

Binge watching

The last time you were watching a TV series on Netflix,/ did you find yourself watching many **episodes** at a time?// Such practice of watching many episodes in one sitting/ is called **binge watching**.// Brenna C. Davis, from the Virginia Commonwealth University,/ while **investigating** this topic,/ found that a lifestyle of high television viewing / is **associated** with higher chance of heart disease,/ in addition to lower **cognitive** ability.//

It is only understandable / why we find it difficult to stop once we start watching/ on Netflix or similar other platforms.// The episodes are designed / in a way that it has a **cliffhanger** at the end,/ creating a feeling of **suspense** about / what happens next among the **audience**.// Engineers are paid tons of money / for maintaining the **recommendation** systems.// This helps viewer to get autosuggestion / of what the viewer may like most / based on past history, **geographic** location, and other **attributes**.// According to Netflix itself,/ “Recommendation and Search algorithms are at the heart of Netflix’s services.”//

Binge watching may lead to sleep **deprivation**,/ which is unhealthy.// Depending on television for entertainment / may **refrain** us **from** being physically active.// Average attention span of grown-ups / have fallen to 8 seconds from 12 seconds / within the last **decade**.// We cannot say all these are happening / **solely** due to binge watching,/ because scientists have mostly found a **correlation** but not a **causation**.// **Nonetheless**, these observations remain significant / to decide if we should binge-watch or not.//

最後にNetflixでテレビシリーズを見ていたときの事 / 一度に何話も見てしまったということはないだろうか// そのような一気に沢山の話を見てしまう習慣は / “Binge-watching (一気見)”と呼ばれている// ブレナ・C・デイビス (ヴァージニア・コモンウェルス大学) は / この件を調査している間に / [発見した] テレビをよく見るライフスタイルは / 心臓病の可能性が高くなることに関連している / 認知能力の低下に加えて//

わからないこともない / 一度見始めるとなかなかやめられないわけも / ネットフリックスやその他の似たプラットフォームで// エピソードはデザインされている / 最後に続きが気になる場面があるように/ それがワクワク感を生み出している / 視聴者の間に次に何が起るのかという// エンジニアは多額の報酬を得ている / おすすめシステムを維持するために// これは、視聴者が自動提案を得るのに役立つ / 視聴者の最も好むだろうもの / 過去の履歴や地理的な位置、その他の属性に基づいて// Netflix 社によれば / 「オススメと検索のアルゴリズムはNetflixのサービスの核心である」という//

「一気見」することは睡眠不足を招くし / 不健康である// 娯楽のためにテレビに依存することで / 私たちは体を動かすことから遠ざかってしまうかもしれない// 成人の平均注意持続時間は / 12秒から8秒に減少している / 過去10年間で// 私たちはこれらすべてが起きているとは言えない / 「一気見」のみのせいであると / なぜなら科学者たちもほぼ相関関係を見出しているが因果関係は見出していない// とはいえ、これらの観察結果が重要であることに変わりはない / 「一気見」をすべきかどうかを決める上で//

Vocabulary and Phrases

binge-watching	一気見
investigate	～を調査する
be associated with	～と関連している
cognitive	認知的な
cliffhanger	続きが気になる場面
suspense	不安な、はらはらする
recommendation	推薦 / 勧告
geographic	地理的な

attribute	属性 / (～の)せいにする
deprivation	はく奪 / 欠乏
refrain	控える / やめる
decade	10年
solely	～だけで
correlation	相関性
causation	因果関係 / 原因
nonetheless	それにもかかわらず、とはいえ

Total Number of words used

: 239 words

Time for 120 wpm

: 120 sec.

Time for 150 wpm

: 96 sec.

Your BEST TIME

: _____ sec.

TIPS

「情報伝達量」で考えた場合、**文字情報を1**とすると、画像は**7倍**。動画では**5000倍**とされています。

1分間の動画から伝わる情報量は、文字情報に起こせば「**180万文字**」、Web ページに換算すると約**3,600ページ分**にもなります。情報の取得が容易である一方、長時間の視聴は脳の慢性的な疲労を引き起こしかねません。

学習も娯楽も、合間に休息し、万全に楽しみましょう。

Summary① Fill Blank:

Research suggests binge watching TV series is _____ higher risk of _____ and _____ cognitive ability. TV episodes are created with _____ moment at the end to _____ us to watch more. Another reason is the programming of the _____ like Netflix. Experts found _____ between binge watching and _____ consequences on us, such as, lack of _____, physical inactivity, and _____ span.

Summary② Your own words (50 -80 words):

Summary③ Sample Answer:

Research suggests binge watching TV series is responsible for higher risk of heart disease and lowering cognitive ability. TV episodes are created with suspenseful moment at the end to persuade us to watch more. Another reason is the programming of the platforms like Netflix. Experts found correlation between binge watching and negative consequences on us, such as, lack of sleep, physical inactivity, and shorter attention span.