

にほん 日本のしき

URL: <https://youtu.be/xn0svs1OOh8>

こんかい「にほんのしき」をまなびながら、にほんごべんきょうを勉強しましょう。
このどうがは、ぜんはん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。
こうはんはすこしだけはやく（+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。

じこ ■自己しょうかい

わたしなまえはさとう たろうです。こんかいは「にほんのしき」についてしょうかいします。
にほんにははる、なつ、あき、ふゆ、よつの四つのきせつがあり、どのきせつにもどくじの
ぎょうじの行事や楽しみ方があります。日本には、きせつごとのうつくしいしぜんやとく
べつな行事、そしてそのきせつならではの食べ物を楽しむ文化があります。こ
んかいは、しきのうつりかわりとともにかんじる、しぜんのふうけいや味わい
をしょうかいします。

たとえば、はるにはさくらがさき、なつにはまつりやはなびが行われ、あきにはこうよう
がうつくしくいろづき、ふゆにはおんせんでからだをあたためます。このように、にほ
んではきせつごとにことなる楽しみ方があり、しぜんとともにすごすためのく
ふうがたくさんあります。しきおりおりのぎょうじの行事や食べ物を通じて、にほんじん
の毎年そのきせつを新たな気持ちでむかえ、楽しんでます。しきがあるからこそ、
にほんのひとびとはそのきせつにあったすごし方をし、きせつのうつりかわりをたいせつ
にしているのです。しきを楽しむにほんの文化を知ることで、にほんの新たなみり
よくをかんじていただけるとおもいます。

しきのうつくしさをかんじながらすごすにほんのくらしは、ほかのくにのひとにとっ
てもきつときょうみぶかいでしょう。それでは、それぞれのきせつのとくちよう
についてしょうかいしていきます。

はる はなみ ■春のふうけいとお花見

にほんに はるがくると、ひとびとがきもちがあかくなります。さくらははながさきはじめ
ると、はるがきたことをかんじます。さくらはにほんのくにの花ともいわれ、毎年3月
から4月にかけてにほんぜんこくでさくらの花が見られます。このきせつには「お花
み」とよばれるぎょうじの行事があり、おおひとがさくらの下にあつまり、さくらのう
つくしさをたのしみます。

お花見は友達や家族といっしょに楽しむ行事です。人々はこうえんや川の近くでシートを広げ、さくらの木の下で食事をしたり、飲み物を飲んだりしながら、ゆっくりとした時間をすごします。お花見には、お弁当やおかし、飲み物を持って行き、特に「だんご」や「さくらもち」など、春をかんじられる食べ物が人気です。また、お花見の時にさくらの写真をとることも多く、うつくしいけしきをきねんにのこす人がたくさんいます。

さくらは日本の多くのちいきで見られますが、場所によってさくらがさくじきが少しずつちがいます。たとえば、九州の方では3月の始めにさき始め、北海道では4月の終わりから5月にかけてさきます。

また、春にはさくらだけでなく、うめや菜の花もうつくしくさきます。しかし、このきせつはかふんも多く、かふんしょうでくるしむ人がふえるじきでもあります。目やはながかゆくなるなどのしょうじょうになやまされる人も多く、かふんをふせぐためにマスクをしたり、目薬をさすなどのたいさくがよく見られます。

さくらには「新しい始まり」という意味もこめられています。日本では学校や会社の新しい年が4月に始まるため、さくらのきせつとともに新しい生活がスタートします。このため、さくらを見ると「がんばろう」とまえむきな気持ちになる人が多いです。

このように、春のさくらとお花見は、日本人にとってとくべつな意味があります。春が来ると日本中がさくらやうめなどの花でいるどられ、そのうつくしさに多くの人が心をいやされます。春のおとずれをかんじながら、お花見を楽しむのは日本の春ならではのすばらしいたいけんです。

■春のまつりと食べ物

春のはじめ、日本では「ひなまつり」が行われます。ひなまつりは、3月3日に行われるでんとうてきな行事で、特に女の子がいる家でいわわれます。家族は「ひなにんぎょう」というとくべつなにんぎょうをかざり、女の子のけんこうやしあわせをねがいます。この日は、ちらしずしやはまぐりのおすいもの、ひしもちやひなあられなどの料理を楽しむことが多いです。

