

<p>レッスン⑧</p>	<p>これから注意喚起とインタープリテー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>注意喚起 (火山性ガス)</p>	<p>前方に旭岳、そして谷が見えますが、この谷は地獄谷と呼ばれており、意味は「Hell=地獄・Valley=谷」です。 そこから火山性のガスがたくさん噴出しています。</p> <p>You can see Mt. Asahidake and a valley in front. The valley is called jigokudani. “Jigoku” means hell and “dani” means valley. There are many vents where volcanic gases are being emitted from the ground.</p>	
		<p>タカ、怖いですね…！ そのガスは吸い込むと危険ですか？</p> <p>Taka, hell! That’s scary…! Are those gases dangerous to inhale?</p>
	<p>吸い込むことは健康に良いとは言えませんが、それよりも危険なことは、火山性ガスは二酸化炭素と二酸化硫黄を含む「重い気体」であり、そのため周辺の酸素を押しよけてしまうことです。</p> <p>Inhaling them is not good for your health, but what makes the volcanic gases very dangerous, is the fact that they contain carbon dioxide and sulfur dioxide, which are heavy gases that displace the oxygen in the surrounding air.</p>	
		<p>そうなんだ…。</p> <p>I see…</p>
	<p>低地には火山性ガスがたまりやすく酸素が少ないため、低地は避ける必要があります。我々のルートは噴出孔を避けた右側の尾根を行きますが、ガスがたまりやすい地形、例えば谷や窪地を避けることを忘れないようにしましょう。</p>	

	<p>Low areas should be avoided because volcanic gases tend to accumulate in low areas and there is little oxygen. Our route will follow the ridge on the right avoiding the vent. However, remember to avoid terrain where gas can easily accumulate, such as valleys and hollows.</p>	
<p>注意喚起 (落石)</p>	<p>ここから旭岳の登りが始まりますが、途中に傾斜のきつい部分があります。</p> <p>The ascent of Mt. Asahidake starts from here, and there are several steep sections along the way.</p>	<p>はい、わかりました。気をつけます。</p> <p>OK. We need to be a little bit careful.</p>
	<p>不安定な石がトレイルに落ちてくる可能性があります。我々が誤って浮いている石を蹴ってしまって落石が生じると、後ろを歩いて来る他の登山者に当たってしまう危険性があります。</p> <p>足さばきに注意が必要です。谷側の登山道の端ではなく、山側を歩き、岩に足を置く場合は安定したものを選び、慎重に進みましょう。</p> <p>Unstable stones may tumble down the trail. If we accidentally kick a stone and it tumbles down, it may bother other climbers following behind us.</p> <p>We need to be careful how we walk and where we place our feet. We will walk on the mountain side of the trail, not on the edge of the valley side. When you have to step on a rock, choose one that is stable and step forward carefully.</p>	<p>いよいよですね。</p> <p>Let our adventure begin!</p>
		<p>タカ、誤って石を蹴落としてしまった時はどうすればよいでしょうか？</p>

	<p>良い質問ですね。英語圏の国では岩を意味する「ロック」と叫び、周囲へ注意を呼びかけますが、日本では「ラーク！ラーク！」または「ラクセキー！ラクセキー！」と叫びます。発音は似ていますが落石(らくせき)の頭の部分を取って、使っているのだと思います。</p> <p>Good question. In English-speaking countries, people shout “rock,” to call the attention of others in the vicinity, but in Japan, we shout “Laak! Laak!” or “Lakusekie! Lakusekie!” “Rock” and “Laak” sound similar, but I think our “Laak” comes from the first part of “rakuseki,” which means a falling rock.</p>	<p>Taka, what should I do if I accidentally kick down a rock?</p>
		<p>「ラーク！ラーク！」ですね。 もしも、我々めがけて石が落ちてきたらどうしたら？</p> <p>Let me try. “Laak! Laak!” What if a stone falls on us?</p>
	<p>自分が落とした石ではなくても「ラーク！ラーク！」と叫び、周囲に注意を呼びかけます。また、落石は跳ねながら落ちてきますので山側に身を寄せることで当たる可能性は下がります。落石から目を離さず、もしも身近に迫ってくる場合は特に頭部を守りつつ避けてください。</p> <p>When you see a tumbling rock, you should shout “Laak! Laak!” and call the attention of others in the vicinity even though it wasn’t you who caused the rock to fall. Also, falling rocks usually bounce off the ground, so if you keep close to the mountain side, you are less likely to be hit by a falling rock. Keep your eyes open for falling rocks, and if one comes close to you, protect your head and try to avoid it.</p>	
		<p>はい、わかりました。十分気をつけます。</p> <p>Okay, I got it. I will keep that in mind.</p>

