

____月____日 名前：_____



聞いてわかる

3

PART 1 ウォーキングがいいんじゃないですか

Can-do 11

健康維持のために 行っている運動の話聞いて、その運動の特徴やいい点が理解できる。
けんこう いじ おこな うんどう うんどう とくちょう てん りかい


◎準備のことば

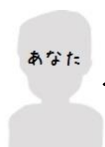
- (1) 初めて見ることばがありましたか。自分でリストや意味をまとめましょう。

- (2) あなたは健康について、何か注意してますか。

けんこう ちゅうい

健康について、注意していることがありますか。





あなた

私は、_____

■ 聞くためのストラテジー

- (1) このトピックでは、どんな聞くためのストラテジーについて考えましたか？

- (2) どんなコメントをしましたか。コメントすると、どんな効果がありましたか。

____月____日 名前: _____

- (3) 音声^{おんせい}を聞いて、言葉^{ことば}の意味^{いみ}の確認^{かくにん}しながら、説明^{せつめい}を求める練習^{れんしゅう}をしてみましょう。
次のページからダウンロードできます。

ダウンロード: <https://www.marugoto.org/download/intermediate2/>

■ 4 人の話をまとめましょう。() に入ることばを選んで、適当^{てきとう}な形にしてください。

- (1) スポーツをするなら、スポーツクラブに入るのがいい。おすすめは、「ボディコンバット」だ。キックボクシングや空手^{からて}の(① 動き)をしながら、音楽に合わせて(②)を動かす。(③)のエアロと違って、^きあいが入る。^{たの}しいから、あつという間に時間^まが経^たち、たくさん運動^{うんどう}できる。

普通^{ふつう} 体^{からだ} 動き^{うご}

- (2) ウォーキングは、運動神経^{うんどうしんけい}に(④)なく誰^{だれ}でもできる有酸素運動^{ゆうさんそううんどう}だ。怪我^{けが}の(⑤)も少ない。外^{あそ}を歩くのはストレス(⑥)にもいい。朝^{あさ}、近^{ちか}くの公園^{こうえん}をウォーキングした日は気分^{きぶん}がすっきりする。

解消^{かいしょう} 関係^{かんけい} リスク

- (3) ラジオ体操^{たいそう}は、いろいろな動き^{うご}が取り入れてあるので、(⑦)がバランスよく鍛え^{きた}えられる。ストレッチの(⑧)も入っているから、体^{からだ}が柔らかくなる。体操^{たいそう}には第1と第2があるが、(⑨)やっても、6分半^{ろっぶんはん}で終わるので、毎日^{まいにち}続けるのにもいい。

両方^{りょうほう} 全身^{ぜんしん} 要素^{ようそ}

- (4) 手軽^{てがる}にできる運動^{うんどう}なら、腹筋ローラー^{ふつきん}だ。(⑩)は簡単^{かんたん}そうだが、腹筋^{ふつきん}によく効^きく。数回^{すうかい}これを使^{つか}って運動^{うんどう}するだけで(⑪)がある。(⑫)も取らないから部屋^{へや}でできる。


場所^{ばしょ} 効果^{こうか} 見た目

音声^{おんせい}を聞いて、言葉^{ことば}の意味^{いみ}の確認^{かくにん}しながら聞^きく練習^{れんしゅう}をしてみましょう。

ダウンロード: <https://www.marugoto.org/download/intermediate2/>



____月____日 名前：_____



会話する

PART 2 どんなダイエットしてるの？ ①

Can-do 12

健康法などについて、自分の考えを述べたり、相手にアドバイスしたりできる。

■会話に役立つ文法・文型

- ① ～どころか 反対のことを言う
「健康になるどころか、体壊しちゃうよ。」
- ② Vなんて 驚きを表す
「朝ご飯を食べないなんて、ダメ。」
- ③ Vなんか(～ない) 強く否定する
「ダイエットなんか必要ないんじゃない？」
- ④ ～(の)は、～ことだ 判断や意見を言う
「大切なのは、栄養のバランスを考えながら、少しずつカロリーを減らすことだよ。」

