしょうか。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、中国の文化があら	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。平安時代になっ	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	があらわれた振り袖	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	用いられるようになって	617
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	の女性が思い浮かびま	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、1 8	8 6 年ごろだといわれ	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	へと変化しました。今で	737
は、世界の多くの国で	ファッショナブルな洋	服が手に入るようになって	います。	773

2 級・準 2 級速度模擬問題 1 8 (模範解答)

もし、あなたが作った料理をおいしく見せようとしたら、食器はどんな色がよいでしょうか。テーブルや飾り付けは、どのようにしたらより効果的だと思いますか。まず目で味わうといわれるように、色彩は重要なポイントです。江戸時代の日本では、既に食品に着色をして美しく見せるということが行われていたようで、趣向を凝らしたさまざまな料理が登場していました。↵	40
専門家が調査したところ、多くの人が食欲をかき立てられるのは、赤やオレンジなどの暖色系に、緑という組み合わせだったそうです。思い起こしてみると、食料品店の棚に並んだ商品のパッケージには、そうした色があふれています。飲食店の看板や店内にも、同じく効果的に使われているようです。さらには、料理をよりおいしそうに見せる、食卓用の照明まで商品化されています。↵	80
それでは、逆に食欲を減退させるのに効果的なのは何色なのでしょう。先ほどの増進効果があるという暖色系をやめ、青などの強い寒色系や黒を利用するということになります。これらはとても寒々しく冷たい印象を受け、見るだけで体感温度を下げるともいわれています。鎮静効果もある色なので、いろいろな意味で気持ちを弱める要素が強いのかも	120
しれません。↵	160
昔から日本料理では、黒塗りの器や深い青色の染め付け皿などが使われていますが、これはほんの少量だけ盛られた、季節の料理を引き立たせるためのもので、量を食べるものではありません。わたしたちが住む自然界には、青い食べ物がほとんどないため、本能的に拒絶反応を示し、食欲が減ってしまうのかもしれない。↵	171
つつい食べ過ぎてしまう人は、その防止策として、キッチンや食卓の周囲に、こうした色を取り入れてみるのもよいでしょう。ただ、料理の素材だけではカラフルな組み合わせにして、栄養バランスも良く、見た目にも美しい食事を取りたいものです。	211
	251
	291
	331
	347
	387
	427
	467
	507
	514
	554
	594
	634
	662
	702
	742
	776

2 級・準 2 級速度模擬問題 1 9 (模範解答)

わたしたちは、昔の	人に比べて食べ物をか	まなくなったといわれ	ています。その理由の	40
一つは、加工技術の発	達により、簡単に食品	を軟らかくすることが	できるようになったか	80
らです。特に、離乳期	の赤ちゃんや高齢者の	世話をする方々にとっ	ては、便利になって喜	120
ばしい進化ではないで	しょうか。↓			136
一方、駅で電車を待	つ間に、急いでそばを	かき込む人や、ほお張	ったハンバーガーを飲	176
み物で流し込む人をよ	く目にします。急いで	いるからなのでしょう	が、これを習慣にして	216
しまうのはあまり良く	ありません。せつかく	の食事なのですから、	できればしっかり味わ	256
いたいものです。↓				265
ところで、発育期に	食べ物をよくかまない	と、脳の発達が遅れる	という学説が発表され	305
て話題を呼んだことが	あります。それは、動	物実験の結果から導き	出された考えのようで	345
す。発表した大学教授	は、離乳期に入ったネ	ズミ 2 4 匹を二つのグ	ループに分け、一方に	385
は硬いえさ、もう一方	には粉末のえさを与え	ました。成分はもちろ	ん同じです。6 週間ほ	425
ど経過した後に、1 2	種類の迷路テストを行	い、間違った道に入り	込むと減点する方法で	465
知能の発達度を調査し	たそうです。↓			482
その結果、硬いえさ	を食べていたグループ	が獲得したのは 1 3 7	点でした。それに対し	522
て、粉末を与えていた	方は 2 6 点という成績	でした。さらに、学習	効果を調べる条件回避	562
テストでも、硬いえさ	を食べたネズミの方が	約 2 0 パーセントも能	力が高いことが証明さ	602
れました。こうした結	果が、すべて人間に当	てはまるかどうかは分	かりませんが、かむと	642
いう行為が脳に何らか	の影響を及ぼすことは	事実のようです。自分	自身の生活に照らし合	682
わせても、非常に興味	深い学説だと考えさせ	られました。↓		709
忙しく仕事に追われ	ていると、食事は手軽	に食べられるものが多	くなり、それらは甘く	749
て軟らかいものが多い	ので、気を付けなけれ	ばならないと肝に銘じ	ました。	783