<p>注意喚起（急登）</p>	<p>急登に差し掛かってきたので、急登を効率的に登るコツを共有したいと思います。背をまっすぐに姿勢を正し、ポールに少し体重を分散させるように、ほんの少しだけ前傾しましょう。</p> <p>Now that we are approaching the steep part of the climb, I would like to share some tips on how to climb steep climbs efficiently. Keep your back straight and lean forward just a little bit to distribute your weight a little bit on the poles.</p>	
		<p>こんな感じ？</p> <p>Like this?</p>
	<p>はい、いいですね。</p> <p>後ろに続く登山者の安全のためにも、ポールの先端は常に自分より前にキープしましょう。同じく自分の前方の人のポールの先端にも注意が必要です。目に刺さったりしたら大変です。</p> <p>Yes, that's good.</p> <p>For the safety of the climber behind you, keep the tip of the pole in front of you at all times. Likewise, be careful of the tips of poles of the person ahead of you. If it pokes your eye, you would be in great trouble.</p>	
		<p>そうですね、それは避けたいです。</p> <p>Yes, I wouldn't want that.</p>
	<p>また、大きい歩幅より、小さい歩幅の方が足の疲労を軽減するのに効果的です。足を上げる際も自分のひざよりも高く上げて登らないように、段差の低いステップを見つけて登ることを意識しましょう。</p> <p>頻繁に休憩を必要としないゆっくりしたペースを保ちましょう。呼吸が上がらず容易に会話ができるペースがベストです。</p>	

	<p>Also, it is more effective to take smaller strides than larger ones to reduce leg fatigue. When lifting your feet, don't raise them higher than your own knees, and look out for steps that are low enough to climb.</p> <p>Keep a slow pace that does not require frequent breaks. The best pace is one at which you can still easily talk without getting out of breath.</p>	
		<p>小さい歩幅で歩くようにします。</p> <p>Okay, I will try to take small strides.</p>
	<p>このペースをカンバセーション・ペースと呼んでいます。 覚えておきましょう。</p> <p>We call this pace conversational pace. We shall keep this in mind when climbing.</p>	
		<p>カンバセーション・ペースですね。わかりました。</p> <p>Conversation pace, right? I understand.</p>
	<p>また、足を置く接地面は、水平に近い、できるだけ面積が大きくて安定する部分を選びます。歩幅を小さくして、慎重に進むようにしましょう。落ち葉や草むらなど、接地面が見えないときも要注意です。見当をつけて歩くのではなく、面倒でも、一步一步足探りで進むようにしたほうが確実です。</p> <p>このように足運びをコントロールできれば、足が予想外の方向に行ったり、無理な動きをすることが少なくなり、歩幅の調整もできたりするので、捻挫はかなり防げます。</p> <p>もし転んで手当が必要な場合は、私が応急処置をします。</p> <p>Also, for ground surfaces to place your feet on, choose an area that is as close to horizontal and large and stable as possible. Keep your stride small and proceed with caution.</p>	

	<p>Be careful when you cannot see the ground surface if it is covered with fallen leaves or grass. Instead of guessing where you are walking, it is safer to shuffle your feet step by step, even if it is troublesome.</p> <p>If you can control where you tread in this way, your feet are less likely to be forced into unexpected directions or movements, and you can adjust your stride, which will help prevent sprains to a great extent.</p> <p>If you fall and need medical care, I will give you first aid.</p>	<p>了解！ Yes, sir.</p>
<p>これでレッスン8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>このレッスンでは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>頻繁に休憩を必要としないゆっくりしたペースを保ちましょう。呼吸が上がらず容易に会話ができるペースがベストです。</p> <p>Keep a slow pace that does not require frequent breaks. The best pace is one at which you can still easily talk without getting out of breath.</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。 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 低地には火山性ガスがたまりやすく酸素が少ないため、低地は避ける必要があります。我々のルートは噴出孔を避けた右側の尾根を行きますが、ガスがたまりやすい地形、例えば谷や窪地を避けることを忘れないようにしましょう。</p> <p>Point 1 Low areas should be avoided because volcanic gases tend to accumulate in low areas and there is little oxygen. Our route will follow the ridge on the right avoiding the vent. However, remember to avoid terrain where gas can easily accumulate, such as valleys and hollows.</p> <p>その2 足運びをコントロールできれば、足が予想外の方向に行ったり、無理な動きをすることが少なくなり、歩幅の調整もできたりするので、捻挫はかなり防げます。</p> <p>Point 2 If you can control where you tread in this way, your feet are less likely to be forced into unexpected directions or movements, and you can adjust your stride, which will help prevent sprains to a great extent.</p> <p>受講者の皆さま、それでは、練習しましょう。 はい、どうぞ。</p>
--	---