

わたし いちにち 私の一日

URL: <https://youtu.be/h50M8pR9FTU>

今回は「私の一日」を学びながら、日本語を勉強しましょう。
このほうが、前半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。
こうはんは少しだけはやく（＋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。

■私のこと

私の名前は中村美咲です。十七さいで、高校二年生です。学校では、英語や数学など、いろいろななかもくを学んでいます。特に英語が好きで、もっと英会話を上手になりたいと思っています。
毎日、学校での生活は楽しいですが、少ししんろになやんでいます。大学に行きたいですが、まだはっきりとしたもくひょうはありません。でも、いろいろなことにちょうせんして、自分のやりたいことを見つけられたらいいなと思っています。
日常では友達と話したり、勉強をしたりするのが好きです。外国のことにもきょうみがあり、いつか海外にも行ってみたいと思っています。私の一日はいいそがしいですが、楽しくすごしています。

■私の朝

私は毎朝七時ごろに目をさまします。「まだ寝ていたい」と思うときもありますが、アラームの音でがんばって起きます。起きたら、まずかおをあらいます。それから、母が作ってくれた朝ごはんを食べます。朝ごはんは毎日ちがいます。パンとたまごの日もあれば、ごはんのみそしるの日もあります。朝からおいしいごはんを食べると、元気が出ます。
朝ごはんを食べたあとは、すぐにみじたくを始めます。私は学校のせいふくを着ます。せいふくは白いシャツと、青いスカートです。せいふくを着ると、「今日もがんばろう」と思えます。それから、かがみの前にかみをととのえます。学校で友達と会うので、見た目を気にして、ていねいにかみをとকাশます。

身じたくが終わったら、かばんの中をかくにんします。教科書やノートをしっ
かり入れて、わすれ物がないように気をつけます。特に、ふでばこやおべん
うはわすれないようにしています。かばんが重いときもありますが、しっかり
持って家を出ます。朝の時間はいつもあわただしいですが、学校での一日にむ
けて、きちんとじゅんびするようにしています。

■ 通学中の楽しみ

私は毎朝、電車で学校に通っています。家から駅までは少し歩きますが、天気
がいい日は朝の空気がすがすがしくて気持ちがいいです。駅に着くと、朝の時
間はとてもこんでいて、たくさんの人が電車を待っています。電車にのると、
せきがあいてないことが多いですが、立ちながらまどの外を見たり、本を読ん
だりしてすごします。

通学中は、音楽をきくこともあります。音楽をきくと気分があがり、今日も一
日がんばろうという気持ちになります。たまに友だちと同じ電車になることも
あります。友だちといっしょに話すと、時間が早くすぎるので楽しいです。今
日のじゅぎょうのことや、さいきん見たドラマの話をする人が多いです。

電車をおりたら、学校まで歩きます。この道では、ほかの学生もたくさん歩い
ています。私のように電車で通学する人もいれば、バスや自転車で通学する人
もいます。

通学路には、春には道ばたに小さな花がさき、桜の木もきれいに花をさかせま
す。夏になると、朝の空気も少ししめってきます。学校に着くまでに汗をかい
てしまうこともあります。きのかけを歩くと少しずしくかんじます。秋は、
こうようしたはっぱが風にあって、通学路がオレンジや赤でいっぱいになりま
す。おちばをふみながら歩くと「カサカサ」という音がして、秋の気分を楽し
めます。冬の朝はさむいですが、とおくに見える山がゆきで白くなっているの
を見て「冬が来たな」とかんじます。さむさに少しふるえながらも、友だちと
「がんばろう」とはげまし合って歩きます。こうしたきせつのへんかをかんじ
ながら通学するのも、毎日の楽しみのひとつです。

学校に近づいて、校門が見えると、「今日もがんばるぞ」と気合いが入ります。

■ 学校のじゅぎょうと友達とのこうりゅう

学校に着くと、まず教室に入ります。教室には友だちがたくさんいて、朝のあいさつをします。みんなで「おはよう」と言い合っていると、楽しい気分になります。そして、じゅぎょうが始まるまでの少しの時間に、友だちと話をするのが毎日の楽しみです。

