

サイクリング <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①</p>	<p>それではこれからサイクリング ビギナー編 レッスン1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。</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>	
<p>ガイド自己紹介</p>	<p>皆さん、おはようございます。本日は「北海道サイクリングツアー」に参加いただき、ありがとうございます。</p> <p>私はガイドを務めさせていただきます佐藤隆と申します。タカと呼んでください。</p> <p>ガイド歴は20年です。</p> <p>Good morning everyone. Thanks for joining us on today's cycling tour. My name is Sato Takashi and I'm your guide today. Please call me Taka. I've been a guide for 20 years.</p>	<p>おはようございます。</p> <p>Good morning.</p>
<p>ブリーフィング</p>	<p>このツアーでは2日間にわたって合計80kmを走ります。</p> <p>札幌市内から1日目のスタート地点まではサポートカーで移動します。それから湖を周遊して温泉で1泊。2日目は丘のリゾート地へ移動してサイクリング、その後、札幌に戻ります。</p> <p>参加者2名とガイド、およびサポートカーのチームになりますので、ご協力よろしくお願いします。</p>	

サイクリング <ビギナー編>

	<p>On this tour, we will be riding a total of 80 km over the two-day period. On the first day we will transfer from Sapporo to the start point by support car. We will then cycle around the lake and stay overnight at a hot spring resort. On the second day, we transfer by support car to the start point at the hillside resort, and cycle around the area before returning back to Sapporo by car.</p> <p>There are two participants, myself and also the support car driver, so hopefully we can all have a great time together.</p>	
	<p>始まる前に、短くお互いに自己紹介してください。</p> <p>Before we start, let's briefly introduce ourselves.</p>	
		<p>はい、では僕から。 みなさん、こんにちは。トーマス・ブラウンです。トムと呼んでください。オーストラリアのパーズ出身で会計士をしています。</p> <p>OK. I'll go first. Hi, everyone. My name is Tomas Brown. Please call me Tom. I'm from Perth in Australia, and I'm an accountant.</p>
		<p>次は僕ですね。 こんにちは、僕はダニエル・ストーンです。ダンと呼んでください。僕もオーストラリアから来ました。シドニー出身です。航空会社で働いています。</p>

		<p>Next me. Hi, my name is Daniel Stone. Please call me Dan. I'm from Australia, too. I'm from Sydney. And I work for an airline.</p>
<p>COVID-19 対策</p>	<p>それでは、まず COVID-19 対策の話をしてします。次のような症状がある人は参加できません。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 平熱を超える発熱のある人 ・ せき、のどの痛みなど風邪の症状のある人 ・ 体が重く感じる、だるさ(けんたい感)、息苦しさ(呼吸困難)のある人 ・ 嗅覚や味覚の異常などの症状がある人。 <p>自転車に乗っている時以外はマスクを着用してください。 手洗いおよびアルコール等による手指消毒をこまめに行なってください。 他者との間隔はできるだけ 2m 以上を確保し、不要な大声を発しないてください。</p> <p>Now, I'd like to talk about our COVID-19 measures. If you have any of the following symptoms, you will not be allowed to participate.</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Anyone who has a fever. ・ Anyone who has common cold symptoms such as a cough or a sore throat. ・ Anyone who feels fatigued or lethargic, or becomes out of breath easily before we even start. 	

サイクリング <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>・ Anyone who has loss of smell or taste or abnormal smell and taste sensations.</p> <p>Please wear a mask at all times other than when actually riding the bike. Please wash or cleanse your hands with alcohol regularly. Please try to keep at least two meters between yourself and others, and avoid raising your voice unnecessarily.</p>	
		<p>わかりました。</p> <p>Okay.</p>
	<p>ところで皆さんは、北海道に来たのは初めてですか？</p> <p>By the way, is it your first time in Hokkaido?</p>	
		<p>はい。僕は初めてです。とってもいいところですね。</p> <p>Yes. It's my first time. It seems to be a great place.</p>
		<p>僕も今回が初めてです。</p> <p>It's my first time, too.</p>
<p>ツアー説明</p>	<p>それでは今回の「北海道サイクリングツアー」を説明させていただきます。</p> <p>Let me explain about this cycling tour.</p>	

サイクリング <ビギナー編>

	<p>まず、サポートカーでスタート地点へ移動します。札幌を9時に出発したいと思います。約2時間で到着したらランチを取ります。ランチは湖畔のレストランで食べます。地元特産の野菜をたっぷり使った料理をご用意しています。</p> <p>First, we will transfer by support car to the start point. We would like to depart from Sapporo at about 9 o'clock. It's about a 2-hour drive and we will have lunch when we arrive. We will have lunch at a lakeside restaurant, and a meal made with locally grown vegetables will be served.</p>	
		<p>いいですね。とても楽しみです。</p> <p>Sounds good. I'm looking forward to it.</p>
	<p>さあ、それではサポートカーに乗ってください。2時間程で目的地につきます。途中でトイレ休憩を取りますが、出発前に必ず行ってください。サイクリングの出発時間は13時です。1日目の走行距離はおおよそ30km/19マイルです。</p> <p>スタート地点の天気予報は晴れ時々くもり。 最高気温は24度。 降水確率は30%。 平均風速はそよ風程度の2.1m。 16時くらいまでに宿に到着予定です。 ご質問はありますか？</p> <p>Now let's get on the support car. We will be at the destination in 2 hours. We</p>	

