

サイクリング <ビギナー編>

<p>レッスン②</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2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。 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>バイク走行前確認 ブリーフィング</p>	<p>着きました、スタート地点です。それではバイクをおろしてスタート前のブリーフィングをはじめましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現在の天気は晴れ。 ・最高気温は23度 ・降水確率は30% ・平均風速はそよ風程度の2m <p>それでは、装備の確認をします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まずは自転車に乗りやすい動きやすい服か確認してください。 ・ホイールに絡みやすい、ぶら下がっているストラップなどがいないか確認してください。 ・靴紐がギアに絡みやすくなっていないか確認してください。 ・必ずグローブとアイウエアを着用してください。メガネを着用しているなら、それでも良いですがずれ落ちないようにしてください。 ・既に事前申し込みの際にお知らせしておりましたが、できればパッドが入っている自転車用のパンツを着用することがお勧めします。着用していないとお尻が少し痛くなるかもしれません。 ・曇りの時でも日焼け止めを塗ってください。 	

	<ul style="list-style-type: none">・ バッグにはすぐ取り出せる雨具やウインドブレーカー、シューズカバー等もご用意ください。・ アームウォーマーや長袖ジャージもお勧めします。・ バッグを背負いたくない人はサポートカーに入れてください。・ サポートカーは各休憩場所で合流しますので、途中でも荷物の出し入れができます。・ 水が入っているボトルは自転車のケージやバッグに入れてください・ 脱水しないように小まめに飲んでください。 <p>Here we are, this is the start point. Let's unload the bikes and start the pre-ride briefing.</p> <ul style="list-style-type: none">・ The weather right now is sunny.・ The temperature is 23 degrees.・ There is a 30% chance of rain.・ We have a light breeze of about 2 meters per second. <p>Let's begin with the equipment check.</p> <ul style="list-style-type: none">・ First, you should be wearing loose-fitting clothes that are easy to move or ride a bike in.・ Make sure you have no loose or dangling straps that could get caught up in the wheels.・ Make sure you have no loose shoelaces that could get caught up in the gears.	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Please wear gloves and eyewear. If you wear glasses, that's fine, but please make sure they are secure and won't fall off. ▪ I recommend you wear padded cycling shorts. If not, don't worry but you may experience a little discomfort around your crotch or backside. ▪ Even if it's cloudy, don't forget to use sun-block cream. ▪ Put rainwear, a windbreaker, shoe covers and the like in your backpack where they can be easily accessed. ▪ I also recommend arm warmers or a long sleeved jersey. ▪ If you don't want to carry your backpack, you can put it in the support car. ▪ The support car will stop at all the rest stops, so you can access your belonging along the way. ▪ Carry a plastic bottle filled with water, either in the bottle cage on your bike, or in your bag. ▪ Remember to drink water regularly to avoid dehydration. 	
		<p>準備万端です！</p> <p>We're all ready to go!</p>
<p>ヘルメットの被り方</p>	<p>次にヘルメットの正しい被り方です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 後頭部にあるアジャストダイヤルで調整します。 ▪ ダイヤルを後ろにして深く被ります。 ▪ 被って自分の眉毛とヘルメットの間指1本程度入る深さがちょうどいい位置です。 ▪ ストラップを閉めずに頭を振ってもヘルメットが動かないようにダイヤルを閉めてください。 	

	<ul style="list-style-type: none"> ・ストラップを閉めて、ストラップと顎の間に指2本入るくらいの余裕があればOKです。 <p>Next, I'll show you how to put on your helmet correctly.</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ You can adjust the size using the dial at the back. ・ With the dial at the back, put the helmet on low over your forehead. ・ There should be about a finger's width above your eyebrows to where the helmet sits. ・ Before you close the strap, adjust the dial so that the helmet doesn't move when you shake your head. ・ Close the buckle on the strap. There should be enough room to put two fingers between the strap and your chin. 	
		<p>ストラップが短すぎます！</p> <p>The strap is too short!</p> <p>(ガイド：では調整します。I'll adjust it.)</p>
バイクの点検	<p>今回のツアーではレンタルバイクを利用します。ツアーお申し込みの際に聞いていたサイズをご用意しました。今、微調整してサドルの高さを調整しますね。もしご自身のペダルを持参されていれば取り付けますよ。</p> <p>We will be using rental bikes on this tour. We have prepared bikes that match the measurements you gave when applying for the tour. We'll now adjust the seat height slightly. If you have brought your own pedals, I'll fit them now.</p>	