じゅぎょうが始まると、先生がいろいろなことを教えてくれます。私が好きなかもくは英語です。英語のじゅぎょうでは、リスニングや単語を覚えたりします。むずかしいこともあります、やりがいを感じます。先生もやさしく教えてくれるので、質問もしやすいです。

私の苦手な科目は数学です。公式をおぼえるのがむずかしく、じゅぎょう中も先生のせつめいがりかいていけないときがあります。テストで長いけいさん問題が出ると、少しあせってしまいます。

でも、数学がとくいな友だちが「コツをつかむとわかりやすくなるよ」と言ってくれて、さいきんは少しずつがんばっています。友だちに教えてもらったり、家でゆっくりふくしゅうしたりして、少しでも苦手をこくふくしたいと思っています。じゅぎょうでりかいてきたときや、問題がとけたときは、とてもたっせいかんがあります。

じゅぎょうとじゅぎょうの間には十分間のきゅうけいがあります。この時間は、トイレに行ったり、次のじゅぎょうのじゅんびをしたりするための時間ですが、私はつい友だちとのおしゃべりにむちゅうになってしまいます。好きなアニメやドラマの話、週末にあった出来事など、いろいろな話題でわらい合います。ときには、友だちの話がおもしろくて、みんなで大わらいすることもあります。

また、休み時間にちょっとしたおやつを食べるのも楽しみのひとつです。ちょっとしたおかしを分けあって、「これ、おいしいよ!」と話しながら食べると、気分がリフレッシュします。こうして、みじかいきゅうけいじかんでも友だちと楽しいひとときをすごし、次のじゅぎょうにむけてリラックスしています。

私にとって学校生活は、勉強だけでなく友だちとのこうりゅうが大切な部分ですが、先生とのかんけいもとても大事です。先生たちは、じゅぎょうだけでなく、学校生活やしょうらいについてのアドバイスもくれます。じゅぎょうがおわると、みんなで「ありがとうございました」と先生におれいを言うのが、日本の学校のしゅうかんです。このような毎日が、私にとってとてもたいせつな時間です。

■ お昼ごはんの時間

お昼ごはんは、友達といっしょに教室で食べます。私のお昼ごはんは、母が毎朝作ってくれるおべんとうです。おべんとうのなかみは日によってちがいますが、ごはんやささい、そしてからあげやたまごやきなどのメニューが多いです。おべんとうのふたを開けると、母の気もちがつたわってきて、なんだか元気が出ます。

お昼ごはんを食べながら、友達と楽しい会話をします。たとえば、今日の授業のことや、週末にしたいことを話したりします。みんなで楽しく話していると、あっという間に時間がすぎます。

学校には、しょくどうもあります。しょくどうでは、うどんやカレーなどを食べることができます。たまにしょくどうでお昼を食べると、いつもとちがう気分になってリフレッシュできます。しょくどうのごはんは人気があり、友達といっしょにならんで待つこともあります。

昼休みは約一時間あります。お昼ごはんを食べたあと、時間があれば、校内をさんぽすることもあります。青空の下で体を動かすと、気分がさわやかになります。午後のじゅぎょうにそなえて、リフレッシュする大切な時間です。

お昼休みには、ほかのせいともいろいろなことをしてすごしています。友達といっしょに教室で話したり、図書室でしずかに本を読んだり、外でランニングをしていることもあります。

また、家でできなかったしゅくだいを急いでかたづけている人や、教室のつくえにうつぶせになってねている人もいます。みんなそれぞれのスタイルで、お昼休みをすごしています。

■ ほうかごの自由時間

ほうかごになると、私は友達といっしょに少しこうていで話したり、クラブ活動にさんかしたりします。私はバスケットボール部に入っているので、週に何回かはれんしゅうがあります。クラブのなかまたちといっしょにプレーすると、楽しくて時間があっという間にすぎます。バスケットボールのれんしゅうは体力がいりますが、なかまと声をかけ合ってがんばるのがやりがいです。

