

## めざせ1級！ 英語上級者への道 ～Listen and Speak II～

### 第9回 カフェイン

#### 日本語訳

#### ■ Dialogue for Introduction

T: エドワード、おはよう。そんなに急いでどこへ行くんだい。ストレスがたまっているようだね。

E: たまっていると！ 録音をすぐにやらなくてはならないし、まだ、 $C_8H_{10}N_4O_2$  を一分子も摂取していないんだ！

T: なんだって。

E: カフェインだよ！ カフェイン！ 朝のガソリン摂取が必要なんだ。コーヒーだよ。液体の稲妻！ ジェット燃料といえいいかな…

T: 抑えて抑えて！ 君の科学の知識は見事だけれど、たぶん摂取を抑えるべきだよ。中毒になっているかい。

E: かつて中毒は「余分の必要性」とアンブローズ・ビアスによって定義づけられた。テツ、信じてくれ、コーヒーと、それにつきもののカフェインは、わが人生にとって余分なものではない。絶対必要な物なのだ！

T: まあ、私の仕事は、おいしい、純粋のカフェインを一口やることで、向上することがよくあるようだ。しかし、悲しいことに、わが友よ、君が言っていたんだっけ、 $C_8H_{10}$  なんとか、それを過剰摂取すると…

E:  $N_4O_2$  だよ、そうそう。

T: カフェインの摂取は悪い影響を及ぼす可能性がある。例えば…

E: そこで、ストップだ。皆さんが驚くのを台無しにしないようにしましょう。コーヒーの用意をして、それから、今月の勉強を始めよう。

T: いい考えだね。始めよう！

#### ■ Listen to the passage and answer the two questions that follow.

#### カフェイン (2013年度第一回 準1級 F No.23, No.24)

カフェインは精神的敏捷性と身体能力を向上させる。しかし、カフェインには弊害もある。定期的に摂取することで効果が弱くなり、その結果、人々はさらに多く摂取するようになる。このようにして摂取が増えたと、例えば、胃の不快感のような健康問題を引き起こす可能性がある。もう一つの問題はカフェインが新しくエネルギーを作り出すのではなく、蓄えられたエネルギーを解き放つことである。その結果、カフェインは本当に休憩を必要としているときに体を動かし続けることを助長する。

そうなると、カフェインを摂取する人々にとっての疑問は、どのように自分達の健康を害することなく良い効果を得るか、ということになる。一つの方法は、効果を十分配慮してカフェインを使用することである。こうした戦略的な使用をするという方法には、必要な時にだけカフェインを摂取すること、また、エネルギー

一を放出する効能を最大にする方法を見つけるといったことがある。英国のラフバラ大学で行われた研究は、カフェインを摂取したあと 15 分から 30 分の睡眠をとると、カフェインの効果が増大することを示している。こうすることで効き目を出すための時間がカフェインに与えられ、また、体も元気を回復する。

【質問】 次の 2 つの質問に、それぞれ 30 秒以内で答えて下さい。

No.1 カフェインに関わる問題の一つは何ですか。

No.2 ラフバラ大学での研究はどんなことを示していますか。

### ■Let's study vocabulary and expressions

日本語を聞いて、エドワードのあとについて繰り返してください。

1	精神的敏捷性	mental alertness
2	身体能力	physical performance
3	負の効果	negative effect
4	定期的な摂取	regular consumption
5	摂取量	intake
6	胃の不快感	stomach complaint
7	解き放つ	unlock
8	蓄積エネルギー	stored energy
9	良い効果	positive effect
10	効果を十分配慮して	strategically
11	最大に引き出す	maximize
12	高める	enhance

### ■Listen to the passage and once more answer the two questions that follow.

**カフェイン** (2013 年度第一回 準 1 級 F No.23, No.24)

カフェインは精神的敏捷性と身体能力を向上させる。しかし、カフェインには弊害もある。定期的に摂取することで効果が弱くなり、その結果、人々はさらに多く摂取するようになる。このようにして摂取が増えたと、例えば、胃の不快感のような健康問題を引き起こす可能性がある。もう一つの問題はカフェインが新しくエネルギーを作り出すのではなく、蓄えられたエネルギーを解き放つことである。その結果、カフェインは本当に休憩を必要としているときに体を動かし続けることを助長する。

