

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④	<p>それではこれからラフティング 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。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>	
ギアチェック	<p>出発地に着きました。車から降りましょう。皆さんにはあちらのロッジで受付とフィッティングをしていただきます。ドライスーツとシューズ、ヘルメットを着用してください。スタッフがおりますのでサイズなどはご相談ください。</p> <p>(フィッティングを終えて)</p> <p>それでは、PFD ライフジャケットを着て、ジッパーやバックルを全部締めてください。ストラップはこちらです。緩まないようしっかり締めてください。子供用には股に紐がついています。ここも締めてください。</p> <p>ライフジャケットを着用していれば、水に落ちても頭が沈みませんので、自然に体が水面に浮いて息ができます。泳ぎに自信がない方、まったく泳げない方にも安心して参加していただけます。乗船前に安全講習を行い、川に落ちた時の対処法等を説明しますので、しっかりとお聞きください。</p> <p>We've arrived at the put-in. Let's get out of the car. Please go to the lodge over there for registration and fitting. Please put on a dry suit, shoes, and a helmet. There will be staff on hand to help you with the fitting.</p> <p>Please put on your life jacket and do up all zippers and buckles. Here are the straps. Please tighten them properly so that they don't come loose. For children, there is also a strap attached at the crotch. Tighten these as well.</p> <p>The life jacket will help keep your head above the water. Wearing a life jacket will keep you afloat and able to breathe. If you are a weak or a non-swimmer, the life jacket will allow you to go rafting without any worries. Before getting in the boat, a safety talk will be given to explain what to do in case something goes wrong on the river.</p>	

		<p>はい、ちゃんと股の紐も締めました。準備 OK です。</p> <p>OK, I have fastened the crotch strap. We are ready to go.</p>
<p>ボートへの乗り方、降り方</p>	<p>それでは、準備体操をしましょう。ぶつからないように少し間隔をあけてください。腰回りの捻りなどは特に入念にお願いします。</p> <p>それではボートへの乗り方、降り方などを説明します。ボート外側のチューブに座ります。2列目以降は、外側の足を前にあるスウォートチューブの下に入れて、安定させてください。1列目はスウォートチューブが前にないので、内側の足を横にあるチューブに踵でしっかり押さえてください。</p> <p>ボートと身体の一部感をイメージとして捉えてください。自分の乗った位置とセーフティーロープの位置も確認してください。降りる時は乗る時と逆の手順をお願いします。ボートの底（ボトム）は滑りやすいので乗り降りの際はゆっくり、慎重に歩いてください。</p> <p>Now, let's do some warm-up exercises. Please spread out so that you don't bump into each other. Be extra careful when twisting.</p> <p>Now I will explain how to get in and out of the boat. Sit on the outside tube of the boat. Please keep your inside foot firmly pressed against the tube next to you and your outside foot placed firmly under the thwart in front of you. For the people in the front, good luck!</p> <p>Imagine being at one with the boat, try to form a good connection with it. Also make note of your position and the position of the safety rope. When getting out of the boat, please do it in the reverse order. The floor of the boat is slippery, so please watch your step when getting in and out of the boat.</p>	<p>足の位置が結構大事そうですね。安定できるように気を付けます。飛び出して、落ちないように気をつけないと。</p> <p>The position of your feet seems to be quite</p>

