

わたしのしゅうかん 私のしゅうかん

動画リンク：<https://youtu.be/ygp6vm233E4>

今回は「私のしゅうかん」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。
学習にお役立ててください。

■私のこと

私の名前は山田太郎です。東京に住んでいます。私は、毎日仕事をしながら、休みの日にはボランティアで日本語を教えています。外国から来た人たちが日本語を学ぶのを手伝うことが好きです。また、サッカーが好きで、休みの日には友達と一緒にサッカーをします。体を動かすことは、気分を元気にしてくれます。

私は、毎日の生活でけんこうを大切にしています。たとえば、毎朝、かならず朝ごはんを食べます。朝ごはんは、パンとくだものが多いです。しっかり朝ごはんを食べることで、一日を元気にスタートできます。また、朝にすこしだけストレッチをして、体を動かしてから仕事を始めます。

「しゅうかん」をつくることは、とても大切です。しゅうかんを守ることで、心と体が元気になります。たとえば、毎日すこしずつ運動をするしゅうかんを続けると、体が強くなり、元気が出ます。勉強も同じです。毎日少しでも日本語の勉強を続けると、だんだん上手になります。私は、自分の生活をよくするために、このようなしゅうかんを大事にしています。

■朝のスタート

私は毎日、朝6時に起きます。まず、顔をあらって水を一杯飲みます。朝はまだ体がねむいので、水を飲むとすっきりします。それから、かんたんなストレッチをして、体を動かします。朝のストレッチは、体を目覚めさせるためにとっても大切です。体を少し動かすと、すっきりした気持ちで一日を始めることができます。

朝あさごはんも大切たいせつです。私わたしはパンとくだもの、そしてヨーグルトを食たべます。朝あさごはんは、体からだに元げん気をあたえてくれるので、とてもたいせつたいせつです。朝あさにしっかり食たべることで、一日いちにちのエネルギーをえられます。毎朝まいあさ、少すこしでも食たべるようにしています。た例えば、朝あさごはんを食たべないと、すぐにおなかがすいてしまいますし、元げん気きがでません。くだものやヨーグルトはかんたんに食たべられるので、忙いそがしい朝あさでもすぐたに食たべることができます。

朝あさごはんを食たべる時間じかんを使つかって、その日ひのニュースを見みることもあります。テレビや新聞しんぶんを少すこし見みて、今日けふの天気てんきやニュースを知しるのは、仕事しごとに行く前まえにとても役やくに立たちます。それから、仕事しごとに行くじゅんびをします。かばんをまとめたり、必要ひつようなものをかくにんしたりして、出でかけるじゅんびをしっかりとします。朝あさのじゅんびをしっかりとすることで、一日いちにちを楽たのしくすおもいことができると思おもいます。

朝あさのしゅうかんは、体からだと心こころをすっきりさせて、一日いちにちを元げん気に始はじめるためにとてもたいせつたいせつです。これを毎日まいにち続けることで、健康けんこうに気きをつけながら、一日いちにちをよいスタートで始はじめることができます。

■朝あさの運動うんどうと体からだを目覚めめざさせる方法ほうほう

私わたしは朝あさ、少すこし運動うんどうをするしゅうかんがあります。まず、ストレッチをして体からだをやわらかくします。ストレッチをすると、体からだがかあるくなり、朝あさのねむけもなくなりなります。とくに、足あしや手てをしっかりと伸のばすことが大事だいじです。ストレッチをすると、けんこうにもいいですし、体からだをすっきりさせることができます。

つぎに、私わたしは短みじか時間じかんですが、かある運動うんどうをします。ジョギングや歩あるくことが多おほいです。朝あさの空くう気をすいながら外そとを歩あるくと、とても気きもちがよいく、元げん気きがでます。ジョギングをすると、体からだがあたたかくなり、元げん気きになります。もし時間じかんがないときは、歩あるくだけでもいいです。朝あさの少すこしの運動うんどうが、体からだにとてもいいえいきょうをあたえます。

朝あさに運動うんどうをすると、心こころも元げん気きになります。体からだを動うごかすことで、ストレスをへらすことができ、気き分ぶんがすっきりします。私わたしは、朝あさに運動うんどうをすると、その日ひ一日いちにちを元げん気にすまいああさすすここううんどうをうんどうするようにしています。だから、毎朝まいあさ少すこしでも運動うんどうをするようにしています。

また、朝に太陽の光をあびることもたいせつです。太陽の光をあびると、体が目覚めます。外で太陽の光をあびながら運動をすると、体も心もすっきりして、その日を楽しく過ごすことができます。これが私の朝の運動と体を目覚めさせる方法です。

朝の運動はむずかしくありません。少しずつ始めることが大切です。朝の運動をしゅうかんにするので、毎日を元気に始めることができます。

■けんこうを守るための食生活

私は毎日の食事に気をつけています。食事は、けんこうな体を保つためにとてもたいせつです。たとえば、野菜やくだものをしっかり食べるようにしています。これらには、体に必要なえいようがたくさんふくまれているからです。とくに、にんじんやほうれんそうなどの野菜を食べると、ビタミンが多くとれるので、元気になるます。くだものも、毎日少しずつ食べるようにしています。また、私はできるだけバランスのとれた食事をするように心がけています。たとえば、肉や魚、野菜、くだものをバランスよく食べることが大事です。これにより、体に必要なえいようをしっかりとることができます。バランスの悪い食事を続けると、体が弱くなってしまうので、気をつける必要があります。

