

|        |  |   |
|--------|--|---|
| レッスン④  | <p>それではこれからサイクリング ビギナー編 レッスン4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>  |   |
| 道の駅で休憩 | <p>さあ、休憩地に着きました。ここは「道の駅」です。ここでは15分休みます。ラックがないので自転車はこの壁に立てかけてください。トイレや自動販売機は右奥にあります。</p> <p>体調不良の方いらっしゃいますか？機材不良の方いらっしゃいますか？水分補給を忘れないでください。</p> <p>ここから14時に出発したいのでそれまでに戻ってください。</p> <p>まずは、羊羹をどうぞ。これは日本に昔からある伝統的なお菓子です。豆と砂糖と寒天だけが材料ですからとてもシンプルなのですが若い人からお年寄りまで根強い人気があります。運動時のエネルギー補給にも最適です。</p> | <p>We've arrived at our first rest point. This is a 'Roadside Station' or roadside rest area. We'll take a 15-min. break.</p> <p>There's no bike rack so please lean your bikes against this wall. The toilets and vending machines are over there on the right.</p> <p>Is there anyone with any physical problems or who doesn't feel well? Does anyone have any mechanical issues? Don't forget to drink water.</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>We are going to leave at 2, so please come back here in time.</p> <p>Would you like some yokan? This is traditional Japanese confectionery. It is very simple – made from just beans, sugar and agar – and it is very popular among young and old alike. It’s also a great way to replenish energy when exercising.</p>          |  |
|  |   | <p>とてもおいしいです。疲労回復にこの糖分、いいですね。</p> <p>It tastes good. The sweetness is good when you’re tired.</p>  |
|  |   | <p>変わった食感なので、戸惑いましたが、確かにおいしいですね。ハマってしまいそう。寒天っていったい何ですか？</p> <p>It’s an unusual texture so I was a little hesitant at first, but it’s delicious. It might become addictive. Taka, what is agar?</p> |
|  | <p>テングサという海草の粘液質を固めたものを凍結・乾燥させたものです。起源は京都のお寺の精進料理に由来すると言われてはいますが、諸説あるようです。元気がでましたか？</p> <p>It is made by freezing and drying a hardened sticky substance found in a seaweed called ‘tengusa.’ It is said to have originated from vegetarian food at a temple in Kyoto, but there are many theories. Do you feel like you have a</p> |  |

|                  |  |   |
|------------------|--|---|
|                  | bit more energy now?   | はい、エネルギー補給できました！<br><br>Yes. I've got some of my energy back. |
| インタープリテーション【道の駅】 | <p>ここ「道の駅」は日本各地の「地域の情報ステーション」です。道路情報や歴史、文化、名産品や観光地などを紹介する案内板や地元の物産販売コーナーなどがあります。さらに郷土芸能や朝市、展覧会などのイベントも催され、様々な情報を発信しています。</p> <p>少し道の駅の説明をします。</p> <p>北海道にある道の駅は127箇所、バラエティーに飛んでいます。人気があるのは温泉が付いている道の駅で、ガーデンスパ+勝川温泉ではモール温泉に水着で入れます。またタンチョウが集う憩いの場所で有名な、「阿寒丹頂の里」ではキャンプや宿泊施設で寝泊まりができ、温泉もあります。札幌の近くには「サーモンパーク千歳」があり、日本最大級の淡水水槽で淡水魚が見られる水族館が隣接しています。</p> <p>ここに北海道の道の駅の地図がありますので、見てください。</p> <p>These roadside stations are 'local information stations' that are located throughout Japan. They have information boards that introduce road information, the history, culture, local specialties and tourist attractions of the region, as well as stalls that sell local products. They also offer a variety of information on local arts, morning markets, exhibitions, and other events.</p> <p>Let me explain a little more about 'Roadside Stations.'</p> |   |

