

全部高考答案，山东省招考院今天发布，详见齐鲁壹点APP和齐鲁晚报网 <http://www.qlwb.com.cn>

田中教授は、英語なら、「シーブ（羊）」という発音を繰り返せば自然に腹式呼吸になることもあるが、日本語の「ひつじ」だとそうはならないと指摘。「日本人には単調な雨音や電車が揺られる音を聞くほうが効果的ではないか」と話している。

61. 文中に「腹式呼吸のほうが効果的」とあるが、「腹式呼吸」とはどれか。
- A. 数を数えるような呼吸
B. 羊を数えるような呼吸
C. 雨音や電車が揺られるような呼吸
D. 鼻から吸った空気を口から吐くような呼吸
62. 文中に「眠る時に出る脳波が現れるまでの平均時間」とあるが、「脳波が現れる」意味はどれか。
- A. 眠りに入ること
B. 目が覚めること
C. 羊を数えること
D. 雨音や電車が揺られること
63. 文中の（ア）に入れるのに最も適当なものはどれか。
- A. そこ
B. それ
C. あれ
D. あそこ
64. 文中の「『シーブ』という発音を繰り返せば自然に腹式呼吸になる」の結果はどれか。
- A. よく眠れる。
B. よく眠れない。
C. よく目が覚める。
D. よく目が覚めない。
65. 文中の「そうはならない」の意味はどれか。
- A. 数えられる状態になる。
B. 早く眠れる状態になる。
C. 数えられる状態にはならない。
D. 早く眠れる状態にはならない。

(三)

少しでも痩せようと、朝食か昼食を抜いてみたりしている人がいる。しかし、1日2食は瘦身に逆効果であるともよく耳にする。これは本当なのだろうか？専門家の話では、これは、その2食をどういった時間帯にとるかによる。例えば、朝食を抜いて昼と夜を食べるなら太りやすくなるし、逆に朝昼を食べて夜を抜くと痩せやすくなるだろう。現代人はどうしても、朝を少なく、夜をたくさん食べる「逆ピラミッド（金字塔）型」に食事をとる傾向があるが、痩身を意識するなら朝をたくさん、夜を少なくするのが勧めたいという。

「夕食を夜の21時にとり、翌日の昼まで何も食べなかった場合、15時間近くエネルギーをとらないことになるから、軽い飢餓状態に陥る。そうなると、体が必死にエネルギーを貯蔵しようとするため、脂肪が蓄積しやすくなってしまふんだ」と。

— 67 —

「食べてすぐ眠ると牛になる」とも言われるが、摂食から睡眠までの時間が短いと、余剰エネルギーが蓄積されやすくなり、脂肪がつきやすいのだとか。

逆に、朝食は最もエネルギーが消費されやすい時間帯での食事と言える。さらに睡眠中の飢餓状態も朝食によって解消されるから、やはり朝食は抜くべきではない。基本的に、食後の活動時間が長い朝と昼は、いっぱい食べてもそれほど問題はないはずである。

66. 文中の「これ」の指すものはどれか。
- A. 1日2食でも痩せられないこと
B. 朝食か昼食を抜くかどうかということ
C. 朝食か昼食を抜いても痩せられないこと
D. 1日2食は痩せられるかどうかということ
67. 文中に「『逆ピラミッド型』に食事をとる傾向」とあるが、ここで言う「逆ピラミッド型」とはどれか。
- A. 朝、昼を食べて夜を抜く。
B. 朝食を抜いて昼と夜を食べる。
C. 朝ご飯はあまり食べず、晩ご飯はたくさん食べる。
D. 朝ご飯はたくさん食べて、晩ご飯はあまり食べない。
68. 文中の「そうなる」とはどういうことか。
- A. 軽い飢餓状態になる。
B. 脂肪が蓄積しやすくなる。
C. 摂食から睡眠までの時間が短くなる。
D. 体が必死にエネルギーを貯蔵することになる。
69. 文中の「食べてすぐ眠ると牛になる」とはどういうことか。
- A. 食べてすぐ横になると牛のようによく働くこと
B. 食べてすぐ眠ると牛のように太ってしまうこと
C. 食べてすぐ横になると牛のようにはならないこと
D. 食べてすぐ眠ると牛のように力を持つようになること
70. 文中に「朝食は抜くべきではない」とあるが、その理由は何か。
- A. 睡眠を優先し、朝食抜きが習慣になっているから
B. 朝食をとることによって飢餓状態が解消されるから
C. 適度な間隔で食事をとっても、痩身することができないから
D. 朝食を食べると、エネルギーの消費はしやすく、睡眠状態がよくなるから

— 68 —

(四)

人間は感情の動物である。

人を説得（説服）する時には、この当たり前のことを思い出す必要がある。相手に「理論上では分かっている。でも、感情的に受け入れられない」と思わせたら、それは説得の仕方がまずかった証拠である。相手にこう思わせてしまう最もまずいやり方、それは高圧的な言い方である。

高圧的な言い方が、説得効果に与える影響を確かめた心理学の実験がある。

「こうすべきである」「ほかのやり方などできない」といった高圧的な言い方をした場合、「こうしたほうがいい」「こんなやり方もある」といった言い方をした場合で、説得されやすさに違いが出るかどうか、比較したのである。

実験の結果、説得の内容は同じでも、高圧的な言い方をされた人たちは、自分の態度を変えようとしなかった。これは、予想通りの結果である。ところが、高圧的な言い方をされた人たちは、さらに注目すべき態度を示していたのだ。

最初から説得される方向に意見が傾き始めていた人たちでさえ、説得とは反対方向に自分の意見を硬化（強硬化）させていたのである。この実験の後、高圧的な言い方が生み出すこのような現象は、「ブーメラン効果」と呼ばれるようになった。向こうに行き始めていた意見が戻ってきてしまうことから、こう命名されたのだが、この呼び方は必ずしも適切ではない。実際は元の意見に「戻る」というよりも、硬化するのである。

71. 文中の「この当たり前のこと」の指すのはどれか。
- A. 人を説得すること
B. 理論で分かっていること
C. 人間は感情の動物であること
D. 感情的に受け入れられないこと
72. 文中の「高圧的な言い方」の意味にあたるのはどれか。
- A. こうすべきである
B. こうしたほうがいい
C. こんなやり方もある
D.ほかのやり方でやってみたら
73. 文中の「これ」の指すのはどれか。
- A. 態度を変えること
B. 態度を変えないこと
C. 態度が消極的になること
D. 態度が積極的になること

— 69 —

74. 文中に「自分の意見を硬化させていた」とあるが、その意味はどれか。
- A. さらに態度を固くした。
B. 態度が柔らかくなった。
C. 別の意見を新しく出した。
D. 相手の言う通りになった。
75. 文中の「ブーメラン効果」の命名理由はどれか。
- A. 説得されてその意見に賛成した。
B. 説得された方向にすぐ意見を変えた。
C. 説得されて変化し始めた意見が元に戻ってしまう。
D. 説得されて感情的に受け入れられるようになった。

第四部分 写作（满分30分）

高中三年，我们都在紧张的学习中度过。其实，除了学习之外，很多人都希望能有自己独立支配的时间，做自己想做的事情。请根据下面的写作要点，以「自由な時間があったら」为题，写一篇短文。

写作要点：

1. 简单介绍你将如何支配自由时间。
2. 列举事例，具体说明。
3. 叙述你那样做的理由。

写作要求：

1. 字数为300~350字。
2. 格式正确，书写清楚。
3. 使用「です・ます」体。

— 70 —