

レッスン③	<p>それではこれからサイクリング ビギナー編 レッスン3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>
ハンドサイン	<p>次はハンドサインを説明します。</p> <p>私が先頭を走り、次のハンドサインを使います。できれば、同じハンドサインを使ってください。もし、片手運転が不安で危険を感じるならハンドサインを使わなくてもよいです。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 出発します。</li><li>・ 右に曲がります。</li><li>・ 左に曲がります。</li><li>・ 減速します。</li><li>・ 停まります。</li></ul> <p>道路に障害物（穴やポールなど）がある時、このサインを使います。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 注意してください。</li></ul> <p>路上駐車している車などを追い越す時はこれを使います。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 右（左）に寄ります。</li></ul> <p>最後に、信号のある交差点で右折する時の日本独特のルールです。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 信号のある交差点で右折する時は2段階右折します。</li><li>・ まずは青信号で直進して、対面の側端に沿って徐行して90度右に方向転</li></ul>

	<p>換して停車します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 対面の信号が青になれば直進します。</li> <li>・ 2段階右折する時はこのサインを使います。</li> </ul> <p>Next, I'll explain about the hand signals. I will be riding at the front and will use the following hand signals. If possible, please use the same signals. If you don't feel safe riding with one hand, you don't have to use the hand signals.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ Let's go.</li> <li>・ Turn right.</li> <li>・ Turn left.</li> <li>・ Slow down.</li> <li>・ Stop.</li> </ul> <p>When there are obstacles in the road such as holes, poles and the like, we use this signal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ Look out.</li> </ul> <p>When we overtake parked cars and the like, we use this signal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ Move over to the right (left).</li> </ul> <p>Finally, when turning right at intersections with traffic signals, there is a special rule in Japan. When turning right at traffic signals, we use a 2-step right turn.</p>	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ First, we go straight at the green light, slow down before we reach the opposite curb, turn the bikes 90 degrees to the right and stop.</li> <li>▪ When the lights in front of us turn green, we go straight.</li> <li>▪ When we do a 2-step right turn, I'll use this signal.</li> </ul>	
		<p>ハンドサイン、分かりました。</p> <p>OK, I'll try to copy your signals.</p>
<p>コースガイド及び注意事項の確認</p>	<p>最後に大事な注意事項の説明と確認をします。</p> <p>今日の距離は約 30km です。獲得標高は 820m/2690 フィートですが、おそらく大丈夫でしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ トイレは 10 km と 20 km 地点にあります。</li> <li>▪ 他に休憩や写真タイムを設けます。</li> <li>▪ 8 km 地点のサイクリングロードでは多くの歩行者がいることが予想されるので、降車して自転車を押す場合もあるかもしれません。</li> <li>▪ 12 km 地点の下り途中は工事のため信号が設置されています。要注意でお願いします。</li> <li>▪ 25 km 地点のカーブも路面が砂利のため滑りやすいので要注意です！</li> <li>▪ 16 時くらいまでに宿に到着予定です。</li> <li>▪ 体調不良の方やお手洗いが必要な方がいましたら早めに教えてください。</li> <li>▪ 機材不良の方も教えていただければ対応します。私は工具も救急箱も持参していますのでご安心ください。</li> <li>▪ 原則として車道の左側を走行します。</li> <li>▪ 走行の時は必ず一列で。</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"><li>・危険を避けるため歩道を走行する場合があります。その際、徐行して歩道の車道側を走行します。</li><li>・必ず歩行者を優先します。</li><li>・車間距離は自転車2~3台分位を空けてください。下りの場合は5~6台分空けてください。</li><li>・左側走行で、標識や信号を厳守してください。</li><li>・ブレーキは均等にかけてください。</li><li>・緊急時は必ず左側に止まってください。まずは自分の安全を確保します。</li><li>・ガイドの指示に従ってください。</li><li>・その他、様々に協力を求める時はご協力をお願いします。</li></ul> <p>13時にここを出発します。最初のトイレは10km地点にありますので出発前に済ませてください。変速機能は自転車の種類によって異なるので、もし必要な場合は個別にご説明します。</p> <p>では出発時間まで各自の最終確認を続けてください。質問があればいつでも聞いてください。</p> <p>ライド用ウェアですが、春・夏なら半袖シャツ・半裾パンツが基本で、これに調整用のアンダーウェア、アームウォーマー、レッグウォーマーなどを組み合わせて温度調整すると良いですね。</p> <p>Finally, I'll explain the important points to remember. Today we will be riding approximately 30 km. The altitude gain is about 820 m/2,690 ft, but it's not too hard.</p>	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ There are toilets at the 10 and 20 km marks.</li> <li>▪ We will also be taking other rest stops and stopping to take photographs.</li> <li>▪ On the cycling road at the 8 km point, there may be a lot of pedestrians, so we might have to dismount and push our bikes.</li> <li>▪ At about the 12 km point, there is a downhill section with traffic lights due to roadworks halfway down. Please take care.</li> <li>▪ There is a curve at about the 25 km mark, and it is sometimes slippery due to gravel on the road, so please take care.</li> <li>▪ We should be arriving at the accommodation by about 4 o'clock.</li> <li>▪ If you don't feel well or if you need to go to the toilet, please let me know as soon as possible.</li> <li>▪ If you have any mechanical problems, please let me know and I will try to deal with it. I will be carrying tools and a first-aid kit.</li> <li>▪ We ride on the left hand side of the road.</li> <li>▪ We ride in single file.</li> <li>▪ We may sometimes use the pavement to avoid danger. When we do so, slow down and ride on the road-side of the pavement.</li> <li>▪ Always give way to pedestrians (pedestrians always have priority).</li> <li>▪ Keep a distance of 2 or 3 bike lengths between the bike in front. Keep a distance of 5 or 6 bike lengths when going downhill.</li> <li>▪ Keep left and always obey traffic signals and signs.</li> <li>▪ Apply the brakes equally.</li> <li>▪ In the case of an emergency, stop on the left hand side of the road. First ensure your own safety.</li> <li>▪ Please obey the guide's instructions.</li> </ul>	
--	--	--

