

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⑤	<p>それではこれからラフティング 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。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>ボートはいつでも前を向いているとは限りません。流れによって、横向き、時に後ろに向くこともあります。みなさんは川下りをしているので、後ろ向きになった時もチラッと流れていく方向を振り返り、木の枝や岩がないか気にしておくのも大事です。でも、実際はそんな余裕もないと思うので、後ろから木の枝あるよとか、岩にぶつかるよとか、ガイドがしっかり案内します。</p> <p>Boats do not always go down the river facing forward. Depending on the current, we may turn sideways or sometimes backwards. Since we are river running, it is important to look in the direction we are going and watch out for tree branches and rocks. In reality, however, I don't think you'll remember to do that, so I will take care of it for you and keep you posted of any upcoming hazards such as branches and/or rocks.</p>	
警告「掴まって」 ⇒「戻って」	<p>急流で私が「掴まって!」と言ったら、T グリップは掴んだまま前に出し、シャフトを持っている手で自分の前にあるセーフティロープをパドルの上から掴んでください。また、その時は同時に全員ボートの内側に身体を傾けてください。私が「戻って!」と言ったら、元のパドリングポジションに戻ってください。</p> <p>When I say, "Hold on!," please hold on to the T-grip and bring it forward, and use the hand holding the shaft to grab the safety rope in front of you from the top of the paddle. At the same time, you should all lean inward toward the inside of the boat. When I say "Go back!," please return to your original paddling position.</p>	
警告 「中に入って」	<p>さらに流れが急な時には「中に入って!」と言います。私が「中に入って!」と言ったら、身体をボートの中に入れてください。その時、パドルの T グリップは握ったままボートの底に置きます。座ってしまわずに、しゃがんでいてください。</p>	

	<p>If the current is very fast, I will shout, LEAN IN! When I shout, “LEAN IN!,” please move your body towards the middle of the boat. Keep your T-grip on the paddle and place it on the bottom of the boat.</p> <p>Do not sit down, but squat.</p>	
<p>警告 「頭を下げて」</p>	<p>木の枝の下を通る時には「頭を下げて! (DUCK)」と言います。顔や頭が枝にふれないように気を付けてください。ああ、鳥 (DUCK=アヒル) の話ではありませんよ。後ろに反り返って避けようとしてもボートが上下したりすると顔が枝に当たってしまうので、それはやめましょう。また、枝を掴んで避けようとするのもたいへん危険です。掴んだ枝を放した瞬間にその枝が他の人に当たることがあるからです。しっかりと頭を下げて、安全に通過してください。</p> <p>When passing under a tree branch, I may say, “DUCK.” Be careful as I am not talking about the bird. Do not let your face or head hit the branch. Don’t avoid branches by bending over backwards, because your face may be hit by the branch if the boat goes up or down. It is also very dangerous to grab a branch in order to avoid it. The moment you let go of the branch, it may hit someone else. Keep your head down and let us pass by it safely.</p>	
<p>警告 「ハイサイド」</p>	<p>そして一番大事なコマンドです。岩に当たったりボートが傾いたりした時には、私が「ハイサイド!」と言います。その時はボートの高い位置に移動してください。これはボートが岩に張り付いて、フリップ (転覆) するのを防ぎます。みんなが高い位置に移動することでフリップを防ぎますので、とても重要なコマンドです。</p> <p>Now for the most important command. If we hit a rock or the boat starts to tip over, I will say, “High side!” When this happens, move to the higher position in the boat. This will prevent the boat from sticking to the rock and flipping. This is a very important command because it prevents the boat from flipping if everyone moves to the proper side.</p>	

<p>落水時の対応</p>	<p>普通のラフティングは川に落ちないでいけると思います。万が一、ボートから落ちても、ライフジャケットを着ているのでちゃんと浮かびますから、決してパニックにならないように落ち着いてください。安全な姿勢で流れてください。必ず顔は水面から出てくるので、決して慌てずに、お腹を上に向け、頭を上流に、足を下流に向けてください。手足は広げて、障害物を避けるように、足を水面まで上げましょう。皆さんも一緒になってレスキューに参加してくださいね。</p> <p>Most people can go rafting without falling in the river. If you should fall out of the boat, 9 times out of 10 you will pop up next to the boat because you are wearing a life jacket, so please stay calm and don't panic. Please assume the white water floating position. Your face will always come out of the water, so never panic. Point your feet downstream and keep your bum up. Keep your arms and legs spread out and your feet in front of you as they are used as shock absorbers to fend off any rocks or other obstacles. I need everyone to follow my commands and help in a rescue situation.</p>	
<p>ホワイトウォーターフローティングポジション</p>	<p>この姿勢を「ホワイトウォーターフローティングポジション」、別名「ラッコの姿勢」と呼びます。無理に立ち上がろうとしたり足を水の中に入れたりするのは危険なので、おやめください。水面下の岩や木に足がとられることがあります。このポジションでそのまま浮いていてください。下流に障害物を見つけた時は足で蹴って危険を避けてください。間違っても、うつ伏せでは流れないようにしてください。膝や脛を川の底に打ちつけ簡単に怪我をしまいます。</p> <p>This position is called the “white water floating position,” also known as the “sea otter position.” Never attempt to stand up or try and touch the bottom. Your foot could get caught on rocks or trees on the river bottom. We call this a foot entrapment. It is very dangerous and a very difficult rescue to perform. If you come upon any obstacles along the way, use your feet to fend yourself off of them. Never float face down in the water. You can easily injure yourself by hitting your knees or shins on the river bottom and it also makes it difficult to breathe.</p>	
		<p>ホワイトウォーターフローティングポジション</p>

