

稲が日本に渡来した	のは縄文時代の終わり	ごろで、当時栽培して	いたのは野生種に近い	40
10	20	30		
赤米だったと考えられ	ている。古代人は、水	に漬けておいた玄米を	掘った穴に埋め、その	80
50	60	70		
上でまきを燃やして蒸	して食べていたようだ。	それから現在まで、	米は日本の食文化を支	120
90	100	110		
えてきた。↓				126
米を使った加工食品	の中で最も古いのはも	ちではないだろうか。	それには、神様が宿っ	166
136	146	156		
ていると考えられ、昔	から人類の生命に力を	与えるものとされてき	た。結婚や出産、お祭	206
176	186	196		
りなどは、生活の中の	行事には欠かせないも	のとなっている。正月	に子供たちへ渡すお年	246
216	226	236		
玉は、丸い小さなもち	を神様へお供えし、そ	れを分け合って食べた	のが起源であるといわ	286
256	266	276		
れている。また、農家	では弁当として携行し、	食糧の乏しい冬の間	は保存食としても重要	326
296	306	316		
なものだった。↓				334
赤飯もおめでたい席	には欠かせない食べ物	である。作り方は、小	豆をゆでて、色の付い	374
344	354	364		
た煮汁にもち米を浸し	ておき、ゆでた豆と混	ぜて蒸すときれいな赤	飯が出来上がる。日本	414
384	394	404		
では、赤は特別な色と	して神聖視され、邪気	をはらう力があるとさ	れてきた。神社の建物	454
424	434	444		
や鳥居がその色に塗ら	れているのもこのため	だ。そして、いつしか	幸福の象徴と見なされ	494
464	474	484		
るようになり、祝い事	に付きものの食品とし	て赤飯を炊く習慣が生	まれたようだ。↓	532
504	514	524		
また、思いがけない	幸運が巡ってくること	を意味する「柵からぼ	たもち」ということわ	572
542	552	562		
ざがある。お彼岸にな	くてはならないもので	あるが、今では手軽に	購入することができ、	612
582	592	602		
おやつとしても人気で	ある。そして、よく似	た食べ物におはぎがあ	るが、これらの中身は	652
622	632	642		
同じであり、時季によ	って名前を変えている	だけだという。前者は、	あんこで包んだ姿を	692
662	672	682		
ボタンの花に、後者は	ハギの花に見立てたも	のである。つまり、春	の彼岸はぼたもちを秋	732
702	712	722		
はおはぎをお供えする	ということだ。↓			750
742				
端午の節句にちまき	を作って食べる風習は、	中国の伝説が伝わっ	てきたものだといわれ	790
760	770	780		
ている。そして、ササ	の葉に包んだご飯は、	古くから携帯食や保存	食として用いられてき	830
800	810	820		
たが、その後、和菓子	として広く食されるよ	うになった。		856
840	850			

いろいろなエコ生活	の方法がテレビや雑誌	などで紹介されていま	すが、家庭で育ててい	40
る植物の活用は、それ	ほど知られていないよ	うです。緑を見て癒や	されたり、花が咲いて	80
いるのを眺めたりする	ことは、豊かな暮らし	に欠かせない要素とな	っています。それ以外	120
に生活の随所でグリー	ンを登場させてみては	どうでしょう。そんな	、すべをご紹介したい	160
と思います。←				167
庭の木を切りそろえ	た際に大量に出る枝葉	をそのまま捨てていま	せんか。それはもった	207
いないことです。葉っ	ぱや実の中には水でよ	く洗えば、料理の飾り	として使えるものもあ	247
り、季節を感じさせる	一皿にもなります。例	えば、刺し身のわさび	や和菓子を載せてみて	287
はどうでしょう。キリ	のような大きなグリー	ンが手に入ったら、ざ	るを利用し何枚も重ね	327
丸く成形して乾燥させ	れば器が出来上がりま	す。布やおやつを入れ	るインテリアグッズに	367
もなります。もちろん	時がたてば色あせてい	きますがそれもシック	な趣になります。←	406
台所で出た生ごみを	庭やベランダの樹木に	活用することもできま	す。米のとぎ汁はビタ	446
ミンや脂質などの養分	を含んでいて、畑にま	くことができるので、	その際は、水で2倍く	486
らいに薄め、満遍なく	与えるとよいでしょう	。また、急須に残った	茶殻は肥料として使う	526
ことができます。天日	に一度干して乾燥させ	て腐るのを防いでから	土に混ぜます。←	564
もし、園芸するスペ	ースが確保できなくて	も、調理に使った野菜	の根をガラスの器に入	604
れて水に浸しておくだ	けで、緑の芽の成長を	楽しむことができます	。葉が大きく育つこと	644
はないかもしれませんが	が、種類によっては数	十センチ伸びることも	あるようです。みそ汁	684
などの具に少し欲しい	という際などに便利で	す。また、本来は捨て	てしまう果物の皮の再	724
利用も考えてみます。	風呂に浮かべれば香り	を楽しめます。スイカ	やメロンの皮は厚みが	764
あり、足や手のマッサ	ージに適しているそう	で、甘い匂いが気分の	高揚を倍増させてくれ	804
るそうです。栄養分が	あるので美容効果も期	待できそうです。夏は	冷蔵庫に入れておけば	844
使う時に気持ち良いか	もしれません。			861

