

# 日本の冬

動画リンク：<https://youtu.be/OC4WmXQjcAc>

今回は「日本の冬」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。

## ■私のこと

私の名前は、山田さおりです。出身は北海道の札幌で、今も札幌に住んでいます。冬はとも寒くて雪も多いですが、私は冬という季節が大好きです。

北海道では、冬になると毎日のように雪が降ります。朝、カーテンを開けると、外は一面まっ白で、とてもきれいです。子どものころは、学校の帰りに友だちと雪だるまを作ったり、雪合戦をしたりして遊びました。手が冷たくなっても、夢中で遊んだことを今でも覚えていてます。

今の私は、大人になっても雪の中をゆっくり歩くのが好きです。雪が降ると、まち全体が静かになって、まるで時間が止まったように感じます。その中を歩いていると、心が落ち着いて、気持ちがすっきりします。

## ■日本の冬ってどんな感じ？

日本の冬は、12月から2月ごろまでです。この時期は一年の中で一番寒くなります。日本は南北に長いので、地域によって冬のようにすが大きくちがいます。

たとえば、東京では雪があまり降りません。気温が0℃近くになることはありますが、晴れの日が多いです。

一方、私の住む札幌では、マイナス5℃以下になる日もあります。さらに北海道の内陸部では、マイナス10℃を下まわることもあります。

冬になると、日が短くなります。朝はなかなか明るくならず、夕方もうすぐ暗くなります。12月の終わりには、午後4時半ごろでもう暗くなってしまいます。

また、冬には特別な自然の風景が見られます。木や道は雪でまっ白になり、屋根の下には「つらら」ができます。

このように、日本の冬には寒さだけでなく、雪や空のようす、日照時間など、いろいろな変化があります。そして、地域ごとにちがった冬の景色を楽しむのが、日本の冬の大きな特徴です。

## ■暖かく過ごす工夫

日本の冬は寒い<sup>にほん ふゆ さむい</sup>ため、家の中<sup>いえ なか</sup>でも寒さ対策<sup>さむい たいさく たいせつ</sup>が大切です。多くの人が、冬<sup>ふゆ</sup>を快適<sup>かいてき</sup>に過ごすための工夫<sup>くふう</sup>をしています。

まず、日本の冬<sup>にほん ふゆ</sup>といえば「こたつ」があります。こたつは、テーブルの下<sup>した</sup>にヒーターがあり、上<sup>うえ</sup>にふとんをかけて足<sup>あし</sup>をあたためる道具<sup>どうぐ</sup>です。家族<sup>かぞく</sup>や友達<sup>とも</sup>とこたつに入り、みかん<sup>みかん</sup>を食べながらおしゃべりするのは、冬<sup>ふゆ</sup>の楽しい時間<sup>じかん</sup>です。

夜<sup>よる</sup>は、ふとんと毛布<sup>もうふ</sup>を重ねて寝<sup>ね</sup>ます。電気<sup>でんき</sup>であたためる「電気毛布<sup>でんき もうふ</sup>」を使う人もいます。

部屋<sup>へや</sup>全体<sup>ぜんたい</sup>をあたためるために、ストーブやエアコン<sup>つか</sup>を使<sup>つか</sup>います。ストーブは火<sup>ひ</sup>を使<sup>つか</sup>って空気をあたため、エアコンは電気<sup>でんき</sup>であたためた風<sup>かぜ</sup>を出<sup>だ</sup>します。部屋<sup>へや</sup>が乾燥<sup>かんそう</sup>しやすいため、「加湿器<sup>かしつ き</sup>（かしつき）」もよく使<sup>つか</sup>われます。

外<sup>そと</sup>に出るときは、「ヒートテック」という、体<sup>からだ</sup>の熱<sup>ねつ</sup>をたもつ下着<sup>したぎ</sup>を着<sup>き</sup>ます。その上<sup>うえ</sup>にマフラー、手袋<sup>てぶくろ</sup>、コートなどを身<sup>み</sup>につけま<sup>さむ</sup>す。寒い日<sup>ひ</sup>には、耳<sup>みみ</sup>あてやニット帽<sup>ぼう</sup>を使<sup>つか</sup>うこともあります。

また、寒い日<sup>さむい ひ</sup>こそ少し体<sup>からだ</sup>を動か<sup>うご</sup>かすと、体<sup>からだ</sup>が中<sup>なか</sup>からぽかぽかしてきます。ストレッチや軽い運動<sup>うんどう</sup>、お風呂<sup>ふろ</sup>に入<sup>はい</sup>って体<sup>からだ</sup>を温め<sup>あた</sup>めるのもおすすめ<sup>かるい</sup>です。

このように、日本<sup>にほん</sup>ではいろいろな方法<sup>ほうほう</sup>で寒さ<sup>さむい</sup>をやわらげながら、冬<sup>ふゆ</sup>を元氣<sup>げんき</sup>に楽し<sup>たの</sup>んでいます。

## ■冬に食べたいもの

寒い冬<sup>さむい ふゆ</sup>には、体<sup>からだ</sup>を中<sup>なか</sup>から温め<sup>あた</sup>てくれる料理<sup>りょうり</sup>が人気<sup>にんき</sup>です。日本<sup>にほん</sup>では、季節<sup>きせつ</sup>によってよく食べ<sup>た</sup>るもの<sup>もの</sup>が変<sup>か</sup>わりますが、冬<sup>ふゆ</sup>にはあたたかくて栄養<sup>えいよう</sup>のあるもの<sup>もの</sup>が好<sup>この</sup>まれます。

