

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>レッスン⑨</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9を始めます。                  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>2日目早朝トーク</p>	<p>おはようございます。朝食は食べましたか？バイキングは楽しめましたか？</p> <p>Good morning. Have you eaten breakfast? Did you enjoy the buffet?</p>	<p>はい、僕はベーコン&amp;ブレッドを中心に軽めにいただきました。牛乳が美味しくてびっくりしましたよ。</p> <p>Yes, I just had a light breakfast of mainly bacon and bread. I was surprised by how delicious the milk was.</p> <p>僕は盛り放題のイクラ丼とか、魚介類を中心に食べました。ヨーグルトにトッピングしたフルーツ類も充実していておいしかったです。</p> <p>I had rice topped with as much salmon roe as I wanted, and mainly ate seafood. There were lots of different fruits for the yogurt topping, which were delicious.</p>

	<p>それは良かったです。このあたりは酪農も盛んなので牛乳はおいしいですね。普通のものよりは乳脂肪分がかなり多いので濃厚な味がします。牧場にチーズ工房を併設している所もあり、お土産にも喜ばれる逸品揃いです。</p> <p>I'm glad to hear it. There's lots of dairy farming around here, so the milk is delicious. It has a much higher milk fat content than regular milk so it tastes richer.</p> <p>There's a farm that also has a cheese factory, and they sell lots of delicious products that make great souvenirs.</p>	
		<p>そのお土産情報、後で聞かせてくださいね、タカ。</p> <p>I might ask you about that souvenir information later, Taka.</p>
	<p>私の友人がやっているチーズ工房もとてもおいしいのでご紹介しますよ。さて、一晩ゆっくりお休みになれましたか？昨日の疲れはありませんか？肩、腰、お尻に痛みはありませんか？筋肉痛はどうですか？</p> <p>A friend of mine runs a cheese factory, and their cheeses are also delicious, so I'll tell you where it is.</p> <p>Okay, did you rest well last night? Do you still feel tired from yesterday? Do your shoulders, back or backside hurt? What about sore muscles?</p>	

		<p>心地良い疲労感があり、ぐっすり眠れました。痛みというのではないけれど、肩が少し凝っているような気がします。昨日の峠の下りで上体に力が入っていたのでしょうかね。他は大丈夫です。</p> <p>I felt pleasantly fatigued and had a good night's sleep. I don't feel any pain, but my shoulders feel a little stiff. I guess my upper body was straining from riding down the pass yesterday. Everything else is fine.</p>
		<p>温泉にも二回入ったし、そのおかげか筋肉痛はありません。</p> <p>ほぼベストな体調です。</p> <p>I bathed in the hot spring twice. Thanks to that, I don't have any sore muscles. I'm almost in peak condition.</p>
	<p>お二人とも出発に支障があるような体調不良はないようですね。安心しました。</p> <p>トムさんの自転車ですが、さっき点検しましたが、問題はなさそうです。走行中に不具合を感じたら、早めにお声掛けください。</p> <p>It doesn't look as if either of you have any problems that will prevent you from riding today. That's good.</p>	

	Tom, I checked your bike earlier and there didn't seem to be any problem. If you sense any problems while you're riding, let me know as soon as possible.	<p>タカ、ありがとう。安心しました。不具合を感じたら、すぐに伝えます。</p> <p>Thanks Taka. That's good to know. I'll let you know if I have any problems.</p>
2日目のコース説明	<p>それでは、このホテルは9時に出発します。まずサポートカーで移動しましょう。だいたい1時間程度です。その間に今日の予定を確認します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・今日のルートは「丘のリゾート地」です。また観光農園にも寄ります。</li> <li>・道路状況は、アップダウンの繰り返しです。それほど的高低差はないので体力的には昨日より楽です。</li> <li>・サイクリングの所要時間は約3時間、距離46km、平均勾配 av.4.4%、最大勾配 max 8%です。</li> <li>・今日のコースの天気予報は晴れ時々くもりです。</li> <li>・最高気温は19度、降水確率は50%です。</li> <li>・平均風速はそよ風程度の1.5mです。</li> <li>・トイレは15kmと23km地点にあります。それ以外の地点でトイレに行きたい方は早めに教えてください。</li> <li>・他に休憩や写真タイムを設けます。</li> <li>・16km地点の道路は非常に狭いので対向車を十分気をつけてください。</li> <li>・7km地点の下りの途中は500m位の未舗装の部分があります。</li> <li>・パンクを防ぐため徐行して走行します。降りて押してもOKです。</li> <li>・14時くらいまでに出発地点に戻る予定です。</li> </ul>	

	<p>質問があれば遠慮なく聞いてくださいね。 サポートカーに乗ってください。出発します。</p> <p>We will leave the hotel at 9 a.m. First, we'll take the support car to the hillside resort area. It takes about one hour. I'll run through today's schedule in the car.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Today's route is called the "Hillside Resort Course." We will also stop at a tourist farm during the ride.</li><li>▪ As for the road conditions, there is a series of ups and downs, but there is not much difference in elevation, so physically it will be easier than yesterday.</li><li>▪ The cycling time is about 3 hours, the distance is about 46 km.</li><li>▪ The climbs have an average gradient of 4.4% and a maximum gradient of 8%.</li><li>▪ The weather forecast for today's course is sunny with occasional cloud.</li><li>▪ The maximum temperature is 19 degrees with a 50% chance of rain.</li><li>▪ The average wind speed is 1.5 m/s, which is a gentle breeze.</li><li>▪ Toilets are located at the 15- and 23-kilometer points. If you need to use the toilets anywhere else, please let us know as soon as possible.</li><li>▪ We will be stopping for a break and to take photos at other locations, too.</li><li>▪ The road around the 16-km point is very narrow, so please be careful of oncoming traffic.</li></ul>	
--	---	--

