



THE IMPORTANCE OF RECESS

子どもには学校での休憩が必要と専門家が改めて指摘

進め方のキホン

1

とりあえず聴く

何も見ずにナチュラルスピードで聴いてみる。アンカーは早口なので初めから全てわからなくてもOK! ひとまず耳を慣らそう。



2

英文を見ながら聴く

英文を見ながらナチュラルスピードの音声を聴いて音と文字の一致を確認する。難しい場合はゆっくりスピードを活用しよう。



3

繰り返して内容理解

英文・語注・日本語訳を参考にしながら、何度も音声を聴いてニュースの内容を理解しよう。ディクテーション、オーバーラッピングも効果的。

おすすめのリスニングトレーニング



Slash Listening



Dictation



Overlapping

The Importance of Recess

A leading group of pediatricians has put out new guidance on the importance of recess to schoolchildren. The American Academy of Pediatrics says unstructured breaks can help kids build confidence and new relationships. They recommend students get at least one 20-minute break every day during school. Physical activity during the day also helps prevent obesity and too much screen time. The experts also say recess should be protected and never withheld as a punishment.

74 words (May 12, 2026)

休み時間の重要性

小児科医の主要団体が、学童・生徒にとっての休み時間の重要性に関する新たな指針を発表した。アメリカ小児科学会によれば、やることが決められていない休憩時間は子どもが自信をつけ、新たな人間関係を築くのに役立つ可能性がある。同学会は、生徒らが就学時間内に毎日、20分間の休憩を少なくとも1回与えられるよう推奨している。（休み時間にできる）日中の身体活動は、肥満や、（スマホなどの）スクリーンを長時間見ることを防ぐことにも役立つ。同学会の専門家らは、休み時間は確保されるべきで、決して罰として取り上げてはならないとも述べている。

（訳 石黒円理）

語注の音声を「リストレ」やパソコンでお聞きいただけます。
ダウンロード方法はpp.24-25をご覧ください。

importance
recess
leading
pediatrician
put out
guidance
the American
Academy of
Pediatrics
unstructured
break

重要性、大切さ
（授業間の）休み時間、休憩
第一線の、主要な
小児科医
～を発表する
指針、助言
アメリカ小児科学会 ▶1930年
設立。小児科医など約6万7000
人の会員で構成される。
内容が計画されていない、形が
前もって決まっていない
休憩

confidence
relationship
recommend (that) ...do
physical activity
during the day
prevent
obesity
expert
withhold
punishment

自信
人間関係
…が～することを勧める、
推奨する
身体活動
日中に、昼間に
～を防ぐ
肥満
専門家
～を与えないでおく
罰