

GP1 Reading & Speaking Practice Lesson #32

Story

Sleeping with the Birds

Are you an **early bird** or a **night owl**? Early birds get up easily and perform best in the morning and afternoon.

Night owls start slowly but find their energy increasing in the afternoon and into the evening.

And, without an alarm, night owls will **naturally** sleep the morning away.

Research shows that a person's sleeping-waking **preference**, or "chronotype," is **largely** inherited.

This helps explain why many people find it difficult to **alter** their sleep habits.

Recent studies have **established** a **link** between sleep habits and **academic** performance at school.

One found that college **freshmen** who were night owls had lower grades than those who were early birds.

Another study has **confirmed** this in high school students, particularly when it comes to math scores.

Psychologist Jennifer Peszka thinks the reason may be that night owls are **sleepier** and less **alert** than their early-bird counterparts in morning classes.

Vocabulary

- | | | |
|---------------|--------------|----------------|
| 1. early bird | 2. night owl | 3. inherited |
| 4 freshmen | 5. Sleepier | 6. counterpart |

Questions & Sample Answers

1) What is an early bird?

An early bird is someone who gets up easily and performs best in the morning and afternoon.

2) What is a night owl?

A night owl is someone who starts slowly but find their energy increasing in the afternoon and evening.

3) Why is it difficult for people to change their sleep habits?

Because a person's sleeping-waking preference, or "chronotype" is largely inherited.

4) What is the link between sleep habits and academic performance?

People who are night owls have lower grades than those are early birds.

41 5) What does Jennifer Peszka say about the studies?

42 *She thinks the reason may be that night owls are*
43 *sleepier and less alert than their early-bird*
44 *counterparts in morning classes.*

45 6) Are you an early bird or a night owl?

46 *I am very much a night owl and I sleep until the*
47 *afternoon every day.*

48 7) This article suggests that people inherit their
49 chronotype. What other traits are inherited?

50 *Things like height, eye color, earlobe shape and other*
51 *things are inherited.*

52 8) Do you use an alarm clock to wake up?

53 *Yes, I do. I would sleep for a long time without an*
54 *alarm clock.*

55 9) This article says that night owls get lower grades in
56 school. How do you think this could be prevented?

57 *If it is possible to start and end school later in the day*
58 *or difficult classes start in the afternoon, then the night*
59 *owls may be able to get better grades.*

60 10) What lesson can we learn from this story?

61 *Human society has always needed people who would*
62 *stay awake at night, but there are many things in*
63 *society that do not accommodate people with those*

64 *sleeping habits well. It is difficult for them to do well in*
65 *school and often difficult for them to go to many shops,*
66 *banks post offices or government offices that close*
67 *early. More should be done to help people who live on*
68 *different schedules.*



72 ※以下グーグル翻訳を使用しています。参考までにご利用ください。

73 話

74 鳥と一緒に寝る

75 あなたは早起き派ですか、それとも夜更かし派ですか。早起きは朝と午後
76 に起きやすく、最高のパフォーマンスを発揮します。

77 夜更かし型はゆっくりと始まりますが、午後から夕方にかけてエネルギー
78 が増加することに気付きます。

79 そして、アラームがなければ、夜更かし型の人には自然に朝寝てしまいます。

80 調査によると、人の睡眠覚醒の好み、つまり「クロノタイプ」は大部分が
81 遺伝することが示されています。

82 これは、多くの人々が睡眠習慣を変えるのが難しい理由を説明するのに役立
83 ちます。

84 最近の研究では、睡眠習慣と学校での学業成績との関連性が確立されてい
85 ます。

86 夜更かし型の大学新生は、早起き型の新生よりも成績が低いことがわ
87 かりました。

88 別の研究では、特に数学の点数に関して、高校生でこれが確認されていま
89 す。

90 心理学者のジェニファー・ペシュカは、夜更かし型の人には朝の授業で早起
91 きの人よりも眠くて注意力が低いことがその理由ではないかと考えていま
92 す。

93
94 **単語：1.早起き 2.夜更かし 3.遺伝 4 新生 5. Sleepy の比較級 6. 相手方**

95 96 質問と回答例

97 1) 早起きとは？

98 早起きとは、朝と午後に起きやすく、最高のパフォーマンスを発揮する人
99 のことです。

100 2) 夜更かしとは？

101 夜更かし型とは、ゆっくりと始めますが、午後と夕方にエネルギーが増し
102 ていることに気付く人のことです。

103 3) 人々が睡眠習慣を変えるのが難しいのはなぜですか？

104 人の睡眠と覚醒の好み、つまり「クロノタイプ」は大部分が遺伝するため
105 です。

106 4) 睡眠習慣と学業成績の関係は？

107 夜更かしの人は早起きの人より成績が悪い。

108 5) ジェニファー・ペシュカは研究について何とっていますか？

109 その理由は、夜更かし型の人は朝の授業で早起きの人よりも眠くて注意力
110 が低いからかもしれないと彼女は考えています。

111 6) あなたは早起き派ですか、それとも夜型派ですか？

112 私は夜更かし型で、毎日午後まで寝ています。

113 7) この記事は、人々がクロノタイプを継承することを示唆しています。他
114 にどのような形質が継承されますか？

115 身長、目の色、耳たぶの形などは継承されます。

116 8) 起きるのに目覚まし時計を使いますか？

117 はい、そうです。目覚まし時計がないと長時間寝てしまう。

118 9) この記事では、夜更かし型の人は学校の成績が低いとっています。ど
119 うすればこれを防ぐことができますか？

120 学校の始業と終業が遅くなったり、難しい授業が午後に始まれば、夜更か
121 し型の生徒の成績が上がる可能性があります。

122 10) この話から何を学べますか？

123 人間社会は常に夜更かしできる人を必要としてきましたが、社会にはその
124 ような睡眠習慣を持つ人々をうまく受け入れられないことがたくさんあり
125 ます。彼らは学校で良い成績を収めることが難しく、多くの店、銀行、郵
126 便局、または早く閉まる役所に行くのが難しいことがよくあります。さま
127 ざまなスケジュールで生活している人々を支援するために、さらに多くの
128 ことを行う必要があります。