2 級・準 2 級速度模擬問題 2 0 (模範解答)

ある 5 月のこと、仲間と一緒	初めて	の山	歩きに出掛けました。	天候にも恵まれ、晴れ	40
晴れとした気分	で出発	したのは良かったので	すが、未経験者のわたし	にとっては、その暑	80
さがこたえ、途中で	疲れ果	ててしまいました。	それでも休憩の時間	まで頑張って歩き、急	120
いで水筒を取り出しま	した。	↓			134
しかし、仲間の一人	が飲むのを制し、手	を取って連れて行って	くれた岩場からは、これ		174
まで見たこともない	くらい透明で、宝石の	ように美しく輝く水が湧	き出ていました。木陰		214
になっていたことも	あり、触れると冷たく	感じられ、本当におい	そうだったのです。す		254
くって飲んでみると、	まるやかですがすが	しく、疲れた体に染み渡	るようでした。仲間た		294
ちは「これを味わいた	くて山に登るのだ」と	言っていました。わた	しは、その言葉に深い		334
感動を覚えたもので	す。	↓			346
さて、水の味を左	右するのは飲む側の	状態にもよるでしょう。	真夏に激しい運動をして		386
汗をかき、喉が渇い	ていれば、たとえ生ぬ	いものでもおいしいと	感じます。わたしも高		426
校生の時には、部活	終わりに校庭の隅に	設置された手洗い場の	水道水をそのまま飲ん		466
でました。しかし今	では、カルキの臭いが	気になって、常温のま	ま口にすることはでき		506
ません。ある研究者	が言うには、10 度	から 15 度前後に冷や	すとすっきりとした味		546
カルキ臭も感じにく	くなるということです。	実は、これがおいし	さを左右する最大の条		586
とされています。わ	たしが山歩きの際に	飲んだ湧き水は、ほ	ぼ一年中この温度が保		626
いるので、おいしい	と感じる人が多いの	だそう	です。		651
次に重要なのは、味	を良くする成分だと	研究者は続けていま	した。これに相当する		691
適量のミネラル分と、	十分に溶け込んだ二	酸化炭素だそう	です。何も入っていない		731
水は、臭いや雑味が	ない代わりに、うま	味にも欠けるというこ	とでした。納得の一杯		771
し出すのは、なかなか	大変	そうです。			788

2 級・準 2 級速度模擬問題 2 1 (模範解答)

