

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)
<p>レッスン⑥</p>	<p>これからセーフティトークについてのレッスンを行います。 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>セーフティトーク</p>	<p>念のため確認しますが、皆さん、貴重品の管理は大丈夫でしょうか? Please let me double check, have you packed your valuables properly? 貴重品はすべてジップロックに入れ、落とさないようにバックパックのジッパーなどの付いたポケットにしまいましょう。 I suggest you put all your valuables in a Ziploc plastic bag, and place it in a pocket with a zipper in your backpack so that you won't drop them.</p>	<p>大丈夫だと思います。 Yes, I think so. はい、そうします。 OK, that's a good idea. 今回の登山に関して承知して頂きたいリスクがいくつかあります。移動中、雨や雷など突然の天候の変化が起こり得ます。もしもそうなった時は私の指示に従ってください。どのように安全を確保するか、お伝えします。 You need to be aware of a few risks regarding this climb. Sudden weather changes, such as rain or thunder, may happen during the trip. If it happens, please follow my instructions. I will tell you how to ensure your safety. はい、ありがとうございます。 OK, thank you.</p>

	<p>登山道はとても歩きやすい木道から、砂利に覆われた急な斜面まで様々です。皆さんが安全に、そして可能な限り快適に歩けるように、いくつかインストラクションをさせていただきます。</p> <p>特に下りの際、ひざの痛みを感じることは珍しくありません。もしひざの痛みを感じ始めた場合はペースを調整しますので、申し出てください。同時に痛みを生じにくくする歩き方も紹介させていただきます。</p> <p>The trails range from very easy boardwalks to steep, gravel-covered slopes. I will give you some instructions to help you climb as safely and comfortably as possible.</p> <p>It is not unusual to experience knee pain, especially when climbing down. If you begin to feel knee pain, please tell me so that I can adjust the pace. At the same time, I will show you how to walk in a way that will cause the least pain.</p>	
		<p>はい、わかりました。</p> <p>OK, I understand.</p>
	<p>皆さんの安全の管理とこのツアーを満喫していただくことが私の仕事です。質問があればいつでも聞いてくださいね。</p> <p>It is my job to ensure your safety and that you enjoy this tour to the fullest. If you have any questions, you can ask me at any time.</p>	
<p>緊急事態 (ヒグマ対策)</p>	<p>緊急事態では何をすべきか指示を出しますので、その指示に常に従っていただくことをお願いいたします。</p> <p>In the event of an emergency, I will give you instructions on what to do. Please follow my instructions at all times.</p>	
		<p>はい、先生！</p> <p>Yes, sir!</p>

	<p>いいお返事です！ 登山中にクマを目撃した場合は、静かに、落ち着いて、私に知らせてください。</p> <p>Good answer! If you happen to see a bear while we are walking, please remain quiet and calm and inform me.</p>	
		<p>クマですか...怖いですね...</p> <p>A bear...scary...</p>
	<p>クマの方から我々に攻撃をすることは稀ですが、突然のクマとの遭遇を予防するため、次のことを心がけてください。</p> <p>It is rare for a bear to attack people, but to prevent a sudden encounter with a bear, please keep the following in mind.</p>	
		<p>クマ避けの鈴を持ってきました。</p> <p>I brought a bear bell.</p>
	<p>音を出すことは効果的です。周辺にいるクマが我々の存在を感じ取り、出くわす前に彼らが我々から遠ざかれるように、登山中は大きな音を出しながら歩きましょう。</p> <p>Yes, making sounds is effective. We shall walk making noises so that bears in the vicinity will hear us and move away from us before we run into them.</p>	
		<p>はい、わかりました。</p> <p>Yes, that makes sense.</p>
	<p>クマと出くわした場合において最も大事なことは走って逃げないことです。それをしてしまうと彼らの本能を刺激してしまいます。</p> <p>The most important thing to remember when encountering a bear is not to run away. If you run away, you will stimulate their instincts.</p>	

