

『英語上級者への道 ～英検 1 級合格を目指して』
第 3 回 聞いているだけでは聞こえるようになりません (その 2)

Sprict

■ Dialogue for Introduction

T: Hi, Edward! Soon the streets will be filled with Yuletide Songs.

E: Hohoho.

T: Isn't it a bit too early?

E: Well... In the U.S. most people agree that advertisers should hold themselves in abeyance until the day after Thanksgiving... which as you may know is observed on the 4th Thursday of each November. That is when I begin to think of Santa!

T: Do you give a lot of gifts on Christmas Day?

E: Yes! I love it! Unfortunately, many people feel a great deal of stress at Christmas because they think it's important to keep up with the Joneses, so to speak, as to gift-giving. Stress is a terrible thing... especially at Christmas!

T: Well... I do agree that there is too much emphasis on gift giving at Christmas Time. But, do you know that stress may actually have some benefits?

E: Benefits?! To whom?!

T: Wait... wait, my friend! The answer is coming soon!

E: Will I have to wait until Christmas?

T: Not at all! Santa Tets will tell all soon.

E: Very well! Listeners...let's begin.

■ First Listening

Please listen to the passage and questions. Answer each question in 30 seconds.

Studying Stress

Most people believe stress is harmful and should therefore be avoided. However, recent research suggests this may not always be true.

One study found that hospital nurses who face a heavy workload but can cope with the challenge may actually be healthier as a result. A separate study may explain why this should be so. Researchers asked subjects to complete a task that was judged to be stressful. Subjects were given a limited time to memorize a list of words and then given a test. Researchers then measured the level of disease-fighting antibodies in subjects' blood. Results showed an increase in antibodies in subjects who scored well on the test. Successfully dealing with stress appeared to give subjects' bodies a boost.

The conclusion seems to be that stress can have a positive effect, as long as people are careful not to take on more than they can handle.

☆☆Questions

No.1 What happened when subjects completed a stressful task?

No.2 What is the speaker's main point?

■Vocabulary and Expressions Step 1

Let's learn vocabulary and expressions.

Look at the list of vocabulary and expressions.

Listen to Japanese read by me and repeat the English read by Edward.

■Vocabulary and Expressions Step 2

Now, let's practice a bit more. I will give you Japanese in random order.

If you can look at the list of vocabulary and expressions, please do so.

Respond to my Japanese as quickly as possible and give me the English equivalent.

Ready?

1	有害な	harmful
2	避ける	avoid
3	仕事の負荷、量	workload
4	(困難など)に立ち向かう	cope with
5	結果的に	as a result
6	被験者	subject
7	抗体	antibody
8	得点する	score
9	好ましい効果	positive effect
10	挑戦する、(仕事を)引き受ける	take on
11	対処する、処理する	handle

■Vocabulary and Expressions Step 3

How do you feel now? Do you think you have memorized them perfectly?

This time, please don't look at the list. Just listen to my Japanese and give me the English equivalent as quickly as possible.

■ Second Listening

T&E: Well done, everyone!

E: You have memorized them with sound and meaning combined. Always keep that in your mind!

E&T: Sound should come first!

T: Please listen to the passage, questions and answer each question in 30 seconds.

Studying Stress

Most people believe stress is harmful and should therefore be avoided. However, recent research suggests this may not always be true.

One study found that hospital nurses who face a heavy workload but can cope with the challenge may actually be healthier as a result. A separate study may explain why this should be so. Researchers asked subjects to complete a task that was judged to be stressful. Subjects were given a limited time to memorize a list of words and then given a test. Researchers then measured the level of disease-fighting antibodies in subjects' blood. Results showed an increase in antibodies in subjects who scored well on the test. Successfully dealing with stress appeared to give subjects' bodies a boost.

The conclusion seems to be that stress can have a positive effect, as long as people are careful not to take on more than they can handle.

☆☆ Questions

No.1 What happened when subjects completed a stressful task?

No.2 What is the speaker's main point?

■ Listen and read the passage aloud.

T: I hope you are feeling more confident now.

E: I hope so too. Now, here comes the next exercise. Please read it aloud.

T: Either with or without the script.

E: As if you were an impersonator, trying to mimic the speaker perfectly!

T: Let's do the model reading!