いくら自然の力とはい	いえ、できることなら	梅雨がない方がうれし	いと思う人も多いので	40
はないでしょうか。な	ぜ、こうした気候の変	化が起こるのでしょうか。	↓	72
それは、毎年5月下	旬ごろにできる二つの	高気圧が原因となってい	ます。一つは日本の	112
北にある冷たく乾いた	オホーツク海高気圧、	もう一つは海上にでき	る高温多湿な太平洋高	152
気圧です。この二つの	気流は、ほぼ同じ勢力	で押し合っせてせめぎ合	うため、はっきりとし	192
た境界線ができます。	これが梅雨前線と呼ば	れるもので、東西に延	びたまま日本列島を北	232
上していきます。そし	て、このバランスが大	きく崩れると消滅し、	梅雨明けとなる仕組み	272
になっているのです。	冬季と夏季の気団がけ	んかをして、最終的に	寒冷な方が力負けし、	312
前線が北に押し上げら	れて梅雨が明けるとい	うイメージです。これ	には、チベット高原や	352
ヒマラヤ山脈の南を流	れているジェット気流	が大きなかぎを握って	いると考えられていま	392
す。それは、季節が進	むにつれて北上してい	くのですが、チベット	高原にぶつかって分断	432
する時期があるとい	います。その二つの気	流が合流する手前の海上	で、集まった空気が下	472
降して高気圧が発達す	るのです。これがオホ	ーツク海高気圧だとい	われています。そして	512
7月に入ると気流はさ	らに北上し、チベット	高原の北を通るようにな	って分流が消えると	552
オホーツク海高気圧も	消滅し、日本の梅雨は	終わるのです。↓		580
また、日本のカレン	ダーには毎年6月11	日が入梅と記入されて	いるものもあります。	620
ところが、実際に梅雨	が始まったり終わっ	たりするのは、地方によ	って違いがあり、同じ	660
地域でも毎年違います	。入梅の由来や起源に	ついて、はっきりとは	分かっていませんが、	700
ある説によると、江戸	時代に定められたそう	です。農耕と漁業を主	な産業としていた当時	740
の日本では、これらに	ちなんだ行事が生活す	るうえで大切な区切り	とされていました。そ	780
の目安にするために二	十四節気や五節句など	の暦日の他に、季節の	移り変わりをよりの確	820
につかむために設けら	れた特定の日、いわゆ	る雑節を設定したのだ	です。その中の一つが入	860
梅というわけです。				869

わたしにとって動物	は、心に癒やしを与えてくれて、共に喜びを	分かち合ってくれる大	40
切な仲間です。彼らは	一緒に生活していると、今相手がどんなことを考えているのかが理	80	
解できるようになると	いわれています。例えば、少し気分が沈んで	泣きたいときに、そば	120
に寄り添って来て、	心配そうに顔をのぞいてきたという話を聞いたことがあります。他	160	
にも、兄弟で言い争い	をしていると、間に入	って止めようと必死で	200
あります。まるで仲の	良い友人や家族のよう	なその行動には驚きを	237
ところで、日本で飼	われているペットの多	くは、イヌではないで	277
よりますが、1日2回	程度は散歩をする必要	があるといわれていま	317
誠心が強くて知能が高	いそうです。室内で飼	われているイヌの場合	357
くと、家のどこにい	ても飛ぶようにして玄	関先で出迎えてくれま	397
誰が来たかを聞き分け	ることもできるそう	です。世界的にもペット	437
1万5千年以上前から	愛されているという説	もあります。↓	464
その次に多いのはネ	コで、イヌと比べて散	歩をする必要がなく、	504
るところが特徴です。	飼い主が外出先から帰	ってきても、知らん顔	544
さが欲しいときは喉を	ゴロゴロと鳴らしなが	ら甘えてきたりと、ど	584
ままな印象ですが、こ	れが愛情表現の一つな	のです。愛くるしい表	624
かみ、最近ではその人	気はすさまじく、ネコ	の経済効果は、年間2	664
われているそうです。	紙くずや羽根、ボール	など、どんなものでも	704
に室内だけで飼う場合	は、一緒に遊んで運動	させることも大切なこ	743
この他にも、熱帯魚	などの魚類、インコな	どの鳥類、昆虫といっ	783
げられるでしょう。ペ	ットを飼うと心が和む	とよくいわれますが、	823
なので、安易な気持ち	だけでは難しいかもしれ	ません。一緒に暮ら	863
迎えてあげたいもので	す。		875

