

山岳・登山・トレッキング <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

レッスン	日本人ガイド	クライアント外国人(観光客)
レッスン③	<p>これから1日目の行程確認についてのレッスンを行います。</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。</p> <p>皆さんもこのスピードでしっかり練習してください。</p> <p>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>	
行程の確認	<p>それでは、いよいよロープウェイに乗ります。</p> <p>Now, it's time to get on the ropeway.</p> <p>山麓駅から終点の姿見駅までは約10分の空中散歩です。紅葉の時などは日本で一番早い紅葉が見られる有名なビューポイントです。</p> <p>It's about a 10-minute ride from the bottom station to the destination, Sugatami Station. It is a famous spot because you can see the earliest autumn leaves in Japan here.</p> <p>駅到着後の歩き始めは緩やかな傾斜で、ウォーミングアップとなります。</p> <p>本日最大の登り、旭岳山頂を目指しますが、山頂までは途中休憩をはさみつつ約3時間の行程です。</p> <p>After leaving the station, the first part of the walk is a warm-up with gentle slopes. We will then aim for the top of Mt. Asahidake. It will take about three hours including breaks along the way.</p>	<p>いよいよ始まりますね！楽しみです。</p> <p>It's finally starting! I'm getting excited.</p> <p>日本で一番早いのですか。</p> <p>The earliest in Japan?</p> <p>3時間ですか。ちょうどいいくらいですね。</p> <p>Three hours? That seems good.</p>

	<p>山頂からは、旭岳一帯の大雪山系から十勝連峰まで連なる山々の絶景を眺められます。その後は間宮岳へ向かい、ここで昼食を取ります。その後は北海岳を経て野営指定地のある黒岳石室横へ到着します。</p> <p>From the top, you can enjoy a great view of the Daisetsuzan Mountains to the Tokachi Mountain range. We will then head to Mt. Mamiya. We will have lunch there.</p> <p>We will then reach the summit of Mt. Hokkaidake and arrive at Mt. Kurodake Ishimuro Emergency Shelter where there is a designated campsite.</p>	
		<p>うわ、かなりの高低差だけど、ついていけるかな?</p> <p>Wow, there's quite a difference in altitude, will I be able to keep up?</p>
	<p>時間の余裕を持ってスケジュールを組んでいます。皆さんの体力に合わせて無理のないペース配分ができますから、ご安心ください。</p> <p>Our schedule has plenty of time to spare. We will be able to set a comfortable pace according to your physical strength, so please don't worry.</p>	
		<p>途中の景色を楽しみながら、ゆっくり行きたいです。</p> <p>I'd like to go slowly, while enjoying the scenery along the way.</p>
	<p>一泊二日のコースですが、登山の初心者でも登れるコースです。我々のペースを守りながら着実に進みましょう。2日目の詳しい行程は、明日の朝、お伝えします。</p> <p>This is a two-day one-night trip, but is even achievable for beginner hikers. Let's keep our own pace and go steadily. Tomorrow morning, I will tell you the detailed schedule for the second day.</p>	

		<p>初心者でも登れるコースと聞いて安心しました。 よろしくをお願いします。</p> <p>I am relieved to hear that the course is suitable for beginners. Thanks for everything.</p>
	<p>はい、ご心配なく。リラックスした楽しい山行になりそうですね。</p> <p>Yes. Don't worry. It will be a relaxing and enjoyable mountain trip.</p>	
		<p>ワクワクしますね！</p> <p>It's getting exciting!</p>
インタープリテーション	<p>この行程では、北海道特有の動植物を見ることができますので、簡単に説明いたします。</p> <p>You can see unique plants and animals of Hokkaido on this walk. I will explain about it briefly.</p>	
		<p>へえ！それはどんな動植物なんですか？</p> <p>Wow! What kind of wildlife is there?</p>
	<p>北海道にはヒグマが沢山生息しています。ヒグマは警戒心が強く普段は人の前には表れません。しかし、特に冬眠から覚めたヒグマは空腹のため、食欲旺盛と言われていています。 あとで詳しくヒグマ対応策をお教えします。</p> <p>There are many brown bears living in Hokkaido. They are very cautious and do not usually show up in front of people. But it is said that brown bears, especially those that have come out of hibernation, are very hungry and have a big appetite. I will give you more information on how to deal with brown bears later.</p>	