- (1) さとみさんとスザナさんは、会社の同僚です。会社の昼休みに話しています。会話の()に、適切なことばを書きましょう。

さとみ：あれ、お昼ご飯、それだけ？調子悪いの？
スザナ：あ、だいじょうぶ。実は、今ダイエットしてるんだ。
さとみ：ダイエット？どうして？
スザナ：もうすぐ、友達の結婚式があつて、昔のドレスを着ようとしたら、入らなかったんだよね。
さとみ：あーそれは、たいへんだね。で、どんなダイエットしてるの？
スザナ：うん、朝は食べないで、昼はタピオカとかサウガードとか。夜はだいたいフルーツかな。
さとみ：えー、朝ご飯を()ダメだよ。健康に()、体壊しちゃうよ。
スザナ：そうかな？でも、急いで痩せないといけないんだけど…。
さとみ：じゃあ、運動もやんなくちゃね。
スザナ：え、運動なんか()よ。食べ物減らしてるんだから。
さとみ：ダメでしょ。大切なのは、運動とダイエットをどっちも()よ。
スザナ：わかった。わかった。じゃあ、運動もするから、さとみのサンドイッチ1個ちょうだい。
さとみ：なに？ぜんぜん痩せる気ないじゃん！

____月____日 名前：_____

(2) 今、あなたは、ダイエット中の友達とレストランで話しています。



あれ、お昼ご飯、それだけ？調子悪いの？



うん、実は、今ちょっとダイエットしてて。

ダイエット？どうして？

これから夏だから、ビーチに行ったらビキニを着るでしょ？

だから、今のうちに、ちょっと痩せようかなと思って。

なるほどね。で、どんなダイエットしてるの？

朝は、コーヒーだけで、昼はサンドイッチとフルーツ。夜は食べないようにしている。

おどろき あらわ
驚きを表す

え、____、ダメ！そんな食べ方してたら、

はんたい
反対のことを
いう

____どころか、____。

そうかな？でも、今のところ問題ないよ。

つよ ひてい
強く否定
する


だいたい、ぜんぜん太ってないし、ダイエットなんて、

_____。

はんだん いけん
判断や意見を
言う

それより、大切なのは、_____。

____月____日 名前: _____



会話する

PART 2 どんなダイエットしてるの? ②

Can-do 12 健康法などについて、自分の考えを述べたり、相手にアドバイスしたりできる。

■話すためのストラテジー

(1) このトピックでは、どんなストラテジーについて考えましたか？

(2) _____のことばが思い出せないとき、どういえばいいでしょうか。

① 運動するときに、水を飲まないと脱水症状になりますよ。

② なんだか、最近、不眠症みたいなんですよ…。

③ そんなに体調が悪いんだったら、一度、健康診断に行ってみたら？

■発音を練習しましょう。

音声のダウンロード: <https://www.marugoto.org/download/intermediate2/>

発音

母音の無声化 Devoicing of vowels
ほいん むせいか


次のことばで、_____の部分と_____の部分の発音を比べましょう。どう違いますか。

(ダイエット <u>し</u> てます ダイエット <u>し</u> ます	(減 <u>ら</u> すことです 減 <u>ら</u> す <u>だ</u> けです	(ふ <u>と</u> ってないです ふ <u>る</u> くないです
---	---	---

キ・ク・シ・ス・チ・ツ・ヒ・フ・ピ・ブは、カ・サ・タ・ハ・パ行の前に来たとき、声を出さずに発音します(母音の無声化)。

体、こわ <u>し</u> ちゃうよ。	脂肪が <u>つ</u> きやすい体になる。	ちゃんと食 <u>べ</u> な <u>く</u> ちゃ。
す <u>こ</u> し <u>ず</u> つ減 <u>ら</u> すことだよ。	運 <u>動</u> は <u>し</u> てるの？	

