



## 第 12 課 いろいろな健康法

### できることの具体例

- ㊦ 健康や美容のために使う器具の簡単な説明を読むことができる。
- ㊦ インターネットなどで健康になるための情報を読むことができる。
- ㊦ ヨガなどの体の動かし方についての説明文がわかる。

### とびら

#### ◎とびらに出ている学習漢字

【提出漢字】頭、顔、首、走、重、太、痛（2ページ目）声、計、不

【読める】健康、肩

※友達の「達」の字体に印刷ミスがあります。ご訂正ください。

#### ◎問題

今の健康状態を知り、アドバイスを読みます。スタートから始めて、A～Eのどこに行くか文を読んで、「はい」「いいえ」で答えていきます。クラスによっては、結果がA～Eの項目のどれかに偏ってしまうこともありますが、最後に全ての項目の内容を確認します。

#### ◎教室でのやり取り例

- ① T：皆さんは元気ですか。元気なことを「健康」と言います。  
 〈「健康チェック」の「健康」を指して〉これは健康チェックです。  
 皆さんが健康かどうかチェックしてみましよう。  
 では、スタートから始めて、「はい」「いいえ」で答えてください。

.....

T：L1さんはA～Eのどれでしたか。

\*学習者が「健康チェック」をしている間に、教師はA～Eのどの結果が一番多いか見ておくといいです。  
 一番多いものから確認していくとスムーズです。

L1：Cです。

T：そうですか。じゃ、皆で見てください。どこを通りましたか。

T：とても元気だ。

L1：はい。

T：運動が好きだ。

L1：いいえ。

T：次は？

L1：体が……。

T：重くて。この漢字は「おもい」と読みます。朝、起きるのは……。

L1：大変です。

T : それから？

L1 : 日本へ来てから5kg以上太った。「いいえ」です。

T : そうですか。他にCだった人はいますか。違うところを通りましたか。(他の漢字の確認)

はい、では裏のページのCのところを読んでみましょう。

L : 少し、うんどうぶそく……ですね。

T : そうです。これは「うんどうぶそく」と読みます。意味は……？

L : 運動をしません？

T : 運動を「しません」ですか？〈「不足」を指して〉この漢字の意味は何ですか。

〈「不」を指して〉これは、「～ない」でしたね。〈「足」を指して〉これは？

L : あし……？ たりる……。

T : そうです。第9課で勉強しましたね。この漢字は「あし」「たりる」の意味があります。

ここでは、「不」があるので、「足りません」の意味ですね。

だから、「運動不足」は、「運動が足りません」の意味です。

T : L2さんはA～Eのどれでしたか。

L2 : 私はEでした。

T : そうですか。どこを通ったか教えてください。最初は……

L2 : 「いいえ」です。友達に……色が……

T : それは何の色ですか。誰かわかりますか。

L3 : 顔の色？

T : そうですね。この漢字は「かお」と読みます。L2さん、顔色がよくないと言われますか。

L2 : いいえ。

……………

以下、同じように残りの結果を確認します。

学習者自身に関係のない項目は目を通していないことが考えられるので全員で確認します。

## 書きマス目ページ

### ◎覚え方のヒントと留意点

#### 122 「頭」、123 「顔」

覚えやすいイラストを学習者と考えるといいでしょう。  
「頁」は、大切なところ、「あたま」の意味があることを確認するのもいいかもしれません。(p.4 参照)



#### 125 「走」

覚えやすいイラストを学習者と考えるといいでしょう。

例) 人が走っているイラスト (p.138 参照)



### 127 「重」

覚えやすいイラストを学習者と考えるといいでしょう。「体重」の読み方は初級第12課で学習済みです。

例) いくつも重なった荷物を持ち上げているイラスト (p.137 参照)



### 128 「太」

覚えやすいイラストを学習者と考えるといいでしょう。

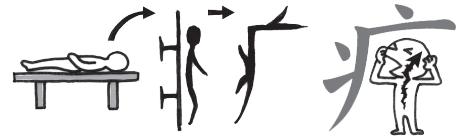
例) 太った男の人のシャツがはだけて、おへそが見えているイラスト (p.137 参照)