あなたは、海外を旅行したときやテレビで	さまざまな国の街並み	を見たときに、対面通	40
10 行の車が逆方向だった	20 ことはないだろうか。	30 世界の通行区分は左と	80
50 通行である日本やイギリス	60 とといった国は、少数派だといわれている。	70 なぜこのような相違	120
90 があるのだろうか。その	100 起源は定かではないが、	110 まだ移動手段として馬車	160
130 時代に、その形態によ	140 って違いが生まれたとい	150 う説が有力だという。	200
170 が主流だったイギリス	180 では、それを操る人は	190 むちを手にしているの	240
210 がない右側に座ってい	220 た。これとは異なり、	230 アメリカや他の欧州の	280
250 たり前だったそうだ。	260 その場合は、左後方に	270 座ってむちを操る方法	320
290 る。そしてこの名残は、	300 運転席の位置の違い	310 をも生んだのではない	356
330 さて、車ではなく、	340 人間が歩く場合はどう	350 なのかと考えたことは	396
366 などでサラリーマンが	376 通勤している時間の駅	386 が映し出されている。	436
406 んどの人が自然に列を	416 作って擦れ違っている	426 が、見事に左側通行と	476
446 意識にその行動に出	456 てしまうのは、人体構造	466 に基づいているといわ	516
486 に心臓があり、刺し傷	496 などを受けた場合には、	506 そちらが致命傷にな	556
526 ため、正面衝突をよ	536 くしようとすときに、	546 とっさに左によける人	596
566 ている。↓	576	586 が右よりも多いといわ	601
また、赤ちゃんを腕	に抱くときに、性別や	出産経験の有無にか	641
611 意識に頭を左側にし	621 ているそうだ。それは、	631 心臓の音を聞かせれば、	681
651 るだろうと体が察知	661 するからだといわれて	671 いる。この話からも分	721
691 の行動に影響を及ぼ	701 すこともあるという。↓	711	741
731 その他にも、日本	ならでの言い伝えもあ	るそうだ。武士がいた	781
751 側を空けていれば、	761 左側に刀を差している	771 人と擦れ違うときに、	821
791 く、もめ事が起き	801 ないという話だ。何百	811 年も前の街並みや人	861
831 考えを巡らせるのは	841 楽しいものである。	851	879
871			

現代の日本の照明は、ほとんど電気を	用いており、ひもを引いた	りスイッチを操作した	40
りするだけで、簡単に	ついたり消えたりしま	す。また、蛍光灯や電	80
ので、好みに合わせて	選んで、部屋の明るさ	や雰囲気を変えてみる	120
でしょうか。しかし、	こうした文明の利器が	普及する以前は、一般	160
ば、ろうそくが主流だ	ったそうです。安くて	保存性に優れ、持ち運	200
です。電灯が定着した	後も、災害時に備えて	用意している家庭は多	240
た、古い日本家屋に住	んでいる人から、昔は	ふすまの滑りを良くす	280
を塗っていたことを聞	きました。近頃では、	自動点火の器具が増え	320
減り、性能の良い携帯	ライトや懐中電灯が開	発されたこともあって、	360
品ではなくなりました。	↓		372
その一方、おしゃれな	飲食店で、卓上の照明	にろうそくが使用され	412
うです。結婚披露宴で	は、新郎新婦によるキ	ャンドルサービスを演	452
とがあります。また、	誕生日に食べるケーキ	に年の数だけ立てると	492
場面をよく目にするの	ではないでしょうか。	他にも、装飾の一部と	532
入れて楽しむ人が増え	ているそうです。これ	らは、実用性というよ	572
想的な雰囲気によるも	のではないでしょう	か。今では、専門店が	612
かわいい色合いや凝っ	たデザインのキャンド	ルが所狭しと並べられ	652
ちを楽しませてくれて	います。↓		667
また、手作りする人も	多く、材料だけを販	売している店も見掛け	707
注意すれば、比較的簡	単にできるといいます	。原料となるのは、パ	747
ろうそくです。これら	を細かく削り、湯せん	をしながら溶かします	787
えれば、好みの色にす	ることもできます。後	は型に流し込んで、固	827
まし、完全に固まった	ら取り出すだけです。	必要な道具も、鍋やボ	867
た手軽なものばかりな	ので、わたしもぜひ一	度、挑戦してみよう	902
		と思います。	

現代では、うっかり現金を忘れてしまっても、支払いをすることが	40
法があり、物やサービスなどを売買する方法は多様化しています。クレジットカードもそ	80
の一つです。これが考案されたのは、1940年代のアメリカでの	120
家がレストランで食事を済ませて、支払いをしようとした際、財布を忘れたことに気が	160
きました。急いで自宅に連絡し、家族に届けるようお願いをして、何	200
の、その到着を待つ間の気まずい雰囲気が忘れられず、この予期せぬ出来事をビジネスへ	240
とつなげました。現金を持たなくても、後払いで食事ができる仕組みを友人の弁護士と一	280
緒に考えたのです。↓	290
そして彼らは、自分たちのアイデアを実現する会社を設立しました。お客さんには、本	330
人の身元が分かる証明書のようなものを発行して、それを店で掲示するというシステムで	370
す。クレジットとは、日本語で「信用」という意味で、買い物客は後で必ず支払うという	410
確証があるため、店側も先に商品を渡したり、サービスを提供したりすることができるの	450
です。こうして世界で初めてのクレジットカードが誕生しました。しかし当時は、今のよ	490
うな形状ではなく、紙製のチケットのようなものだったそうです。↓	521
現在では、カード自体が不要な手段も誕生しています。自分の携帯電話にその情報を取	561
り込み、それをかざすだけで品物やサービスの支払いができるというものです。また、手	601
のひらや指の静脈で物を購入するというシステムも開発されており、実際に企業の食堂や	641
売店で使用されているといます。↓	658
形状がどう進化しよう、基本事項にある「信用」だけは変わりません。カードを申し	698
込む場合には、必ず身分証明書の提示が必要で、法令に基づいたさまざまな項目の調査が	738
行われ、その会社の審査を受けることとなります。利用限度額は、本人の収入や過去の支	778
払い実績、そして入会しているカードの種類で決まるといわれています。海外でも、所持	818
していれば信用できる人と認識され、逆に所持していない場合は、ホテルの宿泊などを拒	858
否されることもあるようです。たとえ気軽に使用できても、これほど大切な1枚であるだ	898
けに、責任を持って扱いたいものです。	916