		ヒグマ...恐ろしいですね...。 Brown bears... it sounds scary.
エゾシカも沢山います。 There are also many deers.		
	エゾシカ? エゾシカも危険ですか? Deers? Are they also dangerous?	
エゾシカも人間を警戒して、目の前には表れませんが、道路を横切ったり、線路を横切ったりして事故にあうエゾシカも多いのです。 また北海道と本州の動物の分布は、ブラキストンラインではっきり分かれています。  Yes. Japanese Deer are also wary of humans and do not approach us. But many of them run across roads and railway tracks, and often cause accidents. What is interesting is that the distribution of animals in Hokkaido and the main island is clearly divided by the Blakiston Line.		
	タカ、「ブラキストンライン」とは? Taka, what is the “Blakiston Line?”	
本州と北海道の間にある津軽海峡を東西に横切る生物地理上の境界線のことです。  ちなみに、ヒグマ、シマリス、ナキウサギなどがいるのは北海道だけで、ツキノワグマ、イノシシ、ニホンザルなどは北海道にはいません。  The Blakiston Line is a biogeological boundary. It crosses the Tsugaru Channel from east to west dividing the main island and Hokkaido.		

	<p>Brown Bear, Siberian Chipmunk and Northern Pika are found only in Hokkaido, but Asiatic Black Bear, Wild Boar, and Japanese Monkey are not found in Hokkaido.</p>	
		<p>へー、そうなのですね。ちょっと怖いけど、でも見てみたい気も...!          キタキツネは可愛いイメージがあります。</p> <p>Oh, I see. Although it's a little scary, I'd like to see them...!          Red foxes seem so cute.</p>
	<p>一般的に、エゾシカ、キタキツネなどに見られるように、本州の種より大型であるのが目立ちます。          キタキツネは可愛いのですがエキノコックス病に注意する必要があります。          キツネに餌を与えたり、キツネに近寄らないようにする、山菜や果実などはよく洗うか、十分に加熱して食べる、野山で生水を飲まないようにしましょう。</p> <p>Generally, species such as Japanese Deer and Red Fox found in Hokkaido are larger than those on the main island.          Red foxes are cute, but you need to be careful about echinococcus disease.          Please take care about the following points:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avoid feeding or approaching foxes;</li> <li>▪ Always wash or thoroughly heat wild vegetables and fruit before eating them; and</li> <li>▪ Avoid drinking stream water in the backcountry.</li> </ul>	
		<p>了解です。カナダでもエキノコックス病について聞いたことがあります。</p> <p>OK, I've actually heard about echinococcus disease in Canada.</p>

	<p>北海道には、タンチョウ、シマフクロウ、オジロワシ、クマゲラなど大型の鳥類が生息していますよ。次の機会があればぜひ、見に行ってください。</p> <p>Hokkaido is home to large birds such as Red-crowned Cranes, Blakiston’s Fish Owls, White-tailed Eagles, and Black Woodpeckers. I recommend you go birdwatching when you visit Hokkaido next time.</p>	
		<p>いろんな動物に会ってみたいですね。</p> <p>I would like to see some wildlife.</p>
<p>これでレッスン3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>次に、このレッスンでは是非覚えていただ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>時間の余裕を持ってスケジュールを組んでいます。皆さんの体力に合わせて無理のないペース配分ができますから、ご安心ください。</p> <p>Our schedule has plenty of time to spare. We will be able to set a comfortable pace according to your physical strength, so please don’t worry.</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>	
<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                  一泊二日のコースですが、登山の初心者でも登れるコースです。                  我々のペースを守りながら着実に進みましょう。</p>	

	<p>Point 1 This is a two-day one-night trip, but is even achievable for beginner hikers. Let's keep our own pace and go steadily.</p> <p>その2 北海道と本州の動物の分布は、ブラキストンラインではっきり分かれています。</p> <p>Point 2 What is interesting is that the distribution of animals in Hokkaido and the main island is clearly divided by the Blakiston Line.</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>