

先生/Mr. Harrison (ジェフリー・スイガム)  
生徒/Sakura (多田記子)  
生徒/Yoko (金納ななえ)

## Part I: Grade Pre-1

Mr. Harrison:

こんにちは。このクラスを教えるハリスンです。

ここからは、議論が始まります。

一緒に考えて、発言してください。

このクラスの対象は、英検準1級対象です。

Hi, I'm Mr. Harrison.

It's time to start our discussion.

As we consider today's topic together, I hope you'll share your ideas with us.

This class is for Eiken Grade Pre-1 level listeners.

ランニングに適した季節になりました。

2010年時点で国内のランニングおよびジョギング人口は、約883万人に達したといわれています。いま、ランニングを楽しむ人たちの間で、スマートフォン向けのアプリが人気です。走った距離、時間や場所を記録できるアプリや、自分に合った練習方法をアドバイスしてくれるものなどがあります。

This season is a good time to go running.

They say that in 2010, the number of people who went running or jogging in Japan reached 8.83 million. These days, smartphone apps for people who enjoy running have become very popular. There are now apps that give you information about how far you've run, your times, and your current location, and some give you personalized advice about your training methods as well.

今日は、「ランニング」を共通テーマに、このクラスでは、「ランニング用アプリの活用」について話し合しましょう。

Our theme in all the classes today will be "running," and in this class, we'll be discussing "using smartphone apps for running."

It's discussion time!

Mr. Harrison:

ランニングに役立つスマートフォンのアプリが次々に登場しています。

距離やタイムを記録するものや、同じアプリを使う人同士で情報を共有できるもの、SNSに投稿できるものもあります。

まず、皆さんに質問です。

なぜ、アプリを活用するランナーが増えていると思いますか？

These days, smartphone apps for running have been hitting the market one after another. They record your distance and time, and some let you post it on social networking sites or share information with other runners who are using the same app.

So, I have a question for everyone.

Why do you think the number of runners using these apps is increasing?

Yoko:

そもそも、ランニングをする人の数が増えたからだと思います。

Basically, I think it's because the number of people who run is increasing.

Mr. Harrison:

確かに、昨今、街中で走っている人をよく見かけますね。

では、なぜランニングをする人が増えたのだと思いますか？

Yes, you certainly do see a lot of people out running these days.

Why do you think this is happening?

Yoko:

市民マラソン大会が多く開催されるようになったからだと思います。

著名人も参加するなど注目が集まっています。

There are a lot of local marathons being held these days.

They attract a lot of attention because celebrities participate in them, too.

Mr. Harrison:

たしかに、2007年の東京マラソン開催をきっかけに、全国各地でランニングがブームになったと考えられます。

他の人は、ランニングがブームになった理由は何だと思いますか？

Yes, since the Tokyo Marathon started up in 2007, there's been a running boom across the country.

Can anyone else think of reasons for the running craze?

Sakura:

健康への意識の高まりが一因だと思います。

健康を維持するために運動しようという人が増えました。

それに、現代社会では健康であること、体力があることが大切だと考えています。

だからジムやランニングをする大人が増えているのだと思います。

I think that one reason is that people have become more health conscious. There are a lot more people exercising to stay healthy. Modern society really values health and physical fitness, so that's why I think that the number of people who run or go to the gym is increasing.

Mr. Harrison:

よい観察力ですね。健康を意識する人は多いです。

そういう人たちは、例えば、身体を動かすことで、代謝がよくなると知っています。

では、ランニング用のアプリに人気がある理由を誰か考えられるかな？

That's a good observation. People are more health conscious.

They know, for example, that moving your body can help your metabolism.

So, can anyone think of reasons that running apps are popular?

Sakura:

走るだけならお金はかからないし、無料のアプリが多いという経済的な理由もあると思います。

Running itself doesn't cost any money, and there are a lot of free running apps, so it's very economical.

Mr. Harrison:

重要なポイントですね。有名なランナーが雇うようなパーソナルトレーナーは料金も高額です。無料でトレーニングのサポートをしてもらえるなら、初心者にとっては非常に有益と言えますそうですね。

では、他には、どのような利点があるのでしょうか？

Good point. When a famous runner hires a personal trainer, it costs a lot of money. But free training support for beginners can be very beneficial. Are there any other advantages?

