

【Level 3】

Lesson 03

Wearable Health Technology

【1 周目】～文章中の単語や表現を完全に理解する

*各課題を終えたら、□にチェックマーク(✓)を記入してください。

□ ① リスニング

- 目を閉じて、テキスト本文・会話文を見ずに、
- 集中して2回聴きましょう。

□ ② リスニング&リーディング

- テキスト本文・会話文を目で読み、
- 音声に合わせて指先でなぞりながら、
- 集中して2回聴きましょう。

□ ③ マーキング(文法・意味・内容の確認) → 詳しいやり方は次のページ参照

- 6つの記号を使って、構文(単語の並び方)を確認しましょう。
- 同時に、意味がパツと出てこない(=知らない)単語に☆をつけましょう。
- 「見たことがあっても意味がわからない単語」にも必ず☆をつけましょう。

□ ④ 単語調べとマーキングの訂正

- 辞書で単語を調べ、【WORDS & PHRASES】のページに書き出しましょう。
- 【解説と練習】のページを開き、赤でマーキングを訂正し、意味を確認しましょう。

□ ⑤ 発音の確認

- 【解説と練習】のページと音声で、発音とリズムを確認しましょう。



この段階で講師のチェックを受け、疑問点を全て解消します。

□ ⑥ リスニングと音読

- 学習内容を定着させるため、講師によるチェックの直後に行います。
- 解説を読みながら2回聴く → 全文通して2回音読
- 間違っていた部分・わからなかった部分をすべて確認します。

【マーキング】～「6つの記号」を使って『手で読む』

① // (二重スラッシュ) …センテンス(文)の終わり(./?/!)

- ▶ 長くて難しい文章になると、意外と文と文の句切れを見落とすので注意。

② □ (四角囲み) …『大きく区切る』役割の単語・語句

- ▶ 接続詞(ただし、文と文・節と節を区切るもの)

When I was a student, /I studied English /very hard.

- ▶ 疑問詞・関係詞(wh-で始まる what/which/who など)

I know a man **who** lives in England.

- ▶ ディスコースマーカー(話の流れを決める語句):

First, **For example**, **however**, **In conclusion** など

③ ____ (二重アンダーライン) …述語動詞(V)

- ▶ 述語動詞 = 助動詞～動詞: I cannot speak English.

④ ○ (丸囲み) …『小さく区切る』役割の単語・語句

- ▶ 前置詞・(語句と語句をつなぐ)接続詞(『小さな』 and/but/or…)

I live **in** a house **near** the mountains.

- ▶ ただし、頭から読める前置詞にはつけない

a lot **of** water / a series **of** events

⑤ ____ (一本アンダーライン) …不定詞・動名詞・分詞など

- ▶ 主語に対する述語動詞(V)ではない「動詞」(準動詞)
- ▶ ただし、マークするのは後ろから説明するパターンのみ

a man speaking English (英語を話している人)

a speaking robot (しゃべるロボット)

⑥ / (一本スラッシュ) …その他の区切れ目

- ▶ □や○で囲むような区切る役割の単語がなくても、意味が区切れている部分

The news made me /happy.

【WORDS & PHRASES】

★日本語でも意味があやふやな単語や表現は必ず調べるか質問すること！

単語／語句	意味／例文

03. PASSAGE & DIALOGUE

【PASSAGE】

In recent years, wearable technology has changed the way people monitor their health. Devices such as smartwatches and fitness trackers can measure heart rate, steps taken, sleep patterns, and even blood oxygen levels. These tools have become increasingly popular among individuals who want to improve their fitness and maintain a healthy lifestyle.

One of the biggest advantages of wearable health technology is its ability to collect real-time data. This allows users to better understand their

physical condition and make more informed decisions about their daily activities. In some cases, wearables can even alert users to potential health problems before they become serious.

Moreover, healthcare professionals are beginning to use this data to support diagnosis and treatment. By analyzing information gathered from patients' devices, doctors can gain deeper insights into their conditions. However, there are concerns about privacy and data security, as sensitive health information is often stored online.

