

わたし いちにち 私の一日

URL:

今回は「私の一日」を学びながら、日本語を勉強しましょう。
このほうが、前半は少しゆっくりのスピードで、かんじには ふりがな があります。
こうはんは少しだけはやく (+20%) なり、かんじに ふりがな はありません。
がくしゅうにおやくだてください。

■私のこと

私の名前は中村美咲です。十七さいで、高校二年生です。学校では、英語や数学など、いろいろなかもくを学んでいます。特に英語が好きで、もっと英会話を上手になりたいと思っています。
毎日、学校での生活は楽しいですが、少ししんろになやんでいます。大学に行きたいですが、まだはっきりとしたもくひょうはありません。でも、いろいろなことにちょうせんして、自分のやりたいことを見つけられたらいいなと思っています。
日常では友達と話したり、勉強をしたりするのが好きです。外国のことにもきょうみがあり、いつか海外にも行ってみたいと思っています。私の一日はいそがしいですが、楽しくすごしています。

■私の朝

私は毎朝七時ごろに目をさまします。「まだ寝ていたい」と思うときもありますが、アラームの音でがんばって起きます。起きたら、まずかおをあらいます。それから、母が作ってくれた朝ごはんを食べます。朝ごはんは毎日ちがいます。パンとたまごの日もあれば、ごはんのみそしるの日もあります。朝からおいしいごはんを食べると、元気が出ます。
朝ごはんを食べたあとは、すぐにみじたくを始めます。私は学校のせいふくを着ます。せいふくは白いシャツと、青いスカートです。せいふくを着ると、「今日もがんばろう」と思えます。それから、かがみの前にかみをととのえます。学校で友達と会うので、見た目気を気にして、ていねいにかみをとকাশます。

身じたくが終わったら、かばんの中をかくにんします。教科書やノートをしっ
かり入れて、わすれ物がないように気をつけます。特に、ふでばこやおべん
とうはわすれないようにしています。かばんが重いときもありますが、しっかり
持って家を出ます。朝の時間はいつもあわただしいですが、学校での一日にむ
けて、きちんとじゅんびするようにしています。

■ 通学中の楽しみ

私は毎朝、電車で学校に通っています。家から駅までは少し歩きますが、天気
がいい日は朝の空気がすがすがしくて気持ちがいいです。駅に着くと、朝の時
間はとてもこんでいて、たくさんの方が電車を待っています。電車にのると、
せきがあいてないことが多いですが、立ちながらまどの外を見たり、本を読ん
だりしてすごします。

通学中は、音楽をきくこともあります。音楽をきくと気分があがり、今日も一
日ががんばろうという気持ちになります。たまに友だちと同じ電車になることも
あります。友だちといっしょに話すと、時間が早くすぎるので楽しいです。今
日のじゅぎょうのことや、さいきん見たドラマの話をする人が多いです。

電車をおりたら、学校まで歩きます。この道では、ほかの学生もたくさん歩い
ています。私のように電車で通学する人もいれば、バスや自転車で通学する人
もいます。

通学路には、春には道ばたに小さな花がさき、桜の木もきれいに花をさかせま
す。夏になると、朝の空気も少ししめってきます。学校に着くまでに汗をかい
てしまうこともありますが、きのかげを歩くと少しすずしくかんじます。秋は、
こうようしたはっぱが風にあって、通学路がオレンジや赤でいっぱいになりま
す。おちばをふみながら歩くと「カサカサ」という音がして、秋の気分を楽し
めます。冬の朝はさむいですが、とおくに見える山がゆきで白くなっているの
を見て「冬が来たな」とかんじます。さむさに少しふるえながらも、友だちと
「がんばろう」とはげまし合って歩きます。こうしたきせつのへんかかんじ
ながら通学するのも、毎日の楽しみのひとつです。

学校に近づいて、校門が見えると、「今日もがんばるぞ」と気合いが入ります。

■ 学校がっこうのじゅぎょうともだちと友達ともとのこうりゅう

学校がっこうに着くと、まず教室きょうしつに入ります。教室きょうしつには友だちともがたくさんいて、朝あさのあいさつをします。みんなで「おはよう」と言い合いあうと、楽たのしい気き分ぶんになります。そして、じゅぎょうが始はじまるまでの少すこしの時間じかんに、友だちと話ともをするのが毎まい日の楽たのしみです。

じゅぎょうが始はじまると、先生せんせいがいろいろなことを教おしえてくれます。私わたしが好すきなかもくは英えいご語ごです。英えいご語ごのじゅぎょうでは、リスニングや単語たんごを覚おぼえたりします。むずかしいこともありますが、やりがいをかんじます。先生せんせいもやさしく教おしえてくれるので、質しつもん問もんもしやすいです。

