

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⑨</p>	<p>これから引き続き注意喚起とインストラクション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>注意喚起 (レイヤーブレイク)</p>	<p>皆さん、ほぼ中腹まで差し掛かりましたが、体温調節は大丈夫ですか? Everyone, we are almost at the halfway point. How is your body temperature?</p> <p>高度を増して気温は下がってきますが、体はだいぶ温まってきたのでは?ここでレイヤーブレイクを取りましょう。 暑さ、寒さに応じて各自衣類の調整をしてください。 その際に少し水分も取りましょう</p> <p>今時点での疲労感はどうですか? ペース配分はどうですか?</p> <p>The temperature is dropping as we gain altitude, but your bodies are getting warmer, aren't they? Let's take a layer break here.</p> <p>Adjust your clothing according to the heat or cold. Drink a little water while doing so.</p> <p>How tired do you feel at this point? How is our pace?</p>	<p>大丈夫です! Everything's fine!</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旅行推進事業 アクティビティガイド能力向上事業

		<p>適度な気持ち良さです。山は本当にいいですね。</p> <p>I feel quite good. The mountains are really nice.</p>
		<p>ちょっと靴に違和感があります。踵が擦れているかも。</p> <p>My shoes feel a little uncomfortable. They may be rubbing against my heels.</p>
	<p>靴を脱いで見せてください。</p> <p>Please take off your shoes and show me.</p>	
		<p>はい。</p> <p>OK.</p>
	<p>あー、軽い靴擦れになっていますね。赤くなっている部分にこのテープを貼りましょう。これでもう大丈夫です。</p> <p>Ah, you are starting to get a blister. I will put this tape on the red area. Now you should be fine.</p>	
		<p>タカ、ありがとう。</p> <p>まだ、あまり長い時間この靴を履いたことがなかったので、すみません。</p> <p>助かりました。</p> <p>Thanks, Taka.</p> <p>I'm sorry, I haven't worn these shoes all that much yet.</p> <p>Thank you for helping.</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>この後、靴の中で足が動きまわるのを防ぐために足首周りの靴紐を少しきつく締めてください。</p> <p>You should tighten the shoelaces around the ankle a little tighter. This will prevent the foot from moving around in your hiking boot.</p>	
		<p>はい、きっちり締めました。</p> <p>OK, I tightened them.</p>
	<p>皆さん、旭岳山頂の標柱はもうすぐですが、前が少し混んでいるようなので、ひとまずここで休憩を取り、景色をゆっくり楽しみましょう。</p> <p>Everyone, we are close to the summit of Mt. Asahidake, but it looks a little crowded up ahead, so let's take a break here and enjoy the view.</p>	
		<p>はい、そうしましょう。</p> <p>Okay. That's sounds good.</p>
	<p>登山道を避けた眺望のいいあのあたりでバックパックも降ろして休みましょう。絶景をバックに写真も撮りましょう。</p> <p>Let's take off our backpacks and take a rest over there where we can enjoy the good view, staying off the trail. Let's take some pictures with the wonderful view in the background.</p>	
		<p>おー！いいですね！</p> <p>Wow! Great!</p>
	<p>今回のツアーで一番キツイ登りでしたからね、このような時、日本では「オツカレサマ」と声をかけますが、これは「とても頑張りましたね。グッジョブ」という意味です。</p> <p>This was the hardest climb of the tour. In this kind of situation in Japan, we say "Otsukare-sama." It means "You worked very hard. Good job."</p>	

		<p>言ってみますね。オツカレサマ！</p> <p>Let me try. Otsukare-sama!</p>
	<p>グッジョブ！</p> <p>Good job!</p>	
		<p>なかなかキツイ登りでした。フーっ...疲れたなあ。</p> <p>It was quite a tough climb. I'm so tired.</p>
	<p>水分補給と行動食を口にする丁度いいタイミングですので、ちょっと寛ぎましょう。</p> <p>A good time to rehydrate and eat some high-energy food. Let's relax a bit.</p>	
		<p>なんて素晴らしい景色なんでしょう！この山は特別な山ですね。本当に来て良かったです。山登りって最高！</p> <p>What an amazing view! This is a very special mountain. I'm really glad I came. Climbing mountains is the best!</p>
	<p>そう言っただけだと本当にうれしいです。ガイド冥利に尽きます。</p> <p>I am so happy to hear that. It is my pleasure to be your guide.</p>	
<p>インタープリテーション（アイヌ）</p>	<p>ちょうど今、皆さんは北海道の最高峰、旭岳の山頂に立っています。ここは大雪山火山群に属しており、日本最大の国立公園である大雪山国立公園の中でも北の方に位置しています。</p> <p>Right now, you are standing on the summit of Mt. Asahidake, the highest peak in Hokkaido. It is part of the Daisetsuzan volcanic group and is located in the northern part of Daisetsuzan National Park, the largest national park in Japan.</p>	