10 50 96 136 176 206 246 286 326 361 401 441 481 521 561 601 637 677 717 757	20 60 106 146 186 216 256 296 336 371 411 451 491 531 571 611 647 687 727 767	30 70 116 156 196 226 266 306 346 381 421 461 501 541 581 621 657 697 737 777	40 80 86 126 166 196 236 276 316 351 391 431 471 511 551 591 627 667 707 747 787 789
ござや畳表、帽子など 生えて、泥に根を下ろ 特徴です。↓	どの材料になるのは、 しています。先のとが 60	イグサという植物です。 った細い茎が、束のよ 70	。湿地や浅い水の中に うになって伸びるのが 80
近年、洋風の住宅が 近の健康志向や自然素 のため、イグサを使っ 176	増えてフローリングが 材への興味の高まりに 146	人気になり、一時期生 より、その価値に注目 156	産が減りましたが、最 が集まっています。そ 196
特性として、部屋の 放出して空気を潤した 吸着する性質もあると 286	温度を保つ断熱性があ り、湿気を吸収して乾 216	燥させたり逆に水分を 226	236 276 316 351
一般に、畳を裏返す は寿命を延ばすことが 401	のは3年が目安といわ れています。しかし、 411	手入れの仕方によって 381	391 431 471 511 551 591 627 667 707 747 787 789
掃除機はラインに沿 繁に風通しを良くして 場合は、必ずきれいに 521	て動かすとよいそう 乾燥させた状態にし 落とすようにします。 531	です。直射日光が当た しておきましょう。染 541	ならないようにする他、頻 汚れが付いてしまった 10年は 10年は 10年は
持つでしょう。青かつ 浸して固く絞り丁寧 601	た畳が黄ばんでしま 拭きます。そうすると 611	た場合は、抹茶をお湯 で溶いたものに雑巾を 581	591 627 667 707 747 787 789
こうして、イグサの きます。わたしたちの 677	効能を調べてみると、 先祖は、植物の機能性 687	日本人が昔から慣れ親 しんだ理由が分かって 697	707 747 787 789

2 級・準 2 級速度模擬問題 2 2 (模範解答)

普段の生活で、わた	私たちは十分な睡眠を取	れているでしょうか。快	40
適度な運動は、健康	づくりに関心のある人	なら誰もが心掛けてい	80
付けたり、毎日体を	動かしたりすることは、	本人の心構えや努力次	120
ります。しかし、睡	眠だけはどんなに意志	の強い人でも、思い通	160
でしょう。↓		りにならない場合があ	166
さて、良い眠りのた	めには、寝る時に身に	着けるものも大きな影	206
です。とりわけ現代	女性の多くは、日中下	着などで体を締め付け	246
は血液の流れを悪く	し、健康には決して良	くありません。また、血	286
出もうまくいかず、	寝付きが悪いといった	現象を引き起こす場合	326
体を締め付けないゆ	つたりとしたものを着	て休むことが、快眠の	366
り、最近ではパジャ	マが見直されているよ	うです。↓	390
さらに、もう一つ大	きな影響を与える要因	には、枕の存在があり	430
5度くらい下向きに	なり、柔らかめのもの	が適切だといわれてい	470
旅館の枕では眠れな	いという人がいるよう	に、長年の習慣や好み	510
いとされているもの	でも、すべての人に合	うわけではありません。	550
い場合、自分に合った	枕を納得がいくまで探	すことも、試してみる	590
でしょうか。↓		価値があるのではない	597
そのポイントとして	は、まず通気性の良い	ものを選ぶことです。頭	637
あるように、寝てい	る時には基本的に頭は	涼しくして、手足を温	677
いわれています。そ	のため、枕には温度が	上昇しない機能が求め	717
素材や形によって異	なります。好みの硬さ	や感触、大きさと形が	757
うか、また寝返りを	打った時に、気になる	音がしない枕を選びま	790

2 級・準 2 級速度模擬問題 2 3 (模範解答)

