

III ウォーキング

まず、 脈拍を はかりましょう。

10 秒間 はかって、 6 倍し、 1 分間の

脈拍を 出します。

大人の人の しづかにしているときの

脈拍は、 65 ~ 80 回のあいだです。

下の表は、 ふつうの 体力の 人が

50 % の強さで 運動した ときの

脈拍 です。



1 分間の 脈拍

50 歳の人 115 ~ 125 回

40 歳の人 125 ~ 135 回

30 歳の人 130 ~ 140 回

この 脈拍すうで ウォーキングすると 体力がつきます。

ストレッチングとウォーキングを するときの 日本語を 覚えましょう！

SUTORECCHINGU TO UOKINGU O SURU TOKI NO
NIHONGO O OBOEMASHOU!

<ストレッチング> SUTORECCHINGU

- いき と
・息を 止めません

IKI O TOMEMASEN

- 10 ~ 20 秒 びょう ゆっくり のばします
10 ~ 20 BYOU YUKKURI NOBASHIMASU
- きもち かん
・気持ちよい いたさを 感じます
KIMOCHI YOI ITASA O KANJIMASU

<ウォーキング> UOKINGU

- ある
・ストレッチングをしてから 歩きます

SUTORECCHINGU O SHITE KARA ARUKIMASU

- せすじを のばします

SESUJI O NOBASHIMASU

- うでを しっかり ふります

UDE O SHIKKARI FURIMASU

- あし
・かかとから 足をつきます

KAKATO KARA ASHI O TSUKIMASU

- ひと おお すこ はや ある
・できる人は いつもより 大きい ステップで 少し速く 歩きます

DEKIRU HITO WA ITSUMO YORI OOKII SUTEPPU DE SUKOSHI HAYAKU
ARUKIMASU

みやくはく

- ・とちゅうで 脈拍をはかります

TOCHUU DE MYAKUHAKU O HAKARIMASU

ある まえ ある ある すいぶん

- ・歩く前、歩きながら、歩いたあと 水分をとりましょう

ARUKU MAE, ARUKINAGARA, ARUITA ATO, SUIBUN O TORIMASHOU

- ・おわったら ストレッ칭をして つかれをとります

OWATTARA SUTORECCHINGU O SHITE TSUKARE O TORIMASU

けんこう

- ・健康カードにかきます

KENKOU KADO NI KAKIMASU

まいにち うんどう しゅうかん

- ・毎日の運動を習慣にしましょう

MAINICHI NO UNDOU O SHUUKAN NI SHIMASHOU

ウォーキング班 11月12日

NIHONGO DE ITTEMIYOU!

日本語で言ってみよう

① ITSU UOKINGU O SHIMASHITAKA?

いつ ウォーキングを しましたか？

MAINICHI・TOKIDOKI・AMARI DEKIMASENDESHITA

まいにち・ときどき・あまりできませんでした

ASA・HIRU・YORU

あさ・ひる・よる

② DOKO DE UOKINGU SHIMASHITAKA?

どこで ウォーキングしましたか？

IENOMAWARI・KOUEN・KAISHANOCHIKAKU

いえのまわり・こうえん・かいしゃのちかく

③ DARETO UOKINGU SHIMASHITAKA?

だれと ウォーキングしましたか？

HITORI・TOMODACHI・KAZOKU

ひとり・ともだち・かぞく

④ DONOKURAINOJIKAN UOKINGU O SHIMASHITAKA?

どのくらいのじかん ウォーキングをしましたか？

10 PUN・20 PUN・30 PUN・40 PUN・50 PUN・1 JIKAN・TAKUSAN

10 ふん・20 ふん・30 ふん・40 ふん・50 ふん・1 じかん

・たくさん

⑤ KANSOU

かんそう

【料理班】レシピを考える

テーマ TEEMA	かぼちゃ KABOCHA	りんご RINGO				
りょうりの しかた RYOURI NO SHIKATA	あげる AGERU	むす MUSU	にる NIRU	やく YAKU	いためる ITAMERU	
ざいりょう ZAIRYOU						
つくりかた TSUKURI-KATA						

きをつけること KI O TSUKERU KOTO		
どんなとき たべますか DONNATOKI TABEMASUKA		
JENKI HSU-KWAN JENKI HSU-KWAN		
レシピの え RESIPI NO E		
HONGKONG HONGKONG		
BAODI WO CHIKAKU BAODI WO CHIKAKU	RUBI ARAJI KUJI AVKI MIZUBI RUBI ARAJI KUJI AVKI MIZUBI	
ALABET ALABET	ALABET ALABET	
レシピ用紙		

はっぴょう
発表 テーマ

HAPPYOU TEEMA

なまえ
名前

NAMAE

今回私たちのチームはノルディックウォークでした。このじゅ業の前その名前とやり方は全く知りませんでした。川場村の経験はとても面白かったです。

本当は川場村行く前に頭が痛いし、ひざも心配でした。
だけどどう着してから元気で気分がよくなりました。

川場村はきれいな村です。村にはたくさん畑と山がありました。ウォーキングの時に先生が私たちに詳しく説明をしてくれました。それから生まれて初めて二時間六キロメトルを歩きました。ノルディックウォーキングしながらいろいろな物を見つけました。おやつの花を見たり、酒の店へ行ったり、やさしいおじいさんに大きな手をもらったりしました。