		important. I will keep that in mind when getting into position. I have to be careful not to fall out.
		ちょっとトイレタイムいいですか？
		Can I use the toilet for a minute?
		僕も、行きたいです。
		I want to go, too.
ウェットスーツ	<p>わかりました。では、少し休憩しましょう。皆さんが揃ったら、持ち物を確認し、パドルを選んでいただいたあと、漕ぎ方の基本の前漕ぎ、後ろ漕ぎ、漕ぐときのコツなどのお話をします。</p> <p>ラフティング用ゴムボートの素材は、ハイパロンや PVC の強度の高いハイテク生地できています。そのため、多少岩にぶつかったぐらいでは、穴が空いたり破れたりしません。また、いくつかの部屋にわかれた構造のため、1つくらい破れたとしても安全にゴールまで辿り着くことができます。ボートが揺れる場所などで体を安定させるため、内側にはつかまるためのロープが貼っています。</p> <p>ライフジャケットは着用することで、大きな浮力を得ることができますので、泳げない方にも安心です。泳げる方も必ず全員着用します。お子様用も用意していますので、体にあったものを着用していただきます。</p> <p>ウェットスーツには、体温の保持だけでなく、耐衝撃性、浮力の増加というメリットもあります。特にすり傷、切り傷などの防止に効果があります。スーツは水着の上から着ます。</p> <p>私たちは、気温が高い時に着用する、肩から足首まで体を覆うロングジョイントタイプを使います。</p> <p>北海道ではドライスーツを着用するケースが多いですね。こちらは、皆様が着ているような服の上から着用して、首、手首、足首にラテックスまたはネオプレン製のガスを付けて水の侵入を防ぎます。寒い日はフリースの上下、気温の高い日は T シャツ、ハーフパンツなどを着ます。中の衣服が乾いた状態で、暖かさが維持できます。</p>	

	<p>ヘルメットは安全のため必ず着用します。ラフティング用のヘルメットは、水中に入った時水の抵抗を受けないように水抜き穴が作られています。素材は、丈夫で水に浮くプラスチック。顎ひもをしめて、おでこを隠すようにかぶります。</p> <p>Okay, let's take a break. After everyone is here, we will check your gear, have you choose a paddle, and go over the basics of paddling, such as the forward paddle, back paddle, and some tips for paddling.</p> <p>Rubber rafts are made of high-tech fabrics such as Hypalon and PVC, which are very strong. They are seldomly punctured or torn, even if we hit a few rocks along the way. The raft tubes are divided into individual chambers and separated by baffles so if we get a puncture the whole boat will not sink. For your safety, there is a rope running down the middle of the boat. Please hold onto it when things start to get a little rough.</p> <p>The life jacket provides excellent buoyancy for those who cannot swim. Everyone is required to wear one, even the strong swimmers. We have children's sizes too, and you must wear one that fits your body properly. Wetsuits, however, not only retain body heat, but also have the advantage of impact resistance and increased buoyancy. They are particularly effective in preventing cuts and abrasions. They are worn over your swimsuit.</p> <p>We use a Farmer-John style wetsuit that covers your body from your shoulders to your ankles and they are worn when the weather is hot. In Hokkaido, dry suits seem to be the norm. They are worn over your regular clothing. Latex or neoprene gaskets at the neck, wrists, and ankles prevent water from entering. They are worn during cold weather, with a fleece top and bottom on cold days, T-shirts and shorts on warmer days. It is much easier to stay warm as your clothing inside the suit stays dry all day.</p> <p>Helmets must be worn for safety. Helmets for rafting have drainage holes to</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	prevent water retention if you end up in the river. The material used is a durable floating plastic. The chinstrap is tightened and the helmet must be worn to cover your forehead.	
パドル操作	<p>それではパドルを1人1本選んでください。長さの目安は真っ直ぐ立てた時に自分の顎あたりまでくるのが良いです。パドルはラフティングボートを漕ぐためのもので、一方にT字形のグリップ、もう一方にブレードがついています。水の中にいる仲間を引き寄せるときにも使用します。平らな部分をブレード、反対の端をTグリップ、真ん中の長い棒の部分をシャフトと呼びます。</p> <p>片手でTグリップを握り、もう一方の手でシャフトを握ります。左右の手の間隔はおよそ肩幅くらいが良いです。漕いでいるうちにこの間隔が狭くなったり、広がったりすることがありますので、常に肩幅を意識しててください。またラフティングで一番怪我が多いのは、このTグリップを放し、自分または隣の人顔にあたり、歯を折ることがあります。必ずツアー中はTグリップはしっかり手で覆うように握ってください。</p> <p>It's time for everyone to choose a paddle. The length of the paddle should come up to your chin when you are standing. The paddle is used to paddle the raft and has a T-shaped grip on one side and a blade on the other. It is also used to pull a fellow rafter out of the water. The flat part is called the blade, the opposite end is the T-grip, and the long stick in the middle is the shaft.</p> <p>The T-grip is held in one hand and the shaft in the other. The distance between the left and right hands should be approximately shoulder-width. The grip distance may change as you paddle, so always be aware of your hand positioning. The most common injury in rafting is letting go of the T-grip and hitting yourself or someone next to you in the face, possibly causing an injury. Please be sure to hold the T-grip firmly with your hand and keep it covered while we are on the water.</p>	
漕ぎ方	漕ぎ方は前漕ぎと後ろ漕ぎの2つしかありません。間違えないようにお願いします。前漕ぎはパドルを真っ直ぐにし、しっかり腕を伸ばし遠くの水を掴んだら、水の重みを十分に感じたら上の手、Tグリップの方が前に押し出すよ	