ぜんぜんふとってないし、ダイエットなんかひつようない。

(1) 母音の無声化に注意して聞きましょう。  3.52-60

(2) 母音の無声化に注意しながら、発音してみましょう。

____月____日 名前：_____

■ 授業で録音した音声を聞いて、どのように会話していたか分析してみましょう！
じゅぎょう るくおん おんせい ぶんせき


(1) 相手の話を聞いて、アドバイスすることができましたか。
あいて

(2) 友達同士のことばで話すことができましたか。
ともだち どうし

(3) 思い出せないことばがあっても、うまく会話を進めることができましたか。
おもいだ すす

(4) 会話の中で何か気になりましたか。もしあれば、それはどんな文や表現ですか。どう話せばよかったと思いますか。
ひょうげん

____月____日 名前: _____



PART 3 病気の原因を消してくれるんです

びょうき げんいん け

Can-do 13

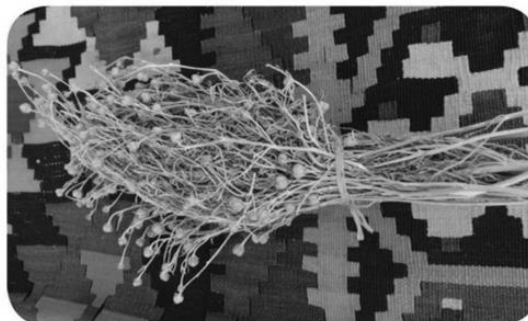
自分が知っている健康法について、やり方や効能、それに関する経験を具体的に説明できる。

■ 「ウズベキスタンの健康法」について話しているところをシャドーイングしましょう。

- ① 音声のダウンロード: <https://www.marugoto.org/download/intermediate2/>
- ② シャドーイングの方法
 1. スクリプトを見ながら、小さな声(murmur)で言ってみましょう。
 2. スクリプトを見ながら、はっきりと言ってみましょう。
 3. できるだけ見ないで言ってみましょう。上手に言えなくてもいいです。小さい声で(murmur)言ってもいいです。
 4. できるだけ見ないで、意味を考えながら言いましょう。
 5. 見ないでしましょう。上手に言えなくてもいいです。小さい声(murmur)言ってもいいです。でも、聞いている意味はわかるようにしましょう。



えっと…この煙を吸うと、体にいいんですよ。風邪をひいてしまったときや病気になったとき、この煙を吸うと、病気の原因を消してくれるんです。実は、私は臭いが苦手なので、あんまりしないんですけど、あー、夫の母は、冬になると、よくイスリックを家で燃やしてます。それに、私が子どもを連れて行くと、病気にならないように、いつも子どもに煙をかけてくれるんですよ。それから、イスリックは病気だけじゃなくて、えっと…ほかの悪いことにも効くと言われてるんです。夫が新しい車を買ったとき、事故にあわないように、母がイスリックを小さな袋に入れて、車の中にぶら下げてくれました。



____月____日 名前: _____

- あなたの国の健康法について、話したことを書きましょう。以下の点に気をつけて書きましょう。

- ① 方法
② 効能、
③ 具体的な経験、
④ その他の情報やコメント




何かいい健康法、知っていますか?
けんこうほう し



あなた

____月____日 名前：_____



読んでわかる

PART 4 本当に効くのかな？

ほんとう き

Can-do 14 インターネットの掲示板などで、健康食品についてのコメントを読んで、書いた人の意見がだいたい理解できる。

インターネットの けいじばん など、健康食品 について コメント を 読んで、書いた人 の 意見 が だいたい 理解 できる。

■ インターネットのコメントを読んでみましょう！

以下のウェブサイトで、自分がほしい健康食品について調べてみましょう。

- ① 「クチコミの王様」健康食品をランキングと口コミ情報で比較！

<http://www.kuchikomiking.jp/biyou/kenkousiyokuhin/>

- ② 自分で検索してほしい健康食品を探してみましょう。

検索ワード：健康食品、口コミ、おすすめ、など

どの健康食品を試してみたいと思いましたか？理由は？

健康食品の名前【

】

理由

健康食品の名前【

】

理由

■ 読むためのストラテジー

- (1) このトピックでは、どんなストラテジーについて考えましたか？

- (2) 記事を読んだとき、読み飛ばした内容がありましたか。どんな内容でしたか。

____月____日 名前：_____

■ 読むのに役立つ文法・文型

- ① **Vたところ** **きっかけを表す**
「なんだか体調がよくないと友人に話したところ、ゲンキニールという健康食品をすすめられた。」
- ② **～かな** **疑問の気持ちを表す**
「こういうのって本当に効くのかな?」
- ③ **～わけじゃない** **弱く否定する**
「(ゲンキニールは)効き目がないわけじゃない。」
- ④ **Vくらいなら、～** **悪いと思っていることをほかと比べる**
「そんなに飲むくらいなら、その分いいメシを食え。」