		<p>ここが北海道の最高峰ですか... ああ、感慨深いなあ。</p> <p>So this is the highest peak in Hokkaido.... wow, I am deeply moved.</p>
	<p>登りで見えてきた周辺の火山は活火山であり、絶え間なくガスを噴出しています。先住民のアイヌの言葉では、これらの山々を「カムイ・ミンタラ」と呼びますが、それは「神々の遊ぶ庭」という意味です。素晴らしい名前だと思いませんか？</p> <p>The surrounding volcanoes we saw on our climb are active volcanoes. They are constantly spewing gas. In the native Ainu language, these mountains are called “Kamui Mintara,” which means “the playground of the gods.” Great name, don't you think?</p>	
		<p>はい！タカ、私もアイヌに関して少しだけ読んだことがあります。もう少し詳しく聞きたいです。</p> <p>Yeah! Taka, I have read a little about the Ainu, but I would like to know more about them.</p>
	<p>アイヌ民族は北海道の先住民です。彼らの言語は独特の言語で、今ではネイティブとして話すことのできる人はとても減ってしまいました。「アイヌ」という言葉は「人間」を意味するものです。</p> <p>The Ainu people are the indigenous people of Japan who primarily inhabit Hokkaido. Their language is unique and there are very few people who can still speak it as their native language today. The word “Ainu” means “people”.</p>	
		<p>そうなんですか？</p> <p>Really?</p>

	<p>アイヌは狩猟採集民で、音楽、歌、踊り、そして物語による口頭伝承を中心にアイヌ文化を継承してきました。文字を持たない文化のため、その歴史は物語を通じて語り継がれました。</p> <p>The Ainu were hunter-gatherers. They handed down their culture from generation to generation through music, song, dance, and oral traditions based on stories. As they did not develop a form of writing, their history was passed down only orally through stories.</p>	
		<p>本当に？そうですか…。人間本来の純粋さを感じられますね。</p> <p>Really? OK, I see.... It shows the purity of human nature, doesn't it?</p>
		<p>すごく奥深い感じがします。日本にいる間にもっとアイヌ文化について詳しく学びたいなりました。</p> <p>ところで北海道の市町村名の多くはアイヌ語が由来だという話を聞いたことがあります。</p> <p>It seems very profound. It makes me want to learn more about the Ainu culture while I am in Japan.</p> <p>By the way, I have heard that many of the names of cities, towns and villages in Hokkaido are derived from the Ainu language.</p>
	<p>おー！よくご存知ですね。北海道の地名の約8割がアイヌ語に由来していると言われていました。</p> <p>Oh! So you know about it? It is said that about 80% of the place names in Hokkaido are derived from the Ainu language.</p>	
	<p>これを機にアイヌについてもっとご興味を持っていただけると嬉しいです。</p>	

	I hope you can learn more about the Ainu while you are in Hokkaido.	
		はい！ That'll be good.
注意喚起(下山)	皆さん、旭岳山頂は十分楽しめましたか？ Did you enjoy the summit of Mt. Asahidake?	
		はい、とても楽しかったです。 Yes, it was great.
	これから下山になりますが、砂利で急な滑りやすい箇所がいくつかあります。下りではポールを少し伸ばしてさっきより前の方につくと良いでしょう。 バランスを保つには小股で、かつ踵から足をつけることを意識すると良いでしょう。まずは私がやってみますので、その後に試してみてください。 We are now going to climb down. There are some steep and slippery areas on the gravel. On the way down, it is a good idea to extend the length of your poles a bit and place them on the ground a little further ahead than before. To keep your balance, it is best to take a small step and land on the ground from your heels. I'll give it a try first, and then you can give it a try.	
		ええ。なんとなくコツは掴めました。あの先の方に雪渓が見えますが、雪の上でも同じような感じで良いですか？ OK. I am getting the hang of it. I see there is snow ahead. Should we keep doing the same on the snow, too?

