

【動画制作用】私の1日（高校生）

URL : <https://youtu.be/Afk1DmlrCZs>

今回は「私の1日（高校生）」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（+ 20%）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

こんにちは。私の名前は田中貴志（たなか たかし）です。男子高校生で、高校2年生になりました。通っているのは、町の中心にある普通の公立高校です。
私の学校生活は、勉強と友達と遊ぶことが中心です。趣味は、音楽を聴くことと本を読むことです。好きな科目は、数学と国語です。数学はパズルを解くようで楽しく、国語は物語を学べるところが好きです。
この動画では、そんな私の平凡な一日を紹介します。特別なことはありませんが、朝の準備から、学校での授業、放課後の部活動、そして家での過ごし方まで、一日の流れを見ていただけたらうれしいです。
日本の高校生がどのように一日を過ごしているのか、少しでも感じてもらえたらと思います。そして、学校生活や日本語、日本の文化に興味を持つきっかけになればうれしいです。

朝のルーチン

毎朝、私は6時に起きます。少し眠いですが、アラームが鳴ったらすぐに起きるようにしています。起きたら、まず顔を洗って、歯をみがきます。そのあと、制服に着がえて、学校に持っていく教科書やノートのカバンに入れます。前日に準備しておくこともあります。が、朝にもう一度確認するようにしています。
朝ごはんは、家族と一緒に食べます。私の家では、ごはん、味噌汁、卵焼き、そしてサラダがよく出ます。ときどきパンやヨーグルトのときもありますが、基本的には和食が多いです。食事中には、家族と今日の予定や学校の話、テレビの話などをします。朝から家族と話すことで、気分も明るくなり、一日を元気に始めることができます。
学校へは、自転車です。家から学校までは約15分かかります。途中で友達の家の前を通るので、その友達といっしょに学校に行きます。友達と話しながら行くと、道のりも短く感じられて楽しいです。雨の日には、自転車ではなくバスを使います。バスの中では、音楽を聞いたり、今日の授業のことを考えたりしています。
この登校の時間は、一日の始まりとしてとても大切です。気持ちを切りかえて、学校生活に集中する準備ができます。学校に着くと、まず友達と少し話をしたり、その日の授業について話したりします。みんなと話すと、自然とやる気が出てきます。そのあとで、朝のホームルームが始まり、一日のスケジュールが伝えられます。

学校の授業と友達との交流

学校では、さまざまな授業があります。私が一番好きな授業は、数学です。問題を解くことが面白くて、とても楽しいです。国語の授業も好きです。物語を読んだり、詩を学んだりします。短い言葉の中に、深い意味があるのがおもしろいと感じます。英語の授業では、簡単な英会話を練習します。たとえば、あいさつや自己紹介、日常の会話などです。先生のあとに続いて発音したり、ペアになって会話の練習をしたりします。英語は少し難しいですが、話せるようになりたいと思っています。

これらの授業を通して、たくさんの新しいことを学ぶことができます。授業のあいまの休み時間は、友達と過ごす大切な時間です。教室でいっしょに話したり、次の授業の教科書を出したりします。友達とは、学校のこと、趣味のこと、テレビや音楽の話など、いろいろな話をします。

みんなで笑っていると、気持ちが明るくなります。毎日の中で、こうした時間がとても楽しみです。

先生とのコミュニケーションも大切です。わからないことがあるときは、先生に質問します。先生はいつも親切で、ていねいに教えてくれます。

このように、学校ではたくさんのことを学びながら、友達や先生との関係も深めています。

昼休み

昼休みは、午前の授業のあとで一番楽しみにしている時間です。私たちは教室で昼ごはんを食べます。多くの生徒は学校の食堂や売店を利用しますが、私はよくお弁当を持っています。私のお弁当には、おにぎりやからあげ、野菜のおかずなどが入っています。朝、母が作ってくれることもあります。自分で準備することもあります。

昼ごはんは、友達と一緒に食べます。みんなで食べると、同じおかずでももっとおいしく感じます。食べながら、クラスでの出来事や、好きなテレビ番組、最近見た映画の話などで盛り上がります。ときには、好きな歌やアイドルの話で話が止まらなくなることもあります。

食事のあとは、少し自由な時間があります。私たちは教室や中庭でリラックスして過ごします。友達とゲームをしたり、スマートフォンで音楽を聞いたり、本を読んだりします。天気がいい日には、校庭でスポーツをすることもできます。

昼休みは、心も体もリフレッシュできる大切な時間です。この時間で気分を切りかえて、午後の授業にも集中することができます。

部活動

午後の授業が終わると、部活動の時間になります。私はバスケットボール部に入っています。バスケットボールはスピードが必要で、体力も使うスポーツですが、チームの仲間と一緒にプレイすることがとても楽しいです。勝ったときのうれしさや、うまくプレーできたときの達成感が大きいので、毎日の練習にもやりがいを感じます。