(1)以下のインターネット掲示板を読んで、上の文法・文型を使っている箇所に線を引きましょう。

「元気っ酢」って、飲んだことありますか？

1：最近体がだるくて友たちに相談したところ、「元気っ酢」というお酢をすすめられました。でも、私はすっぱいものは苦手で…、どなたか、飲んだことがある人いたら教えてください。

2：お酢はすっぱい。あたりまえ。

3：1カ月くらい前から、母が飲んでるな。本人は「疲れがとれる」って言ってるけど、本当かな。


4：「元気っ酢」って、お酢系の健康食品のなかでも、かなりすっぱいよ。苦手なのがまんして飲むくらいなら、他のでもいいんじゃない。

5：1カ月くらい飲んだけどそんなに効果を感じなかった。効き目がないわけじゃないんだろうけど、あんまりおすすめじゃないかな。高いしね。

■ 88 ページにある漢字を自分のルールで整理して、人を表す漢字も考えましょう。

os organizar os kanji da página 52 baseando nas suas próprias regras. Depois, pesquise outras palavras significativas "pessoa".

____月____日 名前：_____



PART 5 世界の健康法

せ か い け ん こ う ほ う

Can-do 15

健康法について具体的に紹介する記事を、インターネットの掲示板などに書くことができる。

- 以下の質問にたいして返信を書きましょう。その健康法のいいところ、すすめる理由なども書いてください。

みんなの Q&A
× +

みんなの Q&A もっと見る ▾
ログイン ▾ ヘルプ ▾

Q&A

ランキング カテゴリ Q 質問する A 回答する

回答受付中 2014-04-08 11:09:17 質問 No.8680425

Q 世界にはどんな健康法がありますか？

閲覧数 23 ありがとう数 3 気になる数 0 回答数 3

noname#178609

この前テレビを見ていたら、世界の健康法を紹介していました。風邪の予防に生のにんにくを食べるとか、「どうして？」って思うユニークな健康法がいろいろあって、すごく興味を持ちました。

ぜひ、みなさんが知っているいろいろな国の健康法を教えてください。

A みんなの回答 全 3 件

silkroad 2014-04-08

私の国、ウズベキスタンには、薬草を使った健康法があります。

薬草はイスリックといって、砂漠にたくさん生えています。その草を…続きを読む

みんなの Q&A もっと見る ▾
ログイン ▾ ヘルプ ▾

Q&A

ランキング カテゴリ Q 質問する A 回答する

回答する 回答を詳しく入力してください。

月 日 名前：

教室の外へ

1

- インターネットで健康状態をチェックしてみましょう。
- 「健康診断サイト」「健康診断 チェック」で検索して、健康チェックができるサイトを見つけましょう。
 - 実際にやってみて、結果を友達と比べましょう。



2

- このトピックで紹介された「ラジオ体操」の様子を、動画サイトで見てみましょう。
- あなたも、いっしょにやってみましょう。



3

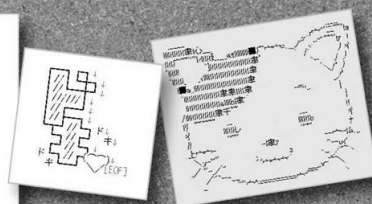
- いろいろな国の健康法を調べてみましょう。
- 「エリンが挑戦! にほんごできます。」(erin.ne.jp) 16 課の「見てみよう」で日本の健康法を見てみましょう。
 - インターネットで「世界の健康法」で検索して、動画を見てみましょう。
 - 身近な人に、その国の健康法やしたことがあるダイエットについて、インタビューしてみましょう。

erin.ne.jp



4

- インターネットの掲示板で使われる顔文字やアスキーアートの例を見てみましょう。
- 「顔文字」「アスキーアート」で検索して、画像を見てみましょう。



わたしの
だけの
フレーズ

トピックに関連したことで、ほかに日本語でどんなことが言いたいですか。
自分にとって必要な日本語の表現をメモしましょう。