Yoko:

費用がかからないにも関わらず、高機能だと思います。

例えば、主なランニング用アプリには、データを記録するだけでなく、年齢や性別、体重などを入力すると、消費カロリーを計算できるものもあるそうです。

記録をつけていくと、モチベーションの維持にも役立つと思います。

Even though they don't cost anything, they have sophisticated functions.

For example, most of the running apps are convenient because not only do they record data, but if you enter your age, gender, and weight, they calculate how many calories you're burning. By recording this, they can be a good motivational tool.

Mr. Harrison:

なるほど。確かに消費カロリーが分かるのは便利な機能ですね。

他に、機能面で、人気の理由を思いつきますか？

I see. It certainly would be convenient to know how many calories you've burned.

Can you think of any other features that make them popular?

Sakura:

えーと。

個人の記録を、友人と共有できるという活用法が人気なのだと思います。

Hmm.

I think being able to share your personal best times with your friends makes them popular.

Mr. Harrison:

さくらさんは友人と共有できる機能を利用したいですか？

Would you like to use those features, Sakura?

Sakura:

はい。SNS で自分が走ったコースと記録などを投稿して、それを読んだ友だちから励ましのコメントをもらいたいです。

周りの人から応援されると、さらにランニングを楽しめるようになると思います。

Yes. If you post the course you ran and the time on a social networking service, your friends could leave comments to encourage you.

When your friends and family encourage you, it makes running more enjoyable.

Mr. Harrison:

ランニング用アプリの人気の秘密がわかってきましたね。

では、反対に、アプリではカバーしにくいところもあるでしょうか？

I think we've discovered the secrets of what makes running apps so popular.

On the other hand, are there any things that running apps don't do well?

Yoko:

ランニングを続けることについて、強制力が弱いと感じます。

よいアドバイスを与られても、それを実行するかしないかは自己責任です。

パーソナルトレーナーが対応する方が、効果は高くなると思います。

I don't think they're good at helping you to keep running.

Even if you get good advice, it's your responsibility to implement it.

A personal trainer is much more effective.

Mr. Harrison:

ええ、そうですね。なにか他の意見は？  
Yes, that may be true. Any other opinions?

Sakura:

アプリから全てのデータを分析することは難しいこともあります。  
Sometimes analyzing all the data from an app is difficult.

Mr. Harrison:

そうですね。その場合、それを全て理解できそうなもっと知識のある人に相談する方がいいかもしれないですね。

他方で、アプリには、特徴も多くあります。ランナーたちはうまく自分のスタイルに合わせてアプリを使えば、ランニングはもっと楽しくなるだろうと思います。

Yes. In that case, it might be better to consult with someone with more knowledge who could make sense of it all.

On the other hand, apps do have a lot of good features, so if runners used apps that suited their personal style, running would be more enjoyable, I think.

今回のテーマは、「ランニング用アプリの活用」でした。  
英検準1級対象でした。このあとは、2級&準2級です。

Our theme today has been “using smartphone apps for running.”

This class was for Grade Pre-1 level listeners. The Grade 2 and Pre-2 class is next.

## Part II: Grades 2 & Pre-2

Mr. Harrison:

こんにちは、皆さん。

ディスカッションの時間です。他の人の意見もよく聞きましょう。

このクラスは、英検2級・準2級対象です。

Hello, everyone! It's discussion time. Let's listen to everybody's opinions.

This class is for Eiken Grades 2 and Pre-2 level listeners.

最近、ランニングを楽しむ人たちの間で、スマートフォン向けのアプリが人気です。

走った距離、時間や場所を記録できるアプリや、よりよいランニング法を助言してくれるもの、走るコースをガイドしてくれるタイプなどがあります。

Recently, a number of apps for runners have become very popular.

They are able to record the distance, time, and place where you ran, give you tips to improve your running, and introduce new running courses.

今日は、「ランニング」を共通テーマに、このクラスでは「ランニングでモチベーションが高まるのは、個人で走る場合か？ グループで走る場合か？」について話し合ひましょう。

Today, the overall theme is “running” and in this class we are going to talk about “whether running in a group or by ourselves can improve our motivation more.”