Despite these concerns, the future of wearable health technology looks promising. As

sensors become more accurate and artificial intelligence becomes more advanced, these devices will likely play an even greater role in preventive healthcare. In the near future, it may become common for doctors to prescribe a smartwatch as part of a treatment plan.

(202 words)

=====

[DIALOGUE]

A:

Have you seen those new smartwatches that track your sleep and heart rate?

B:

Yeah, I heard they can even measure blood oxygen levels. Pretty cool, right?

A:

Totally. I think it's great how they help people stay healthy and active.

B:

And they give real-time data too. That must be useful for understanding your condition.

A:

Definitely. I read that they can even warn you about health problems early.

B:

Wow, that sounds really helpful. But I wonder — is our health data safe?

=====

マーキング動画と次ページからの解説を読み、
赤ペンで訂正した上で、講師のチェックを受け、
疑問点はすべて質問、解消してください。

03. 解説と音読練習

【本文】

近年、

In recent years,

ウェアラブル技術は人々の健康管理の方法を変えてきました。

wearable technology has changed the way

(身体に取り付けることができる) 技術(が) / 変えてきている / …方法(を)

people monitor their health.

…人(が) / 監視する(ような) / …(かれらの) 健康(を)

スマートウォッチやフィットネストラッカーなどのデバイスは、測定できます

Devices such as smartwatches and fitness trackers

機器(は) / …スマートウォッチや フィットネストラッカーのような

can measure

測定できる

…心拍数、歩数、睡眠パターン、さらには血中酸素濃度まで

heart rate, steps taken, sleep patterns,

…心拍数や 歩数 / …(歩かれたような) / 睡眠パターン

and even blood oxygen levels.

(さらに) 血中 酸素 水準 (までも)

これらのツールは、ますます人気を集めています

These tools have become increasingly popular

これらの 機器(は) / なっている / …ますます 人気に

健康状態を改善し、健康的なライフスタイルを維持したいと考える人々の間で

among individuals

…人たちのあいだで

who want to improve their fitness

…(その人たちは) ① 改善したいと思っている(ような) /…(かれらの) 健康状態(を)

and maintain a healthy lifestyle.

…(それに) ② 維持したい(ような) /…健康的な ライフスタイル(を)

ウェアラブル健康技術の最大の利点の一つは、

One of the biggest advantages

ひとつ(は) /…最大の 利点の

of wearable health technology

…ウェアラブル 健康 技術の

リアルタイムでデータを収集できることです。

is its ability to collect real-time data.

(こうだ→) / それの 能力 → 収集する(という) /…リアルタイムの データ(を)

これにより、ユーザーは自分の身体状態をよりよく理解し、

This allows users

このこと(は) / (させる) /…ユーザー(に)

to better understand their physical condition

→ ① よりよく 理解する(よう) /…(自分の) 身体の 状態(を)

より適切な判断ができるようになります

and make more informed decisions

(それに) ② させる(よう) /…もっと データに基づいた 判断(を)

…日常の行動について

about their daily activities.

…(自分の) 日常の 行動について

場合によっては、

In some cases,

深刻になる前に健康上の問題を警告してくれることさえあります。

wearables can even alert users

ウェアラブル機器(は) / 警告までできる /…ユーザー(に)

to potential health problems

…潜在的な 健康 問題に対して

before they become serious.

(これの前に→) それが / なる(前に) /…深刻に

さらに、

Moreover,

医療従事者もこのデータを診断や治療の支援に使い始めています。

healthcare professionals

医療の専門家(も)

are beginning to use this data

使い始めているところだ /…このデータ(を)

to support diagnosis and treatment.

→ 支援する(のに) /…診断や 治療(を)

患者のデバイスから収集された情報を分析することで、

By analyzing information

分析することによって / …情報(を)

gathered from patients' devices,

…集められた(ような) / …患者の デバイスから

医師は病状についてより深い洞察を得ることができます。

doctors can gain deeper insights

医師(は) / 得ることができる / …より深い 洞察(を)

into their conditions.