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
|                   | <p>There are 127 such roadside stations in Hokkaido, and they offer a wide variety of information. The most popular are those with hot springs, such as Garden Spa Tokachigawa Onsen, where visitors can enjoy a hot spring in their bathing suits. Akan Tancho no Sato, famous as a place where red-crowned cranes gather, offers camping and accommodation facilities, as well as a hot spring. Close to Sapporo, there is a roadside station called Salmon Park Chitose, which is adjacent to an aquarium where you can see freshwater fish in one of the largest freshwater tanks in Japan.</p> <p>Here is a map of Hokkaido's roadside stations.</p> |   |
|                   |   | <p>すごい数がありますね。サイクリングが楽しくなります。</p> <p>There are so many! They make cycling even more fun.</p>                        |
|                   |   | <p>地元の物産を見たいです。少し時間をいただけませんか？</p> <p>I want to look at the local products; can we have a little more time here?</p> |
| <p>お土産／休憩後の出発</p> | <p>わかりました。地域の文化に触れていただけるのはうれしいことです。</p> <p>「わかさいも」という有名なスイーツがあるのですがご存知ですか？主な原料は、北海道産の大福豆で、芋を使わずに洞爺湖周辺の大福豆を主原料に餡を作り、芋の筋に見立てて細かい昆布を入れて 焼芋の色にするため卵正油を塗って焼いています。とてもおいしいですよ。</p>   |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>Okay. I'm happy to let you experience the local culture.</p> <p>Have you ever heard of a famous sweet called 'Wakasaimo'? The main ingredient is white kidney beans called daifuku beans, from near Lake Toya in Hokkaido. This confectionery contains bean paste that is made to look like sweet potatoes, and thin strips of kelp are used to reproduce the potato fibers. Then it is dipped with egg and soy sauce and baked, to reproduce the color of baked sweet potatoes. They are very delicious.</p> |  |
|  |  | <p>へえー美味しそうだなあ。それでは、買ってみようかな。</p> <p>That sounds delicious. Maybe I'll buy some.</p> |
| <p>では、出発はさらに10分後の14時10分ちょうどにしましょう。トムさん、よろしいですか？</p> <p>So how about delaying the departure time by 10 minutes until ten past two (2:10)? Tom, is that okay with you?</p> |  |  |
|  |  | <p>構わないですよ。僕も興味がありますから。</p> <p>That's fine; I'm interested, too.</p>                 |
|  | <p>かさばったり、重いものは買わない方がいいですよ。</p> <p>サドルバッグやハンドルバッグをバイクに取り付けるタイプもありますが、今回はサイクリング向けのバックパックだけですので荷物は出来るだけ増やさないようにしましょう。</p> <p>Remember that it's best not to buy bulky or heavy items.</p>  |  |

サイクリング <ビギナー編>

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>There are saddle bags and bags that fit on the handlebar but this time we only have a small cycling backpack, so it's best not to accumulate too much luggage.</p>        |   |
|  |  | <p>そうですね、ガマンガマン...！<br/>Yes, I'll have to restrain myself.</p>  |
|  | <p>さあ、出発時間です。トイレは済ませましたか？水分補給も大丈夫ですね。<br/>It's time to get going. Have you been to the toilet? And do you have water in your bottles?</p>                                    |   |
|  |  | <p>大丈夫です。すみません。買い物に手間取ってしまって。道の駅ってとっても面白いですね。こんなシステムが充実していて、日本は素晴らしいと思いました。<br/>Okay. Sorry for taking time to do all the shopping. These roadside stations are so interesting. I think this system here in Japan is really good.</p> |
|  | <p>ちなみに、道の駅にはスタンプラリーというのがあってスタンプブックに、その駅ごとのスタンプを集めるのを趣味に回っている方もいます。スタンプの数に応じてプレゼントに応募できるようです。<br/>By the way, there's a Roadside Stations Stamp Rally. Somewhere in each</p> |   |

サイクリング <ビギナー編>

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>roadside station there's a rubber stamp and some ink, and some people carry a stamp book and go around collecting the rubber stamp prints. You can apply for gifts according to the number of stamps you've collected.</p>  |  |
|  |  | <p>へえ面白そうですね。後でゆっくり調べてみます。</p> <p>That sounds interesting. I have to find out more, later.</p> |
|  | <p>それでは出発します。</p> <p>この後も一定のスピードで行くことを心掛けましょう。時速 20km/h を目安にシフティングをお願いします。次の休憩予定地までは1時間程です。</p> <p>Now let's go.</p> <p>Keep in mind to ride at a constant speed. Shift your gears and try to keep at a speed of 20 km/h. It's about one hour to the next scheduled rest spot.</p> |  |
|  |  | <p>了解です。</p> <p>Okay</p>   |
| <p>これでレッスン4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、このレッスンでは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、休憩地に着きました。<br/>                 ここは「道の駅」です。ここでは15分休みます。<br/>                 トイレや自動販売機は右奥にあります。<br/>                 体調不良の方いらっしゃいますか？<br/>                 機材不良の方いらっしゃいますか？<br/>                 ここから14時に出発したいのでそれまでに戻ってください。</p> <p>We've arrived at our first rest point.<br/>                 This is a roadside station. We'll take a 15-min. break.<br/>                 The toilets and vending machines are over there on the right.<br/>                 Is there anyone with any physical problems or who doesn't feel well?<br/>                 Does anyone have any mechanical issues?<br/>                 We are going to leave at 2 so please come back here in time.</p> <p>受講者の皆さま、それでは、練習しましょう。<br/>                 はい、どうぞ。</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。<br/>                 講師のあとに続いて、皆さんも練習してみましょう。<br/>                 まず講師が読みます。</p>   |  |
| <p>役に立つ表現</p> | <p>それでは出発します。<br/>                 この後も一定のスピードで行くことを心掛けましょう。<br/>                 時速20km/hを目安にシフティングをお願いします。<br/>                 次の休憩予定地までは1時間程です。</p> <p>Let's go.</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

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | Let's try and keep a constant speed.<br>Shift your gears and try to aim for a constant speed of 20 km/h.<br>It's about one hour to the next scheduled rest spot. |  |
|  | 受講者の皆さま。<br>それでは、練習しましょう。<br>はい、どうぞ。   |  |