そうなると、カフェインを摂取する人々にとっての疑問は、どのように自分達の健康を害することなく良い効果を得るか、ということになる。一つの方法は、効果を十分配慮してカフェインを使用することである。こうした戦略的な使用をするという方法には、必要な時にだけカフェインを摂取すること、また、エネルギ

一を放出する効能を最大にする方法を見つけるといったことがある。英国のラフバラ大学で行われた研究は、カフェインを摂取したあと 15 分から 30 分の睡眠をとると、カフェインの効果が増大することを示している。こうすることで効き目を出すための時間がカフェインに与えられ、また、体も元気を回復する。

【質問】 次の 2 つの質問に、それぞれ 30 秒以内で答えて下さい。

No.1 カフェインに関わる問題の一つは何ですか。

No.2 ラフバラ大学での研究はどんなことを示していますか。

### ■Repetition and Interpretation Drill

英文がポーズ付きで読まれます。また日本語の訳が流れます。

- 1) ポーズの間に英語をリピートしましょう。きちんとリピートできるようになるまで何度も練習しましょう。
- 2) 聞きながら、ポーズの間に日本語に通訳しましょう。モデルの日本語が流れるまえに、自分の訳を言い終えることができるように、何度も練習しましょう。
- 3) 英文が聞こえるのと同時に、シャドーイングをしてみましょう。さらにポーズの間に日本語に通訳しましょう。

カフェインは精神的敏捷性と身体能力を向上させる。

しかし、カフェインには、弊害もある。

定期的に摂取することで、効果が弱くなり、

それで、人々はさらに多く摂取するようになる。

このようにして摂取が増えると、健康問題を引き起こす可能性がある

例えば胃の不快感のような。

もう一つの問題は、カフェインが蓄えられたエネルギーを解き放つことである

新しくエネルギーを作り出すのではなく。

その結果、

カフェインは、人々が体を動かし続けることを助長する

本当に体が休憩を必要としているときに。

そうなると、カフェインを摂取する人々にとっての疑問は、

どのように、良い効果を得るかということ、

自分達の健康を害することなく、良い効果をどう得るかということである。

こうするための、一つの方法は、カフェインを戦略的に使用することである。

この方法には、必要な時にだけカフェインを摂取するということがあり、

また、エネルギーを放出する効能を最大にする方法を見つけるといったことがある。

英国のラフバラ・ユニバーシティー(ラフバラ大学)で行われた研究は、次のようなことを示している。

カフェインを摂取したあと、15 分から 30 分の睡眠をとること、

そうすることが、カフェインの効果を増大させる可能性があることを示している。  
こうすることで、効き目を出すための時間がカフェインに与えられ、また、体も  
元気を回復する。

### ■Model answers

解答例を聞いて、自分の答えと比べてみて下さい。

T: さて、エドワード、君の答えは何ですか。1 番「カフェインに関わる問題の一つは何ですか」。

E: 人々は 実際は休憩すべき時に、働き続けるために、カフェインによって、手に入れることができるようになった蓄積されているエネルギーを使うかもしれない。

T: ありがとう。2 番「ラフバラー大学での研究はどんなことを示していますか」。

E: 研究によれば、カフェインの良い効果は、カフェインを摂取したあと、少し眠ることで増大される。

T: ありがとう。

### ■Challenge 1

T: さて、エドワードが話をします。賛成の意見あるいは反対の意見を言ってください。最低 30 秒は話し続けるようにしましょう。

E: コーヒーは実は健康的な飲み物である。これは少し考えれば分かるだろう。コーヒーショップは至る所にあり、コーヒーを飲む人は飲まない人の数よりもずっと多い。これほど多くの人がカフェインの恩恵について間違っていることがあり得るのだろうか。

E: 模範例。さて、テツの話を聞いて見ましょう。模範例をみなさんに伝えます。よく聞いて、自分の答えと比べてみて下さい。

T: 確かに、コーヒーは精神的敏捷性と身体的能力を向上させる。コーヒーを飲むことはコーヒーの中にあるカフェインと関連した健康的恩恵があるといってもよいだろう。しかし、過剰なカフェインは、例えば、胃が荒れるといった健康上の問題を引き起こす可能性がある。加えて、カフェインは蓄積されたエネルギーを解放するのに役立つ。時には、こうしたことも有益なことなのだが、一方で、頑張りすぎることで結果的に健康上の問題を引き起こす可能性もある。