部活動では、まず軽いジョギングやストレッチなどの準備運動をします。けがをしないように、しっかり体をほぐすことが大切です。そのあと、ドリブルやパス、シュートなどの基本的な練習をくり返します。先生や先輩がていねいに技術を教えてくれるので、少しずつ上達していくのがわかります。

部活動の最後には、チームで試合をします。本番のように真剣にプレイするので、毎回とても緊張します。試合では、それぞれのポジションに役割があります。私はシューターとしてプレイしていて、シュートを決めて点を取るのが主な仕事です。チームの仲間がパスをくれたときに、しっかり決められるとうれしいです。

試合を重ねることで、仲間とのコミュニケーションやチームワークもよくなります。ミスをしたときも、おたがいに声をかけて助け合うことができるようになりました。こうして、友達との絆もだんだん深くなっていきます。

私にとって部活動は、ただ体を動かすだけの活動ではありません。仲間と協力して目標をめざす、大切な学びの時間です。ここで身につけた協力する力や努力する姿勢は、学校生活だけでなく、将来の人生にもきっと役に立つと思います。

家で時間

放課後、家に帰るとまず宿題をします。数学や国語、英語の勉強を机で黙々と進めます。

わからない問題は、親に聞いたり、友達にメッセージを送って聞いたりします。

宿題が終わると、少し休んでから、夕食の時間になります。夕食は、家族全員がそろって食べます。私の家では、晩ごはんにお米、みそしる、魚、野菜などの和食がよく出ます。

ときどき母の手作りカレーや、ハンバーグなど洋食の日もあります。家族みんなでそろって食事をするのは、1日の中でも大切な時間です。

食事中には、学校であったことや、家族の近況について話します。たとえば、今日の授業で面白かった話や、部活での出来事などを話すこともあります。家族も、それぞれの一日について話してくれるので、会話がはずみます。これが私たち家族の大切なコミュニケーションの時間です。

夕食のあとには、家族でリラックスした時間を過ごします。テレビを見たり、簡単なゲームをしたりして、のんびりします。天気の良い夜は、家の近くをいっしょに散歩することもあります。

夜のリラックスタイム

夜は、私にとってリラックスできる大切な時間です。宿題が終わったあとは、自分の好きなことをして、ゆっくりと過ごします。たいていは、本を読んだり、音楽を聴いたりして気持ちを落ち着けます。本は冒険の物語や歴史に関する本が好きで、読むと想像の世界に入ったような気持ちになります。音楽は、心を静かにしてくれるクラシックや、元気になるポップミュージックをよく聴きます。その日の気分に合わせて曲を選ぶのが楽しみのひとつです。

寝る前には、次の日の準備をします。制服をハンガーにかけておきます。そして、次の日に使う教科書やノート、文房具などをカバンにしっかり入れておきます。こうしておくと、朝にバタバタしても忘れ物をする心配が少なくなります。

また、最近は寝る前に短い瞑想をするようにしています。深く呼吸をして目を閉じることで、一日の疲れやストレスが少しずつ消えていくように感じます。この時間があることで、心が静かになり、自然と眠たくなります。よい眠りにつくための大切な習慣です。

こうこうせいかつ いちにち 高校生活の一日

わたし こうこうせいかつ まいにち あたら はっけん せいちょう れんぞく がっこう べんぎょう ともだち たの じ
私の高校生活は、毎日が新しい発見と成長の連続です。学校での勉強、友達との楽しい時
かん ぶ かつどう ちょうせん かぞく す たいせつ わたし まいにち
間、部活動での挑戦、そして家族と過ごす大切なひととき。これらすべてが、私の毎日を
じゅうじつ けいけん とお すこ じぶん じしん せいちょう
充実させてくれています。いろいろな経験を通して、少しずつ自分自身が成長していると
かん
感じます。

こうこうせい まな べんぎょう ひと かか かた どりよく たい
高校生として学ぶことはたくさんあります。勉強だけでなく、人との関わり方や努力の大
せつ ひび なか まな おお
切さなど、日々の中で学べることが多いです

らいねん わたし こうこう ねんせい しんろ じんけん かんが じき ちか
来年、私は高校3年生になります。いよいよ進路について真剣に考える時期が近づいてき
だいがく しんがく しゅうしょく じぶん なに いちばん よ かんが ひつ
ました。大学に進学するのか、就職するのか、自分にとって何が一番良いのかを考える必
よう わたし しょうらい ゆめ き
要があります。私はまだ将来の夢がはっきりと決まっていますが、これからも多くのこ
まな けいけん じぶん あ みち み おも
とを学び、いろいろな経験をして、自分に合った道を見つけたいと思っています。

ふあん じぶん かのう せい しん まえむ すず
不安もありますが、自分の可能性を信じて、前向きに進んでいきたいです。
わたし いちにち つう にほん こうこうせい せいかつ にほんご にほん ぶんか きょうみ も
私の一日を通じて、日本の高校生の生活や日本語、日本の文化にもっと興味を持ってもら
うれ
えたら嬉しいです。

わたし にち こうこうせい
「私の1日（高校生）」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