山岳・登山・トレッキング <ビギナー編>

	<p>基本的には同じですが、グリップを効かせるためには、雪に踵を蹴り込む動作が必要です。その場所に着いたら、私が見本を見せますので、一緒にやってみてください。</p> <p>It is basically the same, but for a better grip, you need to make a kicking motion with your heel into the snow. When we get there, I will show you how to do it, and you can try it with me.</p>	
		<p>はい、ありがとうございます！</p> <p>OK, thank you!</p>
<p>注意喚起(雪渓)</p>	<p>いよいよ雪渓です。しかし見てわかるように右に向かった下りになっています。まずは私が先に歩いて安定したステップを作ります。雪に登山靴をグリップさせるには、基本的には山側のエッジを使って歩くこととなります。私の指示に従い、決して急がず一歩一歩、ついてきてください。アイゼンを着ける場合は、山側を向いて上部を見ながら、靴に装着してください。</p> <p>Finally, we are at the snow. As you can see, it descends towards the right. I will walk first to make stable steps. To get a grip on the snow with your hiking boots, you are basically walking on the edge of your boots on the mountain side. Please follow my instructions and don't rush, but follow me step by step. If you would like to put on crampons here, do it facing the mountain side and looking towards the upper slope.</p>	
		<p>なかなか難しいなあ</p> <p>It's hard!</p>
	<p>そんな経験がこの時期の大雪山登山の良さでもあります。いろいろな山の表情を楽しみましょう。</p> <p>This kind of experience is the beauty of climbing in Daisetsuzan at this time of the year. Let's enjoy the different faces of the mountains.</p>	

		<p>雪も経験できるなんて最高。 雪渓って結構、硬いんですね。</p> <p>It's great that we can experience snow, too. The snow is quite hard.</p>
注意喚起(渡渉)	<p>ここから先は渡渉がいくつかありますが、初めにこの小川を涉ります。登山靴が濡れないようにスパッツを着けてください。</p> <p>From here on, we will cross a couple of creeks, but first we will wade through this one. Please put on gaiters to keep your boots dry.</p>	
		<p>足を濡らさないように石から石へ飛びながら行けそうな気がするのですが、どうでしょう？</p> <p>I feel like I can jump from stone to stone to keep my feet dry.</p>
	<p>それは絶対やめてください。ジャンプは滑って転んだり、足を挫いたりするリスクが非常に高いのです。スパッツと靴の防水性を信じて、川床が平らで浅い場所を選んで歩いて涉りましょう。</p> <p>Please do not do that. Jumping has a very high risk of slipping and falling or spraining your ankles. Trust the waterproofness of your gaiters and boots, and choose a flat, shallow riverbed to wade through on foot.</p>	
		<p>了解です。</p> <p>OK.</p>
野営場	<p>ここがこれから一晩を過ごす野営指定地です。今日は平日で混雑しない見込みですので、この辺りのお好きな場所にテントを張れます。混雑するときは、好きな場所に張るというよりも、他の利用者とスペースを分かち合いながらテントの設営を行うこととなります。下にとがった石などのないフラットな場所を選んでください。</p>	

	<p>テントの組み立てが大変な時は、お手伝いしますのでお声がけください。トイレは向こうの小屋の左側にあります。コンポスト式のトイレなので、用を足した後は自転車ペダルを約1分間ほどこぎ、ちゃんと分解されるようによくかき混ぜてください。</p> <p>This is the designated campsite where we will spend the night. Today is a weekday and I don't expect it will be crowded, so you can pitch your tent anywhere you like around here. When it is crowded, you have to share space with other campers and have less freedom to choose where you set up your tent. Please choose a flat area without any sharp stones or other objects on the surface.</p> <p>If you have trouble setting up your tent, please tell me so. I can help you. There are toilets on the left side of the hut over there. It is a compost toilet, so after using it, please pedal the bicycle pedal for about a minute to stir it well, which will help break it down properly.</p>	
		<p>へえー！おがくずと共に攪拌するというものですね。 初体験ですが、1分以上必ずこいで使います。</p> <p>Heh! So the idea is to stir it with the sawdust. This is my first experience of a composting toilet, but I will definitely pedal it for longer than a minute to use it.</p>
		<p>山では用を足すのも一苦勞ですね。</p> <p>It is a big issue when you have to relieve oneself on a mountain.</p>
<p>食事と食べ物保管</p>	<p>テントを立て終わったら、1時間ほど休憩して寛ぎましょう。その後に夕食の準備に取り掛かります。食べ物の匂いがテントからするとクマを引き寄せる危険があるので、テントの中では食事はできません。</p>	

