

レッスン	日本人ガイド
<p>レッスン⑨</p>	<p>まず最初に、日本人ガイドのゆっくり気味で、はっきりとした話し方で会話を進めてみます。皆さんもこのスピードでしっかり練習してください。また後半ではネイティブスピーカーのダイアログリーディングがありますので、発音や会話スピードを参考にしてください。</p>
<p>外国人参加者ケア</p>	<p>外国人参加者ケアとは、外国人参加者に安全で良質な体験を提供し、旅の目的を達成させることです。その業務の主要な責任は、ガイドにあります。ガイドは外国人参加者の行動を適切にコントロールし、安全確保のため様々なことに留意しなくてはなりません。</p> <p>Care extended to foreign participants is intended to ensure that the foreign participants have a safe, quality experience and achieve their travel objectives. Guides have to take the primary responsibility for this task. They must properly control the behavior of foreign participants and pay attention to various matters to ensure their safety.</p>
<p>登山の注意点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■レベルに合った登山を！絶対にムリをしないように！ ・ 山では強風が吹いたり麓よりも気温が低かったりします。多量の汗は冷えを引き起こし、低体温症に陥る危険性があります。 ・ 自分の足で下山できない場合、多くの人に迷惑をかけてしまいます。 ・ ごみは必ず持ち帰る！ ・ ビニール袋やお菓子の袋など自然に還らないものは持ち帰りましょう。 ・ パスタのゆで汁やラーメンの残ったスープも持ち帰りましょう。ヒグマの出没情報がある山では、廃棄した汁のにおいにつられてヒグマがやって来る危険性があります。 ■食器は洗わず持ち帰ろう！ ・ 環境破壊につながるので、基本的に山で食器は洗いません。 ・ 食器はティッシュやトイレットペーパーでふき、ジップロックなどで密封して持ち帰りましょう。 ■歩くときは1列で！ ・ 山道は狭いことが多く、2列以上になるとすれ違う人や後ろから来るペースの早い人が追い抜くときの邪魔になります。 ■知らない人にも挨拶をしよう！

- ・ 挨拶をするだけでも相手の性別や服装をなんとなく覚えているものです。万が一遭難などの事故が起きたとき、捜索の手掛かりになることがあります。
- 登山道からは外れない！
- ・ 山によっては登山道から少し外れただけでも転落・滑落の危険性があります。初心者には命取りになる恐れが！
- Remember! Only attempt mountains that suit your level! Never overdo it!
- ・ Strong winds can blow on the mountains and temperatures can be lower than at the foot of the mountain. Sweating excessively is likely to cause chills and hypothermia.
- ・ If you cannot descend the mountain by yourself, it will be a hassle for many people.
- Always take your trash home!
- ・ Take home all plastic bags, candy wrappers, and other items that do not decompose.
- ・ Take home leftover soup. In the mountains where brown bears have been sighted, the smell of discarded soup may attract them.
- Don't wash your dishes, but take them home!
- ・ Basically, we do not wash dishes in the mountains because dish-washing leads to environmental destruction.
- ・ Wipe dishes with tissue or toilet paper and seal everything in Ziploc or similar containers before taking them home.
- Walk in single file!
- ・ Mountain trails are often narrow, so if people walk in rows of two or more people, you will get in the way of others who wish to pass you or fast-paced people coming from behind who wish to overtake you.
- Say hello to strangers!
- ・ Just by saying hello, you will remember the gender and clothing of the person you are meeting to some extent. In the unlikely

