予想長文 標準 294語 脳・心理・行動

名前

Willpower and Surroundings

読んだ時間 ＿＿＿分＿＿＿秒

WPM 早見表	1:00	1:30	2:00	2:30	3:00	3:30	4:00	5:00
	294	196	147	118	98	84	74	59

1 When people fail to keep a resolution, such as studying every evening or eating less sugar, they usually blame a lack of willpower. The assumption is that successful people simply have stronger minds. I would like to suggest that this explanation is misleading and even harmful.

2 Consider how the mind works during an ordinary day. Much of our behavior is triggered automatically by cues in the environment rather than by conscious decisions. A phone lying on the desk invites a glance; a snack in plain view invites a bite. To resist such cues repeatedly requires effort, and effort is limited, so even determined people eventually give in.

3 This suggests a different strategy. Instead of relying on strength of character, we can change the surroundings that shape our actions. Someone who wants to concentrate can leave the phone in another room. Someone who wants to eat better can keep healthy food where it is easy to reach. By making the desired action easy and the unwanted action inconvenient, we let the environment do the work.

4 Some readers may object that this approach avoids the real issue. Character, they say, is built by facing temptation, not by hiding from it, and a person who can only behave well in a carefully controlled setting is not truly disciplined. There is something in this view, since inner strength does matter in situations we cannot control.

5 Even so, relying on willpower alone is like trying to swim against a strong current. It is wiser to arrange conditions in advance so that good behavior requires little struggle, keeping our limited strength for moments when it is truly needed.

6 The lesson is encouraging. Change does not depend on being a special kind of person; it depends on designing a better setting.

語句 **resolution** 決意 **misleading** 誤解を招く **cue** きっかけ、手がかり **temptation** 誘惑 **disciplined** 自制心のある **current** 流れ

TED HACKS（原田英語）は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

1 文章の組み立てを整理しよう STRUCTURE

5点

役割	内容（日本語で）
主張	
根拠	
具体例	
譲歩・反論	
結論	

2 語句の意味 VOCABULARY

6点

1 **resolution**
2 **misleading**
3 **cue**
4 **temptation**
5 **disciplined**
6 **current**

☐ a 誤解を招く
☐ b 誘惑
☐ c 決意
☐ d きっかけ、手がかり
☐ e 流れ
☐ f 自制心のある

3 日本語で要約しよう SUMMARY (JAPANESE)

120字以内

次の英文を120字以内の日本語で要約しなさい。

20 40 60 80 100 120



要約のコツ
身近な例が続く文章です。例は「一般的な言い方」に直して残すのがコツ。スマホやお菓子は削り、「環境の設計」に言い換えましょう。

TED HACKS（原田英語）は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

4 英語で要約しよう SUMMARY (ENGLISH)

約50語

Summarize the passage in about 50 words in English.

語数 ＿＿＿＿ 語

5 あなたの意見は？ YOUR OPINION

50~80語

Q Do you agree with the author? Why or why not?
筆者の考えに賛成ですか？ 理由とともに英語で書こう。

語数 ＿＿＿＿ 語

6 自己採点 SCORING

解答ページを見て

3の要約に入っていれば得点（採点ポイント）	配点	得点
続けられないのを意志の弱さのせいにするのは誤解である。	2	
行動は環境の手がかりに引き起こされ、意志の力には限りがある。	3	
望ましい行動をしやすくする環境づくりが有効である。	3	
性格を鍛えるべきだという反論にも一理ある。	1	
変化は人の資質ではなく設計次第である。	1	
合計	10	

TED HACKS（原田英語）は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

タイトルの意味

意志の力より環境を整える

1 文章の組み立て

1. **主張**：決意を守れないのを意志の弱さのせいにするのは誤りで、環境を整えるほうが有効だ。
2. **根拠**：行動は環境の手がかりに自動的に引き起こされ、意志の力には限りがある。
3. **具体例**：スマホを別室に置く／健康的な食べ物を手の届く所に置く（省略してよい）。
4. **譲歩・反論**：誘惑に向き合って性格を鍛えるべきで、管理された環境でしか良く振る舞えないのは規律ではないという意見がある。
5. **結論**：意志だけに頼らず、望ましい行動がしやすい環境を先に設計するのが賢明で、変化は資質でなく設計次第だ。

2 語句

1-c 2-a 3-d 4-b 5-f 6-e

1. **resolution** 決意
2. **misleading** 誤解を招く
3. **cue** きっかけ、手がかり
4. **temptation** 誘惑
5. **disciplined** 自制心のある
6. **current** 流れ

3 模範解答（日本語）

意志の弱さを責める考えは誤解で、行動は環境の刺激に引き起こされ、意志の力には限りがある。性格を鍛えるべきという反論にも一理あるが、望ましい行動をしやすい環境を先に整えるほうが賢明で、変化は人の資質でなく環境の設計次第だ。

4 Model summary

Failing to keep resolutions is not proof of weak willpower. Behavior is triggered by environmental cues, and willpower is limited. Although some value building character, it is wiser to arrange surroundings so that good actions are easy. Change depends on design, not on special people.

削ってよい部分

- スマホを別の部屋に置くという例
- 健康的な食べ物を手の届く所に置くという例
- 強い流れに逆らって泳ぐという比喩

よくあるミス

- 「環境を整えれば意志は不要」と言い切ってしまう。筆者は、意志の力は本当に必要な場面のために残すべきだと述べている。
- スマホやお菓子の例をそのまま書いて字数を使い、「行動は環境の手がかりに左右される」という理由を書けていない。
- 性格を鍛えるべきという反論を筆者の意見と取り違える。Some readers may object の部分は譲歩である。

5 意見の採点のめやす（10点）

- 立場が明確 2点／理由が本文を踏まえている 4点
- 具体例 2点／英語の正確さ 2点

WPM のめやす

共通テストを時間内に解くには 120〜150WPM、難関大の長文なら 150 以上をめざしたい。

TED HACKS（原田英語）は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。