		<p>サドルの高さはちょうどいいです。これで大丈夫です。</p> <p>自分用のペダルは持参していませんので、今のペダルのままで大丈夫です。</p> <p>The seat height is just right. This is okay. I haven't brought my own pedals; these are fine as they are.</p>
		<p>僕もちょうどいいです。ペダルも持ってきていません。</p> <p>Mine is okay, too. I haven't brought pedal, either.</p>
	<p>まず、自転車にまたがってください。</p> <p>サドルに座ったまま、両足のつま先が地面に届くくらいの高さがいいです。あるいは、サドルに座ったまま踵をペダルに置くと、足がほぼ真っ直ぐになる位の高さがいいです。</p> <p>自転車にあまり慣れていないなら、もうちょっと低くてもいいですね。サドルが低すぎると膝が痛くなる可能性があります。</p> <p>降りてください。ちょっと下げますね（上げますね）。</p> <p>First, please straddle the bike. When you sit on the seat, the toes of both feet should reach the ground.Or, if you sit on the seat and put the heel of your foot on the pedal, your leg should be almost straight.</p>	

	<p>If you are a novice or not familiar with the bike, the seat can be set a little lower. If the seat is too low, your knees may hurt.</p> <p>Please get off the bike; I'll lower (raise) the seat a little.</p>	
	<p>次は一緒に自転車の点検をしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none">・まずは後輪です。タイヤの空気圧は適切かどうかを確認します。・タイヤにパンクの原因になるヒビや異物がないか確認します。・次は、ホイールを軽く回して、ぶれていないかを確認します。・ブレーキが接触していないか確認します。・クイックリリースがちゃんと閉まっているかどうかを確認します。・前輪も同じように点検します。・ハンドルは4つのボルトを確認します。・前輪を膝の間に挟んで、ハンドルとステムの固定を確認します。横の動きと縦の動きがないように確認します。 <p>次にブレーキですが、日本では右ブレーキは前輪用、左ブレーキは後輪用です。これは、皆さんが普段使い慣れている方式と逆かもしれません。ブレーキをかける時は左（後輪）と右（前輪）を均等にひいてください。ブレーキを均等にかければ左右は関係ないです。</p> <ul style="list-style-type: none">・ブレーキが正常に機能しているかどうかを確認します。・ブレーキをかけたまま、自転車を前後に揺らして、ヘッドセットが緩んでいないか確認します。ヘッドセットが緩んだ状態での走行は危険です。・サドルを固定した状態で上下左右にぐらつきがでないか確認します。・前後のライトが点灯するか確認します。	

	<p>最後に自転車を地面に軽く跳ねて、金属音や異音がなければ OK です。異音があると何処かの部品が緩いか壊れているサインです。</p> <p>Next, let's check our bikes together.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ First the rear wheel. Check that the tire pressure is appropriate.▪ Check that there are no cracks or debris on the tire that may cause a puncture.▪ Next, slowly spin the wheel to check that it's true.▪ Check that there is no contact with the brakes.▪ Check that the quick release is closed and secure.▪ Now, the same with the front wheel.▪ Check that the (4) bolts that secure the handlebar are in place.▪ Hold the front wheel between your knees and check the handlebar is secure. Check that there is no sideways or up & down movement. <p>Next, the brakes; in Japan, the right brake lever is for the front brake and the left one is for the rear brake. This may be the opposite to what you are used to. When you apply the brakes, apply the left (rear) and right (front) brakes equally. If you apply the brakes equally, it doesn't matter which is the front and which is the rear.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Check that both brakes are functioning properly.▪ Apply both brakes fully, and try to rock the bike backwards and forwards;	
--	--	--

	<p>check that the headset is not loose. It is dangerous to ride with a loose headset.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Check that the seat is secure and there is no sideways or up & down movement. ▪ Check that the front and rear lights are working. <p>Finally, lightly bounce the bike on the ground and check for any strange noises or metallic sounds. If there are any strange noises, it's a sign that something is either broken or loose.</p>	
		<p>点検して問題はありませんでした。</p> <p>Everything seems to be okay.</p>
<p>これでレッスン2の会話を終わります。</p> <p>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。</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、このレッスンで是非覚えていただきたい重要な表現の会話です。</p> <p>講師のあとに続いて、皆さんも練習してみましょう。</p> <p>まず講師が読みます。</p> <p>さあ、目的地に着きました。</p> <p>それではバイクをおろしてスタート前のブリーフィングをはじめましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 現在の天気は晴れ。 ▪ 最高気温は 23 度 ▪ 降水確率は 30% ▪ 平均風速はそよ風程度の 2 m 	

	<p>We've arrived at our destination. Let's unload the bikes and start the pre-ride briefing.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ The weather right now is sunny. ▪ The temperature is 23 degrees. ▪ There is a 30% chance of rain. ▪ We have a light breeze of about 2 meters per second. <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>まずは自転車に乗りやすい動きやすい服か確認してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ホイールに絡みやすい、ぶら下がっているストラップなどがいないか確認してください。 ・ 靴紐がギアに絡みやすくなっていないか確認してください。 ・ 必ずグローブとアイウエアを着用してください。メガネを着用しているなら、それでも良いですがずれ落ちないようにしてください。 <p>Let's begin with the equipment check.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ First, you should be wearing loose-fitting clothes that are easy to move or ride a bike in. ▪ Make sure you have no loose or dangling straps that could get caught up in the wheels. ▪ Make sure you have no loose shoelaces that could get caught up in the gears. <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>