また、春がしゅんの食べ物がたくさん出まわります。たとえば、たけのこや菜の花などが春のしゅんの食材です。たけのこは日本料理によく使われ、にものやいためものにして楽しめます。菜の花も、どくとくのほろにがさがあり、おひたしやあえものとして春の風味を味わえます。山さいは、山でとれるやさいのことで、春のじきに特にしんせんなものが出ます。天ぷらやものにすると、かおりゆたかで、春らしい食事を楽しむことができます。

春はほかにも行事があります。3月14日の「ホワイトデー」は、バレンタインデーのおかえしをする日です。チョコレートやおかしをこうかんして、かんしゃの気持ちをつたえる人が多くいます。また、春はそつぎょうしきのきせつでもあります。学校のさいごの日にそつぎょうしきにさんかし、新しいステップにすすむじゅんびをします。そつぎょうしきではさくらの花が見られることも多く、友だちや先生との別れをかんじます。

このように、春にはひなまつりや春のみかく、ホワイトデーやそつぎょうしきなど、さまざまな行事や楽しみ方があります。春のおとずれとともに、日本人々は新しいきせつをかんじ、生活を楽しんでいきます。ひなまつりのはなやかなにんぎょうや、春の食べ物のゆたかな風味は、日本ならではの春のふうけいです。

■夏のまつりと花火

夏になると、日本の多くのちいきで「夏まつり」が行われます。夏まつりは、古くからつづく日本のでんとうてきな行事で、ちいきごとにさまざまな形で行われています。神社や町の広場で開かれ、地元の人々があつまって、おどりや音楽を楽しみます。「ぼんおどり」という夏ならではのおどりが行われることも多く、子どもから大人まで多くの人がさんかします。夏まつりには、色とりどりの屋台もならび、食べ物やゲームが楽しめる場所となっています。

夏まつりで人気のある食べ物には、焼きそば、たこやき、かき氷などがあります。特にかき氷は、日本の夏をかんじさせるだいひょうてきなつめたいおやつで、いちごやメロンなど、色々な味のシロップがかかっています。あまいシロップとつめたい氷は、あつい夏の日にぴったりです。また、金魚すくいやヨーヨーつりといったゲームもあり、子どもたちにとって夏まつりはとても楽しい行事の一つです。

夏の夜をいるどるものといえば「花火大会」です。花火大会は、夏の夜空にうつくしい花火がうち上げられるイベントで、毎年多くの人がおとずれます。色とりどりの大きな花火がつぎつぎと空に広がり、そのひかりと音でかんきやくを楽しませます。花火大会には「ゆかた」とよばれるでんとうてきな着物を着て行く人も多く、ゆかたすがたの人々が花火を見上げるすがたは、日本の夏のふうけいをかんじさせます。

夏まつりや花火大会は、家族や友だちといっしょに楽しむことが多く、日本の夏をかんじられるイベントです。昼間のあつさをわすれ、夜のすずしい風の中で花火を見上げたり、まつりのふんいきを楽しむことで、夏の思い出を作ることができます。日本の夏はあついですが、夏まつりや花火大会の楽しさがそのあつさをやわらげてくれます。

■夏のあつきたいさくと食べ物

日本の夏はとてもあつく、湿気も多いため、かいてきにすごすためのくふうがたくさんあります。あつさをやわらげるために、海やプールに出かけてすずむのは、夏の楽しみ方の一つです。海やプールでは、家族や友だちといっしょにおよいだり、バーベキューをしたりして、楽しい時間をすごします。また、夏のふうぶつであるスイカわりも人気です。スイカをひやしてみんなで食べると、夏のあつさも少しやわらぎます。

食べ物も、夏らしいさっぱりとしたものが多くなります。たとえば、スイカやひやしちゅうか、そうめんなどが夏のていばんです。ひやしちゅうかは、つめたいめんの上にやさいやハムをのせた料理で、しょくよくが落ちるあつい日にも食べやすいです。そうめんも、つめたい水でしめたほそいめんをつゆにつけて食べるので、あつい日にぴったりです。スイカやくだものもひやして食べると、とてもさわやかで、夏のあつさをかんじさせません。