私わたしの苦にがて手てな科かもく目は数すうがく学がくです。公こうしき式しきをおぼえるのがむずかしく、じゅぎょう中ちゅうも先生せんせいのせつめいがりかいかできないときがあります。テストで長ながいけいさん問もんだい題だいが出ると、少すこしあせってしまいます。

でも、数すうがく学がくがとくいな友ともだちが「コツをつかむとわかりやすくなるよ」と言いってくれて、さいきんは少すこしずつがんばっています。友ともだちに教おしえてもらったり、家いえでゆっくりふくしゅうしたりして、少すこしでもにがてをこくふくしたいと思おもっています。じゅぎょうでりかひできたときや、問もんだい題だいがとけたときは、とてもたっせいかんがあります。

じゅぎょうとじゅぎょうの間かんには十分間じゅうぷんかんのきゅうけいがあります。この時間じかんは、トイレに行いったり、次つぎのじゅぎょうのじゅんびをしたりするための時間じかんですが、私わたしはつい友ともだちとのおしゃべりにむちゅうになってしまいます。好すきなアニメやドラマの話はなし、週しゅうまつ末まつにあつた出来事できごとなど、いろいろな話わだい題だいでわらい合あいます。ときには、友ともだちの話はなしがおもしろくて、みんなで大だいわらいすることもあります。また、休やすみ時間じかんにちよつとしたおやつを食たべるのも楽たのしみのひとつです。ちよつとしたおかしを分わけあつて、「これ、おいしいよ!」と話はなしながら食たべると、気きぶん分ぶんがリフレッシュします。こうして、みじかいきゅうけいじかんでも友ともだちと楽たのしいひとときをすごし、次つぎのじゅぎょうにむけてリラックスしています。私わたしにとって学校生活がっこうせいかつは、勉べん強きやうだけでなく友ともだちとのこうりゅうが大切たいせつな部分ぶぶんですが、先生せんせいとのかんけいもとても大事だいじです。先生せんせいたちは、じゅぎょうだけでなく、学校生活がっこうせいかつやしょうらいについてのアドバイスをくれます。じゅぎょうがおわると、みんなで「ありがとうございます」と先生せんせいにおれいを言いうのが、日に本の学校がっこうのしゅうかんです。このような毎まい日にちが、私わたしにとってとてもたいせつな時間じかんです。

■ お昼ごはんの時間

お昼ごはんは、友だちといっしょに教室で食べます。私のお昼ごはんは、母が毎朝作ってくれるおべんとうです。おべんとうのなかみは日によってちがいますが、ごはんやささい、そしてからあげやたまごやきなどのメニューが多いです。おべんとうのふたを開けると、母の気もちがつたわってきて、なんだか元気が出ます。

お昼ごはんを食べながら、友だちと楽しい会話をします。たとえば、今日の授業のことや、週末にしたいことを話したりします。みんなで楽しく話していると、あっという間に時間がすぎます。

学校には、しょくどうもあります。しょくどうでは、うどんやカレーなどを食べることができます。たまにしょくどうでお昼を食べると、いつもとちがう気分になってリフレッシュできます。しょくどうのごはんは人気があり、友だちといっしょにならんで待つこともあります。

昼休みは約一時間あります。お昼ごはんを食べたあと、時間があれば、校内をさんぽすることもあります。青空の下で体を動かすと、気分がさわやかになります。午後のじゅぎょうにそなえて、リフレッシュする大切な時間です。

お昼休みには、ほかのせいともいろいろなことをしてすごしています。友だちといっしょに教室で話したり、図書室でずかんに本を読んだり、外でランニングをしていることもあります。

また、家でできなかつたしゅくだいを急いでかたづけている人や、教室のつくえにうつぶせになってねている人もいます。みんなそれぞれのスタイルで、お昼休みをすごしています。

■ ほうかごの自由時間

ほうかごになると、私は友だちといっしょに少しこうていで話したり、クラブ活動にさんかしたりします。私はバスケットボール部に入っているので、週に何回かはれんしゅうがあります。クラブのなかまたちといっしょにプレーすると、楽しくて時間があっという間にすぎます。バスケットボールのれんしゅうは体力がいりますが、なかまと声をかけ合ってがんばるのがやりがいです。

その日の気分によっては、友だちと近くのカフェに行くこともあります。ほうかごに少しリラックスして、おいしいスイーツを食べながら話す時間はとても楽しいです。たとえば、好きな人の話や、勉強のことなど、いろいろな話をします。

