

【1】 次の文章を読んで、後の問いに答えてください。

米ハーバード大学で教育学大学院長を務めるジェームズ・ライアン氏が2016年に同校の卒業式で行ったスピーチは、式に参加していた卒業生のみならず、インターネットを通じて多くの人々の共感を呼んだ。このスピーチにおいてライアン氏は、人生を歩むなかで我々が常に心に留めておくべき「5つの問い」について語っている。

1つ目の問い「**Wait, what?**」－(省略)－ 2つ目の問い「**I wonder...?**」－(省略)－
3つ目の「**How can I help?**」－(省略)－ 4つ目の「**Couldn't we at least...?**」－(省略)－
そして5つ目の「**What truly matters?**」－(省略)－

スピーチを収めた動画の再生数は現在までに8500万回を超え、ライアン氏はこの内容を基に書籍『Wait, What? And Life's Other Essential Questions』も執筆した。－(省略)－

(NATIONAL GEOGRAPHIC 日本語版 2017.05.31「ハーバード教授が説く、人生に必要な『5つの問い』」より)

問：ライアン氏の5つの「問い」は、何を言いたいのだと思いますか？ 日本語で答えてください。

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

【2】次の文章を読んで、後の問いに答えてください。

1日おきに摂取カロリーを厳しく制限するダイエットと、通常のカロリー制限による減量の効果を比較した研究の結果がこのほど発表された。

「1日おき断食」は、摂取カロリーの標準値を大きく下回る日と上回る日を交互に設けるダイエット。米国や英国で近年、注目を集めている。

米イリノイ大学の栄養学者、クリスタ・バラディ教授らが2011～15年、肥満状態の成人100人を無作為に「1日おき断食」「通常のカロリー制限」「制限なし」の3グループに分け、1年間観察を続ける研究を実施。その結果を米医師会が発行する専門誌「JAMA内科学」の最新号に発表した。

米政府の食生活指針によると、1日に摂取すべきカロリーは活動レベルによって幅があるものの、男性が2000～3000キロカロリー、女性が1600～2400キロカロリーとされている。研究では、「通常制限」グループが毎日の摂取量をその約75%に抑えたのに対し、「1日おき」グループは約25%しか摂取しない日と、約125%まで摂取できる日を交互に設けた。

最初の3カ月間は食事を提供し、残る9カ月間は各自で制限を続けるよう指導。1年を通して、カロリーの目安や栄養成分表示の見方に関する相談にも乗った。

1年後の体重の変化を調べたところ、「1日おき」グループは平均6%、「通常制限」グループは平均5.3%の減量効果がみられた。

「どちらの方法にもほぼ同じ効果があることが分かった」と、バラディ教授は指摘する。ただ、参加者のうち途中で挫折した人の割合は「1日おき」グループが38%と、「通常制限」グループの29%を大幅に上回った。研究チームのメンバーは「どうすれば続けられるかというのはダイエットの最大のポイント。当初は1日おきのほうが簡単にできるのではないかと予想していたが、この挫折率には要注意だ」と語った。－(省略)－

(CNN ニュース 日本語版 2017.05.04 「流行の『1日おき断食』ダイエット、効果を検証 米研究」より)

問1:「1日おき」グループと「通常制限」グループで、ほぼ同じ効果があった原因は何だと思えますか?

問2:あなたが、この研究結果を元に人にダイエットを薦める立場と仮定すると、どのようなアドバイスをしますか?