		<p>で、慌てずに、水に浮いて待ちます。</p> <p>Stay in the white water floating position, don't panic and wait in the water.</p>
セーフティーロープ	<p>水に落ちた時の基本はボートの横にあるセーフティーロープを掴んでください。ボートに乗っている人が落ちた人を助けます。救助者は落ちた人の PFD ライフジャケットの両肩を掴みます。掴んだら救助者はボートに引っ張りあげてください。一人が無理なら二人であげてください。必ずライフジャケットの肩を掴んでください。手を直接引っ張ると肩や肘の関節に負担が掛かり痛めてしまうことがあるからです。</p> <p>The basic rule of thumb when falling into the water is to grab the safety rope on the side of the boat. A person in the boat will help the person who fell in. The rescuer grabs both shoulders of the person's life jacket. After grabbing it, the rescuer should pull the person onto the boat. If one rescuer is unable to do so, two rescuers should pull the person in. Be sure to grab the life jacket by the shoulder straps. Pulling a person in by their arms can create a shoulder or elbow injury.</p>	
パドルレスキュー	<p>落ちた人がボートから少し離れていたら、近くの人がパドルの T グリップを差し出します。落水者が T グリップを掴んだら引き寄せ、速やかにレスキューしてください。</p> <p>If the person who fell overboard is a short distance away from the boat, the closest person in the boat should reach out to them with the T-grip of their paddle. If the person who has fallen overboard grabs the T-grip, pull them towards the boat.</p>	
スローロープ	<p>ボートと落水者にかなり距離があったり、流れが早い時などはロープバッグを投げます。この場合ボートから或いは陸上のレスキュースタッフから「ロープ!」と叫ぶか笛を吹きますので、アイコンタクトを取ってください。投げたロープを掴めたら、ロープを手と胸の上に置いてください。ロープバッグは掴まずロープを掴んで離さないように注意してください。ロープを自分の身体に巻き付れたり、結びついたりしないでください。この場合もラッコの姿勢をとってください。</p>	

	<p>If there is a large distance between the boat and the person who fell overboard, or if the current is fast, a throw bag rescue may be performed. In this case, I or the onshore rescue staff will shout “Rope!” or you may hear a whistle from the boat or from the onshore rescue staff, so please make eye contact with them. Once you have grabbed the rope, place it in your hands and chest, then roll onto your back. Do not grab the bag, grab the rope. Hold onto the rope tightly. Do not wrap or tie the rope around yourself.</p>	
<p>転覆時の対応</p>	<p>ボートが転覆して、もしボートの下に入ってしまった場合は慌てずにボートの外に泳いで出て、セーフティロープを掴みましょう。もし、泳いでボートに近づけない時はホワイトウォーターフローティングポジションで下流の障害物に備えて浮いていてください。ガイドもしくはレスキュースタッフがボートから或いは陸上からスローロープで助けます。</p> <p>ツアー中に万が一怪我をされた場合は、私が救護対応いたします。メディックファーストエイドといわれるアメリカで誕生した一般市民レベルの応急救護の手当の訓練プログラムを必要に応じて実施いたします。ご安心ください。</p> <p>If the boat capsizes and you find yourself under the boat, do not panic, swim out from under the boat and grab the safety rope. If you are unable to swim out from under the boat, stay afloat in the white water floating position in case of any obstacles downstream. I or rescue staff will help you with a throw rope from the boat or from land.</p> <p>If you get injured during the tour, I will provide first aid. I have been trained and certified as a Medic First Aid responder so you are in good hands.</p>	
<p>これでレッスン5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>重要表現</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>万が一ボートから落ちても、ライフジャケットを着ているのでちゃんと浮かびますから、決してパニックにならないように落ち着いていてください。</p> <p>If you should fall out of the boat, 9 times out of 10 you will pop up next to the boat because you are wearing a life jacket, so please stay calm and don't panic.</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	<p>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。</p> <p>急流で私が「掴まって!」と言ったら、Tグリップは掴んだまま前に出し、シャフトを持っている手で自分の前にあるセーフティロープをパドルの上から掴んでください。</p> <p>When I say, "Hold on!," please hold on to the T-grip and bring it forward, and use the hand holding the shaft to grab the safety rope in front of you from the top of the paddle.</p>
	<p>それでは練習しましょう。はい、どうぞ。</p>