	<p>After you have finished setting up your tent, take a break and relax for an hour or so. After that, we will start preparing dinner. You cannot eat in the tent because the smell of food from the tent may attract bears.</p>	
		<p>なるほど。美味しい匂いはクマにとっても魅力的ということですね。 タカ、テントの中では飲み物もダメですか？</p> <p>I see. So delicious smells are attractive to bears, too. Taka, can I have a drink in the tent?</p>
	<p>大丈夫ですが、甘い匂いのする飲料などをこぼしたりしないよう十分に気をつけてください。 テントサイトから離れたあちらで食事を作って食べます。クマがテントサイトに寄ってくるリスクを最小限にするため、できる限りのことをしますのでご協力ください。</p> <p>Yes, but be careful not to spill any sweet-smelling drinks. We will cook and eat our meals over there, away from the tents. We will do everything we can to minimize the risk of bears coming to the campsite.</p>	
		<p>すごく徹底していますね。指示に従います。</p> <p>You are very thorough. I will follow your instructions.</p>
	<p>スープや食べ残しなどから出る生ごみの匂いにクマが反応してしまうこともあるので食べ物は一切残さず食べていただくようお願いします。</p> <p>Please try to drink up and eat up all the food as bears may react to the smell of food waste from soup and other leftovers.</p>	
		<p>それでは食材はどこにしまえばいいのですか？ 夜中に小腹が減った時にスナック菓子などをテント内で食べるのもまずいですか？</p>

		<p>So where do I store the food and snacks? Is it bad to eat snacks in the tent if I get hungry in the middle of the night?</p>
	<p>全ての食べ物は私が持参したこの「ベア・キャニスター」に入れて保管します。キャニスターは小屋の中に保管します。クマの嗅覚はとても優れているので、パッケージされている食材も含めてすべてこのように保管します。</p> <p>All food should be stored in this “Bear Canister” that I brought with me. The canisters will be kept inside the hut. Bears have a very good sense of smell, so I store everything this way, including packaged food.</p>	
		<p>タカ、「ベア・キャニスター」とは？</p> <p>Taka, what is a “bear canister?”</p>
	<p>クマをはじめとする野生動物の嗅覚を刺激し引き寄せてしまうものを密封するためにつくられた食料保管コンテナのことです。</p> <p>It is a food container to seal in odors that may stimulate the sense of smell of bears and other wild animals and prevent odors from attracting them.</p>	
		<p>そういうものがあるんですね…。</p> <p>So that's what it is....</p>
	<p>どうしても夜食が食べなくなった場合は、小屋に取りに行行ってテントから離れた場所で食べるようにお願いします。また、信じられないかもしれませんが、歯磨き粉の匂いもクマをおびき寄せるとい報告があります。</p> <p>If you must eat snacks at night, please go into the hut to eat inside the hut. Believe it or not, there are reports that the smell of toothpaste also lures bears.</p>	

		<p>そうなんですか！知りませんでした。 でも、歯磨き粉、持ってきちゃいました…。</p> <p>No way! I didn't know that. But I brought my own toothpaste...</p>
	<p>皆さん、そうだと思います。 なのでここでは歯磨き粉なしで歯磨きしてください。歯磨き粉を持ってきてしまった場合は食材と一緒に保管することになるのでよろしくお願ひします。</p> <p>I think everybody does. So please brush your teeth without toothpaste here. If you brought toothpaste, please keep it with the foodstuff.</p>	
		<p>はい、わかりました。</p> <p>OK, I understand.</p>
<p>これでレッスン9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。</p> <p>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。</p> <p>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>アイヌは狩猟採集民で、音楽、歌、踊り、そして物語による口頭伝承を中心にアイヌ文化を継承してきました。文字を持たない文化のため、その歴史は物語を通じて語り継がれました。</p> <p>The Ainu were hunter-gatherers. They handed down their culture from generation to generation through music, song, dance, and oral traditions based on stories. As they did not develop a form of writing, their history was passed down only orally through stories.</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 今時点での疲労感はどうですか？ ペース配分はどうですか？</p> <p>Point 1 How tired do you feel at this point? How is our pace?</p> <p>その2 スープや食べ残しなどから出る生ごみの匂いにクマが反応してしまうこともあるので食べ物は一切残さず食べていただくようお願いいたします。</p> <p>Point 2 Please try to drink up and eat up all the food as bears may react to the smell of food waste from soup and other leftovers.</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>