**It's discussion time!**

Mr. Harrison:

では、さっそく始めます。

「ランニングは単独で行うよりも、数人で行う方が、モチベーションが高まる」と言う人がいます。この意見に、皆さんは賛成しますか？

学校の授業や部活以外で走る場合も想定して考えてください。

Well, then, it's time to begin.

Some people say that it is easier to keep up your motivation if you are running as part of a group as opposed to alone. Does everyone agree with this opinion?

Don't forget to keep in mind times that you ran for gym class or in a school club.

Sakura:

私は(数人で走ることに)賛成です。

I agree.

Mr. Harrison:

それはなぜですか？

Why is that?

Sakura:

例えば、数人でランニングを計画すれば、もちろん仲間は自分が来ることを期待しますし、逆に行かないと申し訳なく感じますし、だから必ず行こうと考えますよね。

If you make plans with someone to go running, they expect you to come.

You feel really bad if you don't go, so you try very hard to go.

Mr. Harrison:

なるほど。英語ではよく友だちが“counting on you”という表現を使います。この“count on someone”は「～を頼りにする、当てにする」という意味です。使った相手があなたに対し来てくれることを期待し、会うのを楽しみにしているという事です。反対に、約束を守らなかった時は「がっかりさせる」、「let someone down」という表現を使います。

I see. In English, we often say that your friends are “counting on you.” That means they expect you to come and they are looking forward to seeing you.

If you don't do something that you promised to do we say you “let them down.”

Sakura:

確かに、友だちとランニングするのはいいですね。私に来るのを期待していますし、私も友人をがっかりさせたくありません。

Yes, I think running with my friends is good, because they count on me to come, and I don't want to ... let them down.

Mr. Harrison:

完璧に言えましたね！ 他の人は、グループで走ることにどう思いますか？

その説に賛成ですか？ それとも反対でしょうか？

Perfect! So, what does everybody else think about running in a group?

Do you agree with the statement? Or disagree?

Yoko:

私は反対です。どちらかを選ばなければならないなら、独りで走るほうがいいと思います。単独で走っている時は、自分に都合のよい時間や場所を選ぶことができます。

I don't agree with it.

If I had to choose, I think that it would be better to run by myself.

When running alone, you can choose a time and place that works best for you.

Mr. Harrison:

なるほど。そういう視点もありますね。

意見が分かれたようですが、それぞれの、モチベーションが高まるポイントについてもっと

意見を挙げてください。

That's true. Some people like having the freedom to choose.

So, it seems that our opinions are divided, but can you tell me what you think you can do to increase motivation?

Yoko:

えーと、独りなら自分のペースで走れるというメリットがあります。

他の人の速度に関係なく走ることができます。

マラソンは、個人競技ですしね。

Well, running by myself, I think that it is nice to choose my own pace. I don't have to think about other people's speed.

After all, they say that a marathon is actually a race with yourself.

Sakura:

グループで走ると、高いレベルの人からポジティブな影響を受けると思います。

自分がくじけそうな時も、やり通すのを助けてくれます。

I think that when you run in a group, people with higher ability will have a positive effect on you. When you feel like you want to give up, they will help you pull through.

Mr. Harrison:

あなたがたの異なる意見を聞くのは面白いです。もっと考えを挙げてもらいましょう。

では、さくらさん、グループで走る方を支持する他の理由を示すことができますか？

It is interesting to hear your different opinions. Let's think of some more ideas.

So, Sakura, can you give us other reasons you prefer running in a group?

Sakura:

ええ、グループで走る場合に、例えば、お互いに声を掛けて励まし合いながら走ると、長距離はそれほど長いとは感じないので。

Well, in a group, for example, we can cheer each other on, so the long distances don't feel as long.

Mr. Harrison:

なるほど。それでは、どう応じますか、よう子さん？

I see.

And how would you respond to that, Yoko?

Yoko:

独りで走っている時のほうがずっと集中しやすいと思います。

自分の目標を設定できます。

I think that it is much easier to focus when I'm running alone.

Also, I can set my own goals.

Mr. Harrison:

それぞれ全く別の視点があるようですね。

なにか他に付け加えることはありますか？

It seems like you have completely different points of view.

Do you have anything else to add?

Yoko:

ええ、個人で走る場合は、他人の目を気にする必要がないので、ファッションを気にせず、朝起きたばかりでも気軽に走ることができます。

Well, when I run by myself, I don't have to worry about what I look like.

