

<p>レッスン⑦</p>	<p>それではこれからサイクリング アドバンス編 レッスン7を始めます。</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。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>	
<p>途中での休憩</p>	<p>どうでしたか？峠の登りと下りは...。</p> <p>だいぶ体を使ったのでちょっと腕を上下に振って血液を循環させましょう。手首や肩、腰も回してください。深呼吸してリラックスしてください。</p> <p>Now, we came over the pass. How was the ride? It was pretty tough on the body, so let's move our arms up and down to get the blood circulating. Rotate your wrists, shoulders and torso, too. Take a deep breath and relax</p>	
		<p>登りはいいペース配分でリードしてもらったので。それほど疲れなかったし、下りは本当に気持ちよかったです。</p> <p>Taka, you led us up the climb at a good pace, so I'm not too tired. The ride down was really good.</p> <p>ちょっと僕は体重があるので、下りで自転車が暴れそうになり、ちょっと怖い時もあったけど、無事下りられてよかったです。ちょっと腕にしびれがあるかなあ。でも自転車っていいですね。今回のと同じタイプの自転車を手に入れて、帰ってからもバイクライフを楽しみたいです。</p> <p>I'm a bit heavy so the bike felt a little wobbly on the way down and it was quite scary at times, but I made it down without any problems. My arms feel a little numb but I'm really enjoying cycling. I want to get a similar bike and enjoy cycling when I return home.</p>
	<p>楽しんでいただけで良かったです。</p>	

	<p>ちなみにこの自転車はクロスバイクというタイプです。他にはロードバイクとかマウンテンバイクとかがあります。電動自転車も最近利用が高まっています。路面や環境に応じて乗り分けるのも楽しいですよ。</p> <p>I'm glad you're enjoying it. This is a hybrid bike. There are other types, such as road bikes and mountain bikes. Electric bicycles are also increasingly used. It's fun to choose different types of bikes according to the road surface or environment.</p>	
		<p>ちょっと調べてみます。僕は凝り性だからどっぷり沼にはまりそうだな。</p> <p>I'd like to do some more research. I'm quite obsessed so I'll probably become totally immersed with riding bikes.</p>
	<p>ぜひはまってください！自転車は健康にもいいし、一生モノの趣味になりますよ。</p> <p>I hope you become obsessed with it! Cycling is good for your health and is a hobby that will last a lifetime.</p>	
		<p>まあ、足腰が動くうちだけだね</p> <p>Well, at least while you're physically fit.</p>
	<p>(途中の観光名所) さあ、着きました。中に入ってみましょう。</p> <p>(Sightseeing spot en-route) So here we are. Let's go in.</p>	
		<p>この辺りは自然が豊かなんですね。鳥の音が聞こえますね。</p>

		<p>There's lots of nature around here. You can hear the birds, too.</p>
<p>インタープリテーション【鳥類】【昆虫類】【植物類】</p>	<p>【参考になるガイド知識】 どんな鳥か分かりますか。あの声は動き回りながら「トユ、トユ、トユ」とよく鳴くので、ゴジュウカラです。エゾビタキは濃い灰褐色の小鳥で日本よりも北の地域で繁殖し、日本よりも南で越冬する”旅鳥”でシーとかツェとか細かい声で鳴きます。「ヒン、カラララララ…」というさえずり声があるのはコマドリです。</p> <p>Do you know what kind of birds they are? Those that are moving around and singing “chu chu chu” are nuthatches. The grey-streaked flycatcher is a small, greyish-fawn bird that breeds in regions north of Japan. It's a migratory bird that winters in regions south of Japan and makes a delicate “shi” or “tse” sound. The “hin karararara” chirping you can hear is that of a robin.</p>	<p>左右の木々の木漏れ日が美しいですね。セミがいっぱい鳴いていますね。</p> <p>Taka, the sunlight filtering through the trees around us is beautiful. Can you hear the cicadas, too?</p>
	<p>【参考になるガイド知識】 あの「ジージー、ジリリリリリー」と鳴くのはアブラゼミですね。羽が茶色いセミでこの時期のこのあたりにはたくさんいます。他には「ツクツクオーシ、オーシツクツク」と鳴くツクツクボウシと「カナカナ、カナカナ」と鳴くのでカナカナとも呼ばれているヒグラシがこのあたりにはいます。</p> <p>[Helpful guiding knowledge] That “shii shii shiririri” sound is a large brown cicada. Its</p>	

	wings are brown and there are a lot of them around here at this time of year. Others include the “tsuku tsuku boshi” cicada that makes a “tsukutsuku ho-shi o-shi tsukutsuku” sound, and the evening cicada than makes a “kana kana” sound.	
		<p>タカは昆虫にも詳しいんですね。 ところであの青い美しい花はなんですか？</p> <p>Taka, you know a lot about insects, too, don't you? By the way, what's that beautiful blue flower over there?</p>
	<p>【参考になるガイド知識】 あれはアジサイです。日本にはアジサイをたくさん咲かせているお寺が各地にあり、そのお寺は「アジサイ寺」と呼ばれています。神奈川県鎌倉市の長谷寺が有名でその美しさから「鎌倉の西方極楽浄土」と称せられています。北海道では伊達市有珠町にある有珠善光寺が有名です。</p> <p>[Helpful guiding knowledge] They're hydrangeas. There are temples in various parts of Japan where many hydrangeas bloom, and these temples are called “hydrangea temples.” Hasedera Temple in Kamakura in Kanagawa Prefecture is famous, and is known for its beauty and is called the “Western Pure Land (Sukhavati) of Kamakura.” In Hokkaido, Usu Zenkoji Temple in Usu-cho in the city of Date is famous for its hydrangeas.</p>	
	<p>ついでに日本の神社について少しお話しします。 鳥居がありますが、鳥居をくぐった後は、神様の通り道である真ん中を避けて、道の端を歩きます。 中に手水舎（ちょうずや）と呼ばれる建物がありそこで手や口を清め、拝殿ではお賽銭を入れます。金額はご自由に（小銭でよし）。前にある大きな鈴を鳴らしたあと、二礼二拍一礼の順で参拝し、いろいろ願い事を頼みます。</p>	