	<p>event of an accident that someone becomes missing, this can provide clues when searching for the person.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Do not deviate from the trail! <ul style="list-style-type: none"> ・ In some mountains, even a slight deviation from the trail may result in a fall or slip. For beginners, it could be fatal!
<p>サイクリングの注意点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■スタート <ul style="list-style-type: none"> ・ 周囲をよく見て安全を確認し、車から見やすい場所から漕ぎ出しましょう。漕ぎ出す前、右肩越しに再度後方確認を！ ・ 車が駐車していて狭い場所から漕ぎ出すときは、安全が確認できるまで待ちます。 ・ 近づいてくる車との十分な距離を確認して漕ぎ出しましょう。 ■ブレーキのチェックとブレーキング <ul style="list-style-type: none"> ・ 道路の状況は刻々と変化します。ブレーキが素早くきちんと効くか、必ずチェックしましょう。 ・ 止まる時は、停止位置までの距離を意識しましょう（十分手前でブレーキを。急ブレーキは危険）。 ・ 雨などの天候状況により、ブレーキの効きは悪くなります。 ■周りを見て、動きを予測する <ul style="list-style-type: none"> ・ 走行中は、周囲に最大限の注意を払いましょう。 ・ （右左折する時など）車のドライバーとアイコンタクトを取り、互いの動きを確認しましょう。アイコンタクトを取ることで、ドライバーが自分の存在に気づいているかどうか確認でき、お互いに相手の次の行動を予測できます。また、自転車が道路のどの部分を走ろうとしているのか、早い時点でドライバーに伝えることができます。 ■道路のどの部分を走るのがより安全か <ul style="list-style-type: none"> ・ 基本的な走行位置は縁石から約1mです。縁石の近くは何かの破片が落ちていたり、穴や下水溝があったりして危険です。 ・ 道路が狭い場合は中央寄りを走ることで、後方の車に自分の存在を気づいてもらえ、無理な追い越しから身を守ることができます。 ■停止する時の注意点 <ul style="list-style-type: none"> ・ 停止する時は後方を見て誰もいないことを確認し、スピードを落としながら縁石に寄って停止し、自転車から降ります。後ろに他のサイクリストがいる場合は前方を塞ぐことになるので注意！

- At the start
 - Start cycling from a place where you can easily be seen by drivers. Before you start cycling, look over your right shoulder and check behind you again!
 - When pedaling from a tight spot where cars are parked, wait until you are sure it is safe to do so.
 - Make sure you are far enough away from approaching cars before you start pedaling.

- Check your brakes and braking
 - Road conditions change from moment to moment. Always check that the brakes work promptly and properly.
 - When stopping, be aware of the distance to the stop position (Start braking from well before the stop. Sudden braking is dangerous).
 - Braking performance will deteriorate depending on the weather conditions, such as rain.

- Look around and anticipate movement
 - When cycling, pay maximum attention to your surroundings.
 - Make eye contact with the driver of a vehicle (for example, when making a left or right turn) to confirm each other's movements. Making eye contact allows you to see if the driver is aware of your presence and allows both parties to anticipate the other person's next move. It also lets the driver know early on what part of the road the cyclist is about to ride on.

- Which part of the road is safer to ride on
 - The basic cycling position is about 1 meter from the curb. The area near the curb can be dangerous due to all kinds of debris, holes, and sewage ditches.
 - If the road is narrow, it is better to ride closer to the center of the road to make sure the driver behind you is aware of your presence and it protect you against dangerous overtaking.

	<p>■ Notes on stopping</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ When stopping, look behind you to make sure no one is behind you. Then slow down, stop by the curb, and get off your bike. If there are other cyclists behind you, be careful not to block them!
<p>カヤックの注意点</p>	<p>■カヤックに乗る時、安全確保のために有効な持ち物例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 防水ケースに入れた携帯電話（リーシュコードをつけて、ライフジャケット（PFD）のポケットへ） ・ ホイッスル（髪を結ぶゴム紐等に通して身につける） ・ 防水仕様の腕時計（日没時刻や潮流が変化する時刻、風が変わる時刻を把握する） ・ レスキューナイフ（ロープ等が絡まってしまった時のために） ・ パドルリーシュコード（パドルの流出流失？を防ぐ） ・ スペアパドル（万が一パドルが折れたり流出したりした時のために） ・ GPS（漕いでいるスピード、流されているスピードの把握のために。出艇地までの距離の把握や、出艇地へ正確に戻るためにも有効） <p>■Examples of personal belongings that are effective to ensure your safety when kayaking</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Cell phone in a waterproof case (attach a leash cord to it and place it in a PFD pocket) ・ Whistle (attach it to your jacket using an elastic hairband) ・ Waterproof watch (to keep track of sunset time, changing tides, and wind changes) ・ Rescue knife (in case of rope entanglement) ・ Paddle leash cord (to prevent loss of paddles) ・ Spare paddles (in case a paddle breaks or is lost) ・ GPS (to determine the speed at which you are canoeing and the speed at which you are being swept along. It is also useful to know the distance to the launching point and to return to the launching point accurately.)
<p>カヌーの注意点</p>	<p>■カヌーで楽しく安全に、快適に活動するためのマナー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ライフジャケット（PFD）は必ず着用しましょう。 ・ 必要に応じてヘルメットを着用しましょう。