I can just wake up and go running.

Sakura:

その通りですが、グループでは、走る以外にも、楽しみが広がります。

例えば、私はかわいいランニングウェアを着たり、他の人のファッションを参考にしたりするのが好きです。それに、走った後に、お茶を飲んだり、お互いに話し合ったりできます。

That's true, but in a group, there are many chances to have fun aside from running.

I like wearing cute running outfits and seeing what other people are wearing.

Then, after running, we can go for coffee and talk with each other.

Mr. Harrison:

では、よう子さん。あなたの番です。

OK, Yoko. Your turn.

Yoko:

私は個人派ですが、グループの場合は自分より足の速い人からいい影響を受けて、頑張ることができるという意見に納得しました。独りで走る時、体力的に厳しいと歩いてしまうこともあります。仲間がいると、走り続けることができるかもしれないと感じました。

I think that running alone is better, but I do agree that running with someone who is faster than me will help me try harder. When I'm running alone and start to feel very tired, I

sometimes start walking instead. If I were with other people, I would be less likely to give up.

Sakura:

私はグループで走る方がいいと思いますが、個人で走ると集中できるという意見はもっともだと思います。トレーニングの効果を意識して、その経験を覚えるためには、集中する必要があります。ただ、駅伝やリレー競技に出場する場合は、強い結束を築くために、仲間と一緒に練習する必要があります。

I think that running in a group is better, but I do agree that it can be easier to focus when running alone. We need to focus in order to think about the results of our training and remember the experience. However, when we train for a relay, I think we need to train together to build stronger relationships.

Mr. Harrison:

さて、個人で走るか、グループで走るか、いずれにしても、今後もランニングを楽しんでほしいと思います。

Well, whether you decide to run by yourself or in a group, I hope that you will all enjoy running in the future.

今回は、「ランニングでモチベーションが高まるのは、個人で走る場合か？ グループで走る場合か？」についてディスカッションしました。

英検2級&準2級対象でした。このあとは、3級&4級です。

This time we discussed "whether running in a group or by ourselves can improve our motivation more."

That is all for Grades 2 and Pre-2. Coming up next, Grades 3 and 4.

### Part III : Grades 3 & 4

Mr. Harrison:

こんにちは、皆さん。

議論の時間です。

このクラスは、英検3級&4級対象です。

Hello, everyone.

It's discussion time.

This class is for listeners at the Eiken Grade 3 and Grade 4 level.

本日のテーマは、ランニングです。

今、多くのランナーが、スマートフォンのアプリを使っています。

このクラスでは、「普段どのようにランニングを楽しんでいるか」について話し合しましょう。

Today's theme is running.

Many runners are now using apps on their smartphones.

In this class, we'll talk about how people enjoy running in their daily lives.

It's discussion time!

Mr. Harrison:

さっそくですが、皆さん、学校でランニングをしますか。

So, does everyone run at school?

Sakura:

はい。体育の授業で走ります。

Yes. I run in P.E. class.

Mr. Harrison:

週にどれくらい走りますか？

How often do you run in a week?

Sakura:

週1、2回です。

Once or twice a week.

Mr. Harrison:

他の人は学校でランニングをしますか？

Does anyone else run at school?

Yoko:

はい。私は部活でも走ります。

バレーボール部です。

Yes. I run in my club, too. I'm on the volleyball team.

Mr. Harrison:

どれくらい走りますか？

How often do you run?

Yoko:

週に3回です。

Three times a week.

Mr. Harrison:

どこを走りますか？

Where do you run?

Yoko:

校舎の周りを10周します。



We run 10 laps around the school building.

Mr. Harrison:

皆さんは、学校以外でもランニングをしますか？

Does everyone run outside of school as well?

Sakura:

週末に時々走ります。

I sometimes run on the weekends.

Mr. Harrison:

どれくらいの距離を走りますか？

How far do you run?

Sakura:

約2、3キロメートルです。

About two to three kilometers.

Mr. Harrison:

他の人は、どうですか？

How about everybody else?

Yoko:

毎週末に1時間くらい走ります。

先週末も走りました。

I run for about an hour every weekend.

I ran last weekend, as well.

Mr. Harrison:

どこを走りますか？

Where do you run?