また、夏にはひまわりやあさがおといった花がさき、青空といっしょに見るととてもきれいです。これらの花は夏のシンボルでもあり、明るく元気ないんしょうをあたえます。ひまわりばたけに出かける人も多く、しぜんのうつくしいけしきを楽しみながら、夏をかんじることができます。

さらに、日本の夏にはかも多くなるため、かとりせんこうやむしよけスプレーを使ってたいさくをします。かとりせんこうは、ゆっくりとけむりを出してかをとおざけるもので、日本の夏のおいとも言われています。そして、あつきたいさくとしては、うちわやせんぷうき、ふうりんなどもよく使われます。ふうりんは風がふくときれいな音を出し、その音ですずしさをかんじることができる夏ならではのアイテムです。また、外出時にはむぎわらぼうしをかぶって日ざしをさけることもあります。

日本の夏はあついですが、海やプール、夏ならではの食べ物やアイテムを使ってくふうすることでかいてきにすごすことができます。あつさの中でも楽しみながらすごせる行事がたくさんあるのが、日本の夏のみりよくです。

■秋のふうけいとこうよう

秋になると、日本のしぜんは色とりどりのうつくしいふうけいにつつまれます。山やこうえんでは、もみじやいちょうのはが赤や黄色に色づき、あざやかなこうようが広がります。このきせつは、多くの人が「もみじがり」をします。

「もみじがり」とは、もみじやいちょうがうつくしく色づく場所をおとずれ、秋のふうけいを楽しむことです。こうようの中でも、いちょうの黄色いはがいちめに広がるふうけいはとてもいんしょうてきで、日本の秋をかんじます。

秋にはほかに、さまざまなしよくぶつが見られます。たとえば、コスモスの花は秋にさき、やわらかい色あいが秋のふうけいをはなやかにします。ひがんばなも、秋のおひがんにあわせて赤い花をさかせ、そのどくとくなくすがたが秋のしづかなふんいきにぴったりです。おひがんとは、先祖をうやまうじきのことです。また、きんもくせいも秋にかおりをはなつ花で、あまいかおりが風によって広がり、秋のおとずれをかんじさせます。

さらに、ススキのほが風にゆれるようすも秋のふうぶつしです。ススキはうすいぎんいろのほがとくちょうで、秋の夕ぐれ時に見ると、そのけしきはとともげんそうてきです。

秋は、いねかりのきせつでもあります。いねかりは、米をしゅうかくする大切な行事で、日本では田んぼでこがね色にみのったいねをかりとります。いねかりがおわった田んぼのふうけいは、日本の秋のいなからしいふうけいとして、多くの人にとってなじみぶかいものです。

このように、秋にはこうようだけでなく、さまざまなしよくぶつやふうけいが楽しめます。いちょうのはがまいちる道や、ススキのほが風にゆれるようす、きんもくせいのかおりなど、秋は五かんで楽しむきせつです。もみじがりや田んぼのふうけい、秋の花々を通じて、秋のうつくしいしぜんをふかくかんじることができます。日本の秋は、色とかおりにつつまれたゆたかなきせつで、そのうつくしさで多くの人々の心をいやしてくれます。

■秋のしゅうかくさいと秋のみかく

秋は「しよくよくの秋」ともよばれ、日本ではしゅうかくのきせつにあわせてさまざまなおいしい食べ物が楽しめます。のうさくぶつのみのにかんしゃし、しゅうかくをいわう「しゅうかくさい」も各地で行われ、秋のみかくを味わうよいきかいとなっています。秋はいねかりのきせつでもあり、田んぼがこがね色にそまり、日本の秋らしいふうけいを楽しめます。

秋のみかくとして、さまざまな食べ物が楽しめるきせつでもあります。くりやさつまいも、かぼちゃなどが秋のだいひょうてきな食べ物です。くりはそのまま食べるほか、くりごはんやモンブランといったスイーツにも使われます。さつまいもはやきいもにすると、あまくてほくほくとした味わいが楽しめます。かぼちゃはにものやスープにすると、やさしいあまさが広がり、秋のしよくたたくにぴったりです。

また、秋にはきのこもしゅんをむかえます。しいたけ、しめじ、まいたけなどが秋のきのことして人気があり、なべ料理やいためものに使われます。きのこはかおりがゆたかで、秋らしいふかい味わいを楽しむことができます。特に

