



全国优秀教材二等奖

普通高中教科书

日语

必修

第一册

人民教育出版社

人民教育出版社

普通高中教科书

日语

必修

第一册

人民教育出版社 课程教材研究所
日语课程教材研究开发中心

编著

人民教育出版社

·北京·

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

主 编：唐 磊

执 笔：（按姓氏笔画）

皮俊珺 孙 越 李友敏 李家祥 张金龙 韩 涛

责任编辑：张金龙

美术编辑：惠凌峰

普通高中教科书 日语 必修 第一册

人民教育出版社 课程教材研究所

日语课程教材研究开发中心 编著

出 版 人民教育出版社

（北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编：100081）

网 址 <http://www.pep.com.cn>

版权所有·未经许可不得采用任何方式擅自复制或使用本产品任何部分·违者必究

如发现内容质量问题，请登录中小学教材意见反馈平台：jcyjfk.pep.com.cn

仅供个人学习使用，未经授权不得另做他用

编写说明

高中日语分为必修、选择性必修和选修课程，同学们在学习中要多动脑筋发现问题，还要学会分析问题和解决问题，充分发挥主观能动性，逐步提高学习能力。

必修课程包括三个单元，每单元一册。本册是必修课程的第一单元。通过“学习内容一覧”，同学们可以查询本单元有哪些需要达到的目标以及学习项目和流程。“主な登場人物”介绍了本套教科书的主要出场人物，既有学生，也有教师。

这里介绍本册教科书的结构和内容。

一、正文

正文由四课和单元小结构成。每课包括主体、辅助资料两个部分。

主体由“タイトル”“目標”“ウォーミングアップ”“ステップ1”“ステップ2”和“やってみよう”构成。

“タイトル”是各课的标题。“目標”是同学们应该在各课用日语完成的学习任务。每课均为一次日语实践活动。“ウォーミングアップ”用于激活已有经验，建议认真思考其中的问题并做好学习新课前的准备。“ステップ1”和“ステップ2”是根据该课主题设置的日语实践活动的两个步骤，各课语篇里蕴含着文化背景、学习策略及需要掌握的语法项目等。学习者可以借此开展自主学习、合作学习、探究学习，并在这个过程中获得体验，发现问题、分析问题并加以整合，再通过“やってみよう”尝试解决问题，同时使所学内容得到巩固和提高。

辅助资料包括“新出語”“解説”和“練習”。

“新出語”的词条包括读音、声调、书写形式、词性和汉语释义，按照出现顺序排列。各课出现的专有名词统一列在附录“词汇表”的最后。学习词语离不开语境，建议不要孤立地死记硬背，要在语篇中学习词语的具体意义和使用方法。

“解説”主要讲解各课出现的语言项目，每个项目的第一个例句，采用语篇中第一次出现的句子。建议在此基础上举一反三，探索语言规律，学会实际运用。“練習”重点训练该课学习的语法项目，有助于学习者提高各项日语技能和运用日语开展交际的能力。

单元小结包括“单元一 振り返り”和“单元一 総合練習”。

“单元一 振り返り”引导同学们从“言語表現”“文化理解”“問題解決能力”“学習ストラテジー（学习策略）”四个方面回顾、反思自己的学习成果，并给出示例。同学们可以借此回顾在日语学习方面有哪些进步，文化意识是否提高，能否用日语提出问题、分析问题和解决问题，看看自己学习兴趣保持得如何、自主学习意识是否提高、与他人合作学习做得怎么样、探究和学会学习的能力是否加强。填写后将它们积累起来，使之成为“学习档案”

的一部分。

“单元一 総合練習”结合本单元学习内容，将日语学科核心素养“语言能力”“文化意识”“思维品质”“学习能力”融汇到听、说、读、写等多种形式的习题中，同学们可以借此在具体情境中不断提升语言能力，开拓文化视野，培养思维品质，提高学习能力。部分语篇含有少量生词和新的语法现象。为了不妨碍理解，本书在语篇下方添加了简要注释，但与汉语意思相同或相近的汉字词不加注释。

二、附录

附录包括“录音文字资料”“词汇表”“语法与表达一览表”和“学习评价量规样表”。

“录音文字资料”是各课“聞きましょう”及“総合練習”中听力的录音内容，同学们可以借此检验自己听得是否准确。建议听前不要阅读，否则达不到锻炼和提高的目的。“词汇表”用来检索和复习本单元学习的词汇。“语法与表达一览表”从形式、意义、例句等方面归纳、整理本单元所学的语法项目，便于检索出现的课次。“学习评价量规样表”从自主学习、合作学习两个角度分别提供了四种（综合评价、个人贡献度评价、汇报文本评价、汇报表现评价）量规样表。样表中的评价要素和水平描述可以根据需要适当调整。

高中课程内容丰富，对同学们的自主学习、合作学习的能力提出了更高要求，建议认真预习、积极主动完成课堂学习任务并及时复习。希望同学们保持日语学习兴趣、积极探索日语规律，发现中日语言文化的异同；独立思考、适时反思，提高思辨能力；有效利用和开发学习资源，学会管理自己的学习，探索适合自己的学习策略，养成良好的学习习惯。

とうじょうじんぶつ
主な登場人物



張欣
ちようきん

日语教师，高一(3)班的班主任。



孫翔宇
そんしょうう

班长。非常细心，做事严谨。
头脑聪慧，喜欢武术。



程晶晶
ていしょうしょう

性格开朗，点子多。会拉二胡，擅长歌舞。

李愛香
りあいこう



朝鲜族，爱好运动，
每天锻炼。热爱自然，
热心环保。



烏力吉
ウリジ

蒙古族，性格豪爽。
喜欢漫画，待人热情。



周亞楠
しゅうあなん

日语课代表。性格
稳重，组织能力强。

佐々木実希
ささきみき



留学生，来自日本北部。活泼，
充满朝气，做事积极。



三田祥
みたしょう

留学生，来自日本南部，喜欢动画。
会棒球，对中国武术感兴趣。

京安高中是一所普通高级中学，位于我国东北京安市区，师生近800人，有很多本市及周边地区的学生到这里就学。孙翔宇、程晶晶、李爱香、乌力吉、周亚楠等是高一(3)班的学生，日语教师张欣是他们的班主任。随着国际交往日益频繁，还有一些外国学生前来读书。今年，高一(3)班迎来了两位日本同学。一位是来自日本南部“浜辺市(はまべし)”的三田祥，他父亲在京安市日资企业工作；另一位是来自旭幌高中的佐佐木实希。旭幌高中位于日本北部的“旭幌市(あさひほろし)”，与京安高中是友好学校。佐佐木的好朋友辻菜菜子非常想念她，想到京安来修学旅行。

好啦！我们将和他们一起学习日语，来相互认识一下吧。

学 习 内 容 一 覽

課 か	タイトル	もくひょう 目標	ステップ1	ステップ2
1 (1)	おじぎ	おじぎの習慣を振り返り、おじぎ文化を理解し、中日のおじぎの同じところと違うところを話す。	おじぎの習慣を振り返る	おじぎ文化を理解する
2 (13)	部活の選択	部活の情報を整理し、入りたいクラブを決めて、理由を説明する。	部活の情報を整理する	入りたい理由を説明する
3 (25)	自分にできるボランティア活動	ボランティア活動のことをよく理解し、自分にできることを探して発表する。	ボランティア活動のことを理解する	自分にできることを探す
4 (37)	健康的な生活習慣	生活習慣について情報を集め、自分の生活習慣を見直して改善案を作り出す。	生活習慣の情報を集める	生活習慣を見直す
単元一 振り返り (49)				
ふろく 付録	录音文字資料 (57)	词汇表 (62)		

がくしゅうもくひょう
学習目標

各課にかかげた話題^{わだい}をめぐり、自ら学ぶことを通じて、中国語と日本語の違いに気づき、簡単^{かんたん}な日本語で自分の考えや意見^{いけん}を述べ^のる。

やってみよう	かいせつ 解説
分组讨论中日鞠躬礼仪的异同，以小组为单位在班上汇报。	1. Nで 2. N的 3. 連体形式 4. V合う 5. A そうだ 6. Nにとって 7. NはNが～
结合学校社团活动情况和自身条件、意愿等，分组讨论各自的选择，并说明理由。	1. V(なく)でもいい 2. Vてはいけない 3. Vなくてはいけない 4. V そうだ 5. V 始める 6. Nのおかげ/V おかげ/A おかげ
回顾自己参加志愿活动的经验，思考自己想在本学期参加什么志愿活动，并陈述理由。	1. Aする 2. Sけど 3. Nなら/Vなら/Aなら 4. Nがする 5. Nって 6. 副詞＋と 7. V 終わる
反思各自的日常生活习惯，在小组内相互提建议，针对自己的不良生活习惯提出改进办法。	1. Nについて 2. 可能形式 3. V 込む 4. V 前に 5. V なければならない 6. V 出す 7. N(疑問詞)でも
単元一 総合練習 (51)	
语法与表达一览表 (74)	学习评价量规样表 (76)

第1課

おじぎ

目標

おじぎの習慣を振り返り、おじぎ文化を理解し、中日のおじぎの同じところと違うところを話す。



ウォーミングアップ

1. 次の写真の人はみんなおじぎをしています。それぞれの写真はどんな場面だと思いますか。



2. 日本ではほかにどんな場面でおじぎをすると思いますか。例を1つ挙げましょう。
3. 日本人のおじぎで印象に残っていることがありますか。どんなことですか。ペアで話しましょう。

ステップ1 おじぎの習慣を振り返る



1. 聞きましょう

新学期的第一堂日语课，高一（3）班的同学们做完自我介绍后，张欣老师让大家交流一下对哪位同学的介绍更有印象，并简述理由。

(1) 周さんは、なぜ佐々木さんの自己紹介が印象に残りましたか。その理由を選びましょう。

- A. 佐々木さんの中国語がきれいだから
- B. 佐々木さんの日本語がきれいだから
- C. 佐々木さんがおじぎをしたから
- D. 佐々木さんがおじぎの習慣を教えたから

(2) 孫さんは、なぜ三田さんの自己紹介が印象に残りましたか。その理由を選びましょう。

- A. 三田さんがまじめにおじぎをしたから
- B. 三田さんがよくおじぎをしたから
- C. 三田さんの故郷に興味があるから
- D. 孫さんの趣味が三田さんと同じだから

(3) 張先生の話では、日本人と付き合う場合、どんなことが必要ですか。

- A. 日本人のおじぎの仕方を知る
- B. 中国人のおじぎの仕方を知る
- C. 日本人にはよくおじぎをする習慣があることを知る
- D. 日本人だけにおじぎの習慣があることを知る



2. 読みましょう

放学回家后，周亚楠与佐佐木实希通过即时通信工具聊天，周亚楠向佐佐木实希了解日本人日常生活中的鞠躬礼仪。

周：今日、自己紹介の時、おじぎをしましたね。

佐々木：はい。日本では、自己紹介の時、おじぎをするのが普通の礼儀です。

周：日本では、自己紹介のほかに、普通どんな場面でおじぎをしますか。

佐々木：そうですね。おじぎは日本では日常的によくします。例えば、生徒が学校の廊下で先生に会った時、店員が喫茶店などでお客さんを迎えた時、見学者が展覧会でスタッフに場所を尋ねる時、わたしたちがパーティーが終わって友達と別れる時など、いろいろな場面でおじぎをします。

周：別れる時など、日本人はお互いに何度も繰り返しておじぎをしますね。
佐々木：ええ、そんな場面はよくあります。
周：そうですか。どうしてそんなにおじぎをし合うんですか。
佐々木：どうしてでしょうね。難しい質問ですね。ちょっと調べてみます。
周：はい。お願いします。

- (1) 佐々木さんが言った、よくおじぎをする場面をまとめましょう。
- (2) 佐々木さんは、なぜ自己紹介の時に おじぎをしましたか。
- (3) 佐々木さんは「そんな場面はよくあります」と言いました。それはどんな場面ですか。



3. 読みましょう

佐佐木実希查阅了一些资料后，给周亚楠发了一条信息。

周さん、さきほどの質問ですが、すぐに答えることができなくて、すみませんでした。

日本人はおじぎをして挨拶するのが普通です。例えば、売店にお客さんが来た時、まずおじぎをするのが礼儀です。そして「いらっしゃいませ」と声をかけて、またおじぎをします。お客さんが店を出る時、「ありがとうございました」などと言って、また軽くおじぎをします。そのほかに、近所の人と道で会った時や、会社でお客さんを見送る時など、よくお互いに繰り返しておじぎをします。お礼やお詫びを言うのが一度では足りないと感じて、何度もおじぎをしながら言います。そして、相手のおじぎを見てこちらもおじぎをしなければ失礼になりますから、繰り返しておじぎをし合ってしまうのです。そんな場面を見た外国人はよく不思議そうな顔をしますが、わたしたち日本人にとっては日常的によくしていることですから、まったく不思議だとは思いません。おじぎはもう日本人の生活習慣になっているのです。

- (1) 「さきほどの質問」はどんな質問ですか。
- A. 自己紹介の時、なぜ日本人はおじぎをするか
 - B. 挨拶する時、なぜ日本人はおじぎをするか
 - C. 日常生活では、なぜ日本人はよくおじぎをするか
 - D. 別れる時など、なぜ日本人は何度も繰り返しておじぎをし合うか
- (2) 佐々木さんは、「さきほどの質問」にどう答えましたか。

- (3) 文章の内容に合うものに「○」、合わないものに「×」を()に入れましょう。
- ①一度だけおじぎをするのは礼儀に合わない。()
 - ②日本人がよく繰り返しておじぎをするのを外国人は不思議だと思っている。()
 - ③日本人も自分たちがよく繰り返しておじぎをするのを不思議だと思っている。()
 - ④お互いに失礼なことをしたくないから、おじぎを繰り返す。()

ステップ2 おじぎ文化を理解する



1. 読みましょう

周亚楠看了佐佐木实希发来的信息后，给她回复了一条信息。

ありがとうございます。いろいろ勉強になりました。

わたしもおじぎのことを少し調べました。今、おじぎは普通の礼儀ですが、その由来は古代中国の祭りの行事にあるそうです。供え物の牛や羊は腰が曲がって丸くなっていました。ですから、自分の体も同じ形に表現して尊敬の意味を表したそうです。それで、身分の高い人や年配の人に会った時、頭を下げ、腰を曲げて、尊敬の気持ちを伝えるおじぎができました。

おじぎの礼儀はほかの中国文化といっしょに、いろいろな地域に伝わりました。また、伝わったおじぎはその地域の文化に入って、それぞれの地域の文化の一部になりました。今、おじぎの礼儀は中国のほかに、日本・朝鮮・韓国・ベトナムなどの国にも残っています。また、おじぎは尊敬する意味だけでなく、感謝したり謝ったりする気持ちなども伝え、人々の生活習慣になっています。

(1) おじぎの礼儀はどんなことに由来していますか。

(2) 祭りの供え物とおじぎと、どんなところが共通していますか。

(3) 文章の内容に合うものに「○」、合わないものに「×」を（ ）に入れましょう。

①おじぎの礼儀は中国からいろいろな地域に伝わって、それぞれの地域の文化に入った。 ()

②おじぎの礼儀は中国からいろいろな地域に伝わって、それぞれの地域の文化の一部になった。 ()

③おじぎの礼儀は中国からいろいろな地域に伝わって、それぞれの地域の祭りの行事になった。 ()

④おじぎの礼儀は中国からいろいろな地域に伝わって、その地域の人々の生活習慣になった。 ()



2. 話しましょう

第二天课间，周亚楠与佐佐木实希继续谈论鞠躬礼仪的问题。

佐々木さんの説明から、日本人のおじぎの習慣が分かりました。中国人は、日本人ほどよくおじぎをしません。でも、改まった場面で尊敬や感謝などの気持ちを伝える場合は、深くおじぎをします。例えば、結婚式で両親にお礼を言ったり、卒業式で学生が先生に花を贈ったりする時など、よくおじぎをします。



あなたも、中国でおじぎをする場面をいくつか日本人の友達に簡単に紹介しましょう。

やってみよう

分組討論中日鞠躬礼仪的异同，以小组为单位在班上汇报。

1. グループになって話し合い、中日のおじぎの場面をまとめましょう。

中国	日本

2. 中日のおじぎの意味をまとめましょう。

中国	日本

3. グループで話し合い、中日のおじぎの同じところと違うところ、また感想もまとめましょう。そして、クラスで発表しましょう。

同じところ	
違うところ	(中国)
	(日本)
感想	

関連語彙

おじぎのマナー 心を込める 帽子を取る 手の置き方
 足をそろえる 伝統を受け継ぐ 摩擦や誤解を避ける 異文化を理解する

新出語

おじぎ① (名・動3自) 鞠躬, 行礼
 しゅうかん① [習慣] (名) 习惯
 ふりかえる③ [振り返る] (動1他) 回顾; 回头看
 りかい① [理解] (名・動3他) 理解
 それぞれ② (名・副) 分别, 每个
 あげる① [上げる] (動2他) 举出
 いんしょう① [印象] (名) 印象
 ペア① (名) (两人) 一组
 じこしょうかい③ [自己紹介] (名・動3自) 自我介绍
 りゆう① [理由] (名) 理由
 ふるさと② [故郷] (名) 故乡
 きょうみ① [興味] (名) 兴趣
 つきあう③ [付き合う] (動1自) 交往
 ひつよう① [必要] (名・形2) 必要, 必须
 ぜひ① (副) 一定, 务必
 きづく② [気づく] (動1自) 意识到, 发觉
 じつは② [実は] (副) 说真的, 老实说
 れいぎ③ [礼儀] (名) 礼节, 礼貌
 きっさてん① [喫茶店] (名) 茶馆, 咖啡馆
 けんがく① [見学] (名・動3他) 参观
 しゃ [～者] (后缀) ……者, ……人
 てんらんかい③ [展覧会] (名) 展览会
 スタッフ② (名) 工作人员
 たずねる③ [尋ねる] (動2他) 探访; 请教
 パーティー① (名) 聚会, 晚会
 おたがい① [お互い] (名・副) 互相, 双方
 くりかえす③ [繰り返す] (動1他) 反复
 さきほど① (名・副) 刚才
 ばいてん① [売店] (名) 商店, 小卖铺
 きんじょ① [近所] (名) 近处, 附近
 みおくる① [見送る] (動1他) 送别
 おわび① [お詫び] (名) 道歉, 表示歉意
 たりる① [足りる] (動2自) 够, 足
 ふしぎ① [不思議] (名・形2) 不可思议
 まったく① [全く] (副) 完全, 全然
 ないよう① [内容] (名) 内容
 あう① [合う] (動1自) 符合, 适合
 ゆらい① [由来] (名・動3自) 由来

