

<p>レッスン⑦</p>	<p>これから規則とマナー及びインストラクション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>規則とマナー(自然)</p>	<p>この登山ツアーでは国立公園の自然を保全するため LNT を取り入れています。皆さんのご協力をお願いします。</p> <p>On this trekking tour, we practice LNT to preserve the nature of national parks. We ask for your cooperation.</p>	
		<p>LNT とは？ Taka, what is LNT?</p>
	<p>LNT とはリーブノートレース、つまり自然環境に与えるインパクトを最小限にして、アウトドアを楽しむための行動基準のことです。</p> <p>各自の出したゴミは食べ残しや果物の皮等も含めて全てのゴミの持ち帰りをお願いします。野生動物が人間の食べ物に依存しないようにするためです。この取り組みが両者の無益な接近を避けることにつながります。</p> <p>LNT stands for Leave No Trace. It is a code of conduct to enjoy outdoor activities with minimal impact on the natural environment.</p> <p>We ask everyone to take home all garbage they produce, including leftovers, fruit peels, and so on. This is to ensure that wildlife does not become dependent on human food. This effort will help avoid unnecessary contact between visitors and wildlife.</p>	
		<p>なるほど。それは大事ですね。ゴミ袋は持参しています。 I see. That is important. I have brought my own garbage bags.</p>

		私も。 Me, too.
トイレについて	<p>道中はロープウェイの駅と宿泊する野営地を除き、トイレはありません。「大」はそのどちらかで済ませることをお勧めします。そうできない場合は携帯トイレを使ってもらい、持ち帰っていただきます。</p> <p>There are no restrooms along the way, except at the ropeway station and the campsite where we stay overnight. I recommend that you go to the toilet at either of those places. If you are unable to do so, please use a mobile toilet bag and take solid human waste back with you.</p>	
		携帯トイレ持ってきました！ I brought some mobile toilet bags!
	<p>準備万全ですね！ 使い方を確認しましょうか。 1.便袋を広げる（簡易便座がある場合は被せてセットする） 2.用を足す 3.凝固剤を投入し、空気を抜いてしっかり密閉する。</p> <p>「小」の場合は適した場所を私が探してお伝えします。尿に含まれる塩分に動物や植物が反応してしまうことがある他、水の汚染につながる場所も避けたいからです。使ったトイレトーパーはジップロックに入れて持ち帰ります。私が予備を持っているので必要な方は声をかけてください。</p> <p>You are all set! I will show you how to use a mobile toilet bag. 1. Spread out the toilet bag (if you have a simple toilet seat, cover it and set it down) 2. Do your business. 3. Put a coagulant in it, remove the air, and seal the bag tightly.</p>	

	<p>In case you need to pass urine, I will find a suitable place and show you where. This is because the salt in the urine may affect animals and plants, and we also want to avoid polluting water. We will take home all the used toilet paper in a Ziploc bag. I have some spares, so please tell me if you need some.</p>	
		<p>トイレットペーパーも…！ そういうルールを守ることが大切なので ね。わかりました。</p> <p>Taka, and toilet paper, too...! It is important to follow these rules, isn't it? I see.</p>
<p>規則とマナー（文 化）</p>	<p>日本では、ほかの国でもそうであるように独自の規則とマナーが存在しま ず。皆さんが目にするもののうち最も一般的なものは、トレイルですれ違 った者同士が「こんにちは」と挨拶をすることです。</p> <p>ではちょっと練習してみましよう。「こんにちは」</p> <p>In Japan, as in other countries, we have our own rules and manners. The most common one you will see is people greeting each other with the word, konnichiwa, when passing each other on the trail.</p> <p>Let's practice a little. "Konnichiwa"</p>	
		<p>こんにちは～</p> <p>I'll try. Konnichiwa～</p>
	<p>いいですね。それともう一つ覚えておいていただきたいことがあります。 狭い傾斜地ですれ違う場合は登りの人が優先になります。 例えば下りでは、登ってくる人がそのタイミングで休憩をしない限りは、 彼らを先に行かせ、すれ違う時は山側に寄って待つようにお願いします。</p> <p>Excellent. There is one more thing you need to remember. When passing others on a narrow trail, the ascending climber has priority.</p>	

