

<p>レッスン⑥</p>	<p>これからギアチェックについてレッスンをを行います。 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>ギアチェック</p>	<p>2日間を山中で過ごしますが、なにせ山の中ですから、そこには好きなものを買えるお店や避難できるような場所はありません。</p> <p>We will spend two days in the mountains, where there is no store to shop or a shelter where we can escape to.</p>	
		<p>そうですね。 I would imagine so.</p>
	<p>そのため、事前にお渡ししたリスト通りのアイテムを皆さんが持っていることがとても重要です。</p> <p>That is why it is very important that you must have all the items on the list we have given you in advance.</p>	
		<p>はい、持っています。 Yes, everything is here.</p>
	<p>大変お手数ですがバックパックの中身を出し、私の言ったアイテムが入っているか、順番に確認させてください。</p> <p>I am sorry to cause you trouble, but please take out the items from your backpack and show me each one of them as I call them in order.</p>	
		<p>OK! OK!</p>
	<p>雨具の上下はどうでしょうか? Please show me your rain jacket and pants.</p>	

		はい。あります。 Here they are.
	防寒用のフリースなどがありますか? Do you have a fleece jacket or something similar to keep you warm?	
		セーターですが、あります。 Yes, I have sweaters.
		私もです。 Me, too.
	<p>ベースレイヤーについてすこし説明します。一番肌に近いところに身につけるベースレイヤーは速乾性の高い化繊素材またはメリノウールがおすすめです。コットンは避けてください。なぜならコットンは、吸水すると繊維が太くなり、更にかいた汗を外へ出すことが出来ず蒸れた状態になります。</p> <p>また速乾性も無いため冷えると急激に体温を奪う事になります。低体温症の原因になることもあります。</p> <p>化繊素材やメリノウールは、かいた汗を吸い出し、速乾性、保温性に優れており、ベースレイヤーに適しています。</p> <p>Let me explain a little about the base layers. Because the base layer is worn closest to the skin, quick-drying materials such as synthetic fibers and merino wool are recommended. We always avoid cotton. Cotton fibers become thicker when they absorb water, so it is hard to dry the sweat that is absorbed into the fibers. The moisture stays in the clothes for a long time. As it stays wet for some time, when it cools, it takes away your body heat rapidly. This can cause hypothermia.</p> <p>Synthetic fibers and merino wool are more suitable as base layers, because they absorb sweat well, dry quickly, and keep the heat in.</p>	

		<p>素材って大事なんですね。</p> <p>OK. The material is very important, isn't it?</p>
	<p>レインウェアについても少し説明します。 雨天時だけでなく、防風・防寒着としても万能に活躍してくれるレインウェアは素材が大事ですね。 長時間身につけるので機能性や着心地も大事ですが、ゴアテックスのように防水透湿性の高い素材や、コンパクト・軽量素材のものがよいですね。</p> <p>I'd like to explain a little about rainwear too. The material of the rainwear is also very important, because it is not only useful when it rains, but it also serves as a wind-proof and cold-proof shell. Functionality and comfort are important since you will be wearing it for a long time, but it is better to use waterproof and breathable materials such as Gore-Tex, which is lightweight and compact.</p>	
		<p>ゴアテックスは少し高いですが、性能がとてもいいですね。</p> <p>Gore-Tex is a bit expensive, but it is very effective.</p>
	<p>レイヤーの素材やレイヤリングに留意することは、北海道では夏も冬も、低体温症を防ぐ必要な対策となります。 風速 1m/秒で体感温度は 1℃下がるとされ、気温 10℃で 10m の風があるときの体感温度は 0℃となります。</p> <p>You have to pay attention to the material of the layers and layering to prevent hypothermia, etc. in Hokkaido, both in summer and in winter. The wind chill temperature is how cold it actually feels on your skin when the wind is factored in. It decreases by 1 degree Celsius as the wind speed increases by 1 m/sec. For instance, when the temperature is 10 degrees Celsius and the wind speed is 10 m/sec, the wind chill temperature will be 0 degrees Celsius.</p>	

		よく分かりました。 I see.
履きなれた、しっかりした登山靴は? Have you brought a pair of solid hiking boots that you are used to walking in?		
		はい。あります。 Yes, we have them.
ヘッドライトと予備の電池はありますか? Do you have a head torch and extra batteries?		
		はい、あります。 Yes, I do.
		あっ！すみません、見当たりません。 入れ忘れたみたいです。 Ah! I'm sorry, I can't find them. I think I forgot to put them in.
大丈夫ですよ。私の車の中にいくつか予備がありますから、今回はそれを使ってください。 It's okay. I have some spares in my car, so please use them this time.		
		ありがとうございます。助かったー！ Thank you, Taka. You are a life saver!
続いて寝袋とエアマットは? Now, please show me your sleeping bag and sleeping mat.		