まつり① [祭り] (名) 祭祀; 仪式; 节日
 ぎょうじ① [行事] (名) 仪式; 活动
 そなえもの① [供え物] (名) 供品, 祭品
 こし① [腰] (名) 腰, 腰部
 まがる① [曲がる] (動1自) 弯曲; 转弯
 ひょうげん③ [表現] (名・動3他) 表达
 そんけい① [尊敬] (名・動3他) 尊敬
 あらわす③ [表す] (動1他) 表现, 表示
 みぶん① [身分] (名) 身份
 ねんぱい① [年配] (名) 相当大的年龄; 大致年纪
 さげる② [下げる] (動2他) 使低下
 まげる① [曲げる] (動2他) 弯曲, 弄弯
 ちいき① [地域] (名) 地域, 地区
 つたわる① [伝わる] (動1自) 传播; 流传
 いちぶ② [一部] (名) 一部分; 一册, 一部
 かんしゃ① [感謝] (名・動3自他) 感谢
 あやまる③ [謝る] (動1他) 道歉, 认错
 ひとびと② [人々] (名) 人们, 人人
 きょうつう① [共通] (名・動3自) 共同, 共通
 せつめい① [説明] (名・動3他) 说明
 あらたまる④ [改まる] (動1自) 郑重, 庄重; 改变
 けっこん① [結婚] (名・動3自) 结婚
 けっこんしき③ [結婚式] (名) 结婚典礼
 りょうしん① [両親] (名) 父母, 双亲
 がくせい① [学生] (名) 学生, 大学生
 おくる① [贈る] (動1他) 赠送, 赠与
 かんたん① [簡単] (形2) 简单
 まとめる① (動2他) 总结, 汇总
 かんそう① [感想] (名) 感想
 はっぴょう① [発表] (名・動3他) 汇报, 发表
 マナー① (名) 礼貌, 规矩
 こめる② [込める] (動2他) 集中, 贯注; 装填
 そろえる③ (動2他) 使一致, 使齐备
 でんとう① [伝統] (名) 传统
 うけつぐ① [受け継ぐ] (動1他) 继承, 承继
 まさつ① [摩擦] (名・動3自他) 摩擦
 さける② [避ける] (動2他) 避开; 躲避
 いぶんか② [異文化] (名) 异文化, 不同文化

解説

1. Nで

助词“で”前接国名、地名、领域名等表示范围的名词，用于限定范围。有时会使用“では”的形式提示比较的范围。

- (1) **日本では**、自己紹介の時、おじぎをするのが普通の礼儀です。
- (2) 彼は**クラスで**背がいちばん高いです。
- (3) これらの**科目の中で**、いちばん好きなのは数学です。
- (4) この辞書は**外国では**とても人気があります。

2. N的

“的”通常前接表示抽象意义的名词构成二类形容词词干，表示带有某种性质、符合某种规律，或在某个范围内。

- (1) おじぎは**日本では日常的**によくします。
- (2) 環境問題は**世界的な**問題になっています。
- (3) この問題は、**論理的**に(有逻辑性地)考える必要があります。
- (4) **健康的**でおいしい料理を楽しみましょう。

3. 連体形式

用言（动词、形容词）修饰体言（名词）时的活用形式称为连体形式（連体形式）。以下为本课出现的部分连体形式用法。

・いろいろな場面 ・別れる時 ・難しい質問 ・人に会った時

❓ 你发现连体形式的活用规律了吗？试着总结一下吧。

用言基本形与常用连体形式的对应关系参见下表：

基本形		连体形式			
		肯定		否定	
V ₁	読む	非过去 过去	読む人 読んだ人	非过去 过去	読まない人 読まなかった人
V ₂	出る	非过去 过去	出る人 出た人	非过去 过去	出ない人 出なかった人
V ₃	来る・する	非过去 过去	来る人・する人 来た人・した人	非过去 过去	来ない人・しない人 来なかった人・しなかった人
A ₁	優しい	非过去 过去	優しい人 優しくかった人	非过去 过去	優しくない人 優しくなかった人
A ₂	好きだ	非过去 过去	好きな人 好きだった人	非过去 过去	好きで（は）ない人 好きで（は）なかった人

(1) わたしたちがパーティーが終わって友達と別れる時など、いろいろな場面でおじぎをします。

(2) おじいさんは毎日起きてから新聞を読む習慣があります。

(3) 昨日の授業に来なかった人は何人かいます。

(4) この1週間、寒い日が続いています。

需要注意的是，二类形容词“同じだ”修饰名词时，通常使用“同じ”，而修饰形式名词“の”时，要用“同じな”。

(5) 木村さんと朱さんは同じクラブに入りました。

(6) 自分の誕生日が由美子さんと同じなのを知りませんでした。

此外，“Vて”后续“いる”“ある”“みる”“しまう”等构成复合结构时，其连体形式遵循“いる”“ある”“みる”“しまう”等动词的活用规则。

(7) 学校の近くには日本語の雑誌などを売っている店があります。

4. V合う

动词中顿形后续“合う”，常用来描述相互动作。“合う”通常前接能用于表示相互作用的行为动词，如“助け合う（相互帮助）”“励まし合う（相互鼓励）”“理解し合う（相互理解）”等。

(1) どうしてそんなにおじぎをし合うんですか。

(2) クラスメートはいつも助け合っています。

(3) あの2人は友達だから、何かあったら、いつも話し合って決めます。

(4) 人と交流する時、いちばん重要なのは理解し合うことです。

(5) 2人はお互いに見合って、心を込めて握手しました。

5. Aそうだ

形容词词干后续“そうだ”，表示基于事物的外观、当前情况或说话人的经验对事物的性质、状态或发展趋势做出推测性判断。“Aそうだ”的活用变化与二类形容词相同。

(1) そんな場面を見た外国人はよく不思議そうな顔をしますが、わたしたち日本人にとっては日常的によくしていることですから、まったく不思議だとは思いません。

(2) 李さんはうれしそうな顔をしています。

(3) 子どもたちは楽しそうに遊んでいます。

(4) 金さんは丈夫そうなかばんを持っています。

(5) 王さんは嫌そうにピアノの練習をしています。

(6) おばあさんは元気そうに毎日公園で太極拳をしています。

需要注意的是，“よい/いい”和“ない”后续“そうだ”时的活用变化比较特殊，分别为“よさそうだ”和“なさそうだ”。

(7) このお粥には卵も肉も入っていて、体によさそうです。

(8) この本屋には、日本の地図はなさそうです。

“Aそうだ”的否定形式为“Aそうではない”或“A₁くなさそうだ”“A₂ではなさそうだ”。

- (9) そっちのりんごはおいしそうですが、こっちのはおいしくなさそうです。
 (10) あのあたりは店が多くて静かではなさそうです。
 (11) 昨日、彼に会ったが、あまり元気そうではありませんでした。

6. Nにとって

“にとって” 前接表示人或组织的名词，表示从该人物或组织的视角或立场来作出评价或判断。因此，“Nにとって” 后面经常使用“大切だ”“重要だ”“難しい”等表示评价的形容词。

- (1) そんな場面を外国人は不思議そうに見ますが、わたしたち日本人にとっては日常的によく
 していることですから、まったく不思議だとは思いません。
 (2) 外国語の勉強はわたしたちにとってたいへん重要です。
 (3) 中国語の発音は外国人にとって非常に難しいそうです。
 (4) わたしたち人類^{じんるい}にとって、環境保護は大きな問題の一つです。
 (5) 毎日運動するのは現代人にとって大事です。

7. NはNが～

“NはNが～” 一般用于描述某人或某事物具有某种特征、状态或性质等。“Nは” 提示主题，“Nが～” 是对主题的描述。

- (1) 供え物の牛や羊は腰が曲がって丸くなっていました。
 (2) 金さんは足が速いです。
 (3) 北京は秋がきれいです。
 (4) あの店はラーメンが有名です。
 (5) この帽子はデザインがいいと思います。

練習

1. 例のように文を完成しましょう。

- 例 長江は 中国でいちばん長い川です。(中国 いちばん長い川)
 (1) 富士山は_____。(日本 いちばん有名な山)
 (2) チョモランマは_____。(世界 いちばん高い山)
 (3) 張さんは_____。(クラス 背がいちばん高い生徒)
 (4) ロシアは_____。(世界 いちばん広い国)
 (5) 泰山は_____。(山東省 いちばん高い山)

2. から言葉を選んで、適当な形に変えて文を完成しましょう。

- (1) 彼は_____有名な映画スター(电影明星)です。
 (2) 「シェア自転車(共享单车)」は_____よく使う言葉になりました。

(3) 肉だけでなく、野菜もいっぱい入っていて、_____です。

(4) これはわたしの_____問題です。

個人的 健康的 世界的 日常的

3. 例のように、() の言葉を適当な形に変えて文を完成しましょう。

例 この問題、まだ_____分らない 人はいますか。(分らない)

(1) これは弟が_____絵です。(描く)

(2) 李さんは_____野菜がありますか。(嫌い)

(3) 単語を_____人、手を挙げてください。(予習する)

(4) _____車に気をつけてくださいね。(走る)

(5) 今日は_____1日でした。(楽しい)

4. _____から言葉を選んで、適当な形に変えて文を完成しましょう。

(1) 交流会の時間は班長さんと_____て決めます。

(2) 祖父と祖母は50年間いっしょに生活していました。2人は_____ています。

(3) みんなはそれぞれ得意なことがあるので、_____たらどうですか。

(4) 困難がある時、2人はいつも_____ながら頑張ります。

話し合う 愛し合う 学び合う 助け合う

5. 例のように、絵を見て会話しましょう。

例 A: 重そうですね。手伝いましょうか。

B: すみません。お願いします。



(1)



(2)



(3)



(4)



- (1) A: _____. エアコンをつけましょうか。(暑い)
B: すみません。ありがとうございます。
- (2) A: _____. どこで買ったんですか。(暖かい)
B: 京安デパートで買いました。
- (3) A: _____. 何かいいことがあったんですか。(うれしい)
B: ええ。友達から手紙が来たんです。
- (4) A: _____. 何の料理ですか。(おいしい)
B: 羊肉のしゃぶしゃぶ(涮羊肉)です。

6. から言葉を選んで、適当な形に変えて()に書きましょう。

- (1) A: Bさん、どこかへ行くんですか。
B: ええと、これから旅行なんです。
A: それはいいですね。でも、()そうな顔をしていますね。
B: 昨日の夜、うれしくて寝ることができませんでした。
A: そうですか。
- (2) A: 明日の天気、()そうですね。
B: ええ、そうですね。
A: 天気予報では雨が降るそうです。
B: 嫌ですね。明日から旅行なんですが。
A: そうですか。気をつけて行ってくださいね。
- (3) A: 新しい先生、()そうですね。
B: そうですか。でも、本当は優しい先生ですよ。

元気 うれしい 眠い よい 厳しい

7. 例のように文を作りましょう。

例 人・健康・大事 人にとって、健康は大事です。

- (1) 子ども・親・大切 _____。
- (2) 佐々木さん・中国語・難しい _____。
- (3) 店・お客さん・大切 _____。
- (4) 動物・環境破壊・たいへん _____。

第2課

部活の選択

目標 部活の情報を整理し、入りたいクラブを決めて、理由を説明する。



ウォーミングアップ

1. 次の写真を見てください。みんなそれぞれ何をしていますか。 の言葉を参考にして、クラスで話しましょう。



サッカー部

書道部

吹奏楽部

美術部

2. 中学生の時、どんなクラブに入りましたか。その部活についてペアで簡単に話し合いましょう。

参 考

何部だったか 練習はどうだったか どんな思い出だったか など

ステップ1 部活の情報を整理する



1. 聞きましょう

京安高中各社团正在招募新成员。孙翔宇邀请三田祥趁午休时去了解情况。

(1) 京安高校の部活の情報をまとめましょう。

京安高校の部活の情報	
クラブ	運動系：
	文化系：
週に何回、 何時間練習するか	

(2) 三田さんが話した日本の学校の部活は京安高校のと比べて、どこが違いますか。



2. 読みましょう

高一（3）班同学们在班级群里发送了部分社团的情况介绍。



「読書は難しいことではない。楽しいことなんだ」は読書部のスローガンです。ぜひ読書部に入って、本を読んだ感想などを楽しく話し合いましょう。読む本をみんなで決めてもいいですよ。自分の好きな本を紹介し合ってもいいですよ。



演奏部のスローガンは「仲間同士で音楽を楽しもう」です。先輩たちはみんな部活に励んでいます。あなたもいっしょに美しい演奏をしませんか。大きい楽器は自分で用意しなくてもいいですよ。学校にありますから。演奏部で待っています。



武術で他人をいじめてはいけません。武術を練習する人は武徳を守らなくてはいけませんから。武術部に入って、「体と意志を鍛え、素敵な自分と出会いましょう」。

(1) それぞれのクラブではどんなことをしますか。次の表にまとめましょう。

クラブ	活動内容
読書部	
演奏部	
武術部	

(2) それぞれのクラブのスローガンは何ですか。

読書部：	
演奏部：	
武術部：	

(3) 自分が入りたいクラブのスローガンを考えて書きましょう。



3. 話し合いましょう

高一(3)班同学们交流各自社团的规定。

どの部にも同じルールがありますね。例えば、

- ・遅刻してはいけません。遅れそうな時はすぐ連絡してください。
- ・練習中ものを食べてはいけません。



違うルールもあります。例えば、コンピューター部では、水が入っているコップなどを机の上に置いてはいけません。



ほかにどんなクラブのどんなルールを知っていますか。次の表を参考にしてクラスで話し合いましょう。

してもいいこと	しなくてもいいこと
してはいけないこと	しなくてもはいけないこと

ステップ2 入りたい理由を説明する



1. 読みましょう

三田祥上网发帖寻求帮助。以下是他的提问和其中一条答复。



Q (質問)

ぼくは日本人で、今中国の高校にいますが、野球部がないから、どのクラブにするか悩んでいます。友達が武術部に入るので、いっしょに入ろうかと思いますが、やはり不安です。映画などで見たことがあるので、武術に興味があります。でも、うちの学校の武術部には、今まで外国人がいませんでした。言葉もあまり通じませんから、ぜんぜんできない武術を習うのはかなり難しいのではないかと心配しています。



A (回答)

武術のことをあまり知らない日本人です。でも、中国で武術の練習ができるのはいいことだと思います。せっかく中国にいますから、日本にもほかの国にもないものを体験したらどうですか。日本に来て、茶道などに魅力を感じて、その稽古を始める外国人も多いでしょう。最初はぜんぜんできないが、参加してみて、ゼロから学べばいいと思います。部活のことは、武術部に詳しい友達と話し合って決めたほうがいいでしょう。

(1) 三田さんが武術部に入りたい理由と不安なことはそれぞれ何でしょうか。

入りたい理由	不安なこと

(2) 回答者の答えをまとめましょう。

意見	理由	例

(3) 回答者はどんなアドバイスをしましたか。

- ・初めて武術を学ぶこと：
- ・武術部に入ること：



2. 聞きましょう

三田祥向孙翔宇了解武术社团的情况。

(1) 会話を聞いて、内容に合うものに「○」、合わないものに「×」を（ ）に入れましょう。

- ① 孫さんは子どもの時体が弱かったので、武術を習い始めた。 ()
- ② 孫さんは武術のおかげで、体が丈夫になった。 ()
- ③ 武術部の練習はやさしい。 ()
- ④ 武術部の先輩は厳しい。 ()
- ⑤ 武術部には今まで日本人がいなかった。 ()

(2) 会話から分かったことを次の表にまとめましょう。

武術を練習して、よい点	武術部に入って、よい点

(3) 映画で見た武術の動きはとても華やかで魅力的だったと三田さんが言いましたが、孫さんはどのように説明しましたか。



3. 書きましょう

网上不少人给三田祥回帖，其中也有中国高中生的回复。

三田さんの質問を読んでどう思いましたか。資料を調べてから、三田さんにアドバイスをしましょう。

参 考

- ・三田さんの不安に理解を示す
- ・武術のことを紹介する（歴史・内容・影響など）
- ・武術を練習して、よい点（体・心）
- ・中国の文化体験を勧める

やってみよう

結合学校社团活动情况和自身条件、意愿等，分组讨论各自的选择，并说明理由。

1. 学校にはどんなクラブがありますか。

運動系	
文化系	

2. 何部に入りたいですか。その理由は何ですか。クラブを選ぶ時、どんな不安がありますか。

入りたい部とその理由	
不安なこと	

3. グループでアドバイスをし合い、その内容を次の表にまとめましょう。

メンバー	入りたい部	不安なこと	アドバイス

4. 入るクラブとその理由をクラスで発表しましょう。

関連語彙

唇をかむ	眼鏡をはずす	相撲を取る	意志を強くする
骨を折る	骨が折れる	味方になる	大いに成長する
心を養う	チームを作る	ゴールを決める	スケジュールを立てる

