

以下の英文を読み、その内容を 70～80 字の日本語に要約せよ。句読点も字数に含める。

Bathing is one of those daily activities that most people rarely stop to think about. In much of the world, a bath or shower is understood primarily as a matter of hygiene — a quick and efficient way to wash away the dirt and sweat that build up over the course of the day. Even in cultures where people do occasionally choose to soak in warm water for comfort, this is usually seen as a secondary benefit, something pleasant but incidental to the real business of getting clean.

In Japan, however, a rather different tradition has taken shape. People typically wash and rinse their bodies *outside* the tub before stepping into it, a practice that reveals something important about the purpose of the soak itself. Since the body has already been cleaned, what follows is not about hygiene at all. The time spent submerged in hot water is instead directed toward a less visible but no less valued goal: restoring a sense of internal balance that the pressures of daily life tend to disturb.

There is, in fact, a physiological basis for this. When the body is immersed in warm water up to the shoulders, core temperature gradually rises and blood vessels widen, allowing circulation to improve. These changes activate the *parasympathetic nervous system — the branch of the *autonomic nervous system that governs the body's rest-and-recovery functions. As this system becomes dominant, heart rate slows, breathing deepens, and accumulated muscle tension begins to ease. The process is not dramatic, but its cumulative effects — on stress levels, sleep quality, and even long-term immune function — have drawn increasing attention from medical researchers.

What is perhaps most striking is that these benefits are not an accidental byproduct of the Japanese bathing tradition. The entire ritual, from the preliminary washing to the extended soak, appears to be structured around creating conditions in which this physiological shift can occur. In other words, relaxation is not a bonus; it is the point. This stands in quiet contrast to the assumption, common elsewhere, that bathing is essentially a practical task — one that should ideally be completed as swiftly as possible.

*注

parasympathetic nervous system: 副交感神経系

autonomic nervous system: 自律神経系

【解答欄】

70

80

解答例

解答例 1

入浴は一般に衛生のためとされるが、先に体を洗う日本では湯に浸かる時間は心身の回復に向けられ、入浴の手順全体がその生理的条件を整えるよう意図的に組まれている。(78 字)

解答例 2

入浴は衛生目的でくつろぎは付随的とされるが、体を洗ってから湯に浸かる日本の入浴は心身を回復させる生理的变化を意図して構成され、くつろぎこそが目的となっている。(79 字)

解説

段落構成の分析

第 1 段落は通念の提示です。入浴 = 衛生 (hygiene) であり、湯に浸かる心地よさは secondary / incidental (付随的) と位置づけられます。この「付随的」という評価語が、第 4 段落末の "it is the point" と呼応する伏線になっており、ここを見抜けるかが読解の分水嶺です。

第 2 段落は however による転換。「湯船に入る前に体を洗う」という手順上の事実から、「浸かる行為は衛生目的ではあり得ない」ことを論理的に導き、真の目的 (内的均衡の回復) を提示します。事実 → 推論 → 目的の提示、という運びです。

第 3 段落は in fact による根拠の提示。温熱 → 深部体温上昇・血管拡張 → 副交感神経優位 → 心拍低下・呼吸深化・筋緊張緩和、という機序です。要約では「生理的な裏付けがある」ことが伝われば十分で、機序の細目は捨てます。

第 4 段落が主張の核心です。"What is perhaps most striking is..." という談話標識が筆者の力点を明示しており、「これらの効果は偶然の副産物 (accidental byproduct) ではなく、作法全体がそれを生むよう構造化されている = くつろぎこそが目的」と述べ、第 1 段落の通念 (実用的作業・手早く済ませるべき) との対比で閉じます。

解答に盛り込むべき要素 (採点観点案・10 点満点想定)

- (A) 一般に入浴は衛生が目的とされる〔第 1 段落〕 2 点
- (B) 日本では湯船に入る前に体を洗う〔第 2 段落〕 2 点
- (C) 湯に浸かる目的は心身 (内面) の回復・くつろぎである〔第 2 段落〕 2 点
- (D) それには生理的な裏付けがある (「生理的变化／効果」への言及で可)〔第 3 段落〕 ... 1 点
- (E) 入浴の手順全体がその変化を生むよう意図的に構成されている = くつろぎは副産物で

はなく目的そのもの〔第4段落〕……3点

骨格は「一般には～だが、日本では～であり、しかもそれは～である」という譲歩→対比→主張の三部構成に落とします。(E)に最大の配点を置くのは、本文が "What is perhaps most striking" で自らここを最重要と宣言しているためです。

想定される失敗答案

生理学列举型

「肩まで浸かると深部体温が上がり血管が拡張し副交感神経が優位になり…」と第3段落に引きずられるもの。要約ではなく部分訳であり、(A)(E)が脱落します。

健康効能記事型

「日本式入浴はストレス軽減や睡眠改善に効果があり健康に良い」。筆者の主眼である「目的の対比」と「意図性」が消えます。

意図性の欠落

(E)の「意図的に／偶然の副産物ではない」を落とすと、第4段落全体、すなわち筆者が最も強調した内容が反映されず、大きな減点対象となります。