Studying Stress

Most people believe stress is harmful and should therefore be avoided./

However, recent research suggests /

this may not always be true.//

One study found that hospital nurses /

who face a heavy workload but can cope with the challenge /

may actually be healthier as a result.//

A separate study may explain /
why this should be so.//
Researchers asked subjects to complete a task/
that was judged to be stressful.//
Subjects were given a limited time /
to memorize a list of words and then given a test.//
Researchers then measured/
the level of disease-fighting antibodies in subjects' blood. //
Results showed an increase in antibodies in subjects /
who scored well on the test.//
Successfully dealing with stress /
appeared to give subjects' bodies a boost.//
The conclusion seems to be that stress can have a positive effect, /
as long as people are careful /
not to take on more than they can handle. //

■ Third Listening

E: I hope you were able to mimic like a parrot.

T: Well done. Now, please don't look at the script. Let's listen to the passage and questions.

E: And answer each question in 30 seconds.

T: Here we go!

Studying Stress

Most people believe stress is harmful and should therefore be avoided. However, recent research suggests this may not always be true.

One study found that hospital nurses who face a heavy workload but can cope with the challenge may actually be healthier as a result. A separate study may explain why this should be so. Researchers asked subjects to complete a task that was judged to be stressful. Subjects were given a limited time to memorize a list of words and then given a test. Researchers then measured the level of disease-fighting antibodies in subjects' blood. Results showed an increase in antibodies in subjects who scored well on the test. Successfully dealing with stress appeared to give subjects' bodies a boost.

The conclusion seems to be that stress can have a positive effect, as long as people are careful not to take on more than they can handle.

☆☆ Questions

No.1 What happened when subjects completed a stressful task?

No.2 What is the speaker's main point?

■ Look at the choices for answers and choose the answer.

T: Listeners, you are showing some improvement, aren't you?

E: The passage is sounding easier to you. How about answering questions?

T: It might be a little difficult.

E: Here, you can see the options.

T: Listen to the questions again and choose one of the options for each question.

☆☆ Questions

No.1 What happened when subjects completed a stressful task?

- 1 Their blood pressure dropped.
- 2 Disease resistance increased in some of them.
- 3 Their ability to memorize words decreased.
- 4 Communication skills improved in most cases.

No.2 What is the speaker's main point?

- 1 Measuring stress accurately is difficult.
- 2 Companies should find ways to reduce stress.
- 3 Avoiding stress is easier than people think.
- 4 Manageable stress can be healthy.

■ Model answers

T: Let's confirm answers. First, Edward, what is your answer to question 1, 'What happened when subjects completed a stressful task?'

E: I would say, 'Researchers measured the level of disease-fighting antibodies in subjects' blood and found an increase in antibodies in those who did well on the test.'

T: Thank you. How about question 2, 'What is the speaker's main point?'

E: I would say, 'Stress may actually be of physical benefit to some people as long as the task at hand is achievable.'

T: Thank you. And the correct choices from the options are, as for question 1, 2 Disease resistance increased in some of them. As for question 2, you should choose, 4 Manageable stress can be healthy.'

■ Challenge Summary Step 1

T: One more task remains!

E: Sure. Why not?!

T: Please listen to the passage again.

E: And take notes.

T: Later, you have to give an outline of this passage in one minute.

E: What a lovely Christmas present! Here we go.

Studying Stress

Most people believe stress is harmful and should therefore be avoided. However, recent research suggests this may not always be true.

One study found that hospital nurses who face a heavy workload but can cope with the challenge may actually be healthier as a result. A separate study may explain why this should be so. Researchers asked subjects to complete a task that was judged to be stressful. Subjects were given a limited time to memorize a list of words and then given a test. Researchers then measured the level of disease-fighting antibodies in subjects' blood. Results showed an increase in antibodies in subjects who scored well on the test. Successfully dealing with stress appeared to give subjects' bodies a boost.

The conclusion seems to be that stress can have a positive effect, as long as people are careful not to take on more than they can handle.

T: Now, give an outline looking at your memo. Time limit is one minute.

■ Challenge Summary Step 2

T: Now, let us show you the model. This is from the notes that we took while listening to the passage.

E: Yes. And please listen to me.