新出語

ぶかつ①〔部活〕(名) 兴趣小组活动
 せんたく①〔選択〕(名・动3他) 选择
 じょうほう①〔情報〕(名) 信息, 消息
 せいり①〔整理〕(名・动3他) 整理, 整顿
 クラブ①(名) 俱乐部, 兴趣小组
 ぶ①〔部〕(名・后缀) 部; ……部
 しょう①〔書道〕(名) 书法
 すいそうがく③〔吹奏楽〕(名)
 管乐器与打击乐器的合奏音乐
 びじゅつ①〔美術〕(名) 美术
 おもいで①〔思い出〕(名) 回忆
 こうこう①〔高校〕(名) 高中
 けい〔～系〕(后缀) ……方面, ……部门
 さんか①〔参加〕(名・动3自) 参加, 加入
 にんき①〔人気〕(名) 受欢迎
 ぶいん①〔部員〕(名) 成员, 队员
 ぼしゅう①〔募集〕(名・动3他) 招募, 征集
 テニス①(名) 网球
 だいたい①〔大体〕(名・副) 大概, 大略; 大部分
 さかん①〔盛ん〕(形2) 繁盛; 热烈
 たのしむ③〔楽しむ〕(动1他) 享受, 欣赏; 期待
 ぶじゅつ①〔武術〕(名) 武术
 どくしょ①〔読書〕(名・动3自) 读书
 スローガン②(名) 标语, 口号
 どうし①〔同士〕(名・后缀) 同伴, 伙伴
 はげむ②〔励む〕(动1自) 努力, 刻苦, 勤勉
 えんそう①〔演奏〕(名・动3他) 演奏
 がっき①〔楽器〕(名) 乐器
 ようい①〔用意〕(名・动3他) 准备
 たにん①〔他人〕(名) 别人, 他人
 いじめ①〔いめる〕(动2他) 欺负, 捉弄
 ぶとく①〔武徳〕(名) 武徳
 いし①〔意志〕(名・动3自) 意志
 きたえる③〔鍛える〕(动2他) 锻炼
 すてき①〔素敵〕(形2) 出色, 极好
 であう②〔出会う〕(动1自) 遇见, 碰见
 ルール①(名) 规则
 ちこく①〔遅刻〕(名・动3自) 迟到
 れんらく①〔連絡〕(名・动3自他) 联络, 联系
 コンピューター③(名) 电脑
 ひょう①〔表〕(名) 表格
 なやむ②〔悩む〕(动1自) 烦恼, 苦恼

やはり②(副) 仍然, 还是; 果然
 ふあん①〔不安〕(名・形2) 担心, 不安
 かなり①(副) 很, 颇, 相当
 しんぱい①〔心配〕(名・动3他・形2)
 担心, 挂念; 操心
 かいとう①〔回答〕(名・动3自他) 回答
 せっかく①(副) 难得, 好不容易
 さどう①〔茶道〕(名) 茶道
 みりょく①〔魅力〕(名) 魅力, 吸引力
 けいこ①〔稽古〕(名・动3他)
 练习(钢琴、茶道、剑术等)
 さいしょ①〔最初〕(名・副) 最初, 起初
 ゼロ①(名) 零
 くわしい③〔詳しい〕(形1) 详细
 いけん①〔意見〕(名) 意见, 见解
 アドバイス①(名・动3他) 劝告, 忠告
 うごき③〔動き〕(名) 活动; 动向
 はなやか②〔華やか〕(形2) 华丽
 かよう①〔通う〕(动1自) 上学, 上班
 イメージ②(名) 形象; 影像
 はで②〔派手〕(形2) 华丽; 花哨
 しっかり③(副) 切实地, 牢牢地
 きそ①〔基礎〕(名) 基础
 あんしん①〔安心〕(名・动3自) 放心
 カッコいい④(形1) 棒; 帅
 しめす①〔示す〕(动1他) 表示
 えいきょう①〔影響〕(名・动3自) 影响
 すずめる①〔勧める〕(动2他) 劝说; 推荐
 メンバー①(名) 成员
 くちびる①〔唇〕(名) 嘴唇
 かむ①(动1他) 咬; 嚼
 はずす①〔外す〕(动1他) 取消, 解除
 すもう①〔相撲〕(名) 相扑
 おる①〔折る〕(动1他) 折, 叠, 弯
 おれる②〔折れる〕(动2自) 折, 叠, 弯
 みかた①〔味方〕(名) 我方; 同伴
 おおいに①〔大いに〕(副) 多, 很
 せいちょう①〔成長〕(名・动3自) 成长
 やしなう③〔養う〕(动1他) 养, 供养
 チーム①(名) 队, 团体
 ゴール①(名) 终点
 スケジュール②(名) 日程(表)

解説

1. V(なく)てもいい

在陈述句中，表示说话人允许听话人做某事，或者根据某种规定或惯例容许人们做某事时，可以使用“Vてもいい”。当表示允许、许可某人不做某事时，可以使用“Vなくてもいい”。需要注意的是，这种用法一般不能对尊长使用。

(1) 読む本をみんなで決めてもいいです。

(2) (母亲对孩子) ご飯を食べたらテレビを見てもいいですよ。

(3) (老师对学生) 授業のある人は午後の活動に参加しなくてもいいです。

(4) (姐姐对妹妹) 走らなくてもいいよ。まだ時間があるから。

在疑问句中，请求听话人许可自己做某事时，可以使用“Vてもいいですか”；请求听话人许可自己不做某事时，可以使用“Vなくてもいいですか”。这时不分长幼、上下级都能使用。

(5) 生徒：先生、試験の時に鉛筆を使ってもいいですか。

先生：ペンを使ってください。

(6) (邮寄包裹)

女の子：すみません。京安高校の郵便番号が分からないんですが、書かなくてもいいですか。

係の人：はい。町と名前、それから電話番号があればいいです。

另外，还可以去掉其中的“も”，使用“V(なく)ていい”的说法，所表达的意思不变，只是语气上比较简慢，用于上对下或关系亲密的人之间。例如上面的(3)和(4)可以分别说成：

(3)’ (老师对学生) 授業のある人は午後の活動に参加しなくていいです。

(4)’ (姐姐对妹妹) 走らなくていいよ。まだ時間があるから。

“V(なく)てもかまわない”与“V(なく)てもいい”的意义和用法相似，也可表示许可和允许，用于允许对方做某事或不做某事，疑问句中表示征得对方的同意。二者在很多情况下可以互换。

(1) 今日の試験は辞書を引いてもかまいません。

(2) 明日のパーティーは少し遅れてもかまいませんよ。

(3) 今時間がなければ、明日やってもかまいません。

(4) 生徒：先生、ボールペンを寮に忘れましたが、鉛筆で書いてもかまいませんか。

先生：はい、いいですよ。

(5) 以下の情報は書かなくてもかまいません。

2. Vてはいけない

“Vてはいけない”通常用于规章、规定中，表示禁止做某事。当然，“Vてはいけない”也可以直接用于禁止听话人的某种行为，这时说话人对于听话人来说往往具有某种权威性或处于监督地位。口语中也会使用“Vてはだめ”的形式。“てはいけない”中的“ては”在口语中也可以说成“ちゃ”，而音变产生的“では”可以说成“じゃ”。

(1) 武術で他人をいじめてはいけません。

- (2) 試験の時に、辞書などを使ってはいけません。
- (3) この湖で泳いではいけませんよ。危ないから。
- (4) (父亲对孩子) あっ、その花、取っちゃいけないよ。
- (5) (母亲对儿子) まだ15歳だから、お酒を飲んじゃだめよ。

3. Vなくてははいけない

“Vなくてははいけない”表示有必要、有义务进行该动作，通常用于说话人认为必须进行该动作，或者在必要场合下有义务进行该动作。口语中还会说成“なくちゃいけない”“なくちゃだめだ”“なくちゃ”等形式。

- (1) 武術を練習する人は武徳を守らなくてはいいけませんから。
- (2) 先生と話す時、ちゃんと敬語を使わなくてはいいけません。
- (3) 授業が終わった後、早く家に帰らなくちゃいけないよ。
- (4) もっとまじめに勉強しなくちゃだめだよ。
- (5) もう9時だ。早く行かなくちゃ。

4. Vそうだ

我们在第1课学习了“Aそうだ”的用法。动词中顿形后续“そうだ”，可以表示根据当前的状况推测性地描述人或事物具有的状态或发展趋势。“Vそうだ”的活用变化与二类形容词基本相同，需要注意的是，“Vそうだ”的否定形式通常使用“Vそうにない/Vそうもない/Vそうにもない”的形式表示实现某动作或作用的可能性不大。

- (1) 遅れそうな時はすぐ連絡してください。
- (2) 空が曇っていて、雪が降りそうですね。
- (3) 今日の試合はわたしたちのチームが勝ちそうで、楽しみです。
- (4) このおもちゃは大きくて、箱に入りそうもありません。
- (5) 仕事が多くて、今日中には終わりそうにもありませんね。

5. V始める

动词的中顿形后续“始める”，表示开始做某事或者某个动作、变化开始出现。“始める”通常前接表示持续性动作、变化的动词，如“勉強し始める（开始学习）”“読み始める（开始读书）”“住み始める（开始住）”“なり始める（开始变得……）”等。“始める”前接他动词，则“V始める”为他动词；“始める”前接自动词，则“V始める”为自动词。

- (1) 孫さんは子どもの時体が弱かったので、武術を習い始めた。
- (2) わたしは3年前から日本語を勉強し始めたのです。
- (3) 読み始めた本はちゃんと最後まで読んでください。
- (4) 去年から、家族4人でこの町に住み始めました。
- (5) 9月に入ってから、京都の紅葉が赤くなり始めます。

6. Nのおかげ/Vのおかげ/Aのおかげ

“おかげ” 前接“名词+の”或用言的连体形式，表示原因、理由，一般用于表达积极的结果。

- (1) 孫さんは**武術のおかげ**で、体が丈夫になった。
- (2) **友達のおかげ**で、今晚の映画のチケット（票）を手に入れました。
- (3) 今回のスピーチコンテスト（演讲比赛）での優勝（取得冠军）はすべて**先生のおかげ**だ。
- (4) 今年の夏は涼しかった**おかげ**で、クーラーはあまり使いませんでした。
- (5) 説明が丁寧な（细致、仔细）**おかげ**で、聞いた人はみんなよく分かりました。
- (6) 新聞に名前が**出たおかげ**で、最近お客さんが増えました。

“おかげ様で” 是一种惯用的客套表达形式，经常用于寒暄以及对对方表示感谢。

(7) A：お久しぶり、お元気ですか。

B：はい、**おかげ様**で、元気です。

練習

1. 例のように、（ ）の言葉を適当な形に変えて文を完成しましょう。

例 前回行った人は、今回はもう 行かなく てもいいですよ。（行く）

行きたい人は 行っ てもいいですよ。（行く）

- (1) 甘いものが嫌いですか。_____ てもいいですよ。（食べる）
- (2) ここで写真を_____ てもいいですか。（撮る）
- (3) A：すみません。ここに車を_____ てもいいですか。（止める）
B：ここは**駐車禁止**（禁止停车）です。
- (4) 学生：試験の時、学生番号を_____ てもいいですか。（書く）
先生：いいえ。必ず書いてください。
- (5) A：おもしろそうですね。わたしも_____ でいいですか。（遊ぶ）
B：いいですよ。どうぞ。
- (6) 明日、時間がない人はパーティーに_____ てもかまいません。（参加する）
- (7) 文化体験教室の**設備**は自由に_____ てもかまいませんよ。（使う）
- (8) これはもう使わないから、_____ てもかまいません。（持ち帰る）

2. 例のように、絵を見て文を完成しましょう。

例





例 警察の人：ここに車を止めてはいけません。

(1) 駅の人：ここで_____。

(2) 美術館の人：ここに_____。

(3) 親：芝生（草坪）で_____。

(4) 先生：廊下を_____。

(5) 親：映画館で_____。

3. 例のように、左と右を線で結んで、文を作りましょう。

例 学生だから、

(1) 明日試験だから、

(2) 先生に会った時、

(3) これは秘密で、

(4) 肉だけではだめで、

(5) ここは美術館だから、

・人に言ってはいけませんよ。

・走ってはいけません。

・野菜も全部食べなくてははいけません。

・一生懸命勉強しなくてははいけませんよ。

・挨拶をしなくてははいけませんよ。

・頑張って復習しなくてははいけません。

例 学生だから、一生懸命勉強しなくてははいけませんよ。

4. 例のように文を作りましょう。

例 女の子・泣く → 女の子が泣きそうです。

(1) 雨・降る →

(2) アイスクリーム・溶ける →

(3) いす・壊れる →

(4) お母さん・怒る →

(5) 帽子・飛ぶ →

(6) この問題・できる →

5. 例のように、 の言葉に「そうだ」をつけて、適当な形に変えて文を完成しましょう。

例 唐さんは、餃子の皮を作ることができそうです。

(1) この桜の花は明日には_____。

(2) 最近、勉強が忙しくて、友達に会うことが_____。

(3) あと30分しかありませんが、タクシーで行けば_____。

(4) 頑張ってやれば、8時までに宿題が_____。

(5) ずっと雨で、なかなか_____。

(6) ずいぶん寒くなりました。今晚は雪に_____。

咲く なる できる 間に合う 晴れる 終わる

6. _____ から言葉を選んで、適当な形に変えて文を完成しましょう。

- (1) 今日からわたしは日本語を_____始めました。
- (2) 王さんは一人で駅の方へ_____始めました。
- (3) 彼はちょうど漫画に興味を_____始める年です。
- (4) 空は暗く_____始めました。

なる 勉強する 歩く 持つ

7. () の言葉を適当な形に変えて、文を完成しましょう。

例 先生のおかげで、スピーチコンテストで優勝できました。(先生 おかげ)

- (1) 今回の勝利はみんながいっしょに_____。(頑張る おかげ)
- (2) コピー機(复印机)の使い方を詳しく_____, みんな^{じゅんちよう}順調に(顺利地)コピーできました。(習う おかげ)
- (3) 授業の前にちゃんと_____, 授業の内容を十分理解できました。(予習する おかげ)
- (4) 今年は夏が_____, 冷房はほとんど使いませんでした。(涼しい おかげ)
- (5) お父さんは体が_____, あまり病気にはなりません。(丈夫 おかげ)
- (6) わたしが今自由に日本人の友達と交流することができるのは_____と思っています。(日本語の先生 おかげ)

第3課

自分にできるボランティア活動

目標

ボランティア活動のことをよく理解し、自分にできることを探して発表する。



ウォーミングアップ

1. 次のボランティア活動はそれぞれどんな活動だと思いますか。



2. ほかにどんなボランティア活動がありますか。高校生ができそうなのはどれですか。

ステップ1 ボランティア活動のことを理解する



1. 聞きましょう

京安高中鼓励学生参与志愿服务。高一（3）班班会上，张欣老师与同学们谈起了志愿服务的话题。

(1) 会話の内容に合うものに「○」、合わないものに「×」を（ ）に入れましょう。

- ① ボランティア活動で人との触れ合いができる。 ()
- ② 町をきれいにすることは、ボランティア活動ではない。 ()
- ③ 高校生にとって、遠くまで行って、ボランティア活動に参加することはいちばん理想的だ。 ()
- ④ 高校生はボランティア活動に参加する時、保護者の許可をもらう必要がある。 ()

(2) 会話の内容から判断して、高校生に向いているボランティア活動を選びましょう。

また、どうしてそれを選びましたか。その理由を述べましょう。

- A. 18歳の誕生日の前に献血する。
- B. 遠くまで行って、一人で暮らすおばあさんの家で家事を手伝う。
- C. 休みの日に近所の博物館で小学生を案内する。



2. 読みましょう

班会上，张欣老师请志愿活动经验丰富的程晶晶和三田祥向大家介绍各自的活动经历。



家の近くの老人ホームでボランティア活動に参加しています。最初は母といっしょに参加していましたが、最近、母が忙しい時は、自分一人で参加します。二胡を弾いたり、折り紙を教えたりします。時には、お年寄りの話の相手をします。活動に参加して、人との触れ合いの大切さを理解することができました。また、今までの経験を通して、ボランティア活動は周りの人に小さな幸せをもたらすことができればいいことが分かりました。そして、友達もたくさんできました。ボランティア活動はとても有意義だと思います。これからは、余裕があれば積極的に参加したいと思います。皆さんも余裕があるなら、ぜひこんなボランティア活動に参加してみてください。



ぼくの中学校は海の近くにありました。海に流れたごみは海岸にたまり、いつも嫌な匂いがしていました。ぼくは「わたしたちの町を美しくする」という学校の活動に5、6回参加して、学校の周りでごみを拾ったりしました。自分の手で自分の住んでいる町をきれいにするのができて、うれしかったです。また、活動する中で、ごみの処理や、海の知識など、いろいろ学びました。ボランティア活動っておもしろいなと思いました。でも、中国に来てからまだ一度も参加していないので、少し残念です。せっかくなので、皆さんといっしょに中国でもボランティア活動を体験したいと思います。

- (1) 程さんのボランティア活動の話に合うものを選びましょう。
 - A. 人との触れ合いの大切さを理解することができた。
 - B. ボランティア活動は難しいことだ。
 - C. 周りの人に小さな幸せをもたらすことができれば、意味がある。
 - D. 余裕があれば、これからも参加する。
- (2) 三田さんのボランティア活動の話に合うものを選びましょう。
 - A. 活動は一回で終わった。
 - B. 内容はごみを拾うだけだった。
 - C. 知識を学んで、おもしろいと思った。
 - D. 中国でのボランティア活動参加を期待している。
- (3) 2人のボランティア活動の話を次の表にまとめましょう。

名前	場所と内容	気づいたことや学んだこと
程晶晶		
三田祥		

- (4) 今までのボランティア経験から、2人はボランティア活動をどう思うようになりましたか。また、これからはどうしたいと思っていますか。

ステップ2 自分にできることを探す



1. 読みましょう

佐佐木実希和乌力吉在班会上听到同学的经验介绍后，也想参加志愿活动。但是经验较少，不知道该做些什么。于是他们向张欣老师请教，张老师做了说明并给出建议。



ボランティア活動は、自分から進んで行う活動です。やりたいと思う気持ちが大切です。ボランティア活動の内容はさまざまです。例えば、困っている人を助けたり、木を植えたりすることなど。

でも、まず、自分のしたいことをよく考えたほうがいいですよ。ボランティアは自分の生活に合わせて自由に始めることができます。でも、時には特別な技術や知識が必要だったり、時間がかかったりします。そして、関心や身分、能力などが変われば、できるボランティア活動も変わります。だから、高校生の皆さんにできることは何か、しっかりと考えましょう。自分の知識と時間的な余裕を考えて、自分にできる活動を選んでください。

また、活動の後の話ですが、活動でどんなことができたか、どんなことに気づいたかなどを振り返ることも大切です。そして、その振り返りを文字にして記録に残しましょう。書き終わったら専用のポートフォリオに入れて次回の活動に参加する時、参考にするのです。