Yoko:

いつも家の近くにある大きな公園の中を走ります。

ランニングのコースもあります。

I run in a big park near my house.

There's also a running track there.

Sakura:

大きな公園が近くにあるのは、幸運ですね。

私も家の近くを走りますが、緑は多くありませんよ。

You're lucky that you have a large park near your house.

I also run near my house, but there's not much greenery.

Mr. Harrison:

皆さんは、ランニングの良さは何だと思えますか？

So, what do you think are good points about running?

Yoko:

道具を何も必要としないスポーツというところです。

靴さえあれば、いつでもどこでも走れます。

It's a sport that doesn't need any equipment.

As long as you have shoes, you can run anytime, anywhere.

Mr. Harrison:

そう、手軽さは魅力ですね。

他の人は、ランニングの良さは何だと思えますか？

Yes, convenience is part of its appeal.

What do other people think are good points about running?

Sakura:

ランニングは季節を問わないです。

でも、スポーツによっては、そうもいきません——例えば、スキーとか。

Running is something you can do in any season.

You cannot do that with some sports, though – like skiing, for example.

Mr. Harrison:

そうですね。

では、ランニングの効果は、なんでしょう？

That's right.

So, what are the benefits of running?

Sakura:

気分が爽快になります。

また、走った後に、シャワーを浴びると気持ちがよいです。

定期的にランニングをすることで、体力もつきます。

You feel refreshed.

Also, taking a shower after running feels wonderful.

Running on a regular basis will improve your strength, as well.

Yoko:

私は、リラックス効果が感じられます。

それに、走る時に、好きな音楽を聞いたり、景色を楽しんだりすることができます。

I feel relaxed after I run.

And when I run, I can listen to my favorite music or just enjoy the scenery.

Mr. Harrison:

よくわかります。

では、今後、出てみたいマラソン大会はありますか？

I see.

So, are there any marathons you would like to participate in?

Sakura:

友だちと市民マラソンに出たいです。

I'd like to participate in a city marathon with my friends.

Yoko:

私はいつか、ホノルル・マラソンに参加したいです。

I'd like to run in the Honolulu Marathon someday.

Mr. Harrison:

さて、皆さん、今日は、ランニングについての意見に感謝します。

授業の終わりに、"run"（走る）という言葉に関連した英語について少し触れておきます。

知っている人もいると思いますが、運動のために走るなら "jog"（ジョギングする）という言葉も「走る」の意味でよく使われます。

例えば、つぎのように使えますよ。

「毎朝職場へジョギングして通っています」

「ジョギングに行かない？」

「ジョギングに出かけましょう！」とかね。

Well, thanks for all your input on running today, everyone. And before we end class, I'd like to give you a few more English words related to the word "run". As some of you know, you can also use the word "jog" if you run for exercise. For example, you could say things like...

"I jog to work every morning."

"Shall we go jogging?"

"Let's go for a jog!"

and so on.

さあ、このクラスの今日のテーマは「普段どのようにランニングを楽しんでいるか」でした。ご参加ありがとうございます。

今後も、ランニングを生活の中に取り入れて、続けてほしいと思います。

Okay, so today's theme in this class was "how people enjoy running in their daily lives"

Thanks for sharing and I hope everyone continues to run in their daily lives.

さて、今日は、「ランニング」をテーマに話し合いました。最初は、「ランニング用スマホアプリの活用」について考えました。つぎに、「ランニングでモチベーションが高まるのは、個人で走る場合か？ グループで走る場合か？」について話し合いました。そして最後は、「普段どのようにランニングを楽しんでいるか」についてでした。

リスナーの皆さんは、どれくらい理解できましたか？

Today's overall theme was "running." In the first part we talked about "using smartphone apps for running." In the second part we talked about "whether running in a group or by ourselves can improve our motivation more." And in the last part we talked about "how people enjoy running in their daily lives."

To our listeners, how much did you understand?

今週の番組内英語のセリフとその日本語案内、ディスカッションの参考記事は、番組のウェブサイト (<http://www.radionikkei.jp/lr/>) に掲載しています。

次回は、「接客」についてディスカッションします。

The Japanese and English transcriptions for this session, as well as the referenced article, are available on the program website.

Next week, we will be talking about "customer service."