わが国において、政治や行政などの社会制度が大きく変化したのは、今から150年ほど前の明治維新ではないでしょうか。人々の服装が着物から洋服になるだけでなく、食べ物や道具など、新しいものを世界中から取り入れ、あらゆるものに影響を与えました。そして、このように具体的な形のあるものではありませんが、幕府も政府になり、陸軍省や農商務省などが新しく誕生しました。また、その当時から今に至るまで、社会情勢や人々とともに、行政も変わりつつ、現在の姿になっているのです。←	40
まだ記憶に新しい出来事として、2001年に施行された中央省庁等改革があります。これにより、中央行政は22省庁から12省庁へと再編されることとなりました。よく耳にするものとしては、文部科学省や国土交通省などがあります。教育や科学技術と学術、スポーツや文化といった四つの分野の振興を担っているのが前者です。例えば、著作権や文化財、小学校や中学校での勉強などを担当しています。また後者では、国土の総合的な体系的な利用、開発や保全、交通対策や気象業務などを任務としています。←	80
こうして、いつかは10もの省庁が減りましたが、2008年には観光庁、その翌年には消費者庁が新たに生まれました。さらに、2015年にはスポーツ庁と防衛装備庁も発足しています。まさに、時代の移り変わりとともに、行政も生まれ変わっているといえるでしょう。←	120
ここでは、消費者庁について取り上げてみましょう。なぜなら、ほとんどの人が日常的に行っている商品やサービスの購入を検討する際や買った時、あるいは手に入れた後の使用時などに関係する機会だからです。それまで、農産物の品質表示は農林水産省、その加工や添加物については厚生労働省といったように、管理が幾つかの省庁にまたがっていたものの窓口を一つにする目的で設置されました。そのため、食品をはじめとした製品の安全、金融などの商品の取引や表示など生活者に身近な問題を取り扱う法律が所管となりました。製品の事故情報や悪質商法といった相談を電話で受け付ける消費者ホットラインも担当しています。もし、買い物をして困ったことがあれば、そこへ電話をして尋ねてみるのもよいかもしれません。	160
	200
	229
	269
	309
	349
	389
	429
	465
	505
	545
	585
	592
	632
	672
	712
	752
	792
	832
	872
	912
	924

はさみといえば、布	や糸を切ったり、草花	の葉や茎の部分を整え	たり、美容院や理髪店	40
でのヘアカットなど、	普段の生活の中でもか	なり出番の多い道具の	一つです。また、子供	80
のころには、切り紙や	工作でもよく使ったも	のです。けがを防止し	たいという親の配慮か	120
らか、小学生くらい	の子供には、プラスチ	ック製を買い与えるこ	も多いようです。↓	159
通常、はさみは右利	きの人が使いやすい構	造になっていますが、	輸入雑貨などを取り扱	199
う店舗では、時々「左	利き用」と表示された	ものを見掛けることが	あります。その中でも	239
2種類に分かれており	、すべての構造を反転	させたものと、持ち手	の部分だけが逆になっ	279
たものが存在している	そうです。これは普段	、使い慣れた方を選択	できるように用意され	319
ているのです。近頃	では、左右どちらが利	手でも使いやすいユニ	バーサルデザインの商	359
品も登場し、人気を集	めています。↓			376
さて、包丁やナイフ	と同様、はさみも裁断	の道具に変わりはない	ので共通点は少なから	416
ずあります。刃の部分	には、切れ味の良い硬	い金属が使用されてい	ることや、用途によっ	456
て多彩な様式のもの	が出回っていることな	です。しかし決定的な	違いは、はさみには相	496
対する二つの刃があり	、てこの原理が応用さ	れていることではない	でしょうか。つまり、	536
包丁やナイフと比較	しても、より複雑な道具	であるため、人類の歴	史に登場するのにも大	576
幅な時間差があったよ	うです。↓			591
人類が単純な刃物	を使い始めたのは、旧石	器時代とされています。	まだ、金属を使うす	631
べを持っていなかった	ので、自分たちで硬い	石を割ったり、とがっ	ているものを探したり	671
して、それを料理や生	活で使い始めたのです。	それから数万年後、	銅などの金属を加工し	711
て、刃とした道具	が登場したといわれてい	ます。前述のてこの原理	が、いつごろ発見され	751
たのかは明らかではあ	りませんが、これを聞	いて、わたしがすぐ思	い描くのは、エジプト	791
のピラミッドです。乏	しい技術力や用具を駆	使した建築の現場で、	てこの原理が重要な役	831
割を果たしていたこと	は驚くべきことですが、	多くの研究者が認め	ているところでもあり	871
ます。こうして金属	の加工技術と、てこの原	理が組み合わさり、紀	元前1000年ごろの	911
古代ギリシアで、世界	最古のはさみが誕生し	たのです。		936