	<p>うに漕いでください。最初の方はガイドが1、2と声をかけるので、1で水をつかみ、2で体の横まで漕いでください。全員が揃って漕ぐのが重要です。</p> <p>いいですか？はい、やってみましょう。前漕ぎ！1、2！1、2！</p> <p>There are only two ways to paddle: forward paddling and back paddling. Please do not make a mistake. When forward paddling, please keep the paddle straight, extend your arms firmly and grasp the water in front of you, and when you feel the weight of the water fully, push forward with your upper hand, the one with the T-grip and pull with your bottom hand the one holding the shaft towards you. At the beginning, I will call out 1 and 2. 1 to grab the water and 2 to pull the water to the side of your body. It is important that everyone paddles together.</p> <p>Okay? Let's give it a try! All forward! One, two! One, two!</p>	
		<p>前漕ぎのイメージは掴めました。次は後ろ漕ぎですか？</p> <p>I got the idea of forward paddling. Are we going to practice back paddling next?</p>
	<p>はい、次は後ろ漕ぎです。後ろ漕ぎは力があるので体全体を使います。パドルのシャフトをお腹にあて、1で体を捻り、水を掴んだら、2で前に持って来ます。体全体で水を前方に押し出してください。</p> <p>それでは、後ろ漕ぎ！1、2！1、2！</p> <p>Yes, next is back paddling. Paddling backwards requires a lot of strength, so use your whole body. Place the shaft of the paddle on your stomach, twist your body at the count of 1, grab the water behind you, and then push it to the front on the count of 2. Push the water forward with your whole body. Use your hip as a fulcrum point.</p> <p>Now then! All Back! One, two! One, two!</p>	
	<p>ガイドの声に合わせて動いてくださいね、「前漕ぎ！」「ストップ！」「後ろ漕ぎ！」、また、ボートが大きく揺れそうな場所では「（ボートに）掴まって！」「しゃがんで！」などを使う事もあります。</p>	

	Please follow my commands. 'ALL FORWARD' 'STOP' 'ALL BACK' When we are in rough water I may call for a 'HOLD ON' or a 'GET DOWN.'	
<p>これでレッスン4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	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。	
	ウェットスーツですが、体温の保持だけでなく、耐衝撃性、浮力の増加というメリットもあります。特にすり傷、切り傷などの防止にも効果があります。水着の上から着用し、足首まで隠れるロングジョンタイプで気温が高い時に着用します。	
	Wetsuits, however, not only retain body heat, but also have the advantage of impact resistance and increased buoyancy. They are particularly effective in preventing cuts and abrasions. They are worn over your swimsuit. We use a Farmer-John style wetsuit that covers your body from your shoulders to your ankles and they are worn when the weather is hot.	
	それでは練習しましょう。はい、どうぞ。	
役に立つ表現	続いて、覚えておくに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。	
	ヘルメットは安全のため必ず着用します。ラフティング用のヘルメットは、水中に入った時水の抵抗を受けないように水抜き穴が作られています。素材は、丈夫で水に浮くプラスチック。顎ひもをしめて、おでこを隠すようにかぶります。	
	Helmets must be worn for safety. Helmets for rafting have drainage holes to prevent water retention if you end up in the river. The material used is a durable floating plastic. The chinstrap is tightened and the helmet must be worn to cover your forehead.	
	それでは練習しましょう。はい、どうぞ。	