

長文

Maintaining a healthy lifestyle is important, but many people find it difficult to keep good habits.

Even if they understand the benefits of exercise and a balanced diet, they may not take action.

For example, some people intend to start exercising regularly, but they give up after a few days.

This is often because they set goals that are too difficult to achieve at the beginning.

In order to develop better habits, it is important to start with small and realistic goals. By doing so, people can gradually build confidence and continue their efforts over time.

In addition, getting enough sleep plays an important role in maintaining good health. If people do not get enough rest, they may feel tired and have difficulty concentrating during the day.

By taking care of both physical and mental health, people can improve their overall quality of life.

問題

- ① Why do many people fail to keep good habits?
- ② What mistake do some people make when they start exercising?
- ③ How can small goals help people?
- ④ 最も適切な選択肢を選びなさい。

What may happen if people do not get enough rest?

- a. Lack of sleep can affect concentration
- b. Sleep has no effect on health
- c. People do not need sleep
- d. Sleep only affects physical health

- ⑤ 次の文を日本語に訳しなさい。

By taking care of both physical and mental health, people can improve their overall quality of life.

解答

- ① Because they do not take action ② They set goals that are too difficult
③ Small goals help people build confidence and continue their efforts ④ a
⑤ 身体的な健康と精神的な健康の両方に気を配ることで、人々は生活の質全体を向上させることができます

日本語訳

健康的な生活習慣を維持することは重要ですが、多くの人にとって良い習慣を続けることは難しいものです。運動やバランスの取れた食事の利点を理解していても、実際に行動に移さないことがあります。

例えば、定期的に運動を始めようとする人もいますが、数日後にはやめてしまうことがあります。これは多くの場合、最初から達成するのが難しすぎる目標を設定してしまうためです。

より良い習慣を身につけるためには、小さく現実的な目標から始めることが重要です。そうすることで、人々は徐々に自信をつけ、時間をかけて努力を続けることができるようになります。

さらに、十分な睡眠をとることも健康を維持するうえで重要な役割を果たします。十分に休息をとらなければ、日中に疲れを感じたり、集中することが難しくなったりすることがあります。

身体的な健康と精神的な健康の両方に気を配ることで、人々は生活の質全体を向上させることができます。

単語

maintain : 維持する benefit : 利点 → benefit of ~ : ~の利点

diet : 食事 → balanced diet : バランスのとれた食事

take action : 行動に移す

intend : 意図する → intend to V : ~するつもりである

at the beginning : 最初から in order to ~ : ~するために

realistic : 現実的な gradually : 徐々に confidence : 自信

play a role : 役割を果たす → play an important role 重要な役割を果たす

have difficulty doing : ~するのに苦労する / ~するのが難しい

overall : 全体の / 全体的な quality of life : 生活の質

文法ポイント

- Maintaining a healthy lifestyle is important, but many people find it difficult to keep good habits.

「主語 : 健康的な生活習慣を維持すること」 「動詞 : is = ~です」

☆ Maintaining = 動名詞 (主語)

「find it difficult to ~ : ~が難しいと感じる」

- This is often because they set goals that are too difficult to achieve at the beginning.

「This is because ~ : これは~が理由である」

「too ~ to ____ : あまりにも~なので____できない」

「関係代名詞 that で前の名詞 goals を説明 : 難しすぎて達成できない(目標)」

- people can gradually build confidence and continue their efforts over time.

「people can gradually build confidence / (people can) continue their efforts over time」

☆ can が2つの動作にかかる（並列）

- getting enough sleep plays an important role in maintaining good health.

「主語： 十分な睡眠をとること」 「動詞： plays」

☆ getting = 動名詞（主語）