

レッスン	日本人ガイド	クライアント外国人（観光客）
レッスン③	<p>それではこれからラフティング 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。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>	
セーフティトーク	<p>ラフティングツアーの概要をお話しします。ツアー装備に含まれるヘルメット、ドライスーツまたはウェットスーツ、ライフジャケット、リバーシューズは、こちらからみなさんの体格にあったものをお渡しします。必ずガイドの話を聞いて正しく装着ください。もちろん、正しく装着できているかどうかは必ずガイドがチェックします。</p> <p>ラフティングは急流の中をボートで下るアウトドアスポーツです。ガイドは危険な箇所では、みなさんがボートから落ちないように指示を出しますので、しっかりガイドの指示に従ってください。ガイドがわざとみなさんを川に落とすことはありません。</p> <p>ツアー中に気分が悪くなったり、トイレに行きたくなったり、船酔いをした時は、我慢しないで必ずガイドに申し出てください。陸上スタッフも伴走していますので、途中で止めることも可能です。</p> <p>これから、実際ボートに乗りながら、パドルの漕ぎ方、川に落ちた時の方法等を話しますので、よく聞いてください。</p> <p>最初にやってはいけない危険事項が2つあります。必ず守ってください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自分で勝手に川に飛び込まないでください。川には流れても安全な場所とそうではない場所があります。暑いからとか気分が盛り上がりすぎて、自分から川に飛び込むのは大変危険です。安全かどうかを先に私に確認してください。 2. 他の人を川に落とすのはやめてください。一緒に来た仲間同士で川に落とし合うのもやめてください。ツアーの途中で安全に流れたり、泳げたり、川の中でぶかぶかする時間もありますので、そこでお楽しみください！ <p>他にも多々あるので、現場でも再度細かな点を改めてお知らせします。</p>	

	<p>Here is an overview of the rafting tour. We will give you a helmet, dry suit or wetsuit, life jacket, and river shoes, which are included with the tour. Please listen to me and put them on correctly. I will of course check to make sure that you are wearing the gear correctly.</p> <p>Rafting is an outdoor sport in which you go down the rapids in a raft. I will give you instructions on how to avoid falling out of the boat at dangerous spots, so please follow my instructions carefully. I will not intentionally let you fall into the river.</p> <p>If you feel sick, need to go to the restroom, or get seasick during the tour, please do not hesitate to tell me. A staff member follows us on land, so we can stop the trip at any time.</p> <p>We will talk about how to paddle and what to do if you fall into the river, when you are actually on the boat, so please listen carefully.</p> <p>First of all, there are two dangerous things you must never do. Please follow these two rules!</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Do not jump into the river by yourself. There are places in the river where it is safe to jump in and places where it is not. Please don't jump into the river because you are hot or overly excited. Ask me first. 2. Please do not push other people in the river. Please do not push each other in the river. There will be a time during the tour when you can safely float or swim in the river, so please enjoy yourself then! <p>There are many other points, but we will repeat the details again on-site.</p>	
<p>装備の確認</p>	<p>それでは装備の確認です。お客様にはライフジャケット、ヘルメット、ウェットスーツ、またはドライスーツなどツアーに応じた装備を装着していただき、足元はリバーシューズを用意しています。</p> <p>各装備がその機能を発揮するかは、きっちり装備を付けているかがポイントとなります。必ずガイドが出発前に皆様の装備を確認します。セーフティートークの前、各ボートに乗る前、アクティビティ開始前にも、皆様がしっか</p>	

	<p>りと装備を付けられているかチェックしています。</p> <p>なお、ツアーガイドは、ファーストエイドセット、レスキューキットなどを常に携帯してガイドを行っています。また自然環境の中で行われるアクティビティは危険が伴いますので、ツアーガイドの注意事項や指示は必ず守るようお願い致します。わからないことなどは、ご遠慮なくご質問ください。</p> <p>Now let's have a look at the equipment. We ask all participants to wear a life jacket, helmet, wet- or dry suit, and other equipment used on the tour. We also provide river shoes for you to wear.</p> <p>The key point is to make sure each piece of equipment fits you properly. I will be checking your gear before we leave. We check to make sure everyone is properly equipped before the activity starts before the safety talk and before we get in the boats.</p> <p>The guides always have a first aid kit and a rescue kit with them. Please note that activities in the natural environment can be dangerous, so please be sure to follow my instructions and precautions. If you have any questions, please do not hesitate to ask.</p>	
		<p>カズ、詳しい説明ありがとうございます。安心しました。</p> <p>Thanks for your detailed explanation, Kazu. It made me feel safe.</p>
持ち物チェック	<p>それでは持ち物の確認をおこないましょう。</p> <p>履き物は水陸両用のサンダルタイプかスニーカータイプがおすすめです。ここにリバーシューズを用意していますのでご利用ください。</p> <p>また、眼鏡は外していただくことをおすすめしています。眼鏡が必要な方は眼鏡バンドを使っていただくと少し安心です。それでも心配な方は、スキューバダイビング用の大きいゴーグルを使っていただくことも可能です。日頃コンタクトレンズを付けている方は、競泳用のゴーグルをご使用ください。</p>	