老人ホームでの活動は、いろいろな人との触れ合いができて、高校生にもできそうなことがたくさんあります。程さんと話し合って、今回はそこにしたらどうでしょうか。

(1) 張先生の話に合うものを選びましょう。

- A. 誰でもすべてのボランティア活動に参加することができる。
- B. どんなボランティア活動に参加することができるかは人それぞれ違う。
- C. 特別な技術や知識がなければ、ボランティア活動に参加することができない。
- D. 高校生の場合、どんなボランティア活動をするか決める時、自分の能力や時間のことを考える必要はない。

- (2) ボランティア活動の前と後、どんなことを考えますか。張先生のアドバイスをまとめましょう。

参加の前	
参加の後	



2. 聞きましょう

班会结束后, 佐佐木実希和乌力吉也想参加敬老院的志愿活动, 于是找程晶晶商量。

- (1) 佐々木さんは老人ホーム演奏会で何をしますか。

- (2) 程さんと佐々木さんはそれぞれ、ウリジさんが担当することができるのはどんなことだと思っていますか。それはどうしてですか。次の表にまとめましょう。

名前	担当の内容	理由
程さん		
佐々木さん		



3. 話し合しましょう

班里还有几名同学想参加敬老院下周日的志愿活动, 他们思考自己能在活动中做些什么。

あなたも老人ホーム演奏会のボランティア活動に参加したら、どんなことを担当することができますか。それはなぜですか。ペアで話し合しましょう。

参 考

- ・得意なこと
- ・やりたいこと

例

- ・わたしは歌に自信がありますから、演奏会で歌を歌うことができますと思います。
- ・わたしは人と話すのが苦手ですけど、仕事はまじめにします。だから、演奏会の準備を手伝うことができますと思います。

やってみよう

回顾自己参加志愿活动的经验,思考自己想在本学期参加什么志愿活动,并陈述理由。

1. グループになって、今までのボランティア経験を話し合しましょう。

参 考

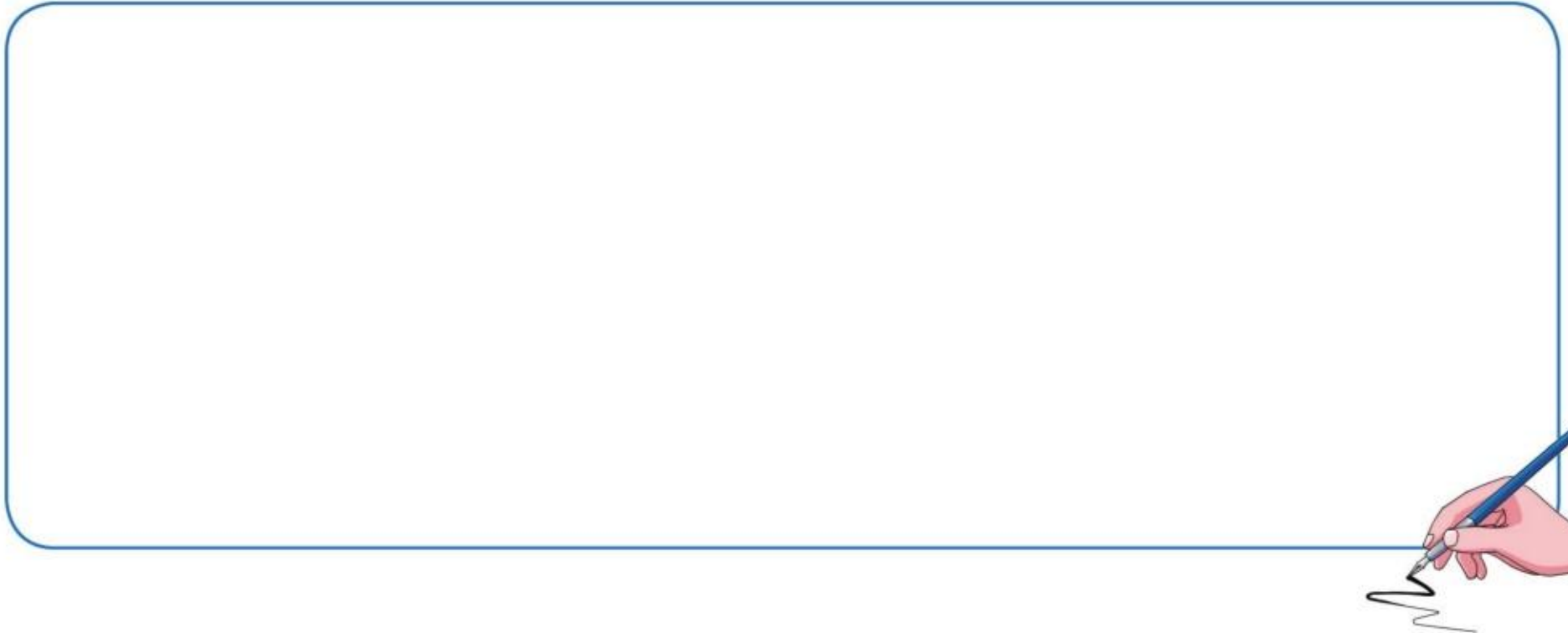
- ・ 場所
- ・ 活動の内容
- ・ 気づいたことや学んだこと

2. 今学期どんなボランティア活動に参加できますか。それはなぜですか。グループで話し合しましょう。分からない場合は、アドバイスをし合しましょう。

3. 自分の考えと話し合いの内容を整理しましょう。

参 考

- ・ 場所と時間
- ・ 活動の内容
- ・ 理由



関連語彙

床を掃く	毛布をかける	リハーサルを行う	交差点を安全に渡る
服を着せる	受付を担当する	ラジオ体操を教える	不安や疑問を解消する
たんすにしまう	割れたものを片付ける		汚れている道を掃除する

新出語

ボランティア②(名) 志愿者(活动)
 かつどう⑥[活動](名) 活动
 ボランティアかつどう⑥[ボランティア活動](名)
 志愿活动

よく①(副) 好好地
 さがす⑩[探す](动1他) 寻找
 こうこうせい③[高校生](名) 高中生
 けいけん⑩[経験](名・动3他) 经验
 ろうじん⑩[老人](名) 老年人
 ろうじんホーム⑤[老人ホーム](名) 敬老院
 にこ①[二胡](名) 二胡
 むく⑩[向く](动1自) 适合; 面向
 よゆう⑩[余裕](名) 富余; 充裕
 けんけつ⑩[献血](名・动3自) 献血
 みせいねん②[未成年](名) 未成年
 しゃかい①[社会](名) 社会
 もちろん②(副) 当然
 ほご①[保護](名・动3他) 保护, 监护
 ほごしゃ②[保護者](名) 监护人
 きょか①[許可](名) 许可, 允许
 ふれあい⑩[触れ合い](名) 接触, 交流
 りそう⑩[理想](名) 理想
 はんだん①[判断](名・动3他) 判断
 のべる②[述べる](动2他) 叙述
 くらす⑩[暮らす](动1自) 生活
 かじ①[家事](名) 家务
 あんない③[案内](名・动3他) 引导, 向导
 さいきん⑩[最近](名・副) 最近
 おとしより⑩[お年寄り](名) 老年人
 とおす①[通す](动1他) 通过
 まわり⑩[周り](名) 周围
 しあわせ⑩[幸せ](名・形2) 幸福
 もたらす③(动1他) 带来
 ゆういぎ③[有意義](名・形2) 有意义
 せっきよく⑩[積極](名) 积极
 かいがん⑩[海岸](名) 海岸
 たまる⑩(动1自) 堆积
 しより①[処理](名・动3他) 处理
 ちしき①[知識](名) 知识
 ざんねん③[残念](形2) 遗憾, 可惜
 きたい⑩[期待](名・动3他) 期待
 すすむ⑩[進む](动1自) 主动; 前进

おこなう⑩[行う](动1他) 做, 实行
 とくべつ⑩[特別](名・形2) 特别
 ぎじゅつ①[技術](名) 技术
 かんしん⑩[関心](名・动3自) 关心, 感兴趣
 のうりょく①[能力](名) 能力
 もじ①[文字](名) 文字
 きろく⑩[記録](名・动3他) 记录
 のこす②[残す](动1他) 留下; 遗留
 せんよう⑩[専用](名・动3他) 专用
 ポートフォリオ④(名) 文件夹
 こんかい①[今回](名) 这次
 えんそうかい③[演奏会](名) 演奏会, 音乐会
 しょうじき③[正直](名・形2・副) 老实; 正直
 じしん⑩[自信](名) 自信
 むり①[無理](名・形2) 勉强, 硬要
 じゅうよう⑩[重要](名・形2) 重要
 じゅんび①[準備](名・动3他) 准备
 すべて①(名) 全部, 所有
 うまい②(形1) 合适, 顺利; 好吃
 かいじょう⑩[会場](名) 会场
 かざり⑩[飾り](名) 装饰
 めんどう③[面倒](名・形2) 照顾; 麻烦
 たんとう⑩[担当](名・动3他) 担当, 担任
 にがて⑩[苦手](名・形2) 不擅长
 こんがっき③[今学期](名) 本学期
 けっか⑩[結果](名) 结果
 ゆか⑩[床](名) 地板
 はく①[掃く](动1他) 打扫
 もうふ①[毛布](名) 毛毯, 盖毯
 リハーサル②(名) 彩排
 こうさてん⑩[交差点](名) 十字路口, 交叉点
 あんぜん⑩[安全](名・形2) 安全
 きせる⑩[着せる](动2他) 给……穿上
 うけつけ⑩[受付](名) 接待; 受理
 たいそう⑩[体操](名) 体操
 ぎもん⑩[疑問](名) 疑问
 かいしょう⑩[解消](名・动3自他) 消除
 たんす⑩(名) 衣橱, 橱柜
 しまう⑩(动1他) 收拾; 结束
 われる⑩[割れる](动2自) 碎, 裂
 かたづける④[片付ける](动2他) 收拾
 よごれる③[汚れる](动2自) 脏

解説

1. Aする

形容词后续“する”表示人为地改变某事物的状态、大小等属性。此时，一类形容词的词尾要变成“く”，二类形容词的词尾要变成“に”。

- (1) 町をきれいにする。
- (2) わたしたちの町を美しくする。
- (3) 電気をつけて、部屋を明るくします。
- (4) 陳：すみません。もう少しテレビの音を小さくしてください。
三上：はい。
- (5) 昨日、家の大掃除をしました。床も窓もきれいにしました。
- (6) 授業中なので、静かにしてください。

2. Sけど

“けど”前接句子，表示转折关系，是“けれど”和“けれども”的简略说法。初中阶段我们学过表示转折的“が”（㊦八-3），与“が”相比，“けど”的语气更加随意。

- (1) 最初は母といっしょに参加していましたけど、最近、母が忙しい時は、自分一人で参加します。
- (2) 30分も待ちましたけど、電車はまだ来ません。
- (3) ここは静かですけど、交通があまり便利ではありません。
- (4) 日本語はまだ上手ではないけど、前より発音はよくなりました。

3. Nなら/Vなら/Aなら

“なら”前接名词或动词、一类形容词的基本形以及二类形容词的词干，表示假定某种条件，并在此条件下提出自己的主张或建议。

- (1) 皆さんも余裕があるなら、ぜひこんなボランティア活動に参加してみてください。
- (2) 風邪なら、よく休んでください。
- (3) 忙しいなら、後で返事してもいいです。
- (4) そんなに嫌なら、行かなくてもいいです。

在会话中，“Nなら/Vなら/Aなら”还常用来承继对方的话或者想法等，后面常出现说话人的主张、要求等。

- (5) A：携帯電話を持っていますよ。
B：携帯電話があるなら、心配ありませんね。
- (6) A：すみません。めがねを想买いたんですが、どれがいいですか。
B：めがねなら、これはどうでしょうか。とても軽いです。
- (7) A：このコーヒー、苦いですね。
B：苦いなら、砂糖をもう少し入れましょうか。

4. Nがする

“Nがする”表示人体感官感知到某种情况或刺激而形成的知觉、感觉或感受，此处的“する”是自动词，“N”多为“音”“声”“匂い”“頭痛”“寒気”等人体能够感知到的事物。

- (1) 海に流れたごみは海岸にたまり、いつも嫌な匂いがしていました。
- (2) 隣の部屋から話をしている声がしましたよ。
- (3) この本棚は変な匂いがします。
- (4) 朝から頭痛がして、病院に行きました。
- (5) 風邪を引いたので、寒気がします。

5. Nって

“って”前接名词，用于提起某事物作为话题，可以对其下定义，也可以陈述其意义或对其作出评价，属于口语表达方式。

- (1) ボランティア活動っておもしろいなと思いました。
- (2) 鈴木さんって、本当に優しい人です。
- (3) 旅行って、本当にお金がかかります。
- (4) 外国語の勉強って、おもしろいです。

6. 副詞＋と

很多副词尤其是拟声拟态词可以后续助词“と”表示动作的状态，“と”主要起加强语气的作用，有时可以省略。

- (1) 高校生の皆さんに何ができるのか、しっかりと考えましょう。
- (2) 昨日、ここでは次々と事故が起きました。
- (3) わたしは中学生時代のことをまだはっきりと覚えています。
- (4) 彼は自分の将来をしみじみと（仔細地，认真地）考えました。

7. V終わる

动词的中顿形后续“終わる”，表示动作完成或结束。“終わる”通常前接表示持续性动作的动词，如“読み終わる”“書き終わる”“見終わる”“食べ終わる”等。

- (1) 書き終わったら専用のポートフォリオに入れて次回の活動に参加する時、参考にするのです。
- (2) この小説はもう読み終わりました。
- (3) 牛乳の賞味期限が過ぎていることに、飲み終わってから気が付きました。
- (4) 作文を書き終わった生徒は提出してください。

練習

1. 例のように書きましょう。

例 部屋が暗いです。本を読むことができません。どうしますか。(明るい)

→ 部屋を明るくします。 → 部屋が明るくなりました。

(1) 字が小さくて、読むことができません。どうしますか。(大きい)

→ _____。 → _____。

(2) 部屋が明るくて寝ることができません。どうしますか。(暗い)

→ _____。 → _____。

(3) 教科書の録音を聞きます。音が大きいです。どうしますか。(小さい)

→ _____。 → _____。

(4) コーヒーを飲みたいです。でも、ちょっと苦いです。どうしますか。(甘い)

→ _____。 → _____。

(5) 果物を食べたいです。でも、手がとても汚いです。どうしますか。(きれい)

→ _____。 → _____。

2. 例のように文を作りましょう。

例 ズボンが長いです。 → ちょっと短くしてください。

(1) 黒板の字が小さくて読むことができません。 → _____。

(2) 料理が冷たくて、おいしくありません。 → _____。

(3) 子どもの部屋がとても汚いです。 → _____。

(4) テレビの音が大きくて、学習に集中することができません。
→ _____。

3. 例のように文を作りましょう。

例 お土産を買う・シルク

→ お土産を買うなら、シルクがいいと思います。

(1) 牡丹を見る・洛陽

→ _____。

(2) 日本の伝統文化を知る・奈良や京都

→ _____。

(3) 楽器を学ぶ・ピアノ

→ _____。

(4) 中国の武術を学ぶ・太極拳

→ _____。

(5) 北京料理を食べる・北京ダック

→

4. 例のように答えましょう。

例 友達：あのう、この町のお土産を探しているんですが、何かいいものはありますか。

自分：お土産なら、お茶がいいですよ。

(1) 友達：あのう、餃子を食べたいんですが、どこがおいしいですか。

自分：_____。

(2) 友達：あのう、安くていいレストランを探しているんですけど、どこがいいでしょうか。

自分：_____。

(3) 友達：あのう、買い物に行きたいんですが、どこに行けばいいでしょうか。

自分：_____。

(4) 友達：あのう、景色のきれいなところに行きたいんですけど、どこがいいでしょうか。

自分：_____。

5. 例のように、言葉を置き換えて会話をしましょう。

例 王さんが来た・車の音

A：あ、王さんが来ましたね。

B：どうして分かるんですか。

A：車の音がしますから。

(1) 隣の部屋に誰かいる・誰かが話す声

(2) ご飯ができた・いい匂い

(3) この料理、果物を使った・りんごの味

(4) 今日のお昼はハンバーガーだ・肉の匂い

6. 例のように練習しましょう。

例 張先生は本当にやさしい先生ですね。→張先生って本当にやさしい先生ですね。

(1) 水曜日はいちばん忙しいですね。

→_____

(2) あの子は本当に頭がいいですね。

→_____

(3) この話は誰から聞いたんですか。

→_____

(4) 日本語は簡単そうに見えますが、ぜんぜん簡単ではありませんね。

→_____

(5) 部活は疲れますけど、楽しいです。

→_____

(6) この公園の桜はすごくきれいですね。

→ _____

7. **から言葉を選んで、文を完成しましょう。**

(1) 今回の事故の原因は_____分かりませんでした。

(2) 高校生だから、_____勉強してください。

(3) 春になって、さまざまな花が_____咲きました。

(4) 佐々木さんは難しい中国語も_____分かるようになりました。

(5) 今回の活動で人と人の交流の大切さを_____感じました。

はっきりと しみじみと だんだんと しっかりと 次々と

8. **から言葉を選んで、適当な形に変えて文を完成しましょう。**

(1) 佐々木さんはいつも 6 時に晩ご飯を_____始めます。_____終わるのはだいたい 6 時半です。

(2) 王さんは 30 分くらいで第 3 課の本文を全部_____終わりました。

(3) 作文を_____終わったら、自分で一度読んでみましょう。

(4) 会話が上手な人は、相手が_____終わってから_____始めます。

話す 食べる 読む 書く

第4課

健康的な生活習慣

目標

生活習慣について情報を集め、自分の生活習慣を見直して改善案を作り出す。



ウォーミングアップ

1. 次の写真を見て考えましょう。



A



B



C



D



E



F

- (1) 上の写真の人はそれぞれどんなことをしていますか。
- (2) それらは、それぞれ健康にいいことですか、それとも良くないことですか。

2. ペアで話し合いましょう。

- (1) 自分の生活習慣で健康にいい習慣がありますか。どんなことですか。
- (2) 自分の生活習慣で健康に良くない習慣がありますか。どんなことですか。

ステップ1 生活習慣の情報を集める



1. 聞きましょう

李爱香、孙翔宇、佐佐木実希在班委会上讨论学生身心健康问题，生活委员李爱香提出在班上组织一次生活习惯问卷调查。

- (1) 李爱香さんがもともとアンケートしようと思っていたことはどれですか。
A. 健康と勉強 B. 運動と睡眠 C. 運動と食事 D. 健康と精神
- (2) 李爱香さんが結局調べようと思ったことはどれですか。
A. 健康・勉強・食事・運動 B. 運動・睡眠・食事・心理
C. 運動・食事・睡眠・勉強 D. 健康・心理・睡眠・食事
- (3) 「早起きは三文の徳」ということわざの意味をまとめ、グループで自分の意見を話し合しましょう。