	<p>For example, on our downward journey, unless the climber takes a break at that point, we should step to the side of the track, give way to the climber and let the person climb first.</p>	
		<p>登りの人優先ですね。了解です。 Okay, so the ascending climber has the priority, right? I understand.</p>
<p>登り始める前のインストラクション (バックパック)</p>	<p>肩や背中への疲労や痛みを防ぐ最善の方法は、歩き始める前にバックパックを背中にしっかりフィットさせることです。まずはすべてのストラップをゆるめて、腰のストラップから調整しましょう。 The best way to prevent pain and fatigue in your shoulders and back is to make sure that your backpack fits tightly against your back before you start walking. First, let's loosen all straps and then adjust the waist strap.</p>	
		<p>これでどうでしょうか? Like this?</p>
	<p>ちょっと低いかな? 骨盤の一番広い部分を覆うように留めると良いですよ。肩のストラップは背中とバックパックの間に隙間ができないように調節します。 スタビライザーを 45° になるまで引っ張り、チェストストラップが付いている場合は、留めて軽く締めれば出来上がりです。 A little too low? It should be fastened to fit around the widest part of your pelvis. Adjust the shoulder straps next so that there is no gap between your back and the backpack. Pull the stabilizers until they are at 45 degrees, then fasten. If you have a chest strap, you can lightly tighten it across your chest. It's all done!</p>	
<p>トレッキングポール</p>	<p>要はバックパックが歩行中に前後左右にグラグラしないようにすること、ただし締め過ぎは辛いので、そう感じたら微調整をします。</p>	

	<p>The important point is to make sure that the backpack does not shake back and forth or side to side while you walk. Making it too tight is painful, so make finer adjustments as you feel necessary.</p>	
		<p>これぐらいがちょうどいいと思うのですがどうでしょう。</p> <p>I think this is about right.</p>
	<p>いい感じですね。とてもフィットしています。</p> <p>It looks good. It fits you very well.</p>	
		<p>タカ、トレッキングポールは初めてなので、長さの調整や持ち方、歩き方についてレクチャーしてください。</p> <p>Taka, I've never used trekking poles before, so can you please explain to me how to adjust the length, how to hold them, and how to walk with them?</p>
	<p>もちろんです。トムさんもよく聞いてください。</p> <p>トレッキングポールとは、起伏のある長い道のりを歩く際に身体の負担や疲労を和らげ、効率よく安全に登山などを楽しむための杖のことです。</p> <p>ポールを持った時にひじの角度が45°になるような長さが好ましいです。</p> <p>ポールを握る手はリストストラップの輪の中に入れ、手の重さをストラップに預けると、握力を使わなくても済むので楽なはずです。</p> <p>登りのポイントですが、</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ポールは反対側のカカトの延長につく。 ■ 歩幅は狭く、ポールで推進する。 ■ 持ち手は肩より低くする。 	

	<ul style="list-style-type: none"> ■ 状況に応じて、アンダーグリップを使用する。 ■ 急登は三点支持 → ポールを先に突く <p>下りのポイントとしては</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 歩幅は平地の半分以下。 ■ 足場を確保し、蛇行下降。 ■ 重心を常に意識。 ■ 足裏全体で静かに着地。 ■ 体重をあずけない！（三点支持を忘れずに！） <p>トレッキングポールはバランス保持のための道具で、危険回避用に作られておりません。全体重をかけるような使い方は危険ですので注意してください。</p> <p>Of course. Tom, this information will be useful for you too.</p> <p>Trekking poles are walking sticks that are used to relieve physical strain and fatigue when walking on long, uneven paths, and to enjoy mountain climbing and other activities efficiently and safely.</p> <p>The length of your poles should be like this. The elbow angle is 45 degrees when you hold the pole.</p> <p>Put your hands through the loop of the wrist strap and put the weight of your wrist on the strap. Doing this will help you hold the poles without gripping tightly at all times.</p> <p>The points when ascending are as follows:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Place the pole parallel to your opposite heel. ■ Take small steps and drive yourself with the poles. ■ Handles should be placed at a lower level than your shoulders. ■ You can hold under the grip depending on the situation. ■ Employ a three-point support for steep climbing → Poke the poles first. 	
--	---	--