Stress is usually thought to be harmful and avoided if at all possible. In one study, however, hospital nurses coping with heavy workloads were actually found to be healthier as a result of coping with stress successfully. In another study, subjects who were asked to complete some stressful work showed an increase in their level of disease-fighting antibodies.

■ Closing dialogue

E: Well! I suppose even stress at Christmas might be good for me! But it would seem to be so only if I do, in fact, feel successful as a Santa.

T: Right you are! In any case, keep your level of anti-bodies high and enjoy a long life with many Christmases.

E: Thank you. If you students feel some stress concerning success on the Eiken test, just remember

that you CAN do it...with the right course and amount of study!

T: As the Eiken Can-do list tells us, you should train yourself so that you can grasp all the points and be able to give a summary of lectures, news and other such passages.

E: Good Advice!

T&E: See you next time!

日本語訳

■Opening Dialogue

T: やあ、エドワード。まもなく街はクリスマスの歌であふれるだろうね。

E: ホーホーホ！

T: 早すぎるんじゃないかな。

E: まあ、アメリカでは、広告宣伝は、感謝祭の次の日まで、自粛すべきといえば、ほとんどの人は同意するよ。知ってると思うけど、感謝祭は 11 月の 4 番目の木曜日に祝われる。そこで私はサンタのことを考え始めるね。

T: クリスマスの日には、たくさん贈り物をするのかい？

E: もちろん！ 贈り物をするのが大好きだからね。でも、残念ながら、多くの人が、クリスマスには相当ストレスを抱えることになるんだ。というのも、贈り物について、他の人たちに後れを取らないように、いわゆる隣の人に負けちゃならない、という感じを持つんだね。ストレスを抱えるなんていやなんだけど、特にクリスマスの時期に…

T: そうだねえ。クリスマスの時期には、贈り物があまりにも重要視されすぎているとぼくも思う。でも、そんなストレスが、実は、利益をもたらすかもしれないって、知ってるかい？

E: 利益になる？ 誰にとって？

T: まあ、待ってて！ 答えは間もなくわかりますよ。

E: クリスマスまで待たねばならないのかなあ。

T: だいじょうぶ。テツサンタが、もうすぐ教えてあげます。

E: よかった！ それでは、みなさん、始めましょう。

■First Listening.

パッセージと質問を聞いて、それぞれの質問に 30 秒以内に答えてみましょう。

「ストレスについての研究」

殆どの人々は、ストレスは有害であり、避けられるべきものであると信じている。ところが、最近の調査で、これが必ずしも本当ではないかもしれないと示唆されている。

ある研究によれば、病院に勤める看護婦のみなさんは、大変な量の仕事を抱えていらっしゃるが、それに対処されていて、そんな看護婦の皆さんは、結果として、実はより健康なのかもしれない、とのことだ。別の研究では、それが当然かもしれないという説明がなされているようだ。研究者達は、被験者に対し、ストレスが多いものになると判断される課題を仕上げるように伝えた。被験者達は、リストにある単語を覚える制限時間を与えられ、テストを受けた。研究者達は、それから、被験者たちの血液中にはある病気と闘う抗体のレベルを計測した。テストの結果がよかった被験者には、抗体の増加がみられるという結果が出た。上手にストレスに立ち向かうことが、被験者の体を元気にしたようだ。

結果は、扱える以上の仕事を引き受けないように気を付ける限りにおいて、ストレスは好ましい影響を持つかもしれないように見受けられる、ということだ。

(2011 年度第一回英検準 1 級 D)

Questions

No.1 被験者が、ストレスがたまる仕事を完遂したとき、何が起こりましたか。

No.2 話者が語っている要点はなんですか。

■Vocabulary and Expressions Step 1

語彙表現を勉強しましょう。語彙表現のリストを見て下さい。私が言う日本語を聞いて、エドワード先生のあとについて、英語を繰り返して言いましょう。

1	有害な	harmful
2	避ける	avoid
3	仕事の負荷、量	workload
4	(困難など)に立ち向かう	cope with
5	結果的に	as a result
6	被験者	subject
7	抗体	antibody
8	得点する	score
9	好ましい効果	positive effect
10	挑戦する、(仕事を)引き受ける	take on
11	対処する、処理する	handle

■Vocabulary and Expressions Step 2

もう少し練習しましょう。ランダムに日本語を言います。リストを見る人はどうぞみながらでかまいません。私の日本語にできる限り早く反応して、該当する英語を言ってください。いいですか。行きますよ。