その日の気分によっては、友達と近くのカフェに行くこともあります。ほうかごに少しリラックスして、おいしいスイーツを食べながら話す時間はとても楽しいです。たとえば、好きな人の話や、勉強のことなど、いろいろな話をします。

また、週に一、二回、アルバイトもしています。アルバイトは少したいへんですが、新しいことを学べるので楽しいです。お店でのお客さんとのやりとりや、仕事を通じての学びが、自分にとってとてもいいけいけんになっています。学校とアルバイトの両方をがんばると、じゅうじつかんがあります。ほかごの時間は、学校とはちがった楽しみ方ができる大切な時間です。友だちといっしょにすごしたり、クラブやアルバイトで自分を成長させたりすることで、毎日がより楽しくなります。

■帰宅後のひととき

学校がおわって家に帰ったら、まずは少し休めます。家でリラックスできる時間はとても大切です。時にはテレビを見たり、本を読んだりして、頭を休めます。母が作ってくれる夜ごはんのいいにおいがしてくると、「今日も一日がんばったな」とかんじます。

夜ごはんはかぞくといっしょに食べます。かぞくとの時間は、私にとってとても安心できるひとときで、父と母といろいろな話をするのが楽しいです。たとえば、今日学校であったことや、友だちとの話などをかぞくに伝えようと、みんながきょうみぶかそうに聞いてくれます。父はよく、「おれが学生のころはこんなかんじだったんだよ」とむかしの話をしてくれます。たとえば、父が学生だったころは今よりもこうそくがきびしくて、せいふくの着こなしやかみがたにこまかい決まりがあったそうです。また、テクノロジーも今ほどはったつしておらず、友だちとれんらくを取るにはこうしゅう電話を使ったり、ちょくせつ会いに行ったりしたと聞いておどろきます。

父は「今の時代はべんりだな」と言いながらも、そのころの学生生活も楽しかったと話します。むかしの話を聞くと、時代がかわっても学生の思い出にはきょうつつするものがあるんだなとかんじます。

ごはんを食べ終わったら、すこし勉強をします。学校のしゅくだいや、テストの勉強をすることが多いです。特に数学は、しっかりふくしゅうしないとむずかしいので、毎日コツコツがんばっています。勉強がおわると、友だちとスマホでれんらくをとり合います。学校で話しきれなかったことをメッセージでやりとりするのは楽しい時間です。

夜の時間は、ゆっくりと自分のペースですごせるので、とても大切です。勉強やかぞくとの会話を通して、一日のおわりをかんじます。

■私の夜の習慣

勉強がおわったら、お風呂に入ります。お風呂にゆっくり入って、体をあたためると、気持ちがおちつきます。お風呂から上がると、少しリラックスする時間をとります。私は音楽をきくのが好きなので、やさしい曲をかけて、一日のつかれをとります。

ねる前には、明日のじゅんびをします。かばんの中に教科書やノートを入れて、わすれ物がないかをかくにんします。また、せいふくがちゃんときれいになっているかもチェックします。こうして、朝にあわてずにすむようにじゅんびをします。

じゅんびがおわると、今日あったことをふりかえります。楽しかったことや、少し大変だったことを思い出しながら、明日もがんばろうと心に決めます。私はだいたい夜の十一時ごろにねるようにしています。勉強やしゅくだいを早めにおわらせて、リラックスしたあとでベッドに入るようにしています。ときどき友だちとメッセージを送り合って、ねる時間が少しおそくなってしまうこともあります。次の日に元気でいられるようにできるだけ同じ時間にねるように心がけています。

そして、へやの電気をけしてベッドに入ります。毎日、いろいろなことがあっても、夜の時間にリラックスすると安心します。一日のおわりを気持ちよくむかえ、明日へのじゅんびができれば、ゆっくりとねむりにつきます。明日もきっと楽しい一日になると思います。それでは、おやすみなさい。

「私の一日」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に教えてください。

それでは、またべつのどうがでお会いしましょう。



Easy Japanese-listening-SUSHI