		はい。あります。 Yes, here you go.
		私は持っていなかったもので、今回購入しました。 I didn't have my own, so I bought one this time
それはお金がかっちゃいましたね。 飲料水に関しては歩き始めの時点で最低2リットルは必要です。パッキングの際は、なるべく取り出しやすい場所に入れることをお勧めします。 今夜の野営地へ着くまでは途中で給水ポイントはありません。 私が多少、多めには持っていきますが、ご注意ください。		
Oh, that must have been expensive. As for drinking water, make sure you have at least 2 liters now before we start hiking. When packing, I recommend that you put it where you can easily reach it. There is no water supply along the way until we reach the campsite for the night. I will bring some more, but please double check that you have enough.		
		わかりました。 OK. I understand.
また、途中で沢水の湧き出ているところもあるのですが、これは絶対に飲まないようにお願いします。		
Also, there is a stream on the way, but please do not drink water from it.		
		なぜですか？ Why not?
さきほども簡単に説明したように、北海道の沢水にはエキノコックスと言われる寄生虫のリスクがあります。		

	<p>濾過をする、煮沸をする等、適切に処置をしないで沢水を飲んでしまうと、エキノコックス寄生虫が人の臓器（肝臓等）に寄生し、様々な症状を起こします。</p> <p>As I briefly explained earlier, there is a risk of a parasite called echinococcus being in the stream water in Hokkaido. If the water is not filtered, boiled, or otherwise properly treated, the Echinococcus parasite can infect human organs (such as the liver) and cause various problems.</p>	
		<p>えー！それは怖いですね。沢水は絶対に飲まないようにします。</p> <p>Really!!! That is scary. I'll never drink water from the stream.</p>
		<p>現在は北海道だけではなく他の都道府県でも確認されていると聞きました。注意します。</p> <p>Yes, I have also heard that it is now confirmed not only in Hokkaido, but also in other prefectures. I will be careful.</p>
	<p>あとは、岩場でケガなどをしないために手袋の着用をお勧めします。お持ちでない方はこちらで予備を用意していますのでお使いください。</p> <p>I also recommend wearing gloves to avoid injury on the rocks. If you do not have any, I have spares here for you to use.</p>	
		<p>はい、分かりました。</p> <p>OK. thank you.</p>

<p>これでレッスン5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>	
重要表現	<p>このレッスンで是非覚えて頂きたい重要な表現の会話です。 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>大変お手数ですがバックパックの中身を出し、私の言ったアイテムが入っているか、順番に確認させてください。 I am sorry to cause you trouble, but please take out the items from your backpack and show me each one of them as I call them in order.</p>
役に立つ表現	<p>覚えておくと非常に役に立つフレーズをご紹介します。 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>
	<p>その1 レイヤーの素材やレイヤリングに留意することは、北海道では夏も冬も、低体温症等を防ぐ必要な対策となります。 風速 1m/秒で体感温度は1度下がるとされ、気温 10度で 10m の風があるときの体感温度は0度となります。</p> <p>Point 1 You have to pay attention to the material of the layers and layering to prevent hypothermia in Hokkaido, both in summer and in winter. The wind chill temperature is how cold it actually feels on your skin when the wind is factored in. It decreases by 1 degree Celsius as the wind speed increases by 1 m/sec. For instance, when the temperature is 10 degrees Celsius and the wind speed is 10 m/sec, the wind chill temperature will be 0 degrees Celsius.</p> <p>その2 飲料水に関しては歩き始めの時点で最低2リットルは必要です。パッキングの際は、なるべく取り出しやすい場所に入れることをお勧めします。 今夜の野営地へ着くまでは途中で給水ポイントはありません。</p> <p>Point 2 As for drinking water, make sure you have at least 2 liters now before we start hiking. When packing, I recommend that you put it where you can easily reach it.</p>

	There is no water supply along the way until we reach the campsite for the night.
	受講者の皆さま、それでは、練習しましょう。 はい、どうぞ。