■Vocabulary and Expressions Step 3

気分はいかがですか。完璧に覚えてしまったと思いませんか。今度は、リストを見ないようにして、私の日本語を聞いて、英語を言ってみましょう。できる限り早く反応してください。

■Second Listening

T&E: すばらしいですね。みなさん。

E: 音と意味を一体化させながら、覚えましたね。いつも、これを忘れずに。

E&T: 初めに音ありき！

T: パッセージ、質問を聞いて、それからそれぞれの質問に 30 秒以内に答えてください。

「ストレスについての研究」

殆どの人々は、ストレスは有害であり、避けられるべきものであると信じている。ところが、最近の調査で、これが必ずしも本当ではないかもしれないと示唆されている。

ある研究によれば、病院に勤める看護婦のみなさんは、大変な量の仕事を抱えていらっしゃるが、それに対処されていて、そんな看護婦の皆さんは、結果として、実はより健康なのかもしれない、とのことだ。別の研究では、それが当然かもしれないという説明がなされているようだ。研究者達は、被験者に対し、ストレスが多いものになると判断される課題を仕上げるように伝えた。被験者達は、リストにある単語を覚える制限時間を与えられ、テストを受けた。研究者達は、それから、被験者たちの血液中にある病気と闘う抗体のレベルを計測した。テストの結果がよかった被験者には、抗体の増加がみられるという結果が出た。上手にストレスに立ち向かうことが、被験者の体を元気にしたようだ。

結果は、扱える以上の仕事を引き受けないように気を付ける限りにおいて、ストレスは好ましい影響を持つかもしれないように見受けられる、ということだ。

Questions

No.1 被験者が、ストレスがたまる仕事を完遂したとき、何が起こりましたか。

No.2 話者が語っている要点はなんですか。

■Listen and read the passage aloud.

T: さて、ますます自信がついてきていると思います。

E: 私も、そう願っています。さあ、次の練習です。音読してください。

T: スクリプトを見てもよし、みなくてもよし。

E: 読み手を完璧にまねする、ものまね名人のように。

T: 模範（そのもの）の音読をしましょう。

■Third Listening

E: オウムのように、しっかり繰り返すことができたことと思います。

T: よかったです。では、スクリプトを見ないで、パッセージと質問を聞いてください。

E: 30秒以内に、それぞれの質問に答えましょう。

T: では、始めましょう。

「ストレスについての研究」

殆どの人々は、ストレスは有害であり、避けられるべきものであると信じている。ところが、最近の調査で、これが必ずしも本当ではないかもしれないと示唆されている。

ある研究によれば、病院に勤める看護婦のみなさんは、大変な量の仕事を抱えていらっしゃるが、それに対処されていて、そんな看護婦の皆さんは、結果として、実はより健康なのかもしれない、とのことだ。別の研究では、それが当然かもしれないという説明がなされているようだ。研究者達は、被験者に対し、ストレスが多いものになると判断される課題を仕上げるように伝えた。被験者達は、リストにある単語を覚える制限時間を与えられ、テストを受けた。研究者達は、それから、被験者たちの血液中にある病気と闘う抗体のレベルを計測した。テストの結果がよかった被験者には、抗体の増加がみられるという結果が出た。上手にストレスに立ち向かうことが、被験者の体を元気にしたようだ。

結果は、扱える以上の仕事を引き受けないように気を付ける限りにおいて、ストレスは好ましい影響を持つかもしれないように見受けられる、ということだ。

Questions

No.1 被験者が、ストレスがたまる仕事を完遂したとき、何が起こりましたか。

No.2 話者が語っている要点はなんですか。

■Look at the choices for answers and choose the answer.

