

一 次の文章を読んで、後の問いに答えなさい。

ご飯や味噌汁をおいしいと感じて受け入れるのは、私たちの「身体」です。ご飯を食べ、味噌汁を飲んでいるとき、おいしさ以上の何か、心地よさを感じていると思うのです。それは、安心感でしょうか、癒しでしょうか。感じ方はいろいろですが、少し幸せな気持ちになれるものです。

お肉の脂身やマグロのトロは、一口食べるなり反シヤ的^aにおいしい！と感じますが、それは舌先と直結した「脳」が喜んでいるのだと思います。そのように脳が喜ぶおいしさと、身体全体が喜ぶおいしさは別だと思うのです。

身体は鈍感^{どんかん}、ということでもないですが、すぐにはわからず、食べ終わってから感じる心地よさのような感覚、身体がきれいになったような気がする……というあれです。一つ一つの細胞^{さいぼう}が喜んでいるのです。それを、身体の心地よさで伝えてくれるのです。(A)、その穏やかなやさしさに、脳は気づかないことが多い。どうも脳というのは、身体と反対の方向を向いていることがあるように思います。この頃は「脳に騙^{だま}されるな」、あまり脳を信じてはいけなと思っています。

ご飯や味噌汁、切り干しやひじきのような、身体に良いと言われる日常の食べ物にはインパクトがないので、テレビのグルメ番組などに登場することもないでしょう。(B)、切り干しやひじきを食べて「おいしいっ！」と驚^{おどろ}いていたら、わざとらしいと疑います。そんなびっくりするような切り干しはないからです。若い人が「普通^{ふつう}においしい」という言葉使いをするのを聞いたことがあります。それは正しいと思います。普通のおいしさとは暮らしの安心につながる静かな味です。切り干しのおいしさは、「普通^{ふつう}においしい」のです。

お料理した人にとって、「おいしいね」と言ってもらうことは喜びでしょう。でもその「おいしい」にもいろいろあるということです。家庭にあるべきおいしいものは、穏やかで、地味なもの。よく母親が自分の作る料理について「家族は何も言ってくれない」と言いますが、それはすでに普通^{ふつう}においしいと言っていることなのです。なんの違和感^{いわかん}もない、安心して居る姿だと思います。

そのように考えると、私たちがものを食べる理由は、おいしいばかりが目的ではないことがわかります。メディアでは「おいしい」「オイシイ!!」と盛んに言われていますが、繰り返し聞かされている「おいしいもの」は、実は食べなくてもよいものも多いのです。メディアから発信される刺激的で新しいものには、よくわからないものもあります。そうした流行りはすぐに廃れ、次々変化していきます。情報的なおいしさと、普遍的なおいしさととは区別するべきものです。全く別物であると理解して、食を選ぶのです。

「腹が減っては戦ができない」と昔の人は言いましたが、エネルギーが無くなると身体が動かなくなります。人間は、命をつくるために料理し、元気をつけるために食べ物を食べるのです。苦い青汁を我慢して飲んでいる人を見かけますが、それもおいしさよりも健康を求めて飲んでいるのでしょう。人間の「食べる」は、表層的なおいしさだけを求めているのではない。無意識の身体はそれをすでに知っており、穏やかな心地よさとしてゆっくりと脳へメッセージを伝えていきます。

一汁一菜のような身体が求めるお料理は、作り手の都合でおいしくならぬことがあります。おいしい・おいしくもない、そのとき次第でよいのです。そう思って下さい。必要以上に味を気にして、喜んだり、悲しんだりしなくてもいい。どうでもよいというのではありませんが、どちらもありませんから自分自身でその変化を感じていけばよいのです。

イチロー選手（2019年引退）など世界で活躍する一流のベースボール選手は、ヒットを打っても打てなくても、一喜一憂することはありません。日常は常に**b**レイ静でいることが望ましい。だから、次の打席で繰り返し**c**ヒットが打てる。彼は、日常を高めるといって、総合的な質を大事に考えられているのだと思います。それによって、ヒットを打つ確率の向上や偶然を取り込む直感を意識的に磨いているのでしよう。