	<p>The points when descending are as follows:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Take steps that are smaller than half the width of a step on level ground. ■ Secure footholds and carefully descend. ■ Always be aware of your gravity point. ■ Land softly on the entire sole of your foot. ■ Don't put all your weight on one sole only! (Don't forget the three-point support!) <p>Trekking poles are tools to help you maintain balance and are not designed to prevent danger. Please be careful not to use them in such a way that you put your full weight on them, as this is dangerous.</p>	
		<p>わかりました。これでどうでしょう。</p> <p>Okay, I understand. How about this?</p>
	<p>そうですね。良さそうですが、リストストラップが少し緩いようなので、少し短くすると良いでしょう。</p> <p>Yes, that's right. It looks good, but the wrist strap seems a little loose, so you may want to shorten it a bit.</p>	
	<p>歩く時はポールを前につき、体重を腕に乗せて歩きます。これはちょうど、ポールなしで腕を振りながら歩く時と同じような感じですよ。</p> <p>傾斜のきつい上り坂では1~2インチほど短くし、逆に下りでは少し長くします。また、リストストラップから手を抜いてグリップを直接握りましょう。</p> <p>When you walk, put the poles in front of you and shift your weight onto your arms. It is the same as walking without poles while swinging your arms.</p> <p>When walking uphill on a steep slope, shorten the length of poles by an inch or two. When walking downhill, lengthen them a little, and remove your hands from the wrist strap and grip them directly.</p>	

	<p>これは滑ったり転んだりしたときに、すぐ手が使えるようにするためです。下りではポールの使い方が少し違うので。旭岳から下る時に改めてお伝えします。</p> <p>お二人のポールにはちゃんとキャップ（先ゴム）がついていますね。素晴らしいです。登山道や自然を保護するために不可欠なものです。でも、気づかないうちに岩の間等に挟まって、取れて失くしてしまうこともあるので、気をつけてくださいね。</p> <p>This is to ensure that if you slip or fall, your hands are readily available. The poles are used a little differently when going downhill. I will tell you again on the way down from Mt. Asahidake.</p> <p>You both have caps on your poles. Wonderful! They are essential to protect the trails and nature. But please be careful, because they can get caught between rocks and other openings, and you can lose caps without even noticing it.</p>	<p>それはどうしてですか？</p> <p>Why is that so?</p> <p>はい、ありがとうございます。よろしくお願 いします！</p> <p>Yes, thank you very much.</p>
<p>これでレッスン7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>		
<p>重要表現</p>	<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よう。 まず、講師が読みます。</p>	

	<p>日本では、ほかの国でもそうであるように独自の規則とマナーが存在します。皆さんが目にするもののうち最も一般的なものは、トレイルですれ違った者同士が「こんにちは」と挨拶をすることです。</p> <p>In Japan, as in other countries, we have our own rules and manners. The most common one you will see is people greeting each other with the word, konnichiwa, when passing each other on the trail.</p>
<p>役に立つ表現</p>	<p>続いて、覚えておくと非常に役に立つフレーズをご紹介します。</p> <p>講師のあとに続いて、皆さんも練習してみましょう。</p> <p>まず、講師が読みます。</p> <p>その1</p> <p>道中はロープウェイの駅と宿泊する野営地を除き、トイレはありません。「大」はそのどちらかで済ませることをお勧めします。そうできない場合は携帯トイレを使ってもらい、持ち帰っていただきます。</p> <p>Point 1</p> <p>There are no restrooms along the way, except at the ropeway station and the campsite where we stay overnight. I recommend that you go to the toilet at either of those places. If you are unable to do so, please use a mobile toilet bag and take solid human waste back with you.</p> <p>その2</p> <p>狭い傾斜地ですれ違う場合は登りの人が優先になります。</p> <p>例えば下りでは、彼らを先に行かせ、すれ違う時は山側に寄って待つようにお願いします。</p> <p>Point 2</p> <p>When passing others on a narrow trail, the ascending climber has priority.</p> <p>For example, on our downward journey, unless the climber takes a break at that point, we should step to the side of the track, give way to the climber and let the person climb first.</p> <p>受講者の皆さま、それでは、練習しましょう。</p> <p>はい、どうぞ。</p>