		<p>そうですか、知りませんでした...!</p> <p>I didn't know that...!</p>
	<p>個々にちらばらず、まとまってゆっくりと一緒に後ずさりをしますが大声を出さずに静かに行います。</p> <p>We should stay close to each other, and step back slowly all together, but do it quietly and without shouting.</p>	
		<p>実際に遭遇したらパニックになって騒いじゃいそうだなあ。</p> <p>I think I would panic and make a lot of noise if I actually encountered one.</p>
	<p>それでもクマが攻撃的になりそうな場合は、私が熊撃退スプレーで対処しますので、私より前に出ないようにしてください。</p> <p>If the bear becomes aggressive, I will use my bear spray, so please don't get in front of me.</p>	
		<p>ええ。もしも、そんな時がきたら、タカさんだけが頼りです。</p> <p>OK. In such a case, Taka, we can only count on you.</p>
	<p>とにかく落ち着くことが大事です。まずないとは思いますが、現れたときは私に任せてください。</p> <p>By all means, it is important to remain calm. It's unlikely we encounter a bear, but if it happens, you can count on me.</p>	
		<p>よろしくお祈いします!</p> <p>Our lives are in your hands!</p>

	了解です！ OK.	
携帯電話	次に携帯電話についてお知らせします。 皆さんの携帯電話は今のキャリアを使って通信していますか？ 海外で契約しているキャリアのまま利用し続けると、通信費用がすごく高くなります Next, let's talk about mobile phones. Which carrier do you currently use? If you are using international roaming, the fees will become very expensive!	
		へー、そうなんですか！ Oh, really?
		確かにすごく料金が高くなりますね。 Yes, it will definitely be very expensive.
	Facebook や Instagram に写真をアップロードしたり、アプリで通話すると、データ通信量が一気に上がってしまいます。 Uploading photos to Facebook or Instagram, or making calls on apps, will increase your data usage.	
		友達にはたくさん写真を送っています。 I send a lot of photos to my friends.
	外国人観光客向けのプリペイド SIM カードや Wi-Fi ルーターをレンタルすると料金を抑えられるのでいいですよ Getting a prepaid travel SIM card or renting a Wi-Fi router is a good way to keep the cost down!	

		<p>はい、Wi-Fi ルーターをレンタルしています。</p> <p>Yes, I am renting a Wi-Fi router.</p>
		<p>私はプリペイド SIM カードを使っています。</p> <p>I use a prepaid SIM card.</p>
	<p>Wi-Fi ルーターとプリペイド SIM カードがあれば安心ですね。</p> <p>データ通信量を気にしなくて良いのであれば、登山用 GPS 地図アプリをダウンロードしておくのもおすすめです。</p> <p>登山中のナビゲーションは私がお案内しますが、自分で現在地を把握したいときや地形を見たいときに便利です。</p> <p>また携帯電話の電池切れを防ぐため、充電バッテリーも必ず持参してください。</p> <p>I'm glad to hear you have a Wi-Fi router and prepaid SIM card.</p> <p>If you don't have to worry about your data usage, you may wish to download a GPS map app for hiking and other outdoor activities.</p> <p>I will navigate your way as a guide while we hike, but it is useful if you want to know where you are and check the terrain yourself.</p> <p>Also, be sure to bring a rechargeable battery to prevent your mobile phone from going dead.</p>	
		<p>そうですね、了解です。</p> <p>OK, I'll do that.</p>

<p>これでレッスン6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>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>クマと出くわした場において最も大事なことは走って逃げないことです。それをしてしまうと彼らの本能を刺激してしまいます。</p> <p>The most important thing to remember when encountering a bear is not to run away. If you run away, you will stimulate their instincts.</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>
役に立つ表現	<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 移動中、雨や雷など突然の天候の変化が起こり得ます。もしもそうなった時は私の指示に従ってください。</p> <p>Point 1 Sudden weather changes, such as rain or thunder, may happen during the trip. If it happens, please follow my instructions.</p>
	<p>その2 緊急事態では何をすべきか指示を出しますので、その指示に従っていただけると幸いです。</p> <p>Point 2 In the event of an emergency, I will give you instructions on what to do. Please follow my instructions at all times.</p>

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

	<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>
--	---