…(その) 病状への

しかし、

However,

プライバシーやデータセキュリティについての懸念もあります

there are concerns about privacy and data security,

ある / …懸念(が) / …プライバシーや データセキュリティについての

機密性の高い健康情報がオンラインに保存されることから、

as sensitive health information is often stored

(こうなので→) …(慎重に取り扱うべき) 健康 情報(が) / 保存されることが多い(ので)

online.

…ネット上に

=====

こうした懸念はあるものの、

Despite these concerns,

これらの 懸念にもかかわらず

ウェアラブル健康技術の未来は有望です。

the future of wearable health technology

未来(は) / …ウェアラブル 健康 技術の

looks promising.

見える / …(成功を)約束されている(ように)

センサーの精度が向上し、人工知能がさらに進化すれば、…

As sensors become more accurate

(これと同時に→) センサー(が) なる(につれ) / …もっと 精確に

and artificial intelligence

また 人工 知能(が)

becomes more advanced,

なる(につれて) / …もっと 進歩した状態に

これらのデバイスは予防医療においてさらに大きな役割を果たすでしょう。

these devices will likely play an even greater role

これらの デバイス(は) / 果たす可能性が高い / …さらに 大きな 役割(を)

in preventive healthcare.

…予防 医療において

近い将来、

In the near future,

一般的になるかもしれません

it may become common

なるかもしれない / 一般的に

…医師が治療計画の一部としてスマートウォッチを処方することが

for doctors to prescribe a smartwatch

…医師には ⇒ 処方する(のが) / …スマートウォッチ(を)

as part of a treatment plan.

…一部として / …治療 計画の

【会話】

A:

ねえ、最近のスマートウォッチって、睡眠や心拍数も測れるの知ってる？

Have you seen those new smartwatches

(あなたは) / 見たことある(?) / …(最近の) 新しい スマートウォッチ(を)

that track your sleep and heart rate?

…(それは) 記録する(ような) / …(人の) 睡眠や 心拍数(を)

B:

うん、

Yeah,

血中酸素濃度まで測れるって聞いたよ。

I heard

私は / (耳にした)

they can even measure blood oxygen levels.

…それは / さらに 測定までできる(と) / …血中 酸素 水準(を)

すごいよね。

Pretty cool, right?

かなり すごい / (ですよね?)

A:

本当にそう思うよ。

Totally.

健康的で活発な生活をサポートしてくれるのがいいよね。

I think

私は / 思う

it's great

(こう→) / すばらしい

how they help people stay healthy and active.どれだけ それが / 手助けする(か) / …人(を) / …維持する(よう) / …健康で 活動的に

B:

しかも、リアルタイムでデータをくれるんだって。

And they give real-time data /too.それに それは / 与えてくれる / …リアルタイムの データ(を) / …(その上)

それって体調を知るのに便利そう。

That must be useful

そのこと(は) / (こう にちがいない→) / 便利

for understanding your condition.…理解するために / …自分の 体調(を)

A:

間違いないね。

Definitely.

健康問題を早期に警告してくれることもあるらしいよ。

I read

私は / (読んだ)

that they can even warn you

…(こう→) それが / さらに 警告までできる(と) / …人に

about health problems / early.

…健康 問題について / …早期に

B:

それはすごく助かるね。

Wow, that sounds really helpful.

わあ / そのこと(は) / (聞こえる) / 本当に 役に立つ(ように)

でも…私たちの健康のデータってちゃんと守られてるのかな？

But I wonder

でも 私は / (不思議に思う)

— is our health data / safe?

(こう?→) 私たちの 健康 データ / 安全？

【日々の音読練習】～次回までに、文章を自分のものにする**① オーバーラッピング(Overlapping) …音を正確に身につける**

- ▶ 解説を**見て**、音声を**聴きながら**、合わせて音読
- ▶ モデル音声を**正確に**マネできるように、**口パク**から**ささやき声**へ
 - 頭を通さずに、『**耳から口に**』**自然に音が流れ出る**イメージで
 - 好きな歌の歌詞カードを見ると曲が聞こえてくるように「**耳で覚える**」

② リード&ルックアップ(Read & Look Up) …意味を身につける**(1) Read … 1 センテンス(文)ごとに練習(長い文は区切って練習する)**

