

サイクリング <ビギナー編>

<p>レッスン⑥</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6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>峠と下り</p>	<p>ここから今晚の宿泊ホテルまで坂を下って行きましょう。</p> <p>相当長い下りなので、走行中体が冷えます。ウインドブレーカーを着て風を防いだ方がいいですね。</p> <p>From here, we ride downhill to tonight's accommodation.</p> <p>It's a long descent so you may feel cold. It's best to put on a windbreaker.</p>	
		<p>タカ、最高でどれくらいのスピードが出ますか？</p> <p>Taka, what's the maximum speed we will reach?</p>
	<p>最高、40km/h くらいまでは体験することになります。気持ち良いからと行って、それ以上のスピードを出すことは危険ですので、ブレーキワークがとても大切になってきます。</p> <p>いつでもブレーキをかけられるように、ブレーキレバーには指を2本かけておきましょう。ブレーキをかける時は均等にね。</p> <p>We can experience a maximum speed of about 40 km/h. It feels really good but any faster than that could be dangerous, so braking will be more important.</p>	

	<p>Keep two fingers over the brake levers so that you can apply the brakes at any time. When you brake, apply the brakes equally.</p>	
	<p>ブレーキレバーを握り続けるのではなく、何回かに分けて効かせるように調節します。</p> <p>Don't apply the brakes continually; control your speed by applying the brakes for short periods, several times.</p>	
		<p>こんな感じ？</p> <p>Like this?</p>
	<p>そうです！</p> <p>ハンドルはしっかりと握って、衝撃で手を離さないようにしてください。ペダルに体重を乗せて、お尻を浮かせましょう。膝で衝撃を吸収できます。スピードが出過ぎると曲がりきれませんので、カーブの前に軽くブレーキを効かせます。</p> <p>下を見ると危険ですので、しっかり前を見て視界を広くしてください。そして最低でも自転車5台分、前の人と車間距離を取ってください。距離にすると10mくらいが目安です。</p> <p>途中、ぐるりと円を描くように上ったり下ったりするループ橋の手前に休憩所があります。ここもビューポイントなので少し休みましょう。その後は一気に下りますよ。</p>	

	<p>Yes.</p> <p>Grip the handlebars firmly so that your hands don't slip off if you hit a bump. Put your weight on the pedals and lift your backside off the seat slightly. Absorb the shock with your knees. If you go too fast, you won't be able to make the turn, so brake lightly before the bends.</p> <p>It's dangerous to look down while riding, so look ahead and keep the vision wide. Keep at least 5 bike lengths between yourself and the person in front or 10 m from the person in front of you.</p> <p>There's a parking area just before the circular loop bridge; this is also a great view point so we will take a break there. After that we will descend all the way to the bottom in one go.</p>	
	<p>それでは出発しましょう。</p> <p>Let's go.</p>	
		<p>はい。行きましょう。</p> <p>OK. Let's go.</p>
	<p>(ループ橋手前にて)</p> <p>いったん停まります。</p> <p>Let's stop here.</p>	
		<p>おー！まさに絶景ですね。ループ橋も一級品</p>

		<p>の建造物という感じでカッコいいです。タカ、トム、一緒に写真を撮りましょう。</p> <p>Wow! What a great view. And the loop bridge looks like a first-class structure as well, it's so cool! Taka, Tom, let's take a photo together.</p>
<p>写真をとるなら、こっちへ来てください。</p> <p>If you want to take a photo, come over here.</p>		
		<p>了解です！</p> <p>Okay!</p>
<p>ここからの眺めは最高ですので。</p> <p>The best view is from here.</p>		
		<p>ああ、本当に。これはすごい。</p> <p>Oh, you're right. This is great.</p>
<p>すこし、風が出てきて曇ってきましたね。今日の天気は、曇りの予報でしたが、空の雲の流れを見ると、この先の天気が分かる事があります。</p> <p>The wind has gotten a little stronger and it's cloudier now. Today's forecast was cloudy and if you watch the movement of the clouds, you can tell how the weather will change.</p>		