	<p>飲料水は持っていますか。 絶好のシャッターチャンスで写真を撮りたい方は、防水カメラを使うか、防水ケースにカメラを入れるのがおすすめです。GoProのようなアクションカメラも便利ですが、周囲の方へぶついたりしないように注意してください。 なお、ツアー中の写真は、陸上スタッフも撮影しています。 日焼けが気になる方は日焼け止めをお持ちください。</p> <p>Here's what you need to bring. We recommend amphibious sandals or sneaker type footwear that you can get wet. We have river shoes available as well. We recommend that you remove your glasses. If you need glasses, you can use eyeglass straps for a little more security. If you are still concerned, you can use scuba goggles. If you wear contact lenses, please use swimming goggles.</p> <p>Do you have drinking water? If you want to capture that perfect shot we recommend you use a waterproof camera or have your camera in a waterproof bag. Action cameras such as the GoPro are also useful, but be careful not to hit people around you. Please note that photos will be taken by our onshore staff during the tour. If you are concerned about sunburn, please bring sunscreen.</p>	
		<p>持ち物チェックしました。眼鏡は外したほうが良いですね。</p> <p>I have checked my belongings. Perhaps I should take off my glasses.</p>
	<p>もし眼鏡が必要でしたら、眼鏡バンドをつけてください。 さて、装備と持ち物の確認がおわりましたのでワゴン車へ移動しましょう。 みなさん、車に乗ってください。車中でいくつか注意事項を説明します。</p> <p>If you need glasses, please wear a strap to secure the glasses. Now that you have checked your equipment and belongings, let's get in the van. Ok everyone, let's get in. I'll talk about a few river hazards on our drive up to the river.</p>	

<p>行程確認</p>	<p>今日はこの空知川を、約1時間かけてラフティングボートで下ります。 8人乗りのボート内ではガイドの私が最後尾に乗って皆さんに方向操作や安全体制の指示を出しますので、クルー全員で協力しあって乗り切りましょう。途中には「トラウマの瀬」と名付けられた1m以上の大きな落ち込みがあります。特に「トラウマの瀬」は直前まで落ち込みが見えないので、初めての人はトラウマになってしまうことからその名がついたとか。とにかく思いっきりかかる水しぶきとスリルで思わず歓声をあげてしまうと思いますが、全身で楽しんでください。</p> <p>Today, we are going down the Sorachi River by raft. It'll take about an hour. I will be in the back of the 8-passenger boat, giving directions and safety instructions to everyone. Please follow my commands and instructions for a safe enjoyable trip.</p> <p>On the way to the river, there is a large 1 meter drop rapid called the "Trauma rapids." The name "Trauma Rapids" comes from the fact that you cannot see the rapids until just before the drop-off, which can be traumatizing for first timers. Anyway, you will probably scream with joy at the thrill of the splashing water. Please try and fully enjoy this experience.</p>	
		<p>「トラウマの瀬」ですか。いいですね。話を聞いてだけでアドレナリン全開です。楽しみです。</p> <p>The "Trauma Rapids"? That's nice. Just hearing about it gives me a full-blown adrenaline rush. I'm looking forward to it.</p>
	<p>流れの緩やかなところではイベントタイムを用意しています。皆さんには身体が濡れずに浮力のあるドライスーツを着ていただき、川の流れに身を任せたり、岩の上からドボンと川に飛び込むドキドキの体験にも挑戦してもらいます。水がとっても綺麗なので楽しみにしてください。</p> <p>We will also have some activities when the current slows down. You will be wearing a dry suit that will keep you dry and buoyant, so you can try swimming and cliff jumping along the way. The water is very clean, so I highly recommend everyone give it a try!</p>	

		<p>我々も「川ガキ」になるわけですね。</p> <p>So we are all going to feel like we are kids again, right?</p>
	<p>そのとおりです。川やボートに慣れたコースの最後にはクライマックスがやってきます。通称、国体コースと言われる区間です。今から35年ほど前にカヌーやカヤックのスラローム大会が開催されました。「三段の瀬」、「橋下の落ち込み」「最後の瀬」と呼ばれる難所が次々と現れますので、ツアー後半までしっかり体力を残しておいてください。ここを全てクリアしてツアーはゴールを迎えます。</p> <p>That's right. The climax comes at the end of the trip after you are accustomed to being in the boat. This section is called the Kokutai Course in Japanese. About 35 years ago, canoe and kayak slalom competitions were held here. The "three-tier rapids," "the drop-off under the bridge," and "the last rapids" are the most difficult sections of the river, so please conserve your energy for the last part of the trip! After running all of these, we will reach the take-out!</p>	
		<p>難所の連続かあ。大丈夫かなあ。</p> <p>A series of difficult rapids. I wonder if I can handle it.</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>		
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会話表現です。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>眼鏡を外してご利用いただくことをおすすめしています。 眼鏡が必要な方は、眼鏡バンドを使用すると、少し安心できます。</p> <p>We recommend that you remove your glasses. If you need glasses, you can use eyeglass straps for a little more security.</p> <p>それでは練習しましょう。はい、どうぞ。</p>	

役に立つ表現	続いて、覚えておくと非常に役に立つ表現をご紹介します。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。
	ツアー中に気分が悪くなったり、トイレに行きたくなったり、船酔いをした時は、我慢しないで必ずガイドに申し出てください。 陸上スタッフも伴走していますので、途中で止めることも可能です。
	If you feel sick, need to go to the restroom, or get seasick during the tour, please do not hesitate to tell me. A staff member follows us on land, so we can stop the trip at any time.
	それでは練習しましょう。はい、どうぞ。