- ▶ 解説(前から訳)を目に入れながら(or スラッシュごとに声に出しながら)、
- ▶ **英語の語順・表現で意味がきちんと理解できるスピードで**、
- ▶ センテンスごとにゆっくり **3～5 回繰返して音読** (→ Look Up へ進む)
- ▶ 『**暗記する**』というより『**体にしみ込ませる**』

(2) Look Up … 1 センテンス(文)ごとに練習(長い文は区切って練習する)

- ▶ 解説プリントから**目を上げて**(look up)
- ▶ 必ず顔のついたもの(ぬいぐるみ・フィギュア…)に向かって、
- ▶ 「**伝える**」(× **唱える**) **気持ち**で
- ▶ センテンスごとに **3～5 回繰返して音読** (→ 次の文の Read へ進む)
- ▶ うまくできない場合は、**じっと考え込まずに (1) Read に戻る**

③ 朗読(Oral Interpretation) …文章全体を自分のものにする

- ▶ 本文を目に入れながら、
- ▶ **文章を書いた人になりきって**、聴いている人を「**説得する**」**気持ち**で、
- ▶ 文章全体を通して **3～5 回繰返して音読**
- ▶ **ニュースキャスターのように**、内容に合わせて**声色やテンポ**を変える

④ シャドウイング …文章全体のリズムと意味を完全に身につける

- ▶ 目を閉じて、音声を聴きながら
- ▶ 同時に後を追うように音読する

【2周目】～学習した文章が、完全に身についている**□ ① 訳し戻し(Back Translation)チェック**

- 講師が話す日本語訳の部分を、口頭で正確に元の英文に再現する。
- 完全な暗唱ではないので、数センテンス(or パラグラフ)に区切って確認。
- **間違えたら必ずやり直し**。必要に応じて、日々の練習量を調整すること。

□ ② 目を閉じてリスニング×2 → 本文を見ながら音読×2

- **訳し戻しチェックの直後におこなう**ことで、学習内容を定着させる。

□ ③ 問題演習

- 初読のつもりで、英検や模試、入試などでの出題形式に慣れましょう。
- **実践用のマーキング**をしましょう(3つの記号… □ | / | _)
- 読解問題では、必ず本文中に**根拠**を探して、印をつけましょう。
- 正確な**音読練習**を毎日繰り返し、英文を丸ごと**「訳し戻し」**できるまで**身につけていれば、どんな問題でも簡単に正解できることに気づいて、「問題演習」より「音読練習」の方がはるかに重要**だと実感しましょう。

03. 問題演習

次の英文を読み、設問に答えなさい。

In recent years, wearable technology has changed the way people monitor their health. Devices such as smartwatches and fitness trackers can ア heart rate, steps taken, sleep patterns, and even blood oxygen levels. These tools have become increasingly イ among individuals who want to improve their fitness and maintain a healthy lifestyle.

One of the biggest advantages of wearable health technology is its ability to collect real-time data. This allows users to better understand their physical condition and make more informed decisions about their daily activities. In some cases, wearables can even alert users to potential health problems before they become ウ.

Moreover, healthcare professionals are beginning to use this data to support diagnosis and treatment. By analyzing information gathered from patients' devices, doctors can gain deeper insights into their conditions. However, there are concerns about privacy and data security, as sensitive health information is often stored online.

Despite these concerns, the future of wearable health technology looks promising. As sensors become more accurate and artificial intelligence becomes more advanced, these devices will likely play an even greater role in preventive healthcare. In the near future, it may become common for doctors to prescribe a smartwatch as part of a treatment plan.

問 1. 文章中の空欄 ア, イ, ウ に最も適切な語をそれぞれ①～④から選びなさい。

ア ① imagine ② reduce ③ measure ④ ignore

イ ① harmful ② rare ③ popular ④ unknown

ウ ① accurate ② serious ③ curious ④ regular

問 2. 下線部を日本語に訳しなさい。

問 3. 次の質問に対して、本文の内容に最も合っているものを 1 つ選びなさい。

(1) What can wearable devices do for users?

- ① They can replace doctors completely.
- ② They can help users understand their health and detect problems early.
- ③ They work only when connected to a hospital system.
- ④ They are only for professional athletes.