2. 読みましょう

李爱香在班上实施问卷调查，同学们提交答卷后系统自动生成统计结果。

生活習慣アンケート

皆さん、ふだんの生活習慣はわたしたちの健康に大きな影響を与えます。そこで、4種類の生活習慣である「食事」「運動」「睡眠」「心理」についてクラスで調べ、みんなで考えたいと思います。それぞれの行動の評価は「よくする/よくある」「時々する/時々ある」「あまりしない/あまりない」「しない/ない」と4段階に分けました。自分に合う段階を1つ選んで、ボタンをクリックしてください。すべての行動を自己評価した後、「提出」をクリックすれば、クラスの結果が自動的に出てきます。

どうぞよろしくお願いします。

京安高校1年3組

A. 食事

項目	よくする	時々する	あまりしない	しない
①朝ご飯を食べる	34	3	2	1
②牛乳を飲んだりヨーグルトを食べたりする	20	11	6	3
③肉や魚を食べる	16	17	5	2
④野菜や果物を食べる	15	16	9	0
⑤甘いものを食べる	23	11	4	2

B. 運動

項目	よくする	時々する	あまりしない	しない
①部屋や庭などを掃く	9	11	13	7
②バスや車で学校に通う	19	8	7	6
③日帰りハイキングをする	5	7	10	18
④ジョギングをする	6	9	13	12
⑤スポーツをする	17	12	6	5

C. 睡眠

項目	よくある	時々ある	あまりない	ない
①朝、気持ちよく起きられる	5	7	11	17
②1日に7時間以上寝られる	6	8	11	15
③すぐ深く眠れる	18	10	8	4
④夜遅くまで起きている	16	10	7	7
⑤なかなか眠れない	2	5	8	25

D. 心理

項目	よくある	時々ある	あまりない	ない
①元気に活動できる	19	11	6	4
②ストレスが解消できる	16	12	7	5
③心が落ち着かない	7	11	12	10
④気分が落ち込む	3	7	11	19
⑤日常生活で悩みがある	4	7	9	20

提出

- (1) 李愛香さんはなぜアンケート調査をしたいのですか。
- (2) アンケート調査の結果で、4種類の生活習慣で、「よくする/よくある」の人数が最も多かったのはそれぞれの項目ですか。「しない/ない」の人数が最も多かったのはそれぞれの項目ですか。表を作ってまとめましょう。
- (3) アンケート調査の結果を参考にして、京安高校1年3組の生徒たちの生活習慣の状況を簡単にまとめましょう。

ステップ2 生活習慣を見直す



1. 読みましょう

李爱香将同学们分成饮食、运动、睡眠、心理四组，分别围绕调查结果交流感想并反思自己的日常生活习惯。饮食组的程晶晶等人在小组内交流并整理成谈话记录。

食事グループ

程：①番の「朝ご飯を食べる」について、「よくする」を選んだ人は34人もいます。つまり、85%の人は朝ご飯は大切だと考えて、きちんと食べています。

三田：そうですね。ぼくはびっくりしました。日本では、朝ご飯を食べない高校生はもう少し多いと思います。

周：朝ご飯をきちんと食べるのは健康にいいですよ。

三田：でも、朝は忙しくて、食べる時間がないんです。周さんはきっと毎日朝ご飯を食べているんでしょうね。

周：ええ、もちろん。

三田：これから、ぼくも早く起きて朝ご飯を食べます。頑張ります。

周：また、⑤番の「甘いものを食べる」について、「よくする」を選んだ人も少なくありません。23人もいます。

程：甘いものをたくさん飲んだり食べたりすれば、太るだけではなく、病気にもなります。

ウリジ：やはり栄養のバランスに注意しなくてははいけません。ぼくはアイスクリームが大好きですが、これからはなるべく押さえます。（笑）

周：わたしもこれから野菜をもっと多く食べようと思います。

- (1) 三田さんは今まできちんと朝ご飯を食べていましたか。どうしてですか。
- (2) 「甘いものを食べる」について、ウリジさんはどの段階を選んだと思いますか。理由を説明しましょう。
- (3) 「野菜や果物を食べる」について、周さんに合う段階を推測しましょう。理由も説明しましょう。



2. 書きましょう

各组选出一名代表在班里汇报本组的交流情况。汇报前，由小组共同准备汇报稿。

あなたが「食事グループ」の1人になって、上の会話の内容をまとめて書きましょう。

メモ：



3. 読みましょう

李爱香基于问卷调查结果，结合各组的交流情况，写了一篇短文推送到本班的公众号上，向全班同学发出倡议。

健康な生活、今から始めましょう

李愛香

わたしたちはふだん、食事をする前に手を洗ったり、食事をした後に口をすすいだりしています。けれども、健康な生活習慣についてはあまり深く考えていない人もいるでしょう。病気になってからその大切さに気がつくのです。ですから、ふだんから生活習慣のことをもっと考えなければならないと思います。

健康と言えば、まず体の健康を思い出しますが、心の健康にも気を付けなければいけません。しっかり食事を取ったり運動したりすること、またよく寝て体を休め、落ち着いた気持ちを保つことが大切です。忙しい現代社会ですが、ふだんの生活習慣を見直して、体と心の健康を手に入れましょう。

食事は、肉や甘い物を少なくし、野菜や果物などを多く食べましょう。運動は、できるだけ体を動かし、スポーツなどをしましょう。夜は、十分な睡眠を取りましょう。体を休めることも大切です。また、悩みや困ったことがあったら、家族や友達に話しましょう。いつでも気持ちを楽にすることが重要です。

皆さん、健康な生活を今日から始めましょう。これからは、健康な生活習慣を身に付け、いっしょに楽しく健康な毎日を送りましょう。

(1) 健康のことについて、李愛香さんはどんなことが大切だと思っていますか。

(2) 李愛香さんは4種類の生活習慣について、それぞれどんなアドバイスをしましたか。表を作ってまとめましょう。

やってみよう

反思各自的日常生活习惯，在小组内相互提建议，针对自己的不良生活习惯提出改进办法。

1. 李愛香さんのアンケートを参考にして、自分の生活習慣を見直しましょう。

生活習慣	健康に良い習慣	健康に良くない習慣
食事		
運動		
睡眠		
心理		

2. グループになって、自分の良くない習慣について話し合い、アドバイスをもらいましょう。

良くない習慣	もらったアドバイス
例 夜遅くまで起きている。	例 早く寝る。

3. 改善案を作り出しましょう。

習慣	アドバイス	改善案
例 夜遅くまで起きている。	例 早く寝る。	例 夜 11 時前に寝る。

関連語彙

あっさりした料理 カロリーを取る 胃を刺激する 朝寝坊をする
 ストレスがたまる 背中が痛い 腹が立つ リラックスする
 枕を正しく頭に当てる 体の調子が崩れる

新出語

けんこう①[健康](名・形2) 健康; 健全
 みなおす①[見直す](動1他) 重新看, 反思
 かいぜん①[改善](名・動3他) 改善
 あん①[案](名) 意見, 主意, 方案
 かいぜんあん③[改善案](名) 改善的方案
 つくりだす④[作り出す](動1他) 制作, 做出
 あたえる①[与える](動2他) 给
 アンケート①(名・動3他) 问卷调查
 かんけい①[関係](名・動3自) 关系
 こうか①[効果](名) 效果
 はやおき②[早起き](名・動3自) 早起
 さんもん①[三文](名) 三文钱, 很少的钱
 とく①[徳](名) 利益, 好的结果
 ことわざ①(名) 谚语, 俗语
 ひゃっぱ①[百歩](名) 一百步
 いきる②[生きる](動2自) 生存
 だいじ③[大事](形2) 重要; 珍惜
 ところで③(连) 可是(转变话题)
 アイデア①(名) 主意, 想法
 たしかに①[確かに](副) 确实, 的确
 せいしん①[精神](名) 精神
 もともと①(副) 原来, 本来
 けっきょく①[結局](副) 结果, 最终
 しんり①[心理](名) 心理
 ふだん①(名・副) 平时, 平常
 しゅるい①[種類](名) 种类
 ひょうか①[評価](名・動3他) 评价; 赞许
 だんかい①[段階](名) 阶段; 步骤
 ボタン①(名) 按钮; 纽扣
 クリック②(名・動3他) 点击鼠标
 ていしゅつ①[提出](名・動3他) 提出
 じどう①[自動](名・動3自) 自动
 こうもく①[項目](名) 项目
 ヨーグルト③(名) 酸奶
 ひがえり①[日帰り](名) 当天返回
 ハイキング①(名) 郊游, 徒步旅行
 ジョギング①(名・動3自) 慢跑
 ねむる①[眠る](動1自) 睡觉
 なかなか①(副) 很, 非常

ストレス②(名) 紧张状态
 おちつく①[落ち着く](動1自) 沉着, 稳重; 平静
 きぶん①[気分](名) 心情; 身体情况
 おちこむ③[落ち込む](動1自) 郁闷; 坠入
 なやみ③[悩み](名) 烦恼, 苦恼
 ちょうさ①[調査](名・動3他) 调查
 にんずう①[人数](名) 人数
 もっとも③[最も](副) 最
 じょうきょう①[状況](名) 情况, 状况
 パーセント③[%](量) 百分比
 きちんと②(副) 认真; 整洁
 ふとる②[太る](動1自) 发胖
 えいよう①[栄養](名) 营养
 バランス①(名) 平衡, 均衡
 ちゅうい①[注意](名・動3自他) 注意; 提醒
 なるべく①(副) 尽量, 尽可能
 おさえる③[押さえる](動2他) 控制; 按压; 抓住
 すいそく①[推測](名・動3他) 推测
 すすぐ①(動1他) 漱口, 含漱
 おもいだす④[思い出す](動1他) 想起, 想出
 やすめる③[休める](動2他) (使) 休息
 たもつ②[保つ](動1他) 保持, 维持
 げんだい①[現代](名) 现代
 うごかす③[動かす](動1他) 活动, 移动
 じゅうぶん③[十分](形2・副) 十分, 足够
 らく②[楽](形2) 轻松, 舒服
 あっさり③(副) 清淡; 朴素
 カロリー①(名) 热量; 卡(热量单位)
 い①[胃](名) 胃
 しげき①[刺激](名・動3他) 刺激
 あさねぼう③[朝寝坊](名・動3自) 睡懒觉, 起床晚
 せなか①[背中](名) 背, 脊背
 はら②[腹](名) 肚子, 腹部
 リラックス②(名・動3自) 放松, 松弛
 まくら①[枕](名) 枕头
 あてる①[当てる](動2他) 垫, 铺; 猜, 推测
 ちょうし①[調子](名) 状况, 情况
 くずれる③[崩れる](動2自) 崩溃, 溃败, 垮塌

解説

1. Nについて

“について” 前接名词，其后多使用表示言语行为或调查研究的动词，表示该动作、行为涉及的对象或范围，“Nについて” 后续“の” 可修饰名词。

- (1) そこで、4種類の生活習慣である「食事」「運動」「睡眠」「心理」についてクラスで調べ、みんなで考えたいと思います。
- (2) これから今日の授業について紹介します。
- (3) 今日は先週の調査結果について発表したいと思います。
- (4) 王さんは日本のおじぎについて研究しています。
- (5) 日本のおじぎ文化についての資料を集めて、作文を書いてください。

2. 可能形式

动词的可能形式（可能形式）^{かのうけいしき} 主要用于表示具有实现某个动作、作用的能力或可能性。

类别	基本形	可能形式	基本形	可能形式
V ₁	会う	会える	書く	書ける
	話す	話せる	持つ	持てる
	飛ぶ	飛べる	読む	読める
	乗る	乗れる		
V ₂	起きる	起きられる	見る	見られる
	答える	答えられる	食べる	食べられる
V ₃	する	できる	運転する	運転できる
	来る	来られる		

（注：近年来，在日常会话中，常将二类动词及“来る”的可能形式“Vられる”变成“Vれる”，如“起きれる”“見れる”“食べれる”“来れる”等。）

他动词前面的宾语（目的語）^{もくてきご} 一般用“を”表示，当这个动词改用可能形式时，“を”一般需要变成“が”。另外，动词变成可能形式以后，词尾的活用变化与二类动词相同。

- (1) 朝、気持ちよく起きられる。
- (2) おいしい餃子が食べられて、とてもうれしいです。
- (3) 李さんは自転車に乗れないそうです。
- (4) 父はたいへん忙しくて来られません。
- (5) 2年前はこの川の水は飲めましたが、今はぜんぜん飲めなくなっていました。

需要注意，不是所有的动词都有可能形式。部分自动词，如“ある”“見える”“聞こえる”“分かる”等没有可能形式。

3. V込む

动词的中顿形后续“込む”，基本意义表示进入、放入。此时“込む”通常前接表示具体动作、作用的动词，如“落ち込む（坠入）”“吹き込む（吹入）”“飛び込む（跳入）”“書き込む（写入）”“持ち込む（带入）”。用于引申意义时，“込む”表示完全处于某种状态或充分实施某种行为，此时“込む”通常前接表示状态的自动词或持续性动作的他动词，如“黙り込む（沉默）”“座り込む（坐下不起）”“使い込む（用惯）”“話し込む（深谈）”。

(1) 気分が**落ち込む**。

(2) 風が窓から**吹き込んで**きました。

(3) 久しぶりに会った友達と夜遅くまで**話し込んで**いました。

(4) 彼女はずっと**黙り込んで**いて、何を考えているか分かりません。

4. V前に

“前に”前接动词基本形，表示在动作、活动发生之前做了某个动作或开展了某项活动。无论句尾出现什么形式，“前に”只能前接动词基本形。

(1) わたしたちはふだん、**食事をする前に**手を洗ったり、**食事をした後に**口をすすいだりしています。

(2) **運動する前に**、ちょっと体を動かしましょう。

(3) 旅行に行く**前に**、ちゃんと目的地の天気を調べました。

(4) 人の部屋に入る**前に**、ノックしましょう。

(5) 試験の時、作文を**書き始める前に**、^{じすう}字数のことも気をつけてください。

(6) ^{きこく}**帰国する前に**、もう一度このみなさんと会って話したいです。

5. Vなければならない

第2课我们学过“Vなくてはいけない”的用法，本课出现的“Vなければならない”同样用来表示陈述义务和要求，但相比而言更强调从社会常识和一般观念来看有必要、有义务进行某动作。口语中“なければ”经常说成“なきゃ”。“ならない”有时会省略。

(1) ふだんから生活習慣のことをもっと**考えなければならない**と思います。

(2) 試験の準備を**しなければならない**ので、毎日図書館へ行きます。

(3) 自分の将来をまじめに**考えなければ**なりません。

(4) 大人は子どもを**守らなければ**なりません。

(5) もう遅いから、そろそろ**帰らなきゃ**。

6. V出す

动词的中顿形后续“出す”，表示某行为导致事物显现出来或出现新的事物，或者开始某种行为或出现某种现象。“出す”通常前接表示持续性动作的动词。

(1) 健康と言え、まず体の健康を**思い出しますが**、心の健康にも気を付けなければいけません。

〔事物显现〕

(2) 子どもが、急に部屋から**飛び出して**きました。〔事物显现〕

(3) 生徒たちはみんな自分の生活習慣の改善案を**書き出しました**。〔出现新的事物〕

(4) この本はおもしろくて、**読み出したら**止まらなくなります。〔开始某种行为〕

(5) 空が暗くなって、雨が**降り出し**そうです。〔出现某种现象〕

7. N(疑問詞)でも

疑问词与助词“でも”搭配使用，表示对某一事物或现象全面肯定和认可。

(1) **いつでも**気持ちを楽しむことが重要です。

(2) 必要があったら、**いつでも**いいから、電話してください。

(3) 程：コーヒーとお茶とミルク、どれがいいですか。

佐佐木：わたしは**何でも**いいです。

当疑问词与“でも”搭配，用于强调所表示的方向或对象时，“でも”之前可以使用助词“へ”或“に”，构成“どこへでも”“誰にでも”等形式：

(4) 中国なら、**どこへでも**行ってみたいと思います。

(5) この話は**誰にでも**話せるということではない。

練習

1. 例のように、自分で考えて文を完成しましょう。

例 A: 日本について知っていることはありますか。

B: はい。日本は漫画やアニメがとても有名です。

(1) A: 東京について知っていることはありますか。

B: はい。東京は_____。

(2) A: 日本の食文化について知っていることはありますか。

B: はい。日本人はよく_____。

(3) A: 程晶晶さんについて知っていることはありますか。

B: はい。程さんは_____。

(4) A: 日本の剣道について知っていることはありますか。

B: いいえ。_____。

2. 例のように可能形式を書きましょう。

例 会うことができる → 会える 食べることができる → 食べられる
 来ることができる → 来られる することができる → できる
 書くことができる → 読むことができる →
 泳ぐことができる → 飛ぶことができる →
 参加することができる → 卒業することができる →
 帰ることができない → 起きることができない →
 借りることができない → 寝ることができない →
 覚えることができない → 捨てることができない →

3. []に助詞を入れて、()の言葉を適当な形に変えて、_____に書きましょう。

- (1) もう高校生だから、日本語で作文[]_____でしょう。(書く)
- (2) 相手の名前[]_____なくて、恥ずかしかったです。(思い出す)
- (3) きのう小学生の時の先生[]_____てうれしかったです。(会う)
- (4) もし王さん[]あした_____ば、パーティーはあさってにしましょう。(来る)
- (5) この図書館では一人3冊まで本[]_____。(借りる)
- (6) こちらの入り口からは中[]_____。あちらの入り口から入ってください。(入る)