「慎ましい暮らしは大事の備え」と言われます。仕事に集中するときに、一汁一菜を試みて下さい。きっとはかどると思います。

（土井 善晴「一汁一菜でよいという提案」による）

問6

——線部F「日常を高めるといふ、総合的な質を大事に考えられている」とありますが、あなたならこれをどのように実践じっせんできますか。本文の内容をふまえて、あなたの将来の夢や目標を例に挙げながら、あなたの考えを**八十字以上百字以内**で書きなさい。ただし、次の「きまり」にしたがって書くこととします。

「きまり」

- ・ 題名は書かず、最初のマスから書き始めなさい。
- ・ 段落は変えず、一段落でまとめなさい。
- ・ 句読点なども一字に数えます。

二一 次の文章を読んで、後の問いに答えなさい。

なかなか勉強する気が起こらない、やろうとはするんだけどすぐ気が散ってしまう。思い当たる人も多いのではないだろうか。では反対に勉強が面白くおもしろくてたまらないと思っっている人や、毎日の生活の中に学習習慣が定着している人はどうしてできるのでしょうか。それはわかることが面白いから、わかったことを深めていくと、新しい疑問や発見につながって、もっと面白くなるからなのです。また習慣化させるということにもコツがあると言います。ある生徒が教えてくれたのですが、その生徒は一日一〇分から勉強を始めました。一週間続いたら、次の週は一分、それができたら次の週は二分と時間をのばしていくのです。すると毎日やらないではいられなくなるのだそうです。この場合、最初は短い時間から始める、というのが良かったのでしょうか。親から言われたから、宿題をしないと先生に叱しかられるから、と受け身でやっている、そのときはがんばっても、親の目圧力がないときはしない、ということになりかねません。勉強に自ら取りかかれるようになりたい人はどうしたらいいでしょう。方法は様々あると思います。ゲームやマンガの本、スポーツなど、好きなことならすぐにやり始められるし、集中して取り組んでいるんじゃないでしょうか。そうなんです。そこに夢中になれるA・なれない、飽あきちゃう・飽あきないを分ける法則があるのです。それを考えてみましょう。そうすれば、誰だれでも勉強の習慣をつけることができるかもしれません。「言えてる」ってそう思いませんか。

ゲームは、最初は誰もがわかる・できることから始まります。そうして、次に「できる」という自信をプレイヤーに持たせるようにします。いつまでもこのままだと飽きてしまうので、次にできそうでできない課題・できなさそうでちょっと工夫くふうすればできる課題が用意されます。この段階では、「必ずできる」という結果が得られることが大切です。そうすれば「やればできる」という快感を体験し、もっと「快感」を得たいと思うようになります。さきほど紹介しょうかいした集中する時間をちょっとずつのばしていく方法も同じです。ムリのないようにちょっとだけハードルをあげるので、スポーツの練習も同じです。

やってもどうせできないと思われる課題や、努力しなくても「結果」が得られてしまう課題ばかりだと飽きてしまいますが、

ちよつとの努力が必要だけれど、そのちよつとの努力をすれば快感が得られそうな課題だと挑戦しようという気持ちが生まれるものです。難しいのはその「ちよつとの努力」が必要で「必ずできる」という課題を自分に合わせて見つけることです。なぜかというと自分に合った方法というのはその人によって、一人ひとりみんな違うからです。どうすれば自分に合った「ちよつとの努力」と「必ずできる」を自分のものにできるかは大きな問題ですが、ここではそれさえできれば誰でも「勉強」の軌道に乗ることはできるといことだけ頭に入れておいてください。

(宮下 聡「中学生になったら」による)

問1 線部A「夢中になれる・なれない、飽きちゃう・飽きないを分ける法則」とありますが、「夢中になれる」「飽きちゃう」

場合はどんなときですか。それが書かれた次の文の 1 . 2 . 3 に入る言葉を答えなさい。

ただし、1 は三字、2 は十九字、3 は十六字で本文中からぬき出して、それぞれ答えなさい。(句読点なども一字に数えます。)

1 で課題に取りかかっているときや、 2 ような簡単すぎることや、逆に 3 ようなことに挑戦しているとき。

問2 線部B『勉強』の軌道に乗ることはできる」とありますが、そうなるために必要なことはなんですか。本文の内容を

ふまえて「勉強」という言葉を使って八十字以内で答えなさい。ただし、次の「きまり」にしたがって書くこととします。

「きまり」

- ・ 題名は書かず、最初のマスから書き始めなさい。
- ・ 段落は変えず、一段落でまとめなさい。
- ・ 句読点なども一字に数えます。