まず、冬<sup>ふゆ</sup>といえば「鍋料理<sup>なべりょうり</sup>」です。大きな鍋<sup>なべ</sup>に、野菜<sup>やさい</sup>や肉<sup>にく</sup>、魚<sup>さかな</sup>などを入<sup>い</sup>れて、みんな<sup>みな</sup>で食<sup>た</sup>べる料理<sup>りょうり</sup>です。味つけ<sup>あじ</sup>は地域<sup>ちいき</sup>や家庭<sup>かてい</sup>によってちが<sup>ちが</sup>い、味噌<sup>みそ</sup>、しょうゆ、塩<sup>しお</sup>などがあります。

こたつに入<sup>はい</sup>って「みかん」を食<sup>た</sup>べるのも定番<sup>ていばん</sup>です。みかんは冬<sup>ふゆ</sup>に多くとれる果物<sup>くだもの</sup>で、ビタミン<sup>はい</sup>がたっぷり入<sup>はい</sup>って風邪<sup>かぜ</sup>の予防<sup>よぼう</sup>にもなります。

「おでん」も人気<sup>にんき</sup>の冬料理<sup>ふゆりょうり</sup>です。大根<sup>だいこん</sup>、卵<sup>たまご</sup>、こんにゃく、ちくわなどを出汁<sup>だし</sup>でゆっくりに煮<sup>に</sup>たもので、コンビニでも買<sup>か</sup>えます。

「焼きいも」も寒い日<sup>さむい ひ</sup>に食<sup>た</sup>べたくなる食べ物<sup>た もの</sup>です。あまくて、皮<sup>かわ</sup>ごと食<sup>た</sup>べられます。スーパーや道ばたでも売<sup>う</sup>っています。

「中華まん（肉まんやあんまん）」も冬の定番です。ふわふわの生地の中にあたたかい具が入っていて、コンビニで手軽に買えます。

ぶりや白菜、ねぎなど、冬においしくなる食材もたくさんあります。  
飲みものでは、「ゆず茶」や「甘酒」が人気です。どちらも体をあたためて、風邪の予防によいといわれています。  
日本の冬は、寒い中であたたかさを感じられる料理がたくさんあります。

## ■街の中の冬の楽しみ

日本の冬のまちには、ほかの季節とはちがう楽しみがあります。寒くて外に出たくない日もありますが、冬ならではのイベントや風景を見ると、気分が明るくなることもあります。

冬になると、「イルミネーション（光のかざり）」が町中に見られます。木や建物にたくさんの電球がつけられ、夜になるとキラキラと光ります。カップルや家族で見に行く人が多く、写真を撮るのも人気です。

「年末年始」は、1年で特別な時期です。セールやイベントが多く、お店では冬物の服やあたたかいグッズが安く売られます。「福袋」という、お得な商品が入った袋を買うのも、冬の楽しみです。

「雪まつり」も冬ならではのイベントです。特に有名なのが、札幌の雪まつりです。雪や氷でできた大きな像が並び、夜にはライトアップされてとてもきれいです。

スポーツが好きな人にとっては、「スキー」や「スノーボード」も冬の楽しみです。スキーをしない人でも、そりや雪あそびを楽しめます。

お正月になると、「初詣」という行事があります。神社やお寺に行って、新しい年の幸せをお祈りします。夜中や朝早くから行く人も多く、寒い中でもにぎやかになります。

このように、日本の冬のまちは、寒さの中にも楽しいことがたくさんあります。

## ■地域によって違う冬

日本は南北に長い国なので、冬のように地域によって大きくちがいます。

北海道はとても寒くて、雪がたくさん降ります。11月から3月ごろまで雪が積もり、道がすべりやすくなります。そのため、「すべり止め」がついた冬用のくつをはきます。  
「寒いですね」というあいさつも日常の一部です。石狩鍋という魚の入った鍋料理が人気です。

とうほく ちほう ゆき おお あきた やまがた ゆき こや つく ぎょうじ  
東北地方も雪が多く、秋田や山形では「かまくら（雪の小屋）」を作る行事があります。  
そのなかでももちやあたたかい飲みものを楽しみます。みそ味のスープや煮物などの郷土料理も多いです。

かんさい しこく きゅうしゅう ゆき ふ みなみ ほう ゆき み こ  
関西、四国、九州では、雪はあまり降りません。南の方では、雪を見たことがない子ども  
もいます。でも風が強く、空気が乾燥しているので、風邪に気を付ける必要があります。  
北では厚手のコートや耳あてが必要ですが、南では軽い上着でじゅうぶんな日もあります。  
家のつくりや暖房の使い方も地域によってちがいます。

このように、日本の冬は地域によってちがう楽しみ方や工夫があります。旅行に行くときは、その場所の冬の特徴を知っておくと安心です。

### ■心と体を元気にする冬の時間

ふゆ さむ ひ みじか きぶん さ  
冬は寒さだけでなく、日が短くなることで気分が下がってしまうこともあります。朝も夜も暗い時間が多いと、なんとなく元気が出にくくなることがあります。

でも、そんな冬だからこそ、大切にしたい時間の使い方があります。

ずっと家のなかですごしていると、体がかたくなったり、気持ちもふさぎこみやすくなったりします。そんなときは、軽くストレッチをしたり、音楽を聞いたり、あたたかい飲み物を飲んだりすると、気分が明るくなります。

こたつに入って本を読んだり、家族とあたたかいごはんを食べたりする時間は、心をあたためてくれます。

また、冬にしかできないこともあります。雪の中を歩いたり、冬の星空を見上げたり、温泉で体をあたためたりすることも、冬ならではの楽しみです。

日本の冬は、寒くてつらいと感じることもありますが、その中にやさしい時間や楽しみがかくれています。自分だけの楽しみ方を見つけて、心も体も元気に冬をすごしてみてください。

「日本の冬」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