1 級・準 1 級速度模擬問題 1 0 (模範解答)

子供のころ、夏にな	ると楽しみにしていた	のが七夕だった。家の	中にササを飾り、願い	40
10	20	30		
事を書いた短冊を枝に	結んだものである。これ	は、奈良時代に中国	の行事が日本に伝わっ	80
50	60	70		
たもので、台湾やベト	ナム、韓国といった国	々でも同様に知られて	いる節句である。←	119
90	100	110		
一般的には、織り姫	とひこ星の物語が有名	である。とても働き者	であった二人は結婚し	159
129	139	149		
て仲良く暮らす。次	第に仕事をしなくなっ	てしまう。着物を織っ	ていた妻も牛追いをし	199
169	179	189		
ていた夫も、一緒にい	ると楽しいので一日中	遊んでばかりいるよう	になる。それを見かね	239
209	219	229		
た天の神様が、二人を	引き離してしまうのだ	。天の川の東と西に分	かれて生活することに	279
249	259	269		
なったが、お互いに会	いたくてたまらない。そ	こで年に一度だけ、7	月7日に共に時間を	319
289	299	309		
過ごすことが許される	という話である。ところ	が、雨が降ると水かさ	が増すので移動がか	359
329	339	349		
なわず、川を行き来す	ることができない悲しい	運命なのだ。梅雨の	時期であるため、七夕	399
369	379	389		
が晴れるかどうかを話	題にすることが多いのは	、この話の影響が大	きいかもしれない。	439
409	419	429		
アジア諸国では、戯曲	の題材とされるなど、	広く親しまれている。	←	470
449	459	469		
さて、なぜ短冊に願	い事を書いて飾るのだ	ろうか。それは、織り	姫は着物を織ることが	510
480	490	500		
得意とされることに端	を発している。それに	あやかり、裁縫が上達	するように祈る風習が	550
520	530	540		
生まれた。やがてそれ	が派生して、芸事や運	動、勉学や仕事、さら	に恋愛といったさまざ	590
560	570	580		
まな希望を記すよう	になっていったのだ。←			610
600				
日本では、各地でお	祭りなどが行われるこ	とが多い。現代では、	神事からは遠ざかって	650
620	630	640		
いるものが多く、観光	客や商店街などへの集	客が目的のものへと変	化している。短冊をつ	690
660	670	680		
るすためのササや、く	す玉のような大きな飾	りを家や店舗の軒先な	どにぶら下げたり、屋	730
700	710	720		
台が出たり、夜になる	と花火が上がったりす	る。他にも、コンサー	トが開かれる場所もあ	770
740	750	760		
るそうだ。日本各地で	開催されているので、	行ったことがある人も	少なくないだろう。神	810
780	790	800		
奈川県平塚市や東京都	杉並区、愛知県一宮市	などが有名である。←		840
820	830			
それらお祭りの日程	は、七夕の日に合わせ	て行われるものもあれ	ば、旧暦で月の終わり	880
850	860	870		
に実施される場所もあ	るそうだ。7月も下旬	になれば、子供たちの	多くは夏休みに入って	920
890	900	910		
おり、梅雨も明けてい	る可能性も高いので、	にぎわいを見せること	だろう。	954
930	940	950		

1 級・準 1 級速度模擬問題 1 1 (模範解答)

あなたは、パソコン	で作業をしている時に	、知らない間に猫背に	なっていますか。背	40
骨は本来、緩やかなカ	ーブを描き、首と腰の	部分が前に出て、胸は	少し後ろに曲がってい	80
ます。人間の頭は、体	重の約 1 割を占めてい	るため、とてもそれだ	けでは支えきることが	120
できず、その負荷を首	から肩、そして背中か	ら腰へと分散させてい	るのです。しかし、こ	160
うしたバランスが崩れ	てしまうと、全体的に	前のめりの姿勢になり	、猫背になってしまう	200
のです。本来であれば	緩やかな曲線が、くの	字になっているため、	肩こりや頭痛などの体	240
の不調が出る場合があ	るだけでなく、放って	おくと食道や胃が圧迫	され、機能が悪くなる	280
恐れもあるといいます。	。←			292
原因は人それぞれです	が、長時間のパソコン	作業や手元のスマー	トフォンを見続けるこ	332
とも理由の一つだと考	えられています。首が	前に突き出て、背中が	丸まっている状態であ	372
れば要注意です。姿勢	を正そうと、あれこれ	試してみた結果、腰を	反らせることでその丸	412
まりを直そうと勘違い	する人も多いそうです	。しかし、本来は背骨	の胸の部分が一番肝心	452
で、腰から反ると根本	的な解決にならず、腰	痛を招いてしまう可能	性もあります。←	490
改善するには、むや	みに姿勢を正そうとす	るのではなく、環境を	整えることも重要な	530
だそうです。例えば、	背筋を曲げずに、膝や	尻から腰にかけての角	度が 90 度になるよう	570
に椅子の高さを調整し	ます。パソコンの画面	までの距離は腕を伸ば	した長さで、目線は水	610
平よりやや下方を向く	とよいでしょう。長時	間座ったままという場	合には、気付いた時に	650
大胸筋のストレッチや	首の体操などをします	。生活習慣の積み重ね	が、将来の姿勢を作る	690
ともいわれています。	。←			701
最近では、姿勢が悪	くなると警告をしてく	れる猫背チェック用の	無料アプリも出回って	741
いるようです。内蔵カ	メラを利用して、顔の	位置が下がったり、画	面に近寄り過ぎたりす	781
ると音声や文字で注意	を促すものや、端末を	胸ポケットに入れてお	けば、傾いた時に振動	821
で知らせてくれる機能	が付いているものがあ	ります。体の傾きを数	値化するアプリも登場	861
しており、これは自分	の全身を横側から撮影	し、どのくらい垂直線	からずれているか、客	901
観的に判断できるもの	です。環境を整えて必	要な筋肉を鍛え、胸を	張って過ごすように努	941
めていると、自然と美	しい立ち姿になってい	るかもしれません。		970