さらに、水をたくさん飲むことも大事です。水を飲むことで、体の中をきれいにし、元気に保つことができます。私は、毎日コップに何ばいかの水を飲むようにしています。水をしっかりとることで、体の中がすっきりしますし、頭もよくはたらきます。

食べすぎないようにすることも気をつけています。たくさん食べると、体が重くなってしまう、けんこうにわるいです。だから、少しずつ食べることが大事です。とくに夜ごはんは、あまりおおく食べないようにしています。夜は、食べすぎると体にわるいので、軽い食事をしています。

けんこうを守るためには、毎日の食事がとてもたいせつです。野菜やくだものをしっかり食べ、バランスのよい食事を心がけることで、元気な体をつくることができます。これが私の食生活です。

■ 学びのしゅうかん

私は毎日、少しずつ新しいことを学ぶしゅうかんを大事にしています。たとえば、本を読むことがその一つです。本を読むと、知らなかったことを学ぶことができます、とても楽しいです。毎日少しの時間でも、本を読むようにしています。読んでいる本の中には、日本の文化や外国の生活について書かれたものがあります。本を通じて、いろいろなちしきをふやすことができます。

また、インターネットを使って、オンラインで学ぶこともしています。オンライン学習では、家にいながらでも、いろいろなことを学ぶことができます。私は、日本語や英語の勉強をオンラインでしています。外国語を学ぶことはむずかしいですが、少しずつ勉強を続けることで、少しずつ上手になります。毎日、少しずつでも勉強をするしゅうかんを作ることが大事だと思います。

さらに、私は毎朝、ニュースを見ることもしています。ニュースを見ることで、世界で何が起きているか知ることができ、社会の動きを学ぶことができます。朝ごはんを食べながら、テレビやネットでニュースを見るのは、私のにつきです。ニュースを見ると、その日一日をしっかりと考えながらすごすことができます。

学びのしゅうかんを続けることは、毎日の生活をもっと楽しくしてくれます。少しずつ学ぶことで、ちしきがふえて、自信を持つことができます。また、学び続けることで、毎日が新しい発見でいっぱいになります。私にとって、学びは楽しいだけでなく、成長するためにとてもたいせつなことです。

これが私の学びのしゅうかんです。毎日少しずつ、きょうみのあることを学ぶことで、楽しく生活を送ることができます。

■ 週末のリラックスタイム

週末は、私にとってリラックスするための大切な時間です。平日は仕事や勉強で忙しいですが、週末にはゆっくりと自分の時間を楽しむようにしています。たとえば、友だちと会っていっしょにおしゃべりをしたり、映画を見たりします。友だちとすごす時間は、とても楽しくて、気持ちが元氣になります。

また、週末は外に出かけて自然の中でリラックスすることもあります。たとえば、公園や川の近くを歩いて、きれいな空気を吸うと、心がすっきりします。自然の中になると、ストレスがなくなり、気持ちが楽になります。天気がよければ、ピクニックをすることもあります。おいしい食べ物を持って、友だちと楽しくすごすことが、週末の楽しみです。

さらに、私は週末にしゅみに時間を使うこともあります。私のしゅみは絵をかくことですが、週末に少しずつ絵をかいていると、リラックスできて、心が落ち着きます。自分の好きなことをしていると、時間があっという間に過ぎてしまいます。しゅみに時間を使うことで、気持ちが楽になり、また新しい一週間に向けてがんばろうと思えます。

家でゆっくりすることもあります。本を読んだり、音楽を聞いたりして、のんびりすごします。とくに好きな音楽を聴きながら、コーヒーを飲むと、心がやすらぎます。この時間は、私にとってとても大切です。週末のリラックスタイムは、平日の忙しさをわすれて、心と体を休める時間です。リラックスすることで、また新しい週を元気にすごすことができます。これが私の週末のすごしかたです。

■ 毎日を楽しむために

毎日を楽しくすごすためには、よい「しゅうかん」をつくるのが大切です。私は、自分の生活を少しずつよくするために、小さな目標をたてています。たとえば、毎日少しでも運動をすることや、本を読むことなどです。小さな目標をたて、それを一つずつクリアしていくと、達成感があり、気持ちが楽しくなります。このように、少しずつでも前に進むことが、毎日を楽しくするコツだと思います。

また、私は毎日、自分を大切にする時間を持つようにしています。たとえば、仕事や勉強が終わった後には、リラックスするための時間を作ります。コーヒーを飲みながら、好きな音楽を聞いたり、本を読んだりして、自分の心をやすめるようにしています。自分を大切にするので、毎日が楽しく、元気にすごせるようになります。

さらに、私は「しゅうかん」を大切にしています。毎日同じ時間に起きて、同じ時間に食事をするので、体のリズムが整います。規則正しい生活を送ることで、体が元気になりますし、毎日楽しくすごすことができます。特に朝の時間を有効に使うことで、一日を気持ちよく始めることができるので、とても大切です。

私は、新しいことに挑戦することも大事だと思っています。新しいことを学んだり、やったことがないことに挑戦したりすると、毎日がもっと楽しくなります。小さなことでも、いつも新しい発見があると、生活が楽しくなります。

毎日を楽しむためには、自分に合った「しゅうかん」をつくり、少しずつ自分を成長させることが大切です。そうすることで、毎日がもっと楽しくなり、元気にすごすことができますでしょう。

「私のしゅうかん」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。



Easy Japanese-listening-SUSHI