

GP1 Reading & Speaking Practice Lesson #22

Story

Sleep Inertia

People who **have trouble** waking up often use the **snooze button** on their alarm clock, so it rings again a few minutes later.

However, sleep researchers say that going back to sleep may not be helpful.

完全版テキストはレッスン前に

担当講師から受け取って下さい

講師のスカイプチャットにテキスト名を送って下さい

Your teacher can send you the complete material.

Please ask them to send the complete version of this material before the lesson.

During those two hours, memory and **reaction** times can **be affected negatively**.

Since sleep inertia is worse when we wake up at the beginning of a sleep cycle, the snooze buttons can hurt our **ability** to function in the morning.

Vocabulary

1. Sleep Inertia 2. snooze button 3. sleep cycle

Questions & sample answers

1) What do many people who have trouble waking up do?

They use the snooze button on their alarm clock, so it rings again a few minutes later.

2) Why do sleep researchers say that using the snooze button may not be helpful?

Because when people fall back to sleep, they return to

完全版テキストはレッスン前に

担当講師から受け取って下さい

講師のスカイプチャットにテキスト名を送って下さい

Your teacher can send you the complete material.

Please ask them to send the complete version of this material before the lesson.

5) Why can snooze buttons hurt our ability to function in the morning?

Because sleep inertia is worse when we wake up at the beginning of a sleep cycle.

6) Do you often use the snooze button when you wake up?

Yes, I do. I often feel too tired after I wake up.

7) How much sleep do you often get every night?

I get maybe 6 hours of sleep every night.

8) What are ways you could improve your sleep habit?

I could do more during the day so that I can go to sleep easier at an earlier time.

9) How long does it take for you to feel fully awake

完全版テキストはレッスン前に

担当講師から受け取って下さい

講師のスカイプチャットにテキスト名を送って下さい

Your teacher can send you the complete material.

Please ask them to send the complete version of this material before the lesson.

 English Teachers Go Call
USE & PRINTING outside of eTOC are strictly PROHIBITED.


Not for use outside Flex English Community

話：睡眠慣性

目が覚めにくい人は、目覚まし時計のスヌーズボタンをよく使うので、数分後にまた鳴ります。

しかし、睡眠研究者は、睡眠に戻ることは役に立たないかもしれないと言います。

これは、人が眠りに落ちると、睡眠サイクルの最初に戻るためです。

69

70 これにより、いわゆる睡眠慣性が悪化する可能性があります。

71 起床時に睡眠慣性が発生します。

72 その瞬間、いくつかの脳システムが活動していますが、多くの場合、他の
73 システムはまだ休んでいます。脳のすべての部分が機能するのに2時間も
74 かかることがあります。

75 この2時間の間、記憶と反応時間に悪影響を及ぼす可能性があります。

76 睡眠の慣性は、睡眠サイクルの最初に目が覚めたときに悪化するため、ス

完全版テキストはレッスン前に

担当講師から受け取って下さい

講師のスカイプチャットにテキスト名を送って下さい

Your teacher can send you the complete material.

Please ask them to send the complete version of this material before the lesson.

84 ます。

85 2) 睡眠研究者は、スヌーズ ボタンの使用が役に立たない可能性があると言
86 うのはなぜですか？

87 人が眠りに落ちると、睡眠サイクルの最初に戻るからです。

88 3) 睡眠慣性とは？

89 脳の一部のシステムが活動している時ですが、他のシステムはまだ休んで
90 います。

91

92 4) 起床後 2 時間はどうなりますか?

93 記憶時間と反応時間に悪影響を及ぼす可能性があります。

94 5) スヌーズボタンが朝の機能を損なうのはなぜですか?

95 睡眠サイクルの最初に目が覚めると、睡眠慣性が悪化するからです。

96 6) 起床時によくスヌーズボタンを使いますか?

97 はい、そうです。起きた後に疲れを感じるがよくあります。

完全版テキストはレッスン前に

担当講師から受け取って下さい

講師のスカイプチャットにテキスト名を送って下さい

Your teacher can send you the complete material.

Please ask them to send the complete version of this material before the lesson.

105 1 時間もかかりません。

106 10) この話から何を学べますか?

107 私たちは無意識のうちに日常生活で不健康な習慣を身につけている可能性
108 があり、十分な睡眠をとることの重要性を過小評価してはいけません。