少し親しくなった人	にわたしは「ご趣味は	何ですか」と聞いてみ	る。すると「下手の横	40
好きですが、もう 20	年も油絵を描いていま	す」などと意外な答え	が返ってることがあ	80
る。すると、融通の利	かない頑固者だと毛嫌	いしていた相手が、急	に好ましい人に思える	120
ようになる。普段わた	したちは、会社や学校	で終日似たようなこと	をして過ごしている。	160
余暇の時間になって、	初めて自分らしさを取	り戻すのだ。趣味はそ	の人がどんな性格かを	200
明らかにする鍵になる。	。←			212
バリバリの営業マン	が茶道の愛好者だった	り、会社では物静かな	女性が女子サッカーで	252
活躍していたりと、ま	さに人に見掛けによら	ないのである。趣味と	いう言葉を調べてみる	292
と、専門としてではな	く好んで行う行為とい	った意味の他に、もの	の美しさや面白みを鑑	332
賞しうる能力といった	定義もあるようだ。要	するに、人が持って生	まれた「物事を楽しむ	372
力」を生かすものとい	えるかもしれない。←			392
趣味で知り合った仲	間は、仕事上での付き	合いとは違って利害が	絡んでいないため、深	432
い友情で結ばれること	が多いようだ。年齢や	地位といった、煩わし	いしがらみから解放さ	472
れて、誰とでも対等に	付き合うことができる。	←		494
また、余暇の時間は、	わたしたちに子供の	時の夢を実現させても	くれる。プロ野球選手	534
にはなれなかったが、	草野球チームでは 4 番	を打つことができる。	歌手になる夢はかなわ	574
なかったが、カラオケ	大会で一番になること	はできるのだ。←		602
わたしの友人で長年、	自動車会社で技術者だ	った男性がいる。彼は、	40 歳を少し超え	642
たころから書道を習い	始め、展覧会に入選す	るほどに腕を上げた。先	日、久しぶりに会っ	682
たら、この春に会社を	定年で退き、今では小	さな書道塾を開いてい	ると話してくれた。そ	722
の顔が実に生き生きし	ていて、いかにも楽し	そうだった。彼は新た	な生きがいを見つけた	762
のである。趣味を大切	にすることで、人生を	より豊かにしたいもの	だ。	794

2 級・準 2 級速度模擬問題 2 4 (模範解答)

昔の人々は、住まい	から食事に至るまで、	あらゆることに対して	自給自足をしながら生	40
活しているのが普通	でした。家族や血縁関係	だけで集団をつくり、	さほどの技術もなく手	80
に入ったものでやり	くりをしていました。また、	保存の技術が発達	していなかったため、	120
食料などは長期にわた	って蓄えておくことも	できませんでした。し	かし、集落が大きくな	160
り、国が誕生するにつ	れ、狩りや農耕をしな	い人が出現するよう	になっていきます。そう	200
なると、地理的な条件	やそれぞれの得意分野	などにより、食料の調	達や生産が専門化して	240
いきます。↓				246
日本では、縄文時代	に稲作が伝わったと	されていますが、米は食	べるだけではなく、税	286
としても集められ、一	種の通貨としての役割	も果たしていました。	これは江戸時代まで続	326
き、首都である江戸	には、各地よりいろい	ろな品物が運び込ま	れます。野菜や魚介な	366
ど日持ちしない生鮮	品は周辺の地域から供	給され、かつお節や昆	布などの乾物は北海道	406
東北から運ばれてい	ました。↓			420
そして時代が流れ、	さまざまな出来事の中	で日本の食文化にも変	化が起こり、洋食の波	460
もやって来ました。そ	して、牛肉や卵などが	食卓にぎわすよう	になるのです。ソース	500
ケチャップ、マヨネ	ーズなどの調味料が一	般に販売されるよう	になると、家庭の料理	540
化していきます。も	ちろん、ケーキや洋菓	子も流通するよう	になっていきます。食	580
品の工場は大きくなり、	さまざまな機械が導	入されるようになり、	さらに鉄道網が整備	620
て輸送力が上がったこ	とで、全国どこでも	同じような食事が	できるようになって	660
した。↓				664
さらに時代が進むと、	アメリカなどから小	麦や大豆などが大量	にもたらされ、高度	704
成長期になると、海	外のテレビ番組や映	画などの影響もあり、	日本の食事はさらに	744
欧米化されていきま	した。こうして今	では、世界各国の	さまざまな料理を	784
いつでも食べること	ができるようになった	のです。		797