1 級・準 1 級速度模擬問題 1 2 (模範解答)

わたしたちは、目が	疲れたときにまぶたを	閉じて休息させます。	時には、指先でもみほ	40
ぐし、目薬を差して	疲れを取ったり充血を抑	えたりします。さらに、	睡眠という方法で毎	80
日長い時間休ませてい	ます。では耳の場合は	どうでしょうか。この	器官は構造上、目のよ	120
うに自由に開閉できま	せんし、疲れたからと	いって薬を使うことも	ありません。眠ってい	160
る間も、ずっと起きて	働き続けているのです。	その証拠に、熟睡し	ていても大きな物音で	200
突然目を覚ますことが	あります。もし、耳が	眠ってしまったら、目	覚まし時計が鳴っても	240
気付かずに寝過ごすこ	とが増えるかもしれま	せん。↓		264
では、休息もなく四	六時中機能し続けても	よいのでしょうか。や	はり、働きっぱなしで	304
は疲れてしまうため、	実は意外なところで一	息入れているようです。	例えば、街中を歩い	344
ているとき、たくさん	の人や音に囲まれてい	るのに、案外何も聞こ	えていないことが多い	384
と感じませんか。混み	合った電車も同様です。	しかし、そこで友人	が自分の名前を呼んだ	424
り、その声が混ざって	いたりすれば状況は一	変するのではないでし	ょうか。このように、	464
人は必要な音だけを自	然に選択しているのだ	です。逆に、それ以外は	聞いていないのですか	504
ら、耳は休憩している	のと同じ状態といえる	のではないでしょう	か。↓	536
健康面に配慮するな	らば、意識してその働	きを制止する必要がある	でしょう。そのため	576
には、静寂な環境に身	を置くのが最適です。	とはいえ、騒々しい日	々を送る現代人にとっ	616
ては非常に困難な課題	です。しかし、簡単に	実践する方法があるよ	うです。それは耳栓の	656
使用です。大音量にさ	らされ続けていると、	聴力低下を招く恐れも	あると聞いたので、わ	696
たしも試してみようと	思います。↓			712
では、映画鑑賞が趣	味で、DVDを大音量	で見続けると、聴力を	低下させる危険がある	752
のでしょうか。好きな	ものを楽しんでいると、	知らず知らずのうち	にボリュームを上げて	792
しまっていることはあ	りませんか。これを続	けていると、耳が痛く	なったり、音が聞こえ	832
にくくなったりして、	難聴になってしまう可	能性があるそうです。	これは、ヘッドホンな	872
どで聞いているときも	同様だといいます。↓			892
現在、世界中で約 1	億人が難聴の危険に	さらされているといわ	れています。それを防	932
ぐには耳を休ませる時	間をつくったり、ヘッ	ドホンを長時間使用す	ることを控えたりする	972
ことが大切です。				980

1 級・準 1 級速度模擬問題 1 3 (模範解答)