4. 例のように文を作りましょう。(3)は自分で考えて書きましょう。



例 程さんは二胡が弾けるだけで(は)なく、ピアノも弾けます。

- (1) バトルさんは日本語_____, 英語_____。
- (2) 李さんは勉強_____, スポーツ_____。
- (3) わたしは_____。

5. 例のように、()の言葉を適当な形に変えて、_____に書きましょう。

- 例 あのアニメのタイトルが思い出せなくて、困っています。(思う・出す)
- (1) ベルが鳴ったら、彼はすぐに答えを_____ました。(書く・出す)
 - (2) 箱の中の荷物をすべて_____ください。(取る・出す)
 - (3) 彼はゆっくりと先週のことを_____ました。(言う・出す)

- (4) ここにお名前とご住所を_____ください。(書く・込む)
- (5) あの2人はまだ事故の_____について_____います。(話す・込む)
- (6) 田中さんは高橋さんが言っていることを_____いました。(信じる・込む)
- (7) 風が強くて、窓から部屋に_____ました。(吹く・込む)
- (8) 大事なことから、彼は一人で会議室で_____いました。(考える・込む)

6. 例のように、左と右を線で結んで、文を作りましょう。

- | | | |
|-----|------------|------------------------|
| 例 | テレビを見る前に、 | ・一度みんなと卒業旅行をしたいです。 |
| (1) | 大学に入る前に、 | ・図書館に本を返しに行かなければなりません。 |
| (2) | 新しい課に入る前に、 | ・電気を消すのを忘れないでね。 |
| (3) | 教室に行く前に、 | ・まず宿題を完成しなさい。 |
| (4) | 寝る前に、 | ・しっかりと準備しましょう。 |
| (5) | 何かをやる前に、 | ・習った内容をもう一度復習しましょう。 |

例 テレビを見る前に、まず宿題を完成しなさい。

7. 〇から適当な言葉を選んで、()に入れましょう。

- (1) A: 佐藤さん、何か食べられないものはありますか。
B: いいえ、()食べられます。
- (2) A: コーヒーとお茶とどちらがいいですか。
B: ()いいです。
- (3) A: 電話をしたいんですが、何時ごろがいいですか。
B: ずっと家にいるので、()いいです。
- (4) A: 分からないことがあったら、()聞いてください。
B: はい、ありがとうございます。
- (5) A: あのう、ボランティアはわたしも参加できますか。
B: このボランティアは、()参加できます。ぜひ来てください。

何でも どちらでも 何時でも 誰でも いつでも

单元一 振り返り

この単元で習った好きな言葉や役に立つ表現、印象に残ったこと、気づいたことなどを自由を書いて、そして自分の学習ポートフォリオに入れましょう。

言語表現

例 「付き合う」という言葉が好きです。

文化理解

例 おじぎの由来が印象に残りました。

問題解決能力

例 アドバイスする時、例を挙げて説明します。

学習ストラテジー

例 分からないことがあったら、友達に聞いたり、資料を調べたりします。

★疑問や感想など

やってみたいこと、疑問に思ったこと、困ったこと、悩んだことなどを書いてください。

例 日本では、普通握手はしない。その理由を調べたいです。

単元一 総合練習

1. 会話を聞いて、内容に合うものに「○」、合わないものに「×」を（ ）に入れます。

- (1) 日本の高校には卓球部だけでなく、バドミントン部もあります。()
- (2) 山田さんの高校には武術部はありませんでした。()
- (3) 男の子にとって柔道部はいちばん人気があります。()
- (4) 女の子にとっても柔道部はいちばん人気があります。()

2. 会話を聞いて、ABCから正しいものを選びましょう。

- (1) 男子生徒は事前に申し込み(报名时)しましたか。
A. しました B. しませんでした C. よく分かりません
- (2) 申し込まなくてもボランティア活動に参加できますか。
A. できます B. できません C. よく分かりません
- (3) 男子生徒はボランティア活動に参加できますか。
A. できます B. できません C. まだ分かりません

3. 会話を聞いて、ABCから正しいものを選びましょう。

- (1) 李さんはどうして眠そうですか。
A. テストの準備をしたから B. テレビを見たから C. 頭が痛いから
- (2) ブラジル(巴西)は勝ちましたか。
A. 勝ちました B. 勝ちませんでした C. 引き分けました(平局)
- (3) 内容に合うのはどれですか。
A. 李さんは試験を準備するために夕べ11時まで勉強しました。
B. 李さんは小学生の時から、サッカーが好きでした。
C. テストの準備はまだです。

4. 文章を読んで、問いに答えましょう。

熱心に部活動をしている高校生はたくさんいます。そして、部活動のせいで勉強の時間が足りないと悩んでいる高校生も少なくありません。どうしたら部活動と勉強は両立できるでしょうか。

部活動をしていると、確かに、家に帰るのが遅くなり、家に帰っても疲れてしまって、勉強に集中するのが難しいことがあります。でも、部活動をしていても、工夫すれば勉強時間は十分あります。成績も上げることができます。部活動をしていない人は、勉強時間がたくさんありそうですが、遊んだりだらだら過ごしたりして時間を無駄に使ってしまうことも多いです。実際、部活動に励みながら、志望校に合格する人はたくさんいます。ですから、問題は、部活動をしているかどうかではな

く、時間をどう効率的に使うかということではないでしょうか。

部活動をすれば、それだけ勉強する時間が少なくなります。しかし、その分、時間を有効に使い、効率を上げればいいのです。例えば、夕食の前後や寝る前などにだらだらとテレビや携帯を見るのをやめることです。また、早く寝て、早起きして早朝に勉強するのもいいでしょう。よく寝た後は、頭もよく働き集中できます。さらに、通学途中の電車やバスの中で過ごす時間を有効に使うのもいいでしょう。簡単な授業の予習や復習もできます。英単語も覚えられます。工夫すれば、意外と勉強する時間を作ることができます。

高校を卒業してからも「大学の授業とアルバイト」「仕事と家庭」など、どのように両立させるかというような悩みが出てきます。そのときも、どちらを選ぶかということではなく、どうすればうまく両立できるかを考えることが大事だと思います。

高校生のみなさんは、今、授業以外の活動と勉強の両立に悩んでいるでしょう。うまく両立させることは確かに大変なことです。けれども、両立させることは可能です。どうすれば両立できるかを考え、いろいろと工夫してみましょう。そのことは将来、きっと役に立ちます。頑張ってください。

注：両立させる/使两全、使并立

(1) 筆者は部活動と勉強の関係をどう思っています。

- A. 部活動をしたら、成績が必ず悪くなります。
- B. 部活動をやめれば、成績が必ず上がります。
- C. 工夫すれば部活動と勉強は両立できます。
- D. 工夫しても部活動と勉強は両立できません。

(2) 文章の内容に合うものはどれですか。

- A. 部活動はやめていいと筆者は言っています。
- B. 部活動と勉強は絶対に両立できると筆者は言っています。
- C. 部活動と勉強は両立問題ではないと筆者は言っています。
- D. 部活動と勉強の両立は簡単ではないと筆者は言っています。

(3) 上の文章で紹介した時間を有効的に使う方法は何ですか。自分の言葉でまとめて書きましょう。

(4) 部活動と勉強は両立できると思いますか。自分の意見を簡単にまとめましょう。

5. 文章を読んで、問いに答えましょう。

挨拶とは、人と人が会った時や別れる時の動作や言葉で、他人に対して尊敬や親しみの気持ちを表わします。挨拶には結婚式や葬式のスピーチなどの意味もありますが、ここでは、主に、人と人が出会った時や別れる時の動作や言葉について考えてみたいと思います。

みなさんが知っているように、日本人が挨拶をする時はおじぎをします。日本人は、「おはようございます」「さようなら」と言いながらおじぎをします。ほかの国の人はどうのように挨拶するのでしょうか。

タイ人はおじぎではなく、自分の両手を合わせて挨拶します。相手の目を見ながら手を合わせ、「サワディーカー」「サワディークラップ」などと言います。インドの人でも手を合わせる人が多いようです。では、中国はどうでしょうか。おじぎはしませんね。相手の目を見ながら相手の名前を呼び合う挨拶が普通です。インドネシア人の挨拶も、相手の目を見ながら「スラムッ・パギ」「スラムシアン」などと言います。少し変わっているのがフィリピン人の挨拶です。挨拶をする時、眉毛を吊り上げるそうです。ヨーロッパ(欧州)の人の場合は、握手、軽い抱擁、軽いキスなど、相手と体を触れ合う挨拶が多いようです。このように、挨拶も国によって、民族によってやり方が様々です。ただ、東洋の挨拶と西洋の挨拶のように大きく分けることができそうです。つまり、東洋の人は体が触れない挨拶をし、西洋の人は体が触れ合う挨拶をするということです。

(1) 相手の目を見ながら、挨拶する国はどの国ですか。

- | | |
|----------|-----------------|
| A. 日本と中国 | B. 日本とフィリピン |
| C. 韓国とタイ | D. 中国とタイとインドネシア |

(2) 下線部の文を中国語に訳しましょう。

(3) 東洋の挨拶の仕方と西洋の挨拶の仕方はどこが違いますか。自分の言葉でまとめましょう。

6. チャレンジしましょう。

(1) 次のアンケートに答えて、今までの高校生活を振り返りましょう。

今までの高校生活について

1. 今の高校生活に慣れましたか。

☐ A. 慣れた ☐ B. 大体慣れた ☐ C. まだ慣れていない

2. 高校生活のどんなことが楽しいですか。具体的な例を3つ以上挙げましょう。

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

3. 高校生活で悩んでいることはありますか。具体的な例を3つ以上挙げましょう。

- ☆

- ☆

☆ _____

☆ _____

☆ _____

20 年 月 日

(2) グループになって、自分のアンケートの結果を発表しましょう。発表を聞きながら、共通する楽しみや悩み、その人独自の楽しみや悩みを表に整理してみましょう。そして、悩みに対してみんなでアドバイスし、そのポイントを整理しましょう。

高校生活の楽しみ	高校生活の悩み	アドバイス

(3) アンケートに記入したことやグループでの交流の内容を振り返って、「高校生活を考える」というテーマで短い文章を書きましょう。

- ポイント：
- ① 今までの高校生活の楽しみや悩みなどを振り返る。
 - ② これからの高校生活を楽しく過ごすための考えを書く。
 - ③ 「です・ます」体で書く。
 - ④ 200字ぐらいで書く。

高校生活を考える

																			200

录音文字资料

第1課 おじぎ

ステップ1

1. 聞きましょう

新学期的第一堂日语课，高一（3）班的同学们做完自我介绍后，张欣老师让大家交流一下对哪位同学的介绍更有印象，并简述理由。

張：みなさんはそれぞれ自己紹介をしましたね。誰の自己紹介が印象に残りましたか。まず、周さん。

周：はい。わたしは、佐々木さんの自己紹介が印象に残りました。

張：その理由は？

周：佐々木さんの日本語はとてもきれいです。それに、自己紹介の時、佐々木さんはおじぎをしました。

張：そうですね。

孫：三田さんも自己紹介の時、まじめにおじぎをしました。また、ぼくの趣味も三田さんと同じですから、これからぜひいっしょにやりたいと思いました。

張：それで、孫さんは三田さんの自己紹介がいちばん印象に残ったんですね。

孫：はい。

張：みなさんは、佐々木さんと三田さんが自己紹介の時に おじぎをしたことに気づきましたね。実は、日本人はいろいろな場面でおじぎをする習慣があるのです。日本人と付き合う場合、日本人にはよくおじぎをする習慣があることを知る必要があります。

第2課 部活の選択

ステップ1

1. 聞きましょう

京安高中各社团正在招募新成员。孙翔宇邀三田祥趁午休时去了解情况。

孫：三田さんは中学生の時、部活に参加しましたか。

三田：ええ。ぼくは野球部でした。

孫：そうですか。日本では、野球が人気ですね。

三田：ええ。うちの学校は野球部がとても人気です。京安高校にも野球部がありますか。

孫：野球部はありませんね。

三田：そうですか。じゃ、孫さん、中国では、何部が人気ですか。

孫：まあ、それはいろいろあって、それぞれの学校に人気の部があります。今、うちの学校ではちょうどどの部も新しい部員を募集していますから、後でいっしょに見に行きませんか。

三田：ぜひ行きたいですね。

……

（招新现场很热闹，各社团都张贴了宣传海报）

三田：へえ、ここはにぎやかですね。卓球、テニス、サッカー、バスケットボールなど、運動系が多いですね。

孫：ええ、うちの高校は運動系が多いです。でも、書道、漫画、吹奏楽など、文化系もありますよ。

三田：あっ、そうですか。ほんとうにいろいろありますね。

孫：ええ。部活は週に2回で、いつも1時間半です。三田さんの中学校では？

三田：ぼくの中学校ですか。こことだいたい同じ、運動系や文化系もあります。けれども、練習は週に4回で、いつも2時間以上練習します。土日にも練習する部が多いです。

孫：そうですか。日本の部活はとても盛んだとアニメなどで見たことがありますが、練習時間からも分かりますよね。

三田：そうですね。日本でもみんな部活を楽しみながら、頑張っています。では、孫さんは何部に入りますか。

孫：武術部です。

三田：へえ、武術部ですか。いいなあ。

ステップ2

2. 聞きましょう

三田祥向孙翔宇了解武术社团的情况。

三田：孫さんは中学生の時も武術部だったんですよね。

孫：はい。ぼくは子どもの時、体が弱かったので、武術を習い始めたんです。近所の武術教室に通って体を鍛えました。それで、あまり風邪を引かなくなりました。

三田：そうなんですか。武術のおかげで、体が丈夫になったんでしょうか。

孫：はい。三田さんは武術に興味がありますか。

三田：ええ、映画で見たんですが、その動きがとても華やかで魅力的でした。武術が練習できたらいいなと思いました。

孫：はは。映画で見たイメージとはちょっと違うと思いますよ。練習してみれば分かりますが、武術の練習はそんなに派手なものではなく、毎日しっかり基礎的な動きを繰り返して練習しなければなりません。

三田：それはそうですね。

孫：ぼくは、武術を練習して、体も意志も強い人になりたいです。三田さんもいっしょに練習しませんか。

三田：武術部に入って、武術の文化も体験できますね。でも、孫さんのほかに、誰も知っている人がいません。それに、言葉もあまり通じません。

孫：大丈夫です。練習は厳しいですが、先輩はみんないい人です。三田さんは初めての外国

人だから、三田さんにはみんなきつととてもやさしいと思いますよ。ぼくがいっしょだから、安心してください。

三田：そうですか。友達ができればいいですね。

孫：もちろん、できますよ。同じ趣味の仲間ですから。

三田：ええ。孫さんの話を聞いて、決めました。仲間同士で楽しく練習します。いつか映画で見た人と同じく、カッコよくなります。

孫：それはちょっと……

第3課 自分にできるボランティア活動

ステップ1

1. 聞きましょう

京安高中鼓励学生参与志愿服务。高一（3）班班会上，张欣老师与同学们谈起了志愿服务的话题。

張：皆さん、ボランティア活動の経験がありますか。

何人か：はい。

張：そうですか。皆さんはどんなボランティア活動に参加しましたか。

程：老人ホームで二胡を弾きました。

三田：中学校の近くでゴミを拾って、町をきれいにしました。

張：いいですね。ボランティア活動はいろいろあります。でも、高校生に向いていないボランティア活動もありますよ。

程：へえ、そうですか。

張：ええ。例えば、遠くまで行って参加するボランティア活動があります。高校生には、そんな余裕はありませんね。それに、献血なども、未成年の高校生は参加することができません。

程：そうですか。

張：ボランティア活動では、学校生活と違う、実際の社会体験をすることができます。人との触れ合いもできます。それに、いろいろなことを勉強することもできます。余裕があれば、ぜひ参加してみてくださいね。その時はもちろん、保護者の許可が必要です。

ステップ2

2. 聞きましょう

班会结束后，佐佐木实希和乌力吉也想参加敬老院的志愿活动，于是找程晶晶商量。

佐々木：ねえ、程さん。老人ホームのボランティア活動、わたしにもできるでしょうか。参加してみたいんですけど。

程：本当？よかった。ちょうど、来週の日曜日に小さな演奏会があります。

ウリジ：演奏会ですか。老人ホームの演奏会で、ぼくたちに何ができるかなあ。そうだ。佐々木さん、ピアノが上手ですね。

程：ピアノはいいですね。老人ホームのみんなも喜ぶでしょう。

佐々木：本当ですか。頑張ります。

ウリジ：ぼくはどうしよう。楽器もできません。ボランティア経験もあまりないので、正直言って、自信がないです。ぼくは無理ですか。

程：そんなことはありませんよ。ボランティアは誰でもできます。重要なのは、自分ができることが分かることです。演奏会なら、演奏だけじゃなくて、準備なども大切です。準備がうまくできなければ、素敵な演奏会になりません。ウリジさんは絵が上手だから、会場の飾りをやってください。

佐々木：そうそう。それに、ウリジさんはやさしいから、演奏中おばあさんとおじいさんたちの面倒を見たりするのはどうですか。

ウリジ：はい、喜んでやります！ありがとうございます。

第4課 健康的な生活習慣

ステップ1

1. 聞きましょう

李爱香、孙翔宇、佐佐木実希在班委会上讨论学生身心健康问题，生活委员李爱香提出在班上组织一次生活习惯问卷调查。

李：みなさん、生活習慣は健康に大きな影響を与えます。そこで、クラスで生活習慣のアンケートを行いたいと思います。

佐々木：いいですね。わたしも生活習慣と健康には関係があると思います。

李：はい。よい生活習慣は健康にいいだけでなく、勉強の効果をあげることもできます。

佐々木：日本には「早起きは三文の徳」ということわざがあります。それは「朝早く起きれば、健康にもよくて、何かいいことがある」という意味です。

孫：健康に関係することわざは中国にもたくさんあります。例えば、「饭后百步走，活到九十九」、つまり、「食事をした後百歩歩けば、九十九歳まで生きる」という意味です。

佐々木：そうですか。やはり運動を習慣にすることが大事なんですね。ところで、李さんは生活習慣のどんなことをアンケートしたいんですか。

李：食事と運動のことを調べたいと考えていたんですが、佐々木さんのさっきの話を聞いて、睡眠のことも調べようと思いました。ほかにいいアイデアがあれば、教えてください。