	<p>・ If I ask for assistance, please cooperate.</p> <p>We will set off from here at 1 o'clock. The first toilet break is at the 10 km point, so please go before we set off. If you need instructions on how to use the gears, I will tell you individually as the gears differ depending on each bike.</p> <p>Please continue with your own final preparations until departure. If you have any questions, don't hesitate to ask.</p> <p>In spring and summer, a short-sleeved jersey and short pants are the best to wear, and you can adjust your clothing according to the temperature using underwear, arm warmers and legwarmers.</p>	
	<p>最初は平地がしばらく続きます。ここでギアを上げたり下げたり（重くしたり軽くしたり）して操作の確認をしてください。</p> <p>基本は速い時ほど重いギアにし、遅い時ほど軽いギアにしますが、体力に個人差がありますから自分にあったシフティング（ギアチェンジ操作）を探し出して疲労の少ない理想の走行を目指しましょう。</p> <p>From the start, it's quite flat for a while. Here you can practice operating the gears by shifting to higher and lower (heavier and lighter) gears.</p> <p>Basically, we use higher gears for going faster and lower gears at slower speeds. Everyone has their own fitness level, so find a way of shifting that suits you best and helps you ride without getting too tired.</p>	
	<p>準備は大丈夫ですか？では後方の安全を確認して出発しましょう。</p> <p>後方から大型の車が何台も来ています。ちょっと待ってください。</p>	

	<p>Is everybody ready? Let's check behind for vehicles before we set off. There are a couple of trucks approaching from the rear. Let's wait a moment.</p>	
		<p>おー！危ない危ない...。 タカ、ちょっとトイレに行きたいのだけど。  Oh, that was close! Taka, I need to go to the toilet!</p>
	<p>わかりました。後 500m ほどに先にパーキングエリアがあるはずです。そこにトイレがありますから、そこで休憩しましょう。  Okay. There's a parking area about 500 m up the road. There are toilets there so we'll take a break.</p>	
		<p>ありがとう。  Thanks</p>
<p>これでレッスン3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>次はハンドサインを説明します。          私が先頭を走り、次のハンドサインを使います。          できれば、同じハンドサインを使ってください。          もし、片手運転が不安で危険を感じるならハンドサインを使わなくてもよいです。</p> <p>Next, I'll explain about the hand signals.          I will be riding at the front and will use the following hand signals.          If possible, please use the same signals.          If you don't feel safe riding with one hand, you don't have to use the hand signals.</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>準備は大丈夫ですか？          では後方の安全を確認して出発しましょう。          後方から大型の車が何台も来ています。ちょっと待ってください。</p> <p>Is everybody ready?          Let's check behind for vehicles before we set off.          There are a couple of trucks approaching from the rear. Let's wait a moment.</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>