### 131 「痛」

「病」が初級第12課にあり、「疔」は一度紹介していますが、ここで再び紹介してもいいかと思います。また、中の字も「通」(初級第15課)と同じ部分「甬」があることから推測で「ツウ」と読めるということを確認するのもいいでしょう。また、「病ダレ」にベッドの意味があることをヒントにすると、学習者からストーリーやイラストが出てくるでしょう。

例) 痛がっている人がベッドの上に寝ています。(p. 4 参照)



### 【見て、わかる】

#### 「秒」

時間の「分」の下の単位だということがわかればいいでしょう。

#### ポイント

- ①②④……似ている漢字
- ③……字形の問題
- ⑤……読み方の問題

### 練習2 やってみよう

I 健康用品売りのグッズの説明を読んで、何に使うものかを問う問題です。既習漢字の確認や未習でも学生が興味を示したら紹介するといいいでしょう。

#### 【教室でのやり取り例】

T: ここはお店の健康用品売り場です。いろいろな便利なものがあります。

①から⑤の人はどれを使うといいですか。

T: ④の人はどれが欲しいですか。

L: A。

T: どうしてそう思いましたか。

L: Aは「頭」の漢字があります。頭をマッサージします。

Bは……（以下省略）

\* Cの「手首」について……「首」は「手首」や「足首」もあることを確認するといいでしょ。

- II ダイエットをしようと思っている人が、どんなダイエット方法がいいか参考のためにインターネットで体験談を読んでいるという設定です。まず、学生にこの場面をよく理解してもらってから始めてください。「失敗」「成功」は漢字、語彙とも未習ですが、知りたい学生がいたら、紹介してもいいでしょう。

### 【教室でのやり取り例】

①

T : 皆さんは今、ダイエットをしたいと思っています。

インターネットでダイエットをしたことがある人の話を読みましょう。

.....

T : どんなダイエットの方法がありましたか。どれをしたいですか。

L 1 : 走ります。

L 2 : 毎日野菜だけ食べます。 \* 「野菜」初級第7課

L 3 : お茶を飲みます。

T : いろいろなダイエットがありますね。「走る」ダイエットをしたのはどの人ですか。

L : (イ) です。

T : そうですね。じゃ、(オ) の人は……

L : 野菜を食べました。

T : はい。その人はやせましたか。

L : いいえ。前より太りました。

T : そうですね。Bの人は10キロやせましたが、すぐ5キロ太りましたね。

これは②の答えですね。

T : (ア) の人はどんなダイエットをしましたか。

L : 体重をはかって、ノートに書きました。

T : そうですね。体重をはかりました。(「体重計」のイラストを指して) これは体重計ですね。

「体重をはかるもの」です。この人は、どうして太りましたか。

L : 運動しませんでした。

T : そうですね。読み方は？

L : 「うんどうぶそく」です。

Ⅲ ヨガのポーズの説明を読んで、どんなポーズになるかを選ぶ問題です。実際に説明書の通りに体を動かしながらやってみると、教室がとても盛り上がるでしょう。

**【教室でのやり取り例】**

T：皆さんはヨガを知っていますか。……

インドで生まれた運動です。今、雑誌でヨガのポーズの説明書を読んでいます。

①と②は下のAからDのどのポーズの説明でしょうか。説明を読みながら、やってみてください。

はい、みなさん立ってください。

〈学生はそれぞれ、説明書を読みながらポーズを作っていきます〉

……………

T：はい、では①のポーズはどれですか。

L：Dです。

T：そうですね。じゃ、みんなでやってみましょう。最初にどうしますか。

L：足を前と後……立ちます。

T：はい、足は？ 1つ？ 2つ？

L：2つ。

T：そうです。「両足」ですね。両足を前後に開いて立ちますね。〈全員で同じポーズ〉

それから、どうしますか。

L：前の足をまげて後ろの足を……（省略）

T：手は両方ですか。1つ（片方）だけですか。

L：両方です。

T：はい。両手ですね。まっすぐ、上に上げて……。顔と頭はどうしますか。

L：顔を上げます。頭を後ろにします。〈倒します〉

②も同じように、全員で説明文の学習漢字から意味が取れているか確認します。