		<p>そうなんですか？どんな雲が出てきたら天気が悪くなるのでしょうか？</p> <p>Really? What kind of clouds bring bad weather?</p>
<p>インタープリテーション【観天希望気】</p>	<p>では、まずは悪天の兆しである雲についてお話ししましょう。</p> <p>全空を覆うように現れるうすい雲が太陽や月にかかると暈（かさ）ができることがあります、やがてうろこ雲に変わっていくと天気が崩れる傾向です。</p> <p>レンズ雲が現れるときは、山の上では風が強かったり、天気が崩れることが多くなります。</p> <p>入道雲が上空でどんどん成長し積乱雲になると、落雷や大雨、突風、雹などの激しい気象現象をもたらす危険な雲です。</p> <p>低い場所の空全体を覆い、一様に灰色をした雲は雨雲または雪雲とも呼ばれ、雨や雪をもたらす典型的な雲です。</p> <p>Let's start by talking about clouds that are a sign of bad weather.</p> <p>When thin clouds appear over the entire sky and create a halo around the sun or moon, they eventually turn into scaly or rippled clouds and the weather tends to change for the worse.</p> <p>When stationary, saucer-shaped clouds appear, winds tend to be stronger and the weather tends to break up around the peaks of mountains.</p>	

	<p>Vertically grown clouds called cumulonimbus are dangerous clouds that can bring severe weather phenomena such as lightning, heavy rain, gusty winds and hailstorms.</p> <p>Clouds that cover the entire sky at low altitudes and are uniformly gray in color are also called rain or snow clouds, and are typical of clouds that bring rain and snow.</p>	
		<p>雲にもいろんな種類があるんだなあ。 深く考えたことがありませんでしたよ。</p> <p>There are lots of different types of clouds, aren't there. I've never thought about it that much before.</p>
	<p>自転車の調子はどうですか？ サイクリングでもっとも多いメカトラブルはやはりパンクですが、パンク修理キット一式を携帯していますのでご安心ください。ブレーキの効きのバランスが悪い場合も知らせてください。調整します。</p> <p>ほとんどのメカトラブルは携帯している工具で直すことは出来ますが、もっと大きい工具が必要ならサポートカーにあります。</p> <p>How are the bikes? The most common mechanical problem when cycling is punctures but don't worry. I'm carrying a puncture repair kit. Let me know if your brakes aren't</p>	

	<p>balanced properly, and I'll adjust them.</p> <p>I can deal with most mechanical problems using the tools that I carry, but we also carry larger, more specialized tools in the support car.</p>	
		<p>ありがとう、タカ。安心しました。</p> <p>Thanks, Taka. That's good to know.</p>
<p>これでレッスン6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。</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>ここから今晚の宿泊ホテルまで坂を下って行きましょう。</p> <p>相当長い下りなので、走行中体が冷えます。</p> <p>ウインドブレーカーを着て風を防いだ方がいいですね。</p> <p>From here, we ride downhill to tonight's accommodation.</p> <p>It's a long descent so you may feel cold.</p> <p>It's best to put on a windbreaker.</p> <p>受講者の皆さま、それでは、練習しましょう。</p> <p>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。</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>最高、40km/h くらいまでは体験することになります。</p> <p>気持ち良いからと行って、それ以上のスピードを出すことは危険ですので、ブレーキワークがとても大切になってきます。</p> <p>いつでもブレーキをかけられるように、ブレーキレバーには指を2本かけておきましょう。</p> <p>ブレーキをかける時は均等にね。</p> <p>We can experience a maximum speed of about 40 km/h.</p> <p>It feels really good but any faster than that could be dangerous, so braking becomes important.</p> <p>Keep two fingers over the brake levers so that you can apply the brakes at any time.</p> <p>When you brake, apply the brakes equally.</p>
	<p>受講者の皆さま。</p> <p>それでは、練習しましょう。</p> <p>はい、どうぞ。</p>