また、週しゅうに一いち、二回にかい、アルバイトもしています。アルバイトは少すこしたいへんですが、新あたらしいことを学まなべるので楽たのしいです。お店みせでのお客きゃくさんとのやりとりや、仕事しごとを通つうじての学まなびが、自分じぶんにとってとてもいいけいけんになっています。学校がっこうとアルバイトの両方りょうほうをがんばると、じゅうじつかんがあります。ほうかごの時間じかんは、学校がっこうとはちがった楽たのしみ方ができる大切たいせつな時間じかんです。友だちといっしょにすごしたり、クラブやアルバイトで自分じぶんを成長せいちょうさせたりすることで、毎日まいにちがより楽たのしくなります。

■ 帰宅きたく後のひととき

学校がっこうがおわって家いえに帰かえったら、まずは少すこし休やすみます。家でリラックスできる時間じかんはとても大切たいせつです。時にはテレビを見たり、本ほんを読よんだりして、頭あたまを休やすめます。母ははが作つくってくれる夜よるごはんのいいにおいがしてくると、「今日きょうも一日いちにちがんばったな」とかんじます。

夜よるごはんはかぞくといっしょに食たべます。かぞくとの時間じかんは、私わたしにとってとても安心あんしんできるひとときで、父ちちと母ははといろいろな話はなしをするのが楽たのしいです。たとえば、今日きょう学校がっこうであったことや、友だちとの話はなしなどをかぞくに伝つたえると、みんながきょうみぶかそうに聞いてくれます。父ちちはよく、「おれが学生がくせいのころはこんなかんじだったんだよ」とむかしの話はなしをしてくれます。たとえば、父ちちが学生がくせいだったころは今いまよりもこうそくがきびしくて、せいふくの着ぎこなしやかみがたにこまかい決きまりがあったそうです。また、テクノロジーも今いまほどはつつしっておらず、友だちとれんらくを取るにはこうしゅう電話でんわを使つかったり、ちょくせつ会あいにいったりしたと聞いておどろきます。

父ちちは「今の時代いま じだいはべんりだな」と言いながらも、そのころの学生生活がくせいせいかつも楽たのしかったと話はなしします。むかしの話はなしを聞くと、時代じだいがかわっても学生がくせいの思い出おもいでにはきょうつつするものがあるんだなとかんじます。

ごはんを食たべ終わおったら、すこし勉強べんきょうをします。学校がっこうのしゅくだいや、テストの勉強べんきょうをすることが多いです。特に数学おお とく すうがくは、しっかりふくしゅうしないとむずかしいので、毎日まいにちコツコツがんでいます。勉強べんきょうがおわると、友だちとスマホでれんらくをとり合あいます。学校がっこうで話はなししきれなかったことをメッセージでやりとりするのは楽たのしい時間じかんです。

夜の時間よる じかんは、ゆっくりと自分のペースですごせるので、とても大切たいせつです。勉強べんきょうやかぞくとの会話かいわを通して、一日いちにちのおわりをかんじます。

■私の夜の習慣

勉強がおわったら、お風呂に入ります。お風呂にゆっくり入って、体をあたためると、気持ちがおちつきます。お風呂から上がると、少しリラックスする時間をとります。私は音楽をきくのが好きなので、やさしい曲をかけて、一日のつかれをとります。

ねる前には、明日のじゅんびをします。かばんの中に教科書やノートを入れて、忘れ物がないかをかくにんします。また、せいふくがちゃんときれいになっているかもチェックします。こうして、朝にあわてずにすむようにじゅんびをします。

じゅんびがおわると、今日あったことをふりかえります。楽しかったことや、少し大変だったことを思い出しながら、明日もがんばろうと心に決めます。私はだいたい夜の十一時ごろにねるようにしています。勉強やしゅくだいを早めにおわらせて、リラックスしたあとでベッドに入るようにしています。ときどき友だちとメッセージを送り合って、ねる時間が少しおそくなってしまうこともあります。次の日に元気でいられるようにできるだけ同じ時間にねるように心がけています。

そして、へやの電気をけしてベッドに入ります。毎日、いろいろなことがあっても、夜の時間にリラックスすると安心します。一日のおわりを気持ちよくむかえ、明日へのじゅんびができれば、ゆっくりとねむりにつきます。明日もきっと楽しい一日になると思います。それでは、おやすみなさい。

「私の一日」はいかがでしたか。

コメントであなたのかんそうをみんなに教えてください。
それでは、またべつのどうがでお会いしましょう。



Easy Japanese-listening-SUSHI