「まつたけ」はこうきゅうなきのことして知られ、かおりが強く、秋のきせつにしか味わえないぜいたくな食材です。

さらに、秋には新米も楽しむことができます。新米は、しゅうかくしたばかりの新しいお米で、つうじょうのお米よりもあまみがあり、かおりもゆたかです。新米でたいたごはんは、ふっくらとしていて、シンプルにしおをかけるだけでもおいしくいただけます。

このように、秋はみよりの多いきせつで、さまざまなしゅんの食材がまわります。しゅうかくさいを通じてそのめぐみにかんしゃし、秋のみかくを楽しむことは、日本の秋ならではのふうしゅうです。秋のみかくを味わうことで、しぜんのめぐみをかんじ、きせつのうつりかわりをふかく楽しむことができます。日本の秋は、食を通じてゆたかなきせつのいろどりを楽しむことができるとてもべつな季節です。

■冬のふうけいとゆきの楽しみ

冬になると、日本の多くのちいきでゆきがふり、うつくしいゆきげしきが広がります。特に北の地方や山では、つもったゆきが町や山を真っ白におおい、しずかな冬のふうけいが楽しめます。ゆきの多いちいきでは、ゆきだるまを作ったり、ゆきがっせんをしたりするなど、ゆきあそびがにちじょうてきに行われます。ゆきがつもったまちなみやきぎのけしきは、まるで絵のようなうつくしさです。

また、日本の冬といえば「正月」もじゅうような行事です。正月は一年の始まりをいわうとくべつなじきで、日本の多くのかていでは、家族があつまり新年をむかえます。正月のふうしゅうには「ねんがじょう」を送るしゅうかんがあります。ねんがじょうは新年のあいさつをつたえるためのはがきで、家族や友人、仕事の人にかんしゃの気持ちや新年のねがいをこめて送ります。ねんがじょうには、えと（じゅうにしの動物）やえんぎのよいデザインが多く、年が明けた1月1日にとどくようにじゅんびします。

さらに、お正月には「かどまつ」や「しめかざり」といったとくべつなかざりを家の入口におきます。かどまつは、まつやたけで作られたかざりで、新しい年のかみさまをむかえるためのものとされています。しめかざりは、しんせいな場所として家をまもる意味がこめられ、げんかんなどにかざられます。これらのかざり物は、正月をむかえるためのじゅんびとして日本のでんとう文化にねづいています。

日本の正月では「はつもうで」という行事も行われます。はつもうでとは、新年にはじめて神社やお寺をおとずれ、けんこうやしあわせをいのるしゅうかんです。多くの人のがんたんから三が日にかけて神社やお寺に足を運び、新しい年のぶじをいのります。はつもうででは、おみくじをひいてうんせいをうらなったり、えまにねがい事を書いたりして、1年の始まりをいわい、気持ちを新たにします。

さらに、お正月には「たこあげ」や「はねつき」といったでんとうてきなあそびも楽しめます。たこあげは外で行うあそびで、特に子どもたちが元気にたこをあげてあそびます。はねつきは、はねのついたたまを木の板でうちあうあそびです。これらのあそびは、正月の家族のだんらんやでんとう文化を楽しむ時間として大切にされています。

このように、日本の冬はゆきげしきや正月の行事など、どくとくのふうぶつしでいっぱいです。ゆきにつつまれたうつくしいふうけいととも、家族や友人とすごすあたたかなひとときは、日本の冬ならではののみりよくです。

■さむい冬をあたたかくすごす楽しみ方

日本の冬には、さむさをやわらげるためのさまざまな楽しみがあります。冬といえ「おんせん」が人気で、ひえた体をあたたかいおゆでいやすことで、心も体もリフレッシュできます。特にゆきがふるちいきでは、ゆきげしきをながめながら入る「ろてんぶろ」がみりよくです。冬のしぜんをかんじながら、おんせんですごす時間は、日本の冬ならではのぜいたくなひとときです。

冬には、かていにもあたたかいすごし方がたくさんあります。たとえば「こたつ」は、日本の冬のていばんです。こたつは、あたたかいふとんでおおわれたつくえの下にヒーターがついており、中に入るととてもあたたかくなります。こたつに入りながら「みかん」を食べるのも、冬らしいすごし方です。家族でこたつにあつまり、あたたかい飲み物を飲んだり、テレビを見たりしながらすごす時間は、ほっとする冬のふうけいです。

