

## 私の1日 (中学生)

動画リンク: <https://youtu.be/-2QYLhzM0a8>

今回は「私の1日 (中学生)」を学びながら、日本語を勉強しましょう。  
この動画は、前半は少しゆっくりのスピードで、漢字には " ふりがな " があります。  
後半は少しだけ速くなり、漢字に " ふりがな " はありません。  
学習にお役立てください。

### ■自己紹介

私の名前は高橋茜です。14歳で中学2年生です。毎日学校で色々なことを学びながら楽しく過ごしています。私の趣味は音楽を聴くことと映画を見ることです。音楽はリラックスしたいときによく聴きます。映画は家族と一緒に見る人が多いです。  
学校では、毎日新しいことを学び、友達と話したり遊んだりして楽しい時間を過ごしています。  
週末は、友達と一緒にショッピングモールやカフェに行くのが楽しみです。カフェではタピオカドリンクを飲んだり、おしゃべりをしたりして過ごします。みんなで写真を撮ってSNSにアップするのも楽しい時間のひとつです。  
今回は、私の1日を紹介していきます。

### ■朝のルーティン

私は、毎日朝6時に起きます。起きると、まずカーテンを開けて、外の空気を吸います。朝の空気は、とても気持ちがいいです。そのあと、顔を洗ったり、歯を磨いたりして、準備を始めます。  
朝ごはんは、だいたいお母さんが作ってくれます。私の家では、よくご飯と味噌汁、そして卵焼きが出てきます。卵焼きは、私の大好きな料理のひとつです。たまに、納豆やお漬物も一緒に食べます。朝ごはんを食べると、元気が出てきて、学校に行く準備がしやすくなります。  
朝食が終わったら、服を着替えます。制服を着ると、学校に行く準備が整った感じがして、少しワクワクします。鞆には、教科書やノート、筆箱を入れます。それから、外に出る前に靴を履きます。靴を履いたら、家を出る準備ができました。  
私は、学校まで歩いて行きます。途中で、いろいろな景色を見ながら歩くのが楽しみです。道には、季節の花が咲いていたり、木々の葉が風に揺れていたりして、毎日違う景色が見られるので、歩くのが楽しいです。  
少し疲れることもありますが、友達に会えることを楽しみに歩きます。朝の時間は、静かで落ち着いているので、自分の気持ちを整理する時間にもなります。

## ■学校での1日

学校は朝8時に始まります。私は歩いて学校に行くので、だいたい7時30分ぐらいに家を出ます。学校までの道は、あまり長くなく、歩いて15分ぐらいです。途中で道端の花を見たりしながら歩いています。

学校に着くと、まずは教室に行きます。クラスメイトと挨拶をして、席に座ります。授業が始まると、先生が今日の内容を教えてくれます。主に、国語、数学、理科、社会、英語を学びます。国語では、漢字を覚えたり、物語を読んだりします。数学では、色々な計算をして答えを出します。理科では、植物や動物について学んだり、実験をしたりします。社会では、日本の地理や歴史を学びます。英語では、英単語を覚えたり、簡単な会話を練習します。

午前中には、4時間の授業があります。最初の授業から昼休みまで、あっという間に時間が過ぎます。昼休みになると、みんなで給食を食べます。今日の給食は、ご飯、みそ汁、サバの塩焼きでした。みそ汁とご飯は、日本の定番の組み合わせです。給食は、みんなで一緒に食べるので楽しいです。

午後は、2時間の授業があります。授業の後は、友達と一緒に遊んだり、宿題をしたりします。

## ■部活動の時間

学校が終わると、放課後の時間が始まります。私の部活は、ダンス部です。

私の学校には、ダンス部のほかにもサッカー部、野球部、バスケットボール部、吹奏楽部、バドミントン部、テニス部、美術部、演劇部など、いろいろな部活動があります。それぞれの部活に、それぞれの楽しさややりがいがあって、どの部活もとてにぎやかです。

私のクラスでも、ほとんどの生徒が何かの部活に入っていて、毎日放課後になると校舎のあちこちから笑い声や練習の音が聞こえてきます。みんな、自分の好きなことに一生けんめい取り組んでいて、その姿を見ると「私もがんばろう」と思えます。

ダンス部では、最初にストレッチをして体をほぐします。そのあと、音楽に合わせてステップの練習をしたり、振り付けを何度も繰り返したりします。はじめはうまく踊れなくても、みんなで声をかけ合いながら練習するうちに、だんだんと揃ってきて楽しくなってきました。

練習のあとには、その日の振り返りをしたり、「ここをもっとそろえよう」とアドバイスし合ったりします。ダンス部の仲間とは、たくさんの時間を一緒に過ごすので、自然と仲が深まります。

私は、ダンス部でたくさんのことを学びました。チームでひとつの作品をつくる楽しさや、表現することの大切さを知ることができました。できなかった動きができるようになったときは、本当にうれしいです。

部活動が終わったあとは、友達とコンビニに寄って、おしゃべりしながら一緒に帰るのが楽しみです。ダンス部で過ごす時間は、私の学校生活の中でとても大事な時間です。

## ■友達とのやりとり

放課後や部活が終わった後、私はよく友達と学校の近くにある公園やショッピングモールに行きます。公園では、ゆっくり散歩をしたり、ベンチに座っておしゃべりをしたりします。みんなで笑って話すと、疲れも忘れて楽しい気持ちになります。