	<p>出る際は、鳥居の前で本殿に向き直って一礼します。これで皆さんの願い事が叶えられることになります。</p> <p>In addition, let me tell you a little about Japanese shrines. When passing through the torii gate, visitors walk along the edge of the path because the center of the path is believed to be the path of the gods. Inside the shrine, there is a small area called “chozuya” where you purify your hands and mouth, and at the hall of worship, make a monetary offering. The amount is up to you (small coins are fine). After ringing the large bell in front of the hall of worship, bow twice, clap twice and bow once again., and then make various wishes. When leaving, at the torii gate, turn around to face the main shrine building and bow. This will ensure that your wishes will be granted.</p>	
		<p>こういう所に来ると、日本に来た～という気持ちになりますよ。</p> <p>When I see places like this, it reminds me that I’m really here in Japan.</p>
<p>インタープリテーション【野生生物】</p>	<p>【参考になるガイド知識】 このあたりの山では、エゾシカもよく見かけますよ。北海道におけるエゾシカの生息数はおおよそ60万頭以上で、増えすぎたエゾシカによる樹木への食害や角擦り等の森林被害は全道に拡大しています。このあたりの畑にも現れて、農作物を荒すので一程数は駆除します。</p> <p>エゾシカの肉は高蛋白、低脂肪、鉄分とビタミンB2が多いのが特徴です。カロリーは牛肉の半分で、脂質が5分の1、しかも鉄分の多いので、最近ではジビエとして活用されていま</p>	

	<p>す。</p> <p>[Helpful guiding knowledge] You can often see Ezo sika deer in the mountains around here. There are at least 600,000 Ezo sika deer in Hokkaido, and the damage they cause by rubbing their horns on or eating the bark of trees is spreading throughout the entire prefecture. They also appear in the fields around here and destroy crops, so we have to cull a certain number of them.</p> <p>The meat of Ezo sika deer is low in fat and high in protein, iron and vitamin B2. It has half the calories of beef and one-fifth the fat, and also has a high iron content, so is being eaten more and more.</p>	
		<p>そのエゾシカのジビエを食べてみたいですね。どこで食べられるのですか？</p> <p>I would like to try some of that wild venison, Taka. Where can I eat it?</p>
	<p>今日の夕食は地元食材にこだわって、確かジビエを使った郷土料理などが用意されます。もちろん札幌市内などのレストランで味わえますよ。</p> <p>ヨーロッパでは高級ジビエとしてセレブに食べられている鹿肉ですが、じつは美容に最適なお肉と言われています。低カロリー、低脂肪、そして高たんぱく、鉄分も多い。脂肪は和牛の1割と低く、鉄分は和牛の4倍もあるのです。</p> <p>エゾシカカレーや、フライや唐揚げ、パスタに絡めてラゲースソースとしても美味しいです。ダイエットしたいけど栄養はきちんと摂りたいという場合にも最善なお肉と言えますね。ホームページなどで検索し、ぜひ行ってみてください。</p>	

	<p>Today's dinner will be prepared with local ingredients, including local wild game. You can, of course, find it on menus in restaurants in Sapporo and other cities.</p> <p>In Europe, venison is eaten by celebrities as a high-end meat; it is said to be the best meat for beauty. It is low in calories and fat, as well as high in protein and iron. Its fat content is 10% lower than that of Wagyu beef, and its iron content is four times higher.</p> <p>It is delicious in curry, fried or deep-fried, or tossed with pasta in a ragout sauce. It is also the best meat for those who want to lose weight but still get the nutrition they need. Please do a web search and visit one of the restaurants.</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でご安心ください。 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>どうでしたか？峠の登りと下りは...。 だいぶ体を使ったのでちょっと腕を上下に振って血液を循環させましょう。 手首や肩、腰も回してください。 深呼吸してリラックスしてください。</p> <p>Now, we came over the pass. How was the ride? It was pretty tough on the body, so let's move our arms up and down to get the blood circulating. Rotate your wrists, shoulders and torso, too. Take a deep breath and relax.</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>北海道におけるエゾシカの生息数はおおよそ60万頭以上で、増えすぎたエゾシカによる樹木への食害や角擦り等の森林被害は全道に拡大しています。 このあたりの畑にも現れて、農作物を荒すので一程数は駆除します。 エゾシカの肉は高蛋白、低脂肪、鉄分とビタミンB2が多いのが特徴です。 カロリーは牛肉の半分で、脂質が5分の1、しかも鉄分の多いので、最近ではジビエとして活用されています。</p> <p>There are at least 600,000 Ezo sika deer in Hokkaido, and the damage they cause by rubbing their horns on or eating the bark of trees is spreading throughout the entire prefecture. They also appear in the fields around here and destroy crops, so we have to cull a certain number of them. The meat of Ezo sika deer is low in fat and high in protein, iron and vitamin B2. It has half the calories of beef and one-fifth the fat, and also has a high iron content, so is being eaten more and more.</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>