T: みなさん、何か進歩したことを感じられているのではないかと思います。

E: パッセージがより簡単に聞こえてますね。質問への答えはどうでしょうか。

T: すこし難しかったかもしれませんが。

E: さて、ここでは選択肢を見ることができます。

T: 質問をもう一度聞いて、それぞれの質問に対する答えを選択肢の中から選んでください。

Questions

No.1 被験者が、ストレスがたまる仕事を完遂したとき、何が起こりましたか。

- 1 彼らの血圧が下がった。
- 2 被験者のなかには、病気に対する抵抗力が増加した者がいた。
- 3 彼らの単語を覚える能力が下がった。
- 4 コミュニケーション技術が、ほとんどの場合、向上した。

No.2 話者が語っている要点はなんですか。

- 1 ストレスを正確に測るのは難しい。
- 2 企業は、ストレスを減らす方法を見つけるべきだ。
- 3 ストレスをさけることは、みんなが考えているより簡単である。
- 4 管理できるストレスは、健康的であるかもしれない。

■Model answers

T: 答えを確認しましょう。まず、エドワード先生、質問1、「被験者が、ストレスがたまる仕事を完遂したとき、何が起こりましたか。」に対する答えをお願いします。

E: 私なら、こう言います。「研究者たちは、被験者たちの血液中の病気と闘う抗体のレベルを計測した。そして、試験で成績がよかった人たちの体の中の抗体が増加していることを見つけた。」

T: ありがとうございます。質問2「話者が語っている要点はなんですか。」についてはどうでしょうか。

E: 私なら、こう言います。「ストレスは、実は、手にしている仕事が達成可能なものである限り、ある人々にとっては、体によいものであるかもしれない。」

T: ありがとうございます。それから選択肢の正しい答えは、質問1については、2「被験者のなかには、病気に対する抵抗力が増加した者がいた。」質問2については、4「管理できるストレスは、健康的であるかもしれない。」です。

■Challenge Summary Step 1

T: もうひとつ練習が残っています。
E: どんどん行きましょう！
T: もう一度パッセージを聞いてください。
E: メモを取ってください。
T: あとで、このパッセージの概要を1分以内で語ってください。
E: なんて素敵なクリスマスの贈り物でしょう。さあ、始めましょう。

「ストレスについての研究」

殆どの人々は、ストレスは有害であり、避けられるべきものであると信じている。ところが、最近の調査で、これが必ずしも本当ではないかもしれないと示唆されている。

ある研究によれば、病院に勤める看護婦のみなさんは、大変な量の仕事を抱えていらっしゃるが、それに対処されていて、そんな看護婦の皆さんは、結果として、実はより健康なのかもしれない、とのことだ。別の研究では、それが当然かもしれないという説明がなされているようだ。研究者達は、被験者に対し、ストレスが多いものになると判断される課題を仕上げるように伝えた。被験者達は、リストにある単語を覚える制限時間を与えられ、テストを受けた。研究者達は、それから、被験者たちの血液中にある病気と闘う抗体のレベルを計測した。テストの結果がよかった被験者には、抗体の増加がみられるという結果が出た。上手にストレスに立ち向かうことが、被験者の体を元気にしたようだ。

結果は、扱える以上の仕事を引き受けないように気を付ける限りにおいて、ストレスは好ましい影響を持つかもしれないように見受けられる、ということだ。

T: さて、メモを見ながら、概要を語ってみてください。制限時間は1分です。

■Challenge Summary Step 2

T: では、モデルをお見せしましょう。これは、パッセージを聞いている間に私たちが取ったメモから持ってきました。

E: そして、私の要約例を聞いてください。

[要約例]

ストレスは、害があり、できれば、避けるべきと大抵の場合考えられている。ところがある研究では大変な仕事を処理している病院の看護師のみなさんは、ストレスをうまく処理している結果、より健康的であるということがわかった。別の研究では、ストレスがたまりそうな仕事を完成することを要求された被験者たちに、病気と闘う抗体の増加がみられた。

■Closing dialogue

E: さて、クリスマスのストレスでさえ、私には良いものかもしれないんですね。でも、サンタとして、結構うまくやった（良い贈り物をして、喜んでもらった）と感じれば、そうなるんだろうね。

T: その通り！ とにかく、抗体のレベルを高く保って、たくさんのクリスマスを祝えるように長寿を楽しもうよ。

E: ありがたい言葉ですね。みなさん、英検の合否にストレスを感じたら、自分是可以る、やれるとい

うことを思い出しましょう。正しい方法で学んで、十分学習してのことだけど…

T: 英検の **Can-do** リストが示してくれているように、講義、ニュースなどのパッセージについて、要点をつかみ、要約ができるように、自らを鍛えましょう。

E: よいアドバイスですね。

T&E: またお会いしましょう。