孫：確かに睡眠も大切ですね。また、健康な体だけでなく、健康な心を持つことも大事ですよ。

佐々木：そうですよね。ぜひ精神的なことも入れてください。

李：はい。分かりました。

単元一 総合練習

1. 会話を聞いて、内容に合うものに「○」、合わないものに「×」を（ ）に入れましょう。

友達の二人が日本の高校の部活について話しています。

男：山田さん、日本の高校にはたくさんの部活があると聞きましたが。

女：そうですね。野球部とか、柔道部とか、いろいろありますね。

男：卓球部やバドミントン部もありますか。

女：はい。もちろん。

男：じゃ、武術部は？

女：わたしの高校にはありませんでした。

男：そうでしたか。では、いちばん人気のある部活は何ですか。

女：うん。男の子でしたら、やはり野球部かな。女の子だったら……

男：バレーボール部とか？

女：そうですね。バレーボールは女の子にすごく人気があります。

2. 会話を聞いて、ABCから正しいものを選びましょう。

先生と生徒が来週のボランティア活動について話しています。

男：先生、すみません。来週のボランティア活動ですが。

女：はい、どうしましたか。

男：わたしも参加したいのですけど。

女：そうですか。申し込みはしましたか。

男：いいえ、申し込みませんでした。申し込みしなくてもいいですか。

女：今回のボランティア活動は申し込まなかった人は参加できないようです。

男：分かりました。ちょっと残念です。

女：でも、もしだれか突然行けなくなったら……

男：代わりに行けるということですか。

女：そうです。

男：チャンスがあれば、ぜひ知らせてください。お願いします。

3. 会話を聞いて、ABCから正しいものを選びましょう。

田中：あれ、李さん、どうしたの？ちょっと眠そうだけど。

李：実はゆうべ11時までテレビを見ていたから。

田中：え？

李：昨日はブラジルの試合だったから、どうしても見たくて。

田中：李さんはサッカーが好きですね。

李：ええ、まあ。中学生の時からサッカーが好きで。

田中：そうなんだ。ところで、昨日の試合はどうだった？

李：ブラジルはいい試合したんだけど、1対2でした。

田中：そうでしたか。残念でしたね。そうだ、明日のテストの準備はどうですか。

李：テストですね。準備し始めましたが、まだまだです。

田中：趣味を楽しむのはいいですけど、勉強の方も頑張らなきゃ。

李：そうですね。これから気を付けます。

词汇表

说明：1. *表示《普通高中日语课程标准（2017年版）》以外的词。

2. 右侧的数字表示单词出现的课次。专有名词列在词表的最后。

あ				
* アイデア	①	（名）	主意，想法	4
あう	①	〔合う〕	（动1自）	符合，适合
* あげる	①	〔挙げる〕	（动2他）	举出
あさねぼう	③	〔朝寝坊〕	（名・动3自）	睡懒觉，起床晚
* あたえる	①	〔与える〕	（动2他）	给
あっさり	③		（副）	清淡；朴素
あてる	①	〔当てる〕	（动2他）	垫，铺；猜，推测
アドバイス	①		（名・动3他）	劝告，忠告
あやまる	③	〔謝る〕	（动1他）	道歉，认错
* あらたまる	④	〔改まる〕	（动1自）	郑重，庄重；改变
あらわす	③	〔表す〕	（动1他）	表现，表示
* あん	①	〔案〕	（名）	意见，主意，方案
アンケート	①		（名・动3他）	问卷调查
あんしん	①	〔安心〕	（名・动3自）	放心
あんぜん	①	〔安全〕	（名・形2）	安全
あんない	③	〔案内〕	（名・动3他）	引导，向导
い				
い	①	〔胃〕	（名）	胃
* いきる	②	〔生きる〕	（动2自）	生存
いけん	①	〔意見〕	（名）	意见，见解
いし	①	〔意志〕	（名・动3自）	意志
* いじめる	①		（动2他）	欺负，捉弄
* いちぶ	②	〔一部〕	（名）	一部分；一册，一部
いぶんか	②	〔異文化〕	（名）	异文化，不同文化
イメージ	②		（名）	形象；影像
いんしょう	①	〔印象〕	（名）	印象

う

うけつぐ	①	〔受け継ぐ〕	(動1他)	继承, 承继	1
うけつけ	①	〔受付〕	(名)	接待; 受理	3
うごかす	③	〔動かす〕	(動1他)	活动, 移动	4
* うごき	③	〔動き〕	(名)	活动; 动向	2
うまい	②		(形1)	合适, 顺利; 好吃	3

え

えいきょう	①	〔影響〕	(名・動3自)	影响	2
えいよう	①	〔栄養〕	(名)	营养	4
* えんそう	①	〔演奏〕	(名・動3他)	演奏	2
* えんそうかい	③	〔演奏会〕	(名)	演奏会, 音乐会	3

お

おおいに	①	〔大いに〕	(副)	多, 很	2
おくる	①	〔贈る〕	(動1他)	赠送, 赠与	1
おこなう	①	〔行う〕	(動1他)	做, 实行	3
おさえる	③	〔押さえる〕	(動2他)	控制; 按压; 抓住	4
おじぎ	①		(名・動3自)	鞠躬, 行礼	1
おたがい	①	〔お互い〕	(名・副)	互相, 双方	1
* おちこむ	③	〔落ち込む〕	(動1自)	郁闷; 坠入	4
* おちつく	①	〔落ち着く〕	(動1自)	沉着, 稳重; 平静	4
* おとしより	①	〔お年寄り〕	(名)	老年人	3
おもいだす	④	〔思い出す〕	(動1他)	想起, 想出	4
おもいで	①	〔思い出〕	(名)	回忆	2
おる	①	〔折る〕	(動1他)	折, 叠, 弯	2
おれる	②	〔折れる〕	(動2自)	折, 叠, 弯	2
* おわび	①	〔お詫び〕	(名)	道歉, 表示歉意	1

か

かいがん	①	〔海岸〕	(名)	海岸	3
かいしょう	①	〔解消〕	(名・動3自他)	消除	3
* かいじょう	①	〔会場〕	(名)	会场	3
* かいぜん	①	〔改善〕	(名・動3他)	改善	4
* かいぜんあん	③	〔改善案〕	(名)	改善的方案	4

* かいとう	①	〔回答〕	(名・动3 自他)	回答	2
がくせい	①	〔学生〕	(名)	学生, 大学生	1
* かざり	①	〔飾り〕	(名)	装饰	3
かじ	①	〔家事〕	(名)	家务	3
かたづける	④	〔片付ける〕	(动2 他)	收拾	3
がっき	①	〔楽器〕	(名)	乐器	2
* がっき	①	〔学期〕	(名)	学期	3
* かつこいい	④		(形1)	棒; 帅	2
かつどう	①	〔活動〕	(名)	活动	3
かなり	①		(副)	很, 颇, 相当	2
かむ	①		(动1 他)	咬; 嚼	2
かよう	①	〔通う〕	(动1 自)	上学, 上班	2
カロリー	①		(名)	卡(热量单位)	4
かんけい	①	〔関係〕	(名・动3 自)	关系	4
かんしゃ	①	〔感謝〕	(名・动3 自他)	感谢	1
かんしん	①	〔関心〕	(名・动3 自)	关心, 感兴趣	3
かんそう	①	〔感想〕	(名)	感想	1
かんたん	①	〔簡単〕	(形2)	简单	1

き

ぎじゅつ	①	〔技術〕	(名)	技术	3
きせる	①	〔着せる〕	(动2 他)	给……穿上	3
きそ	①	〔基礎〕	(名)	基础	2
きたい	①	〔期待〕	(名・动3 他)	期待	3
きたえる	③	〔鍛える〕	(动2 他)	锻炼	2
きちんと	②		(副)	认真; 整洁	4
きづく	②	〔気づく〕	(动1 自)	意识到, 发觉	1
きっさてん	①	〔喫茶店〕	(名)	茶馆, 咖啡馆	1
きぶん	①	〔気分〕	(名)	心情, 身体情况	4
ぎもん	①	〔疑問〕	(名)	疑问	3
* ぎょうじ	①	〔行事〕	(名)	仪式; 活动	1
きょうつう	①	〔共通〕	(名・动3 自)	共同, 共通	1
きょうみ	①	〔興味〕	(名)	兴趣	1
* きよか	①	〔許可〕	(名)	许可, 允许	3
きろく	①	〔記録〕	(名・动3 他)	记录	3

きんじょ	①	〔近所〕	(名)	近处, 附近	1
く					
くずれる	③	〔崩れる〕	(动2自)	崩溃, 溃败, 垮塌	4
くちびる	④	〔唇〕	(名)	嘴唇	2
くらす	④	〔暮らす〕	(动1自)	生活	3
クラブ	①		(名)	俱乐部, 兴趣小组	2
くりかえす	③	〔繰り返す〕	(动1他)	反复	1
* クリック	②		(名・动3他)	点击鼠标	4
* くわしい	③	〔詳しい〕	(形1)	详细	2
け					
* けい		〔～系〕	(后缀)	……方面, ……部门	2
けいけん	④	〔経験〕	(名・动3他)	经验	3
けいこ	①	〔稽古〕	(名・动3他)	练习(钢琴、茶道、剑术等)	2
けっか	④	〔結果〕	(名)	结果	3
けっきょく	④	〔結局〕	(副)	结果, 最终	4
けっこん	④	〔結婚〕	(名・动3自)	结婚	1
* けっこんしき	③	〔結婚式〕	(名)	结婚典礼	1
けんがく	④	〔見学〕	(名・动3他)	参观	1
* けんけつ	④	〔献血〕	(名・动3自)	献血	3
けんこう	④	〔健康〕	(名・形2)	健康; 健全	4
* げんだい	①	〔現代〕	(名)	现代	4
こ					
* こうか	①	〔効果〕	(名)	效果	4
こうこう	④	〔高校〕	(名)	高中	2
* こうこうせい	③	〔高校生〕	(名)	高中生	3
こうさてん	④	〔交差点〕	(名)	十字路口, 交叉点	3
* こうもく	④	〔項目〕	(名)	项目	4
ゴール	①		(名)	终点	2
こし	④	〔腰〕	(名)	腰, 腰部	1
* ことわざ	④		(名)	谚语, 俗语	4
こめる	②	〔込める〕	(动2他)	集中, 贯注; 装填	1
* こんかい	①	〔今回〕	(名)	这次	3
コンピューター	③		(名)	电脑	2

さ

さいきん	①	〔最近〕	(名・副)	最近	3
さいしょ	①	〔最初〕	(名・副)	最初, 起初	2
* さがす	①	〔探す〕	(动1他)	寻找	3
さかん	①	〔盛ん〕	(形2)	繁盛; 热烈	2
* さきほど	①		(名・副)	刚才	1
さける	②	〔避ける〕	(动2他)	避开; 躲避	1
さげる	②	〔下げる〕	(动2他)	使低下	1
さどう	①	〔茶道〕	(名)	茶道	2
さんか	①	〔参加〕	(名・动3自)	参加, 加入	2
ざんねん	③	〔残念〕	(形2)	遗憾, 可惜	3
* さんもん	①	〔三文〕	(名)	三文钱, 很少的钱	4

し

* しあわせ	①	〔幸せ〕	(名・形2)	幸福	3
しげき	①	〔刺激〕	(名・动3他)	刺激	4
* じこしょうかい	③	〔自己紹介〕	(名・动3自)	自我介绍	1
じしん	①	〔自信〕	(名)	自信	3
しっかり	③		(副)	切实地, 牢牢地	2
* じつは	②	〔実は〕	(副)	说真的, 老实说	1
* じどう	①	〔自動〕	(名・动3自)	自动	4
しまう	①		(动1他)	收拾; 结束	3
しめす	①	〔示す〕	(动1他)	表示	2
* しゃ		〔～者〕	(后缀)	……者, ……人	1
しゃかい	①	〔社会〕	(名)	社会	3
しゅうかん	①	〔習慣〕	(名)	习惯	1
じゅうぶん	③	〔十分〕	(形2・副)	十分, 足够	4
じゅうよう	①	〔重要〕	(名・形2)	重要	3
しゅるい	①	〔種類〕	(名)	种类	4
じゅんび	①	〔準備〕	(名・动3他)	准备	3
* じょうきょう	①	〔状況〕	(名)	情况, 状况	4
しょうじき	③	〔正直〕	(名・形2・副)	老实; 正直	3
* じょうほう	①	〔情報〕	(名)	信息, 消息	2
ジョギング	①		(名・动3自)	慢跑	4
しょうどう	①	〔書道〕	(名)	书法	2

しより	①	〔处理〕	(名・动3他)	处理	3
しんぱい	⑥	〔心配〕	(名・动3他・形2)	担心, 挂念; 操心	2
* しんり	①	〔心理〕	(名)	心理	4

す

* すいそうがく	③	〔吹奏楽〕	(名)	管乐器与打击乐器的合奏音乐	2
* すいそく	⑥	〔推测〕	(名・动3他)	推测	4
スケジュール	②		(名)	日程(表)	2
* すすぐ	⑥		(动1他)	漱口, 含漱	4
すすむ	⑥	〔進む〕	(动1自)	主动; 前进	3
すすめる	⑥	〔勧める〕	(动2他)	劝说; 推荐	2
スタッフ	②		(名)	工作人员	1
* すてき	⑥	〔素敵〕	(形2)	出色, 极好	2
ストレス	②		(名)	紧张状态	4
すべて	①		(名)	全部, 所有	3
すもう	⑥	〔相撲〕	(名)	相扑	2
* スローガン	②		(名)	标语, 口号	2

せ

せいしん	①	〔精神〕	(名)	精神	4
せいちょう	⑥	〔成長〕	(名・动3自)	成长	2
せいり	①	〔整理〕	(名・动3他)	整理, 整顿	2
せっかく	⑥		(副)	难得, 好不容易	2
* せっきよく	⑥	〔積極〕	(名)	积极	3
せつめい	⑥	〔説明〕	(名・动3他)	说明	1
せなか	⑥	〔背中〕	(名)	背, 脊背	4
ぜひ	①		(副)	一定, 务必	1
ゼロ	①		(名)	零	2
* せんたく	⑥	〔選択〕	(名・动3他)	选择	2
* せんよう	⑥	〔専用〕	(名・动3他)	专用	3

そ

* そなえもの	⑥	〔供え物〕	(名)	供品, 祭品	1
それぞれ	②		(名・副)	分别, 每个	1
そろえる	③		(动2他)	使一致, 使齐备	1

そんけい	①	〔尊敬〕	(名・动3他)	尊敬	1
た					
だいじ	③	〔大事〕	(形2)	重要; 珍惜	4
たいそう	①	〔体操〕	(名)	体操	3
だいたい	①	〔大体〕	(名・副)	大概, 大略; 大部分	2
たしかに	①	〔確かに〕	(副)	确实, 的确	4
たずねる	③	〔尋ねる〕	(动2他)	探访; 请教	1
たにん	①	〔他人〕	(名)	别人, 他人	2
たのしむ	③	〔楽しむ〕	(动1他)	享受, 欣赏; 期待	2
たまる	①		(动1自)	堆积	3
たもつ	②	〔保つ〕	(动1他)	保持, 维持	4
たりる	①	〔足りる〕	(动2自)	够, 足	1
* だんかい	①	〔段階〕	(名)	阶段; 步骤	4
たんす	①		(名)	衣橱	3
* たんとう	①	〔担当〕	(名・动3他)	担当, 担任	3
ち					
ちいき	①	〔地域〕	(名)	地域, 地区	1
チーム	①		(名)	队, 团体	2
ちこく	①	〔遅刻〕	(名・动3自)	迟到	2
* ちしき	①	〔知識〕	(名)	知识	3
ちゅうい	①	〔注意〕	(名・动3自他)	注意; 提醒	4
ちょうさ	①	〔調査〕	(名・动3他)	调查	4
ちょうし	①	〔調子〕	(名)	状况, 情况	4
つ					
つきあう	③	〔付き合う〕	(动1自)	交往	1
つくりだす	④	〔作り出す〕	(动1他)	制作, 做出	4
つたわる	①	〔伝わる〕	(动1自)	传播; 流传	1
て					
* であう	②	〔出会う〕	(动1自)	遇见, 碰见	2
* ていしゅつ	①	〔提出〕	(名・动3他)	提出	4
テニス	①		(名)	网球	2

でんとう	①	〔伝統〕	(名)	传统	1
てんらんかい	③	〔展覧会〕	(名)	展览会	1
と					
* どうし	①	〔同士〕	(名・后缀)	同伴, 伙伴	2
* とおす	①	〔通す〕	(动1他)	通过	3
* とく	①	〔徳〕	(名)	利益, 好的结果	4
* どくしょ	①	〔読書〕	(名・动3自)	读书	2
とくべつ	①	〔特別〕	(名・形2)	特别	3
* ところで	③		(连)	可是(转变话题)	4
な					
* ないよう	①	〔内容〕	(名)	内容	1
なかなか	①		(副)	很, 非常	4
* なやみ	③	〔悩み〕	(名)	烦恼, 苦恼	4
なやむ	②	〔悩む〕	(动1自)	烦恼, 苦恼	2
なるべく	①		(副)	尽量, 尽可能	4
に					
* にがて	①	〔苦手〕	(名・形2)	不擅长	3
* にこ	①	〔二胡〕	(名)	二胡	3
にんき	①	〔人気〕	(名)	受欢迎	2
* にんずう	①	〔人数〕	(名)	人数	4
ね					
ねむる	①	〔眠る〕	(动1自)	睡觉	4
ねんぱい	①	〔年配〕	(名)	相当大年龄; 大致年纪	1
の					
のうりよく	①	〔能力〕	(名)	能力	3
のこす	②	〔残す〕	(动1他)	留下; 遗留	3
* のべる	②	〔述べる〕	(动2他)	叙述	3

は

* パーセント	③	[%]	(量)	百分比	4
パーティー	①		(名)	聚会, 晚会	1
ハイキング	①		(名)	郊游, 徒步旅行	4
ばいてん	⑥	[売店]	(名)	商店, 小卖铺	1
はく	①	[掃く]	(动1他)	打扫	3
はげむ	②	[励む]	(动1自)	努力, 刻苦, 勤勉	2
はずす	⑥	[外す]	(动1他)	取消, 解除	2
はっぴょう	⑥	[発表]	(名・动3他)	汇报, 发表	1
はで	②	[派手]	(形2)	华丽; 花哨	2
* はなやか	②	[華やか]	(形2)	华丽	2
* はやおき	②	[早起き]	(名・动3自)	早起	4
はら	②	[腹]	(名)	肚子, 腹部	4
バランス	⑥		(名)	平衡, 均衡	4
はんだん	①	[判断]	(名・动3他)	判断	3