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 水温や気温に適したウエアを身につけましょう。 ・ 艇には浮力体（エアバッグ）を装着しましょう。 ・ 単独パドリングは極力やめましょう。 ・ 増水など、悪条件でのパドリングはやめましょう。 ・ 自分の能力以上の行動はやめましょう。 ・ ゴミのポイ捨ては厳禁。必ず持ち帰りましょう。 ・ 立ち入りが禁止されている場所へは許可なく入ることは出来ません。注意しましょう。 <p>■Manners for fun, safe and comfortable canoeing activities</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Wear a life jacket (PFD). ・ Wear a helmet if necessary. ・ Wear clothes appropriate for the water and air temperature. ・ Equip the boat with a buoyancy device (airbag). ・ Avoid paddling alone as much as possible. ・ Don't paddle in adverse conditions, such as rising water. ・ Don't try to do things you can't. ・ Don't litter. Be sure to take garbage back home. ・ Don't enter any restricted areas without permission. Please be careful.
<p>ラフティングの注意点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ドライスーツでも多少の浸水はします。濡れても構わない服を着ましょう。 ・ ウェットスーツは中が完全に濡れるので、水着がおすすめです。 ・ トイレに行けないので、対策として2時間前から水分摂取は極力控えましょう。ビールやコーヒーなどは禁止。 ・ スーツを着る直前に、最後のトイレに行きましょう。 ・ ラフティングは水面からの照り返しの紫外線が強いので、海でも大丈夫なお化粧と日焼け止め対策をしましょう。 ・ コンタクトは使い捨てを用意しましょう。 ・ スマートフォン、時計、カメラは持ち込めません。GoPro など防水設計のウェアブルカメラが便利です。

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ You will get a little wet, even if you wear a dry suit. Wear clothes you don't mind getting wet. ▪ The inside of your wetsuit will get completely wet, so it is recommended to wear a swimsuit. ▪ Since you will not be able to go to the restroom, minimize your fluid intake for 2 hours prior to the activity as a countermeasure. Beer, coffee, etc. are prohibited. ▪ Go to the restroom for the last time just before putting on your swimsuit. ▪ When rafting, you are exposed to strong ultraviolet rays from the water surface, so make sure to apply makeup and sunscreen that is effective even in the ocean. ▪ Wear disposable contact lenses. ▪ You cannot use smartphones, watches, or cameras; a wearable waterproof camera, such as a GoPro, is useful.
<p>これでレッスン9の会話を終わります。実際の現場では、先ほどの日本人ガイドの会話スピードで十分に伝わりますのでご安心ください。続いて、普通のネイティブの発音、アクセント、会話をお聞き下さい。皆様のこれからの英語力向上のためにネイティブの発音、アクセント、会話を参考にしてください。</p>	
<p>重要表現</p>	<p>このレッスンでは是非覚えていただきたい重要な会話表現です。講師のあとに続いて、皆さんも練習してみましょう。まず講師が読みます。</p> <p>レベルに合った登山を！絶対にムリをしないように！ ごみは必ず持ち帰る！ 食器は洗わず持ち帰ろう！</p> <p>Remember! Only attempt mountains that suit your level! Never overdo it! Always take your trash home! Don't wash your dishes, but take them home!</p> <p>それでは練習しましょう。はい、どうぞ。</p>
<p>役に立つ表現</p>	<p>覚えておくと非常に役に立つ表現をご紹介します。講師のあとに続いて、皆さんも練習してみましょう。まず講師が読みます。</p>

コミュニケーション <ビギナー編>

令和4年度アドベンチャートラベル推進事業 アクティビティガイド能力向上事業

	<p>歩くときは1列で！ 知らない人にも挨拶をしよう！ 登山道からは外れない！</p> <p>Walk in single file! Say hello to strangers! Do not deviate from the trail!</p>
	<p>それでは練習しましょう。はい、どうぞ。</p>