ショッピングモールでは、服を見たり、「プリクラ」を撮ったり、かわいい雑貨を見たりして遊びます。「プリクラ」は日本で人気のある写真ブースのことです。小さな部屋のような機械の中で写真を撮ることができ、背景やスタンプを選んだりして、最後にシールのような写真をプリントできます。

友達と一緒に過ごす時間は、とてもリラックスできて、楽しいです。お互いに好きなことを話したり、悩みを相談したりすることもあります。

友達とは、学校ではもちろんですが、放課後や週末にもよく会います。友達と一緒にいることで、笑顔が増えて、元気になります。たくさん遊んで話すことで、心もリフレッシュでき、また明日からの学校生活を頑張ろうという気持ちが湧いてきます。

## ■勉強とリラックス

学校から帰ると、まずは宿題を始めます。宿題は、毎日決まった時間にやるようにしています。私は、学校で習ったことを復習するのが大切だと思っています。特に、わからなかったところや、次の日の授業で必要になることは、しっかり復習します。宿題を終わらせると、少しホッとします。

勉強が終わった後は、必ずリラックスする時間を取ります。リラックスする時間は、私にとって大切なひとときです。最近では、スマホで好きな動画を見ることが楽しみです。特に、かわいい動物の動画などを見るのが好きです。

動画を見てみると、自然と笑顔になって、勉強の疲れも忘れられます。お気に入りの動画を見ながら、ちょっとしたおやつを食べるのも、私の中では大事なリラックスタイムです。また、勉強の後には本を読んだりもします。本を読んでいると、心が落ち着き、リラックスすることができます。特に、冒険の物語や心温まるストーリーが好きです。読書をしていると、時間が過ぎるのを忘れてしまいます。本を読んでいる間は、学校のことや勉強のことを少し忘れて、楽しい世界に入ることができるので、心がリフレッシュされます。

勉強とリラックスの時間をうまくバランスよく取ることで、1日の終わりに疲れを感じずに過ごせます。勉強を頑張った後には、リラックスする時間を大切にすることで、翌日の勉強にも集中できるようになります。

## ■思春期の心情と成長

思春期は、いろいろな気持ちが混ざる時期です。私も、時々気持ちが不安定になることがあります。例えば、友達との関係で悩んだり、自分のことがうまくいかないと感じたりすることがあります。そんな時、どうしていいかわからなくなることもあります。少し時間をおいたり、誰かに話を聞いてもらったりすると、気持ちが楽になります。

私は、悩んでいるときは、まず自分の気持ちを大切にするようにしています。自分がどう感じているのかをよく考えてみると、少しずつ心が落ち着いてきます。時々、友達や家族に相談してみると、気持ちが楽になることが多いです。友達と話すと、同じように悩んでいることがわかり、一緒に考えながら解決策を見つけられることがあります。

また、学校や部活で何かうまくいかないことがあると、落ち込んでしまうこともあります。しかし、少しずつ努力していけば、できることが増えていきます。たとえ失敗しても、それが次につながる経験になると思っています。私は、失敗しても前向きに考えるようにしています。失敗から学べることがたくさんあるからです。

思春期は、自分自身を知り、成長する時期だと思えます。自分の気持ちを大切にしながら、少しずつ自信を持てるようになりたいです。悩むことも多いけれど、それが成長するために必要な過程だと感じています。

## ■夜の過ごし方

私の家では、夕ごはんを家族みんなで一緒に食べます。和食が多く、ご飯、みそ汁、お魚やお肉、お野菜など、バランスの良い食事をします。家族と一緒に食べる食事は、楽しい時間です。みんなでいろんな話をしながら食べると、心が温かくなります。

夕ごはんを食べ終わった後は、お風呂に入ります。お風呂は、一日の疲れを取る大切な時間です。お湯に浸かると体が温まり、リラックスできます。

私は、ダンス部に入ってから、毎日欠かさずに続けていることがあります。それは、お風呂上がりのストレッチです。体が温まっているうちにストレッチをすると、筋肉がよく伸びて、ケガの予防にもなると先生に教わったからです。

まずは、足を大きく開いて前屈をしたり、開脚して体をゆっくり前に倒したりします。ふくらはぎや太ももの筋を伸ばすストレッチも忘れません。そのあと、腕や肩、首まわりもゆっくりほぐして、全身をリラックスさせます。ダンスがもっと上手になりたいという気持ちと、自分を大切にしたいという思いから、これからもこのストレッチは続けていきたいです。

寝る前には、次の日のことを少し考えます。明日はどんな楽しいことがあるかな、どんなことを頑張りたいかなと考え、翌日に対するワクワクした気持ちが湧いてきます。思春期で悩むこともありますが、それも成長の一部だと思っています。これからも、もっと成長して、毎日を充実させていきたいです。

寝るときは、ぐっすり眠れるように静かな環境を作ります。「おやすみなさい」と言って、目を閉じると、次の日の楽しみを考えながらぐっすり眠ります。

「私の1日（中学生）」はいかがでしたか。

コメント欄から感想をみんなに教えてください。

それでは、また別の動画でお会いしましょう。



**Japanese-listening-SUSHI**