ひ

ひがえり	⑥	[日帰り]	(名)	当天返回	4
びじゅつ	①	[美術]	(名)	美术	2
ひつよう	⑥	[必要]	(名・形2)	必要, 必须	1
ひとびと	②	[人々]	(名)	人们, 人人	1
* ひゃっぽ	①	[百歩]	(名)	一百步	4
* ひょう	⑥	[表]	(名)	表格	2
* ひょうか	①	[評価]	(名・动3他)	评价; 赞许	4
ひょうげん	③	[表現]	(名・动3他)	表达	1

ふ

* ふ	①	[部]	(名・后缀)	部; ……部	2
ふあん	⑥	[不安]	(名・形2)	担心, 不安	2
* ふいん	⑥	[部員]	(名)	成员, 队员	2
ぶかつ	⑥	[部活]	(名)	兴趣小组活动	2
ふしぎ	⑥	[不思議]	(名・形2)	不可思议	1
* ぶじゅつ	①	[武術]	(名)	武术	2
ふだん	①		(名・副)	平时, 平常	4
* ぶとく	①	[武徳]	(名)	武徳	2

ふとる	②	〔太る〕	(动1自)	发胖	4
* ふりかえる	③	〔振り返る〕	(动1他)	回顾; 回头看	1
* ふるさと	②	〔故郷〕	(名)	故乡	1
ふれあい	⑩	〔触れ合い〕	(名)	接触, 交流	3

へ

* ペア	①		(名)	(两人) 一组	1
------	---	--	-----	---------	---

ほ

* ポートフォリオ	④		(名)	文件夹	3
ほご	①	〔保護〕	(名・动3他)	保护, 监护	3
* ほごしゃ	②	〔保護者〕	(名)	监护人	3
* ぼしゅう	⑩	〔募集〕	(名・动3他)	招募, 征集	2
ボタン	⑩		(名)	按钮; 纽扣	4
ボランティア	②		(名)	志愿者(活动)	3
* ボランティアかつどう	⑥	〔ボランティア活動〕	(名)	志愿活动	3

ま

まがる	⑩	〔曲がる〕	(动1自)	弯曲; 转弯	1
まくら	①	〔枕〕	(名)	枕头	4
* まげる	⑩	〔曲げる〕	(动2他)	弯曲, 弄弯	1
まさつ	⑩	〔摩擦〕	(名・动3自他)	摩擦	1
まったく	⑩	〔全く〕	(副)	完全, 全然	1
まつり	⑩	〔祭り〕	(名)	祭祀; 仪式; 节日	1
まとめる	⑩		(动2他)	总结, 汇总	1
マナー	①		(名)	礼貌, 规矩	1
まわり	⑩	〔周り〕	(名)	周围	3

み

* みおくる	⑩	〔見送る〕	(动1他)	送别	1
みかた	⑩	〔味方〕	(名)	我方; 同伴	2
* みせいねん	②	〔未成年〕	(名)	未成年(人)	3
* みなおす	⑩	〔見直す〕	(动1他)	重新看, 反思	4
みぶん	①	〔身分〕	(名)	身份	1
みりょく	⑩	〔魅力〕	(名)	魅力, 吸引力	2

む

むく	③	〔向く〕	(动1自)	适合; 面向	3
むり	①	〔無理〕	(名・形2)	勉强, 硬要	3

め

めんどろ	③	〔面倒〕	(名・形2)	照顾; 麻烦	3
* メンバー	①		(名)	成员	2

も

もうふ	①	〔毛布〕	(名)	毛毯, 盖毯	3
もじ	①	〔文字〕	(名)	文字	3
もたらす	③		(动1他)	带来	3
もちろん	②		(副)	当然	3
もつとも	③	〔最も〕	(副)	最	4
* もともと	①		(副)	原来, 本来	4

や

やしなう	③	〔養う〕	(动1他)	养, 供养	2
* やすめる	③	〔休める〕	(动2他)	(使) 休息	4
やはり	②		(副)	仍然, 还是, 果然	2

ゆ

* ゆういぎ	③	〔有意義〕	(名・形2)	有意义	3
ゆか	①	〔床〕	(名)	地板	3
ゆらい	①	〔由来〕	(名・动3自)	由来	1

よ

ようい	①	〔用意〕	(名・动3他)	准备	2
* ヨーグルト	③		(名)	酸奶	4
よく	①		(副)	好好地	3
よごれる	③	〔汚れる〕	(动2自)	脏	3
* よゆう	①	〔余裕〕	(名)	富余; 充裕	3

ら

らく	②	〔楽〕	(形2)	轻松, 舒服	4
----	---	-----	------	--------	---

り

りかい	①	〔理解〕	（名・动3他）	理解	1
りそう	⑩	〔理想〕	（名）	理想	3
リハーサル	②		（名）	彩排	3
りゆう	⑩	〔理由〕	（名）	理由	1
りょうしん	①	〔両親〕	（名）	父母，双亲	1
リラックス	②		（名・动3自）	放松，松弛	4

る

ルール	①		（名）	规则	2
-----	---	--	-----	----	---

れ

れいぎ	③	〔礼儀〕	（名）	礼节，礼貌	1
れんらく	⑩	〔連絡〕	（名・动3自他）	联络，联系	2

ろ

ろうじん	⑩	〔老人〕	（名）	老年人	3
* ろうじんホーム	⑤	〔老人ホーム〕	（名）	敬老院	3

わ

われる	⑩	〔割れる〕	（动2自）	碎，裂	3
-----	---	-------	-------	-----	---

专有名词

☆ ちょうせん	③	〔朝鮮〕		朝鲜	1
☆ かんこく	①	〔韓国〕		韩国	1
☆ ベトナム	⑩			越南	1

语法与表达一览表

语言项目	意义	例句	课次
V合う	相互……	どうしてそんなにおじぎをし合うんですか。	1
V終わる	动作完成或结束	書き終わったら専用のポートフォリオに入れて次回の活動に参加する時、参考にするのです。	3
Nのおかげ/Vおかげ/Aおかげ	积极结果的原因、理由	孫さんは 武術のおかげ で、体が丈夫になった。	2
Nがする	知觉、感觉、感受	海に流れたごみは波で海岸にたまり、いつも嫌な匂いがしていました。	3
Aする	人为改变属性	町をきれいに する 。	3
Sけど	转折	最初は母といっしょに参加していましたが、最近、母が忙しい時は、自分一人で参加します。	3
V込む	进入、放入；完全处于某种状态或充分实施某种行为	気分が 落ち込む 。	4
Aそうだ	根据外观等信息进行推测性判断	そんな場面を見た外国人はよく 不思議そう な顔をしますが、わたしたち日本人にとっては日常的によくしていることですから、まったく不思議だとは思いません。	1
Vそうだ	推测状态或趋势	遅れそう な時はすぐ連絡してください。	2
V出す	事物显现出或出现新事物，开始某种行为或出现某种现象	健康と言え、まず体の健康を 思い出しま すが、心の健康にも気を付けなければいけません。	4
Nって	提起话题	ボランティア活動 っておもしろいなと思いました。	3
Nで	范围	日本では、自己紹介の時、おじぎをするのが普通の礼儀です。	1
N的	性质、规律、范围	おじぎは日本では 日常的 によくします。	1
N(疑問詞)でも	全面肯定	いつでも 気持ちを楽にすることが重要です。	4
V(なく)でもいい	许可	読む本をみんなで 決めて もいいです。	2

续表

语言项目	意义	例句	课次
Vてはいけない	禁止	武術で他人をいじめてはいけません。	2
副詞＋と	突出动作的状态	高校生の皆さんに何ができるのか、しっかりと考えましょう。	3
Vなくてはいけない	义务	武術を練習する人は武徳を守らなくてはいけませんから。	2
Vなければならない	义务和要求	ふだんから生活習慣のことをもっと考えなければならないと思います。	4
Nなら/Vなら/Aなら	假定条件	皆さんも余裕があるなら、ぜひこんなボランティア活動に参加してみてください。	3
Nについて	动作、行为涉及的对象和范围	そこで、4種類の生活習慣である「食事」「運動」「睡眠」「心理」についてクラスで調べ、みんなで考えたいと思います。	4
Nにとって	判断、评价的视角和立场	そんな場面を外国人は不思議そうに見ますが、わたしたち日本人にとっては日常的によくしていることですから、まったく不思議だとは思いません。	1
NはNが～	对主题进行描述	供え物の牛や羊は腰が曲がって丸くなっていました。	1
V始める	动作或变化的开始	孫さんは子どもの時体が弱かったので、武術を習い始めた。	2
V前に	动作、活动发生之前做某项活动	わたしたちはふだん、食事をする前に手を洗ったり、食事をした後、口をすすいだりしています。	4
可能形式	能力、可能性	朝、気持ちよく起きられる。	4
連体形式	修饰体言	わたしたちがパーティーが終わって友達と別れる時など、いろいろな場面でおじぎをします。	1

学习评价量规样表

一、自主学习评价

表1 综合评价量规

评价要素	水平描述			
	超越目标	达到目标	接近目标	尚需努力
搜集信息	根据任务要求搜集有效信息，主动补充有用信息，内容完整，信息准确。	根据任务要求搜集有效信息，内容完整，信息准确。	根据任务要求基本完成有效信息的搜集，内容有待补充，信息基本准确。	没能根据任务要求搜集足够的有效信息，内容欠缺较多，信息不够准确。
梳理归纳	梳理搜集到的信息，提炼信息关键词，归纳、整合同类信息并详细注明出处。	梳理搜集到的信息，归纳、整合同类信息并注明出处。	简单梳理搜集到的信息，大致归纳、整合同类信息，仅部分注明出处。	对搜集到的信息基本没有梳理、归纳，也没有注明出处。
论据结论	论据翔实、可靠，观点鲜明，结论明确，有独创性。	论据充分、具体，有明确的观点和结论。	论据不够充分，观点、结论不够明确。	论据不充分，观点不清晰，未得出相应的结论。
实际运用	努力向他人阐述自己的观点、论据、结论，尽可能让听者认可自己的想法。	向他人阐述自己的观点、论据、结论，期待获得听者的认可。	向他人简单阐述自己的观点、论据、结论，不关心听者是否认可。	不积极向他人阐述自己的观点、论据等，对听者是否认可无所谓。
综合评语：				

说明：

(1) 本表适用于自主学习活动的综合性评价；

(2) 本表可采用自评、互评、他评等多种评价形式，“评价要素”中各要素可根据评价需要调整；

(3) “水平描述”的具体描述根据评价要素填写，各级别的水平描述反映相应评价要素的不同行为表现；

(4) 评价对象的行为表现符合评价要素哪一个级别的水平描述，即在相应的内画“✓”，最后在“综合评语”栏内写出简要评语。

二、合作学习评价

表2-1 个人贡献度评价量规

评价要素	水平描述			
	超越目标	达到目标	接近目标	尚需努力
搜集信息	按照分工完成搜集任务，获取超过任务要求的有效信息，内容完整，信息准确。	按照分工完成搜集任务，获取符合任务要求的有效信息，内容完整，信息准确。	按照分工完成搜集任务，未能获取任务要求的足够信息，内容不够完整，信息基本准确。	按照分工完成搜集任务，只获取任务要求的少量信息，多数内容不完整，信息不够准确。
组内陈述	向组内成员准确汇报自己搜集到的信息，表达流畅、准确，清楚地回答问题并积极向其他成员提建议。	向组内成员准确汇报自己搜集到的信息，表达流畅、准确，清楚地回答问题。	向组内成员汇报自己搜集到的信息，表达不够流畅、准确，未能清楚地回答问题。	向组内成员汇报自己搜集到的信息，表达断断续续、错误较多，影响理解，未能回答问题。
记录汇总	准确记录其他成员和小组汇报的信息并加以归纳、整理。主动向对方确认存疑的内容。	准确记录其他成员和小组汇报的信息并加以归纳、整理。	部分记录其他成员和小组汇报的信息并简单归纳、整理。	简单记录其他成员和小组汇报的信息，未作归纳、整理。
完成报告	积极参与完成报告，主动与组内成员沟通并提出建设性意见，共同完善报告内容。	参与完成报告并提出自己的意见，共同完善报告内容。	协助完成报告，较少提出自己的意见。	部分参与完成报告，没有提出自己的意见。
综合评语：				

说明：

- (1) 本表适用于合作学习活动的综合性评价；
- (2) 本表可采用自评、互评、他评等多种评价形式，“评价要素”中各要素可根据评价需要调整；
- (3) “水平描述”的具体描述根据评价要素填写，各级别的水平描述反映相应评价要素的不同行为表现；
- (4) 评价对象的行为表现符合评价要素哪一个级别的水平描述，即在相应的内画“✓”，最后在“综合评语”栏内写出简要评语。

表2-2 汇报文本评价量规

评价要素	水平描述			
	超越目标	达到目标	接近目标	尚需努力
文本内容	内容符合任务要求并做了适当补充，充分反映组内成员的共识，内容完整，信息准确。	内容符合任务要求，反映组内成员的共识，内容完整，信息准确。	内容基本符合任务要求，基本反映组内成员的共识，内容有待完善，信息不够准确。	内容不符合任务要求，未能整合组内成员的意见，内容不全，信息有误。
文本结构	结构清晰，条理分明，重点突出，逻辑性强，层级清楚、体例统一。	结构清晰，条理分明，重点突出，逻辑性强。	结构比较清晰，条理一般，重点不够突出，逻辑性较差。	结构不够清晰，条理混乱，重点不突出，逻辑性差。
文本语言	语言自然、流畅，句子正确、易懂，词语丰富、准确，句式多样，巧妙运用修辞手法。	语言流畅，句子正确、易懂，词语丰富、准确。	语言不够流畅，句子基本正确，词语不够丰富且部分使用不准确。	语言不流畅，句子错误较多，词语简单且部分使用不准确。
文本样式	样式新颖、合理，图文并茂，美观大方，巧妙运用信息技术。	样式合理，图文并茂，合理运用信息技术。	样式基本合理，图文结合，没有运用信息技术。	样式单一，既没有相应的配图，也没有运用信息技术。
综合评语：				

说明：

(1) 本表适用于合作学习或自主学习活动针对汇报内容的评价；

(2) 本表可采用自评、互评、他评等多种评价形式，“评价要素”中各要素可根据评价需要调整；

(3) “水平描述”的具体描述根据评价要素填写，各级别的水平描述反映相应评价要素的不同行为表现；

(4) 评价对象的行为表现符合评价要素哪一个级别的水平描述，即在相应的内画“✓”，最后在“综合评语”栏内写出简要评语。

表2-3 汇报表现评价量规

评价要素	水平描述			
	超越目标	达到目标	接近目标	尚需努力
语言表达	语音、语调正确，表达生动流畅，富有感染力，听者能够完全理解。 ☐	语音、语调正确，表达流畅，听者能够完全理解。 ☐	语音、语调基本正确，表达不够流畅，影响听者理解。 ☐	语音、语调错误较多，表达不流畅，听者理解存在障碍。 ☐
临场应变	观察听者反应，根据需要调整汇报语速、增减汇报内容、变换汇报用词等，以提高汇报效果。 ☐	观察听者反应，根据需要调整汇报语速或用词，以提高汇报效果。 ☐	较少关注听者反应，基本上依照汇报稿完成汇报。 ☐	完全不关注听者反应，只是低头读汇报稿。 ☐
互动表现	仔细听取听者提问并即时记录，必要时让提问者重复问题；清晰、准确回答听者提出的问题。 ☐	认真听取听者提问，必要时让提问者重复问题；正确回答听者提出的问题。 ☐	听取听者提问，对听者所提问题回答比较简单或不够准确。 ☐	听取听者提问，但未能回答听者提出的问题。 ☐
仪态表现	仪表大方，声音清晰，适当运用肢体语言辅助表达，能够吸引听者注意力。 ☐	仪表端正，声音清晰，说话比较自然，表现积极，对听者有吸引力。 ☐	行为举止不够自信，声音不够清晰，说话有断续，不够自然。 ☐	行为举止不自信，声音过小，语句不连贯，说话不自然。 ☐
综合评语： 				

说明：

(1) 本表适用于合作学习活动或自主学习活动针对汇报人个人表现的评价；

(2) 本表可采用自评、互评、他评等多种评价形式，“评价要素”中各要素可根据评价需要调整；

(3) “水平描述”的具体描述根据评价要素填写，各级别的水平描述反映相应评价要素的不同行为表现；

(4) 评价对象的行为表现符合评价要素哪一个级别的水平描述，即在相应的☐内画“✓”，最后在“综合评语”栏内写出简要评语。

后 记

本册教科书依据教育部制定的《普通高中日语课程标准（2017年版）》编写，2019年经国家教材委员会专家委员会审核通过。

本册教科书集中反映了我国十余年来普通高中课程改革的成果，汲取了2007年版《普通高中课程标准实验教科书 日语》的编写经验，凝聚了参与课改实验的教育专家、学科专家、教材编写专家、教研人员、一线教师及教材设计装帧专家的集体智慧。我们向2007年版《普通高中课程标准实验教科书 日语》的全体编写人员以及所有为本册教科书的编写、审读、试教、出版等提供过支持与帮助的同人和社会各界朋友表示衷心的感谢。

本册教科书的内文插图由金葆、薛成生绘制。本册教科书出版之前，我们通过多种渠道联系到了教科书选用作品（包括照片、画作）的权益所有人，得到了他们的大力支持。恳请未联系到的作品权益所有人与我们联系，以便及时支付稿酬。

本册教科书投入使用后，我们根据各方意见作了修订，真诚希望广大师生和家长继续提出宝贵意见！

联系方式

电话：010-58758289

电子邮箱：jcfk@pep.com.cn

人民教育出版社 课程教材研究所
日语课程教材研究开发中心



PUTONG GAOZHONG JIAOKESHU
RIYU



绿色印刷产品

ISBN 978-7-107-33616-4



9 787107 336164 >