サイクリング <ビギナー編>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ There is a 500-meter-long unpaved section on the descent around the 7-km point.</li> <li>・ To avoid punctures, please ride slowly. It is OK to get off and push.</li> </ul> <p>We should return back to the starting point by about 2 o'clock.</p> <p>If you have any questions, please do not hesitate to ask.</p>	
		<p>よく分かりました。</p> <p>I think we're all Okay, Taka.</p>
<p>出発地到着</p>	<p>本日のサイクリングの出発地に着きました。</p> <p>それではさっそくバイクを車から降ろして、昨日と同じように皆さんの服装や装備の点検、バイクの点検を終えたら、さっそく出発しましょう。サポートカーも伴奏しますので、ご安心ください。</p> <p>Let's unload the bikes from the car and check our clothing and equipment like we did yesterday.</p> <p>We can set off once we've finished the bike checks. Don't worry, the support car will be accompanying us again today.</p>	
		<p>出発！</p> <p>Let's go!</p>
	<p>(砂利道に差し掛かり)</p> <p>ここからしばらくの間、ダート(舗装されていない道)が続きます。砂利が深くて滑りやすいいわゆる「深ジャリ」のような危険なところはなくて、比較的踏み固められた「フラットダート」です。でも、オンロードよりは当</p>	

	<p>然、振動が激しいので慎重に行きましょう。</p> <p>This unpaved section continues for some distance ahead. It is a relatively well-trodden “flat dirt” and doesn’t have any dangerous areas such as deep or slippery gravel. However, the road is bumpier than a paved surface, so please go carefully.</p>	
		<p>変化があっただけあって楽しいです。ここからの景色、田舎っぽくていいですね。大好きです。</p> <p>These changes make it all the more fun. The scenery here is so rustic; I love it.</p>
		<p>砂利道かぁ。子供の頃を思い出すなぁ。</p> <p>A dirt road. It reminds me of my childhood.</p>
<p>インタープリテーション【アイヌ】</p>	<p>このあたりの地名ですが、アイヌ語の由来が多いのです。北海道の市町村名のうち、約8割がアイヌ語に由来していると言われています。</p> <p>アイヌの人たちの多くが川筋に住み、そこは狩猟や交易のための交通路としても重要な存在でした。そのため北海道には川（ペッ pet）や沢（ナイ nay）を意味する地名がとても多くあります。</p> <p>このように地名は当時のアイヌの生活が反映されたものであり、アイヌ語地名は歴史的にも重要な文化財と言えます。</p> <p>Many names of places around here originate from the Ainu language. About 80% of the municipality names in Hokkaido are said to originate from the Ainu</p>	

	<p>language.</p> <p>Many Ainu lived near rivers, which were important transportation routes for their hunting and trading activities. For that reason, many places in Hokkaido are named after the Ainu words for river (<i>pet</i>) and stream (<i>nay</i>).</p> <p>These names of places reflect the lifestyles of the Ainu in the old days, and the names of places in the Ainu language are said to be both historically and culturally important.</p>	
		<p>アイヌは北海道の先住民ですよ。</p> <p>The Ainu are the indigenous people of Hokkaido, right?</p>
	<p>アイヌ民族は北海道の先住民族です。</p> <p>日本語と系統の異なる言語である「アイヌ語」をはじめ、自然界すべての物に魂が宿るとされている「精神文化」や、祭りや家庭での行事などに踊られる「古式舞踊」、独特の「文様」による刺繍、木彫り等の工芸など、固有の文化を発展させてきたのです。</p> <p>Yes, the Ainu are the indigenous people of Hokkaido.</p> <p>They have developed a unique culture that includes the Ainu language, which has a different language family from Japanese, and a ‘spiritual culture’ in which it is believed that everything in nature has a spirit. Traditional dances performed at festivals and family events, as well as unique embroidered patterns, wood carving and other crafts are also part of the peculiar culture they have developed.</p>	

		素晴らしいですね。  How wonderful.
<p>これでレッスン9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>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よう。          まず、講師が読みます。</p>	
重要表現	<p>お二人とも出発に支障があるような体調不良はないようですね。安心しました。          トムさんの自転車ですが、さっき点検しましたが、問題はなさそうです。          走行中に不具合を感じたら、早めにお声掛けください。</p> <p>It doesn't look as if either of you have any problems that will prevent you from riding today. That's good.          Tom, I checked your bike earlier and there didn't seem to be any problem.          If you sense any problems while you're riding, let me know as soon as possible.</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よう。          まず、講師が読みます。</p>	
	<p>ここからしばらくの間、ダート(舗装されていない道)が続きます。          砂利が深くて滑りやすいいわゆる「深ジャリ」のような危険なところはなくて、比較的踏み固められた「フラットダート」</p>	

	<p>です。 でも、オンロードよりは当然、振動が激しいので慎重に行きましょう。</p> <p>This unpaved section continues for some distance ahead. It is a relatively well-trodden “flat dirt” and doesn’t have any dangerous areas such as deep or slippery gravel. However, the road is bumpier than a paved surface, so please go carefully.</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>
--	--