海外に留学したり、	外国語に興味を持った	りした人の中には、通	訳という仕事をしたい	40	
と考える人もいます	でしょう。自分の身に付	けた語学力を生かして、	国際会議や企業の会議	80	
の場、観光などの場	で、言葉の通じない人	たちの間に立って、意	思の疎通を手助けできる	120	
仕事には、きっと大	きなやりがいを感じら	れるはずですよ。		147	
この職業にはいろ	ろな種類があり、それ	によって活躍の場が異	なります。例えば、同	187	
時通訳は、話す人の	言葉を聞いたと同時に	翻訳するのが特徴で、	国際会議などで活躍して	227	
います。ブースと呼	ばれる会場の一角に設	置された小部屋に入り、	その中で作業を行いま	267	
す。通訳の中で最も	難しい方法で、この	仕事の中でも花形とい	えましょう。	303	
同時通訳とは少し	違い、話し手が通訳の	ために言葉を区切り、	話したことを聞き終えて	343	
から、その内容をま	とめて話すという	方法もあります。こ	ちらは、プレス向けの	383	
講演会、インタビュー	などで用いられます。	その他にも、聞き手	のそばでささやくよう	423	
通訳をすることから	名付けられたウィス	パリングと呼ばれる	方法は、基本的には	463	
と同じ作業を行いま	すが、その場に	翻訳者が立ち会う	という点が異	503	
の部屋を設ける必要	がないので、商談	や社内の会議などの	ビジネスシーンで	543	
ます。				547	
ちなみに、日本を	訪れる外国人観光客	に、文化や観光地を	案内する仕事は通訳	587	
呼ばれ、こちらは	国家資格が必要です。	誰でも受験する	ことができますが、	627	
文化、産業などの	幅広い知識が求め	られるでしょう。	前述の場合を除	667	
け、通訳として働	くためには、必須	となる資格はあり	ません。しかし、	707	
当然ですが高度	な語学力が求め	られるので、多	数の場合は語	747	
学系大学や学部	で学んでいるのは	もちろん、留学	経験がある場合	787	
がほとんどです。	また、さらに	専門学校などで	スキルを磨く人	が多いのもこの	827
業界の特徴で	す。そして、	実際に仕事をする	には、通訳のエ	867	
ージェントや	派遣会社に登録	してそこから	企業の正社員	897	
として働く	ケースは、あ	まり多くない	とおいた方が	937	
よいでしょう。				977	
国際化がますます	進み、ビジネス	で必要とされる	場面が増える	ことや、2020	982
年に東京	オリンピック	の開催が決定	したことなど、	観光面にお	
いてもニ	ーズが高まる	ことが予想			

1 級・準 1 級速度模擬問題 1 4 (模範解答)

あなたは、マンボウ	という名前の海水魚を	見たことがあるでしょ	うか。個性的な容姿と	40
10	20	30		
フグに似た表情が特徴	の生き物です。最大で	長さ約3メートル、重	さは2トンにも及ぶと	80
50	60	70		
され、体形は円盤のよ	うに平らで、後ろ半身	は何かにか切断されたか	のように突然なくなっ	120
90	100	110		
ています。皮膚は厚く	粘液で覆われ、表面は	銀色の革やゴムのよう	です。体の上下に三角	160
130	140	150		
形のひれが突き出して	おり、一般的な魚類が	持つような尾はないと	いいいます。代わりに、	200
170	180	190		
後ろ半身の末端には、	フリルのような形状で、	うねうね動くそれに	似た部分があり、ここ	240
210	220	230		
でかじを取って泳ぐの	だそうです。←			257
250				
近年までマンボウは、	全世界の熱帯海域に	広く分布し、外洋の表	層で浮遊生活をしてい	297
267	277	287		
ると考えられてきまし	た。しかし、潜水中の	ダイバーによって発見	された個体に発信器を	337
307	317	327		
取り付けて追跡調査を	行ったところ、彼らの	多くは表層と水深80	0メートル程度までの	377
347	357	367		
間を往復しながら生活	していることが解明さ	れました。また、えさ	に関しても、クラゲが	417
387	397	407		
中心ですが、実際には	小形のエビやイカも食	べていることが分かり	ました。これは、彼ら	457
427	437	447		
が単に海中を漂ってい	るように見えていても、	えさを捕らえるだけ	の遊泳力を備えている	497
467	477	487		
ことを意味します。←				507
517	527	537		
奇異な行動として話	題に上がるのは、彼ら	が海面に体を横たえて	浮かび、まるで昼寝で	547
557	567	577		
もしているように漂う	姿です。カモメなどの	海鳥に寄生虫をついば	んでもらい、皮膚を清	587
597	607	617		
潔に保つのが目的だと	されています。この時	、わざと体を白く変色	させることによって遠	627
637	647	657		
くを飛ぶ海鳥の目に留	まりやすくしている	というから驚きです。ま	た、時には昼寝の姿勢	667
677	687	697		
から、勢いよく飛び上	がることもあり、これ	も体に付着している寄	生虫を払い落とすため	707
717	727	737		
の行為だとされていま	す。マンボウが一度に	産む卵の量は、約3億	個といわれ、この数は	747
757	767	777		
脊椎動物の中でも最多	です。しかしその大半	は、他の生物に食べら	れ、成長できるのはご	787
797				797
くわずかなのです。←				
807	817	827		
悠然と泳ぐ姿に癒や	されると人気の高いマ	ンボウですが、水族館	などでの飼育は困難だ	837
847	857	867		
といます。理由は、え	さをうまく食べるこ	とができないことと、	泳ぎが上手ではないた	877
887	897	907		
め、水槽の壁などに体	を打ち付けて、衰弱し	てしまうからです。そ	んな彼らの生態は、い	917
927	937	947		
まだなぞに包まれてい	る部分が多いそうで、	海洋学者でさえも大自	然が作り出した独創的	957
967	977			
でユーモアあふれる生	物と形容している人も	いるそうです。		984

1 級・準 1 級速度模擬問題 1 5 (模範解答)