### ■Challenge 2

E: よく聞いてください。次の発言に、最低 1 分間は、反対の意見を言ってください。みなさんの発言には、聞いた英文に書かれてあったいくつかの要点が含まれていないといけません。用意はいいですか。

T: カフェインの悪い影響は十分立証されているのだから、ニコチンが制限されているのと同じような方法でカフェインを制限するべきだ。これによってより健康的な社会がもたらされる可能性がある。

T: 模範例。ではエドワードの発言を聞いて見ましょう。彼が皆さんに例を示してくれます。よく聞いて、自分の答えと比べてみましょう。

E: コーヒーには、実際、健康への良い影響もある。最近の研究は、カフェインを摂取する人たちにカフェインを摂取したあと 15 分から 30 分の睡眠をとることを勧めている。そうすることでカフェインの有益な効果を最大化することになる。このことを考慮すると、コーヒーを飲むことは心地よい活動であり、その活動は健康への害を引き起こすことなく精神的敏捷性を高めてくれるものだと考えられる。喫煙については、認知症やアルツハイマー病の予防に役立っている可能性があると言う人もいる。しかし、どちらの場合も十分立証されてはいない。一方で、喫煙の有害な影響はいろいろな研究によって十分明らかにされている。さらに、受動喫煙は能動喫煙者の近くにいるどんな人にとっても有害である。カフェインとは違って、ニコチンを受動的に取り込むことですら害となり得る。この二つの物質をそれぞれに付随している健康への害と恩恵について同一視することはできない。

### ■ Closing Dialogue

T: さて、エドワード、コーヒーの恩恵について僕は確信があると言わざるを得ないね。

E: うれしいよ。私の気持ちを言えば、コーヒーは生活の一部なんだ！

T: コーヒーがそんなに好きなのか？！

E: 歴史家は間違っていると思うんだよ。「B.C.」というのは、実は、「コーヒーの前」という意味なんだ！

T: 君はコーヒー大好き人間だ。今月のリスニングにあった助言に君が従ってくれることを願うよ。

E: ああ、そうするよ。でもね、少し睡眠を取ることにってはちょっと引っかかるんだ。つまり、その一杯の液体エネルギーを飲んだ後、どうすれば眠れるって言うんだろう。肝心なのは高揚した意識なんだ。

T: うむ。僕も同じ疑問を持ったよ。僕はこの問題を解決するのに十分なだけ、文章の詳細に集中しているようには思えないんだ。

E: 心配ないよ。コーヒーの用意できた。我々がこの難題を解くことに役立てるために、啓発的な一杯を飲もう。

T: そうしよう。僕のは少し  $C_6H_{12}O_{11}$  を入れて。

E: 化学を上手に使ったな。それは砂糖入りコーヒーのことだ。

T: ありがとう。 $C_2H_5OH$  もちょっと一杯ひっかけて、新たな素晴らしい録音を祝おうか。

E: テツ、僕は車で家に帰るんだ。飲酒運転は日本では高額の罰金が科せられるぞ。

T: 忘れてた。じゃあ、例えば、カフェインのような物質について、利点と欠点を天秤に欠けるという難しい問題は、リスナーの皆さんにお預けしよう。

E: その通り！ ということで、

T&E: 次回、またお会いしましょう！

◇コーヒーの効能について、もっと知りたい方のために

Coffee and Health (Harvard School of Public Health)

⇒ <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/coffee/>

★講師陣プロフィール★

◇中西 哲彦 (Tets Nakanishi)

日本福祉大学国際福祉開発学部准教授、アルファ英語会顧問、NPO 愛知善意ガイドネットワーク理事。

愛知教育大学出身。三重県立高校、大手英語学校を経て、現在、小学生～社会人まで幅広い層を対象に英語を指導している。英検セミナー派遣講師として各地の特別授業や英語教育セミナーにて活躍。2007年度まで、5年間にわたって三重県英語教員集中研修講師も務めた。

◇エドワード・スクラグス (Edward Scruggs)

テネシー出身。比較文学の分野で博士号、音楽の分野で修士号。

翻訳、英語教授に大活躍し、現在、相山女学園大学国際コミュニケーション学部准教授を務め