(2) What is one concern about wearable health technology?

- ① It costs too much for hospitals to use.
- ② It requires surgery to install the devices.
- ③ It may lead to health problems.
- ④ It raises issues about privacy and data security.

問 5. 本文の内容を 40～50語の英語で要約しなさい。

[illegible]

問 6. 以下の英文の指示に従い、賛成と反対の両方の立場から英語で意見を述べなさい。

Do you think wearable health devices should be used as part of medical treatment?

- Write an essay on the given TOPIC.
- Structure: introduction, main body, and conclusion
- Suggested length: 80-100 words

【AGREE】

エッセイライティング 構成/分析シート			
■ TOPIC			
➤ _____			
■ TOPICの分析 (論点がズレないように 一語一句に分解する)			
[1] Introduction (序論)			
■ Statement (主張)			
Yes (Agree)	or	No (Disagree)	
[2] Main Body (本論) ~ ① Compare & Contrast (比較) ② Switch Viewpoint (違う立場から)			
Body 1 (本論1)		Body 2 (本論2)	
論点その1		論点その2	
①具体例(データ) ②論理的な説明 ③別の関連問題		具体例(経験/事例/データ) or 説明(根拠)	
↕		↕	
[3] Conclusion (結論)			
■ 主張の再確認			
➤ _____			

[illegible]

【DISAGREE】

エッセイライティング 構成/分析シート											
■ TOPIC											
<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-top: 5px;"></div>											
■ TOPICの分析 (論点がズレないように 一語一句に分解する)											
[1] Introduction (序論)											
■ Statement (主張)											
Yes (Agree)	or										
No (Disagree)											
[2] Main Body (本論) ~ ① Compare & Contrast (比較) ② Switch Viewpoint (違う立場から)											
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #d3d3d3;">Body 1 (本論1)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="background-color: #d3d3d3;">論点その1</td> </tr> <tr> <td style="height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td style="background-color: #d3d3d3;">①具体例(データ) ②論理的な説明 ③別の関連問題</td> </tr> <tr> <td style="height: 100px;"></td> </tr> </tbody> </table>	Body 1 (本論1)	論点その1		①具体例(データ) ②論理的な説明 ③別の関連問題		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="background-color: #d3d3d3;">Body 2 (本論2)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="background-color: #d3d3d3;">論点その2</td> </tr> <tr> <td style="height: 40px;"></td> </tr> <tr> <td style="background-color: #d3d3d3;">具体例(経験/事例/データ) or 説明(根拠)</td> </tr> <tr> <td style="height: 100px;"></td> </tr> </tbody> </table>	Body 2 (本論2)	論点その2		具体例(経験/事例/データ) or 説明(根拠)	
Body 1 (本論1)											
論点その1											
①具体例(データ) ②論理的な説明 ③別の関連問題											
Body 2 (本論2)											
論点その2											
具体例(経験/事例/データ) or 説明(根拠)											
<div style="font-size: 2em;">↕</div>	<div style="font-size: 2em;">↕</div>										
[3] Conclusion (結論)											
■ 主張の再確認											
<div style="border-bottom: 1px solid black; height: 20px; margin-top: 5px;"></div>											

[illegible]

【要約】

Wearable health technology, like smartwatches and fitness trackers, helps users monitor real-time data such as heart rate and sleep. It supports healthier lifestyles and early problem detection. Doctors also use this data for diagnosis, though privacy concerns exist. Future devices may become essential in preventive healthcare and treatment plans.

【贊成】

I believe wearable health devices should be used in medical treatment.

First, they provide real-time data, which helps both patients and doctors monitor health conditions /more accurately.

Second, they can detect potential problems /early, making treatment /more effective and less expensive /in the long run.

Therefore, wearable devices are valuable tools in modern healthcare and should be included in treatment plans.

【反对】

I do not think /wearable devices should be used in medical treatment.

First, there are serious concerns about privacy, as sensitive health data is often stored online.

Second, not all people can afford these devices, which could increase inequality in medical care.

For these reasons, wearable devices should not be a required part of medical treatment plans.