

サイクリング <ビギナー編>

<p>レッスン⑤</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5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>峠の登り</p>	<p>ここから、今回の最大の難所、峠が始まります。約30分かけて5km登ります。かなり体力を消耗しますのでここで水分と携行食を摂りましょう。厚着だと思う方は1枚上着を脱ぎましょう。最初からギアを軽くしてください。</p> <p>From here is the hardest part for today – it’s the start of the mountain pass. It takes about 30 minutes to climb 5 km. We’ll use quite a lot of energy so let’s drink water and eat an energy bar or something. If you feel like you’re wearing too much, take a layer off. You may want to shift to a low gear from the start.</p>	
		<p>ちょっと緊張してきました。</p> <p>I’ve become a little nervous.</p>
	<p>ワンツー、ワンツーとリズムを取るとスムーズに行くかも知れませんね。いかに効率よく峠を登り切るか、ちょっとわくわくする挑戦ですよ。</p> <p>It might be smoother if you get into a rhythm: one-two, one-two. The challenge is to see how efficiently you can make it up to the top.</p>	
		<p>わかりました。僕はまだ若いので、今の説明を聞かなければ力任せに行っちゃうところで</p>

		<p>した。ロスのない走りで快適に登り切りたいです。</p> <p>Okay. I'm still young, so if I hadn't heard that I would have relied on power to get me up there. Now I want to climb comfortably and efficiently.</p>
	<p>苦しくなるとつい下を向きがちですが、胸を立てるようにして顔を上げると自然に肺に空気が入ってきて呼吸が楽になります。</p> <p>When it gets tough you often look down, but if you sit more upright with your chest facing forward and your head up, the air will enter your lungs naturally and you can breathe easier.</p>	
		<p>なるほど。サイクリングもここまで考えるとかなりシステムティックなんだなあ。僕もできるだけ快適に登りたいので、やってみます。</p> <p>I see. When you think about it that way, cycling is systematic isn't it? I want to try and climb in comfort, too.</p>
	<p>それでも、息が苦しくなったり、かなり疲れてきたなと思った時は、ためらわずに私に声をかけてください。頑張り過ぎは禁物です。そんな時は私が安全な場所を確認して停まります。みんなで休んで呼吸を整えましょう。レースをやっているわけではないのですから。</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>If you still find it hard to breathe or feel quite tired, don't be afraid to say so. Don't overdo it. We will find a safe place and stop. Let's all rest and get our breath back. It's not a race.</p>	
		<p>そうですね。休み休み行きましょう！楽しむことが一番大事ですね！</p> <p>That's right. Let's take it easy. The important thing is that we enjoy ourselves!</p>
	<p>さあ皆さん、ゆっくりと大きな深呼吸をしてください。ここからは更に勾配がキツくなります。よりリズムに気を使って、ロスのない走りをしましょう。</p> <p>Let's take a deep breath. From here, it starts to get even steeper. Concentrate on rhythm and efficiency.</p>	
		<p>なんとか、このまま行けそうです。登りはあとどれくらいですか？</p> <p>I think I can keep this up. How much longer is this climb?</p>
	<p>今、4km 登りました。あと 1km です。</p> <p>We've climbed 4 km; just 1 km left.</p>	
		<p>よし、あと 1km なら行ける行ける。このまま行きましょう。</p>

		Only one more kilometer to go. I can do it! Let's keep this up!
		僕もまだ、余力十分です。このまま行きましよう。 I've still got some energy left. Let's keep this up.
	お二人とも、頼もしい限りです。では、このまま行きましょう。でも無理は禁物です。苦しくなったら必ず声をかけてください。 I can count on you both. Let's keep it up. But don't overdo it. If it gets too tough, let me know.	
		了解です！ Okay!
インタープリテーション【支笏洞爺国立公園】	ここで、簡単に支笏洞爺国立公園の説明をします。 この公園はカルデラ湖である支笏湖と洞爺湖を中心に、今なお活動を続けている有珠山や羊蹄山など多くの火山によって構成されています。2009年には、世界的に貴重な地質遺産として、洞爺湖有珠山ジオパークが日本で初めて「世界ジオパーク」に認定されています。 洞爺湖は、周囲約40kmのほぼ円形のカルデラ湖で、中央には火山活動でできた中島が浮かんでいます。有珠山は、約2万年前に活動を開始した火山で、特に1943～1945年にかけての活動で生成したのが昭和火山です。ま	