また、冬のしょくたくには「なべ料理」がよくとうじょうします。なべは、やさいや肉、魚などを一つのなべでこむ料理で、体のしんからあたたまることができます。よせなべやしゃぶしゃぶ、すきやきなど、さまざまなしゆるいがあり、家族や友人となべをかこむことで、さむさもわすれて楽しいひとときをすごせます。

日本では、とうじという日もとくべつです。とうじは一年でもっとも夜が長い日で、この日に「ゆずゆ」に入るしゅうかんがあります。ゆずゆとは、おふろにゆずをうかべて入ることで、かおりを楽しみながら体をあたためるでんとうてきな方法です。ゆずゆに入るとかぜをひきにくいとされ、けんこうをねがう気持ちがこめられています。

そして、年末年始には「おせち料理」や「ぞうに」を食べるのが日本のでんと
うです。おせちは、新年をいわうためのとくべつな料理で、かずのこやくるま
め、エビなどえんぎのよい食材がならびます。また、ぞうにはお正月に食べる
おもち入りのスープで、ちいきによって味や具材がことなりますが、家族でお
ぞうにをかこむのも冬の楽しみです。

このように、日本の冬にはおんせんやこたつ、なべ料理、ゆずゆ、ぞうになど、
さむさをやわらげ、体をあたためるくふうがたくさんあります。さむいきせつ
だからこそ、家族や友人といっしょにあたたかい場所です。さむい時間がとくべつ
にかんじられます。日本の冬には、あたたかさとしがたつみりよくが
あふれています。

■しきを通じた日本の生活

日本には春、夏、秋、冬の四つのきせつがあり、それぞれのきせつに行事やふ
うぶつしがあります。きせつのうつりかわりにあわせてくらしは、日本の文化
の一つであり、しぜんとともに生きるしせいが大切にされています。しきを通
して人々はきせつごとのうつくしいけしきや食べ物、行事を楽しみながら、日
々の生活にきせつのいづれをとり入れています。

春にはさくらがさき、お花見を楽しむふうしゅうがあります。さくらの下で家
族や友人といっしょにすごし、春のおとずれをよるこびます。夏になると、夏
まつりや花火大会が行われ、夜空にうち上がる花火が多くの人々をみりようし
ます。秋にはこうようを楽しむ「もみじがり」に出かけ、うつくしい山を見ま
す。冬にはゆきげしきが広がり、正月をむかえるじゅんびとしてかどまつやし
めかざりをかざり、家族で新年をいわいます。

しきそれぞれに、きせつをしょうちょうする食べ物や行事があります。春のた
けのこや菜の花、夏のスイカやかき氷、秋のくりやきのこ、冬のおせち料理や
なべ料理など、きせつごとのしゅんのみかくを楽しむことで、きせつのへんか
をかんじることができます。日本人はしぜんのめぐみを大切にし、そのじきな
らではの食べ物を味わうことで、きせつごとの生活をよりゆたかにしています。
しきのうつりかわりにあわせてくらすことは、しぜんのうつくしさをかんじる
だけでなく、きせつのふしめごとに新しい気持ちで日々をむかえることにもつ
ながります。日本の生活では、きせつごとの行事やふうけいを通して、しぜん
や家族、友人とともにすごし時間がそんちょうされています。こうしたしきを
大切にすしせいは、日本人にとってとくべつなものです。

このように、しきぎょうじおりおりの行事やふうぶつつうしを通じて、日本にほんではきせつのう
つりかわりが生活せいかつのいちぶとなり、日々ひびのくらしにいるどりをあたえています。
しきをかんじながらすごすことは、日本にほんのでんとうてきな文化ぶんかのいちぶであり、
日本人にほんじんがしぜんとちょうわして生きることを大切たいせつにしているあかしでもありま
す。しきのうつくしさと、そのきせつごとの楽しみたのみを味わうことができるのが、
日本にほんの生活せいかつのみりよくです。

「日本にほんのしき」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おしに教えてください。
それでは、またべつあのどうがでお会いしましょう。



Easy Japanese-listening-SUSHI