

ストレス解消法 - 1

(PODCAST EPISODE 71)

1. CONVERSATION OF THE DAY

♪ 1-day1-a.mp3

音声を聞いて空欄を埋めましょう。

- Iris: What else do you like to do 1. _____ ?
- William: I really like 2. _____. Um it's really fun. Um really clears your 3. _____.
- Iris: Yeah. Do you run 4. _____ or 5. _____ ?
- William: I do not.
- Iris: OK.
- William: I just uh...I do not run marathons. I did it mainly just to start 6. _____
_____.
- Iris: Yeah.
- William: Got a little 7. _____ but uh I enjoy it. It's a...it's a
8. _____.
- Iris: Yeah.

<<<Answer>>>

1. for fun
2. running
3. mind
4. marathons
5. anything like that
6. losing weight
7. ways to go
8. de-stresser

2. VOCABULARY CHECK

次の表現の意味を右の選択肢から選びましょう。

- | | |
|---------------------------|----------------|
| 1. ___ for fun | a) 気持ちをスッキリさせる |
| 2. ___ clear one's mind | b) 減量する |
| 3. ___ anything like that | c) ストレスの解消 |
| 4. ___ lose weight | d) ~とかそういうこと |
| 5. ___ de-stresser | e) 娯楽のため、楽しむため |

<<< Answer >>>

1. e 2. a 3. d 4. b 5. c

3. TRANSLATION

♪ 1-day1-b.mp3

Conversation of the day の内容を日本語で復習しましょう。

- Iris: What else do you like to do ¹for fun?
 (他には[¹娯楽のためには]どんなことをするのが好きなの?)
- William: I really like running. Um it's really fun. Um really ²clears your mind.
 (ランニングが大好きだね。楽しいからね。本当に²気分をスッキリさせてくれるよ。)
- Iris: Yeah. Do you run marathons ³or anything like that?
 (そうだね。マラソン³とか走るの?)
- William: I do not.
 (いやいや。)
- Iris: OK.
 (そっか。)
- William: I just uh...I do not run marathons. I did it to mainly just to start ⁴losing weight.
 (マラソンにはでないね。もともと⁴減量のために始めたからね。)
- Iris: Yeah.
 (へえ。)
- William: Got ⁵a little ways to go but uh I enjoy it. It's a...it's a ⁶de-stresser.
 (⁵まだまだだけど、楽しいよ!⁶ストレスの解消にもなるしさ。)
- Iris: Yeah.
 (うん。)

4. TRANSLATE THE FOLLOWING SENTENCES

♪ 1-day1-c.mp3

次の日本語を英語にしましょう。「a ways to go」を使って「まだまだ」を表す表現を練習をします。

1. ラスベガスに辿り着くまで【まだまだ】です。

2. 終わりは程遠い。【まだまだ】これからです。

3. 英語が上達しているように感じますが、【まだまだ道のりは長いです。】

4. もうすぐ終わる？それとも【まだまだ？】

5. 彼女がプロの歌手になるまでは【まだまだ道のりは長いです。】

<<<Answer>>>

1. We still have 【a ways to go】until we get to Las Vegas.
2. I'm not even close to being done. I still have【a ways to go.】
3. I feel like my English is improving but I still have【a ways to go.】
4. Are you almost done or do you still have 【a ways to go?】
5. She still has【a ways to go】before she becomes a professional singer.

5. PHRASE OF THE DAY

「A ways to go」の意味と使い方

「A ways to go」は「A long way(s) to go」の砕けた言い方で、まだまだ道のりが長いことを意味します。ある場所までの距離が遠いことや、目標に到達するまでの道のりが長いこと指し、到着や達成するまで、まだまだ道のりが長い意味合いが含まれます。「A ways to go」は文法的には誤りがあるが、アメリカ人の日常会話ではよく使われる言い方です。

<<<Way to go はこんなふうにも使われる>>>

01. Way to go!

「Way to go!」は「Good job!」と同じ意味合いで、スポーツで良いプレーをした選手に対するかけ声として本来は使われていました。しかし、今ではスポーツに限らず、努力して目標を達成した人に対する褒め言葉・励まし言葉として使われています。またアメリカ人は、何か失敗を犯した人に対して「やってくれたね・・・」のように、皮肉った意味としても使う場合があります。

- Way to go! All that hard work paid off!
(よくやったね。今までの努力が報われたんだよ！)
- You emailed everyone the wrong address? No wonder no one's here. Way to go.
(みんなに間違った住所をメールしちゃったの？通りで誰もいないんだ。やってくれたね。)

02. _____ is the way to go!

方法や手段など、何かをすることがベストであると表す口語的な表現で、「～をするのがベストだ！」を意味します。例えば、「冬は友達と集まって鍋パーティーするのがベストだ」は「A nabe party with your friends in the winter is the way to go!」になります。

この使い方をする場合は、「way to go」の前に必ず「the」が入ります。また、「only」を加えて「_____ is the only way to go.」とすることで、「それしかない」や「それに尽きる」といった強調した表現になります。

- Traveling while you're young is the way to go.
(若いときに旅行をするのがベストだね。)
- Season the steak with a little salt and pepper. That's the only way to go.
(ステーキの味付けは少量の塩と胡椒に尽きる！)

6. REPEAT AFTER ME

♪ 1-day1-d.mp3

音声を聞いた後に声に出して繰り返しましょう。

1. We still have 【a ways to go】until we get to Las Vegas.
2. I'm not even close to being done. I still have【a ways to go.】
3. I feel like my English is improving but I still have【a ways to go.】
4. Are you almost done or do you still have 【a ways to go?】
5. She still has【a ways to go】before she becomes a professional singer.
6. 【Way to go!】 All that hard work paid off!
7. You emailed everyone the wrong address? No wonder no one's here. 【Way to go.】
8. Traveling while you're young is the 【way to go.】
9. Season the steak with a little salt and pepper. That's the only 【way to go.】

7. TRANSLATE OUT LOUD (QUICK RESPONSE)

♪ 1-day1-e.mp3

即答の練習をしましょう。日本語の音声の流れした後、しばらくしてから英語の音声(解答)が流れますので、設けられた(無音の)時間内に英語が言えるようになるまで繰り返し練習をしましょう。

<<<Answer>>>

1. We still have 【a ways to go】until we get to Las Vegas.
2. I'm not even close to being done. I still have【a ways to go.】
3. I feel like my English is improving but I still have【a ways to go.】
4. Are you almost done or do you still have 【a ways to go?】
5. She still has【a ways to go】before she becomes a professional singer.
6. 【Way to go!】 All that hard work paid off!
7. Traveling while you're young is the 【way to go.】

8. LET'S HAVE A CONVERSATION!

私の質問に 10 秒以内で返答しましょう。

Jun: What do you like to do for fun?

Response:

SAMPLE

<<<Sample Answer>>>

Jun: What do you like to do for fun?

趣味でどんなことをするのが好きですか？

Response: During the wintertime, I really enjoy snowboarding. I try to go snowboarding at least a couple times a years.

私は冬にスノーボードをするのが大好きです。スノーボードは年に数回は行くようになっています。