	<p>た、1910年の噴火で湖畔から温泉が湧出し、今の洞爺湖温泉が誕生しました。</p> <p>今回のサイクリングルートにはありませんが、支笏湖は約3万2千年前の火山活動で出来たカルデラ湖です。樽前山は現在も活動が続いています。支笏湖は、最大水深360m、日本で2番目に深い湖です。寒冷な気候に加え土砂の流入などが少ないため、我が国有数の透明度を誇っています。</p> <p>山々にはミズナラ、エゾイタヤなどからなる落葉広葉樹林やエゾマツ、ダケカンバなどの針広混交林に広く覆われており、樽前山などの標高1,000mを超える山頂部や稜線部にはハイマツ帯も見られるほか、高山植物の花畑が随所に発達しています。次回は山登りでもチャレンジしてください。</p> <p>また、支笏湖は釣り人にも非常に人気な場所です。支笏湖ではニジマス、ブラウントラウト、アメマスなどが一年を通じて自由に釣りが出来ます。ただし、遊漁規則を守る必要があります。最大水深は秋田県の田沢湖に次ぐ360m。湖周は約40kmで、深い緑の森に囲まれているのが北海道の支笏湖です。この湖の水は、世界有数の透明度の高さでも知られ、環境省が全国で行なっている湖沼水質調査でも2018年度まで11年連続日本一に評価されています。</p> <p>Allow me to give you a brief explanation of Shikotsu-Toya National Park. This park is formed around Lake Shikotsu and Lake Toya, which are caldera lakes, and includes numerous volcanoes such as Mount Usu and Mount Yotei, which remain active. In 2009, the Toya-Usu Geopark was recognized</p>	
--	--	--

	<p>as Japan's first Global Geopark – a globally valuable geological heritage site.</p> <p>Lake Toya is an almost circular-shaped caldera lake with a circumference of 40 km; its central islands were formed by volcanic activity. Mt. Usu is a volcano that began being active around 20,000 years ago; the Showa Shinzan lava dome was formed by volcanic activity between 1943 and 1945. In 1910, an eruption also caused hot springs to gush out from the lakeside, giving birth to what is now Toyako Onsen.</p> <p>Lake Shikotsu, which is not included in this cycling route, is a caldera lake formed by volcanic activity about 32,000 years ago. Mt. Tarumae is still active today. Lake Shikotsu is the second deepest lake in Japan, with a maximum depth of 360 meters. Lake Shikotsu is one of the clearest lakes in Japan due to its cold climate and low levels of sediment that flow into it.</p> <p>The mountains in this area are covered with deciduous broadleaf forests of <i>mizunara</i> – which is known as Mongolian oak – and Japanese maple, as well as mixed needle and broadleaf forests of Ezo spruce, Erman’s birch and the like. Next time you visit, you should try your hand at trekking.</p> <p>Lake Shikotsu is also a very popular place for anglers. Rainbow trout, brown trout and white-spotted char can be caught freely throughout the year in Lake Shikotsu, but recreational fishing regulations must be strictly observed. As I said, Lake Shikotsu is the second deepest lake in Japan after Lake Tazawa in Akita Prefecture; it has a circumference of about 40 km, and is surrounded</p>	
--	---	--

	<p>by deep green forests. The lake is also known for having some of the clearest water in the world and, until 2018, was rated the clearest in Japan for 11 consecutive years in the Ministry of the Environment’s lake-water quality survey carried out nationwide.</p>	
		<p>洞爺湖も素晴らしいですが、次はぜひ支笏湖にも行ってみたいですね。支笏湖でのツアーもきっと楽しいでしょうね。</p> <p>Lake Toya is a great place, but next time I’d like to visit Lake Shikotsu. A tour of Lake Shikotsu would be fun, too.</p>
	<p>支笏湖は札幌からの移動時間も短く、いつも多くの観光客でにぎわっています。温泉もありますし、綺麗なホテルもあります。新千歳空港にも近く、いつでも行ける場所です。次の機会に案内しましょう。</p> <p>It's just a short trip from Sapporo to Lake Shikotsu so its’s always bustling with tourists. There is a hot spring and really beautiful hotels there. It’s also quite close to New Chitose Airport, so its easily accessible. I’d be happy to guide you if you get the chance to go there.</p>	
<p>これでレッスン5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>		

重要表現	<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>ここから、今回の最大の難所、峠が始まります。 約30分かけて5km登ります。 かなり体力を消耗しますのでここで水分と携行食を摂りましょう。 最初からギアを軽くしてください。</p> <p>From here is today's most difficult part – it's the start of the mountain pass. It takes about 30 minutes to climb 5 km. We'll use quite a lot of energy so let's drink water and eat an energy bar or something. You may want to shift to a low gear from the start.</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>さあ皆さん、ゆっくりと大きな深呼吸をしてください。 ここからは更に勾配がキツくなります。 よりリズムに気を使って、ロスのない走りをしましょう。</p> <p>Let's take a deep breath. From here, it starts to get even steeper. Concentrate on rhythm and efficiency.</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>
--	---