	<p>will make a brief toilet stop on the way, but please make sure you go before we set off.</p> <p>We will start cycling at about 1 p.m. The distance on the first day is roughly 30 km or 19 miles.</p> <p>The weather forecast says that it is sunny with occasional cloudy spells at the start point.</p> <p>The maximum temperature is 24 degrees Celsius</p> <p>There is a 30% chance of rain.</p> <p>Average wind speed is 2.1 meters per second, which is a light breeze.</p> <p>We will be arriving at today's accommodation by about 4 p.m.</p> <p>Do you have any questions?</p>	
		<p>途中で気分が悪くなったりしたら、どうすればいいですか？</p> <p>What should we do if we don't feel well or can't keep up?</p>
	<p>このルートは特に問題になりそうな箇所はありません。</p> <p>疲れたりして体調不良になったらすぐに知らせてくださいね。</p> <p>もし気分が悪くなったら、サポートカーで休んでもらう事もできますし、どうしても無理ならゴール地点まで車で移動することができます。遠慮なくガイドに知らせてください。</p> <p>また急な天気の変化で激しい大雨や雷とともに「あられ」や「ひょう」が降ることがありますが、そのようなときもすぐに走行は止めて、退避しま</p>	

	<p>すのでご安心ください。</p> <p>There are no real problematic parts along this course. If you become tired or don't feel well along the way, please let me know as soon as possible. If you don't feel well, you can rest in the support car or if you can't continue, you can take the support car to the finish point. Don't hesitate to tell me.</p> <p>Also, if the weather suddenly turns bad – if there is heavy rain, a thunder storm, or hail or sleet – don't worry, we will stop riding and take shelter.</p>	
		<p>安心しました。ところで今日の宿泊ホテルはどこになりますか？</p> <p>That's good to know. By the way, where are we going to stay tonight?</p>
	<p>宿泊施設は「湖畔スパ」という和風の宿です。そこには大浴場と雰囲気のある露天風呂があります。最近人気のサウナも完備しています。夕食は地元食材にこだわった郷土料理をお楽しみいただきます。</p> <p>We will stay at a Japanese-style inn called 'Kohan Spa.' It has a large bathhouse and outdoor bath with a great atmosphere. It also has a sauna, which is popular these days. For dinner, you can enjoy local cuisine made with locally produced ingredients.</p>	

		<p>よさそうですねえ！露天風呂と美味しい料理！最高だ！</p> <p>That sounds great. An outdoor bath and delicious food! Perfect.</p>
免責同意書／危険同意書	<p>免責同意書について</p> <p>ここに免責同意書が用意されていますので、あらかじめ内容を確認して、同意する場合はサインをお願いできますか。</p> <p>・当ツアーは野外で行う為、危険がつきものであることを認識・承諾した上でお申込み下さい。</p> <p>・当社は参加者への危険を最小限にする為の安全対策を行いますが、参加者にとってツアー中の危険や事故が無いことを保証するものではありません。また、万が一事故が生じた場合、当社に対し、一切の責任追及をしないものとし、お客様が第三者に与えた損害に対しては、お客様が責任をもって保証していただきます。</p> <p>・登山中の事故・災害・疾病などが発生した場合の捜索・救援・事後処理に要する一切の費用は、お客様又はご家族のご負担となります事を予めご了承ください。</p> <p>Liability waiver. Can you please read and confirm the details, and sign your name if you consent to the contents?</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Because this tour takes place outdoors, there are dangers involved, so please be aware of these dangers and give your consent before taking part. ▪ We will take safety measures to reduce the danger to participants to a minimum, but cannot guarantee that there will be no accidents during the tour. In the unlikely event of an accident occurring, our company shall not be held responsible for any loss or damage caused, and the customer shall be responsible for any loss or damage caused to a third party. ▪ Please note that in the event of an accident, disaster, or illness occurring while riding, participants or their families will be responsible for all costs incurred with regard to emergency rescue and dealing with the aftermath. 	
<p>これでレッスン1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>	

サイクリング <ビギナー編>

	<p>皆さん、おはようございます。本日は「北海道サイクリングツアー」に参加いただき、ありがとうございます。 私はガイドを務めさせていただきます佐藤隆と申します。タカと呼んでください。 ガイド歴は20年です。</p> <p>Good morning everyone. Thanks for joining us on today's cycling tour. My name is Sato Takashi and I'm your guide today. Please call me Taka. I've been a guide for 20 years.</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。</p> <p>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>このツアーでは2日間にわたって合計80kmを走ります。 札幌市内から1日目のスタート地点まではサポートカーで移動します。 それから湖を周遊して温泉で1泊。 2日目は丘のリゾート地へ移動してサイクリング、その後、札幌に戻ります。 参加者2名とガイド、およびサポートカーのチームになりますので、ご協力よろしくお願いします。</p> <p>Point 1 On this tour, we will be riding a total of 80 km over the two-day period. On the first day we will transfer from Sapporo to the start point by support car. We will then cycle around the lake and stay overnight at a hot spring resort. On the second day, we transfer by support car to the start point at the hillside resort, and cycle around the area before returning back to Sapporo by car. There are two participants, myself and also the support car driver, so hopefully we can all have a great time together.</p>

サイクリング <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>
--	---