小さな赤ちゃんのかわいらしい寝顔や、き	らきらと輝くような子	供たちの笑顔は、それ	40
だけでわたしを優しい気持ちにしてくれます。	そして、無限の可能	性を秘めている彼らの	80
成長を手助けしたり見守ったりすることは、	保護者だけでなく、す	べての人が担っていく	120
べきことでしょう。その中でも保育士という	職業は、より身近な存	在として彼らに関わり	160
影響を与えているため、さまざまな意味でと	ても重要です。↓		188
保育士は、児童福祉施設で子供を預かり、	保護者に代わって生活	全般を手助けするのが	228
仕事です。乳児から小学校就学までの幼児が	対象で、年齢や発達に	応じて、食事や睡眠、	268
着替えといった日常生活の補助、遊びやおし	ゃべりなどを通じて、	子供が心身ともに健や	308
かに成長するよう支援します。また、危険か	ら守ることや、体調に	変化があった場合に保	348
護者に知らせることも大切な仕事だといいま	す。その他にも最近で	は、保育情報を提供し	388
たり、相談やアドバイスを رفتたりすること	も役割の一つとなって	います。↓	423
この仕事をするためには、国家資格である	保育士の資格が必要で	す。これを取得する方	463
法は大きく分けて二つあります。まず一つ目	は、大学や短大、専門	学校などの養成課程で	503
所定の課程を修了します。二つ目は都道府県	で実施されている保育	士試験に合格するとい	543
う方法です。後者は、一定の受験資格が必要	ではありますが、社会	人になってからでも受	583
けることができるというメリットがあります。	進学するタイミング	で保育士を目指すので	623
あれば、前者を選ぶ人が多いそうです。ちな	みに、幼稚園で働くた	めには別の資格が必要	663
になります。子供と関わる仕事という点では、	どちらも同じですが、	保育士が保護して育	703
てることを目的としているのに対して、幼稚	園教諭は教育を目的と	しています。他にも、	743
管轄の省庁や子供の対象年齢などにも違いが	あるので、調べておく	とよいでしょう。↓	782
また近年では、結婚や出産後も働く女性が	増え、施設の充実が課	題となっています。そ	822
の対応策の一つとして、保育所と幼稚園の両	方の機能を持つ「認定	こども園」の普及が進	862
んでいます。これに伴って資格の取り方に	も変化が出ています。	これまでは、子供に関	902
わる資格として、保育士か幼稚園教諭のどち	らかを選択する人がほ	とんどでしたが、最近	942
は両方を取得するか、この二つに加えて小学	校の先生の資格を取得	する人が増えていると	982
いわれています。			990

1 級・準 1 級速度模擬問題 1 6 (模範解答)

現在ほど経済社会も	進んでおらず、効率化	が叫ばれなかったころ	、農作業などの合間に	40
小さな息抜きともいえ	る楽しみは、山菜採り	でした。仲間と収穫の	喜びを分かち合うとと	80
もに、自然の仕組みを	体で覚えることや、おい	しい空気をいっぱい	吸って野山を歩き回る	120
ことなど、お金では買	えない楽しみだといえ	ます。そして、これを	通じて収穫した食べ物	160
は、体にも心にも良い	ごちそうではないでし	ょうか。↓		185
まず、野山に春が訪	れると新たな芽が一斉	に生え出します。この	時期は、これらを摘ん	225
できて食べてみると、	口いっぱい広がる季	節の香りを楽しむこと	ができます。その代表	265
的なものといえば、タ	ラの芽やフキノトウ、	セリなどが挙げられま	す。これらは、栽培さ	305
れる野菜に比べれば採	れる量は少なく、味も	あくが強く癖のある	ものが多いです。しか	345
し、それがかえって素	朴な感じで持ち味があ	って喜ばれているのか	もしれません。その中	385
でもフキノトウは、独	特の香りと苦味が特徴	的な山菜の代表格だと	いえます。ハーブのよ	425
うに、喉や胃腸をすっ	きりさせる成分が含ま	れており、せき止めな	どの効果を持つ食材と	465
して昔から親しまれて	きたそうです。カロテ	ンやビタミン、鉄分と	いった栄養素も含まれ	505
ていて、冬眠から目覚	めた動物が、これを食	べて冬眠中にたまった	毒素を排出するという	545
話もあるほどです。↓				555
そして、秋も春と並	んで山菜採りにはとて	も良い季節です。この	時期は、植物が花を咲	595
かせて実を付け、子孫	を残すための最終段階	です。つまり、木の実	がたくさん採れるので	635
す。ヤマグリやギンナ	ン、アケビなど数えれ	ばきりがありません。た	だし、これらはクマ	675
やイノシシ、シカとい	った野生動物の食べ物	でもあります。最近で	は、山里が過疎化して	715
荒れてしまった結果、	食料が足りなくなり、	人里に下りてきて農作	物に被害を与える動物	755
も出てきています。彼	らが山で安心して暮ら	せるように、わたした	ち人間はたくさん採ら	795
ず、自分たちが食べら	れる分だけを頂くよう	に心掛けましょう。↓		825
また、初めて入る山	では、一度方向を間違	えると、全く別の方角	へ行ってしまうことが	865
あります。そのため、	地図やコンパスといっ	たものを持参した方が	よいでしょう。さらに	905
山は、他人の土地だと	いうことも忘れず、地	主に了解を得るととも	に、植物が絶えないよ	945
うに配慮して、必要	量だけ採ることを心掛	けましょう。マナーを	守って山菜採りを楽し	985
みたいものです。				993