ノルディックウォーキングではスティックで歩くのがとてもよかったです。
自分のひざを助けられたり、それで長い時間痛みなしで楽しく遊せました。

私にとって、ノルディックウォーキングはけんこうのためにといってか
体が動く、そしてストレスのたまらないようになる便利な方法だと思います。

はん
班

はっぴょう
発表 テーマ

HAPPY YOU TEEMA

なまえ
名前

NAMAE

外国人は天気したいですから、たぶんまたとはろに
ようかいすればたくさん来ると思います。

このクラスのおかげで私と子供と一緒に日本の文化を
たくさん学ぶことができました。今まで二回参加している
けど、毎年参加したいです。

なぜなら、この教室では先生とかつらやくとか留学生とか
仲間とかみんながやさしいからです。その結果、自由に意見を
言えることができます。

川場村に行った後は会社で仲間と日本語でおしゃべり
できるようになりました。

みなさんと一緒に過ごして面白くて楽しい週末になりました。
みなさんありがとうございました。

班

はっぴょう
発表 テーマ 川場村への
HAPPYOUTEEMA 感謝の言葉

なまえ
名前
NAMAE

川場村に行きました。言葉がでたらぐら。
この研修旅行はとても楽しかったです。
たくさん食べて飲んで勉強してこれだけはなくて
毎日新聞に載せてくれました。すばらしいと思
ました。

群馬大学の先生をはじめ、すべての先生が
に感謝の言葉をじゅうもうしあげた…と思います。
川場村は太田からバスで2時間くらいで
行くことができます。静かで小さな村です。この村は
時間がとまっているような感じがします。

私は何よりも、人の優しさやおもてなしの
よさを感じました。

私達の目的はお酒をとおして川場村を
知ることです。お酒はたいへんおいしかったです。
今回2つの酒蔵^{さかくわ}に行きましたが、1日目に
^{さかくわ}

はっぴょう
発表 テーマ

HAPPY YOU TEEMA

なまえ

名前

NAMAE

27の会社に行ければもっとよかったです。

なぜなら くらべることができるから、「えらばないといけない」

が増えるからです。

反対に 日本酒を お土産にたくさん買いました。

お酒はたくさん飲みますが、日本酒ははじめての人がたくさんいました。みんな「とってもおいしい」

「どの場所?」「どこで買えますか?」「どうすれば

川場村に行けますか?」とされました。

私の思い出は みんなに 光がりました。

私は日本語の勉強は おもしろいと思います。

でも やる気がないとつづかなくてす。 私達は

日本に住んで一番困っているのは 言葉ですけれど、

大人には 言葉より 優先する責任がある それなのに

仕事があります。でも 私のように 勉強をあきらめ

ないで、 趣味と思って勉強をつづけていきましょう。

りょうり

はん
班

はつひょう
発表 テーマ

HAPPYOU TEEMA

なまえ
名前

NAMAE

せんせいが、いろいろなかほりやをもって
きてくれました。わたしは、二年生のなかほりや
には、いろ、さう、あいなどのかほりの人たちという
ことがわかりました。かほりやをみたら、わたしはか
くにのピカロンヒウリヨウリをみました。
ピカロンヒウリは、とってもおいしいデザートです。いま
まで(1)、りょうりにつかうさ"いりょうり"とのくらいの
えいようかあさかわかりませんでした。でもえいようし
き人にあしえてもらつてよくわかつました。
わたしは、かほりやのレシピは、かれはのひと
たちとこうりゅうをするのにとってもよいでいると
ありました。かれはのても、りょうりをかほりやを
つくつていながらです。
わたしは、りょうりはんで、よくさ"いのたすえを
いほんこで"あしえてもらいました。そのおかげで
いまは、かいものをするときにこまらなくなり、
もんじーいかなくなりました。とってもうれしいです。

ぐんまで迎える「高齢期」に備える

群馬大学「ハタラクラスぐんま地域日本語教室」へのお誘い

仲間と一緒に暮らしの知恵を学び合いませんか？

企画・運営責任者 結城恵(群馬大学 教授)

この日本語教室は、「高齢期」をぐんまで迎えることを考えている
外国につながる住民のみなさんを対象に開かれるものです。

もしも、みなさんが高齢期をぐんまで迎えることになるのなら
ぐんまの豊かな自然と食とあたたかな人と触れ合っていただきたい。

もしも、みなさんが高齢期をぐんまで迎えることになるのなら
みなさんの知恵を教わり、ともに仲間として地域で暮らしていきたい。

私たちはそんな思いをもって
「ハタラクラスぐんま地域日本語教室」を開いています。

※

私たちの教室では、授業という雰囲気もありませんし、
「あいうえお」や「文法」の勉強からはじめることもありません。
自分の国のことばでたくさん考えていることを表現し、
ある時は一緒に旅をし、ある時は一緒に料理を作ったりしながら、
教室の仲間と一緒に考えて行動します。

※

そうしたら、いつのまにか日本語が話せるようになっていて、
日本人の友だちもできていて、

ぐんまの素敵な場所への小旅行のしかたや、
ぐんまの野菜を使った料理のしかたや、
ぐんまの水やお酒の味わい方にも詳しくなっている・・・。
そんな日本語教室を私たちはめざしています。

あなたも、この教室に参加してみませんか？



■教室のスタッフ

教室でみなさんを応援するスタッフは、群馬大学の教職員のほかに、子どもたちを教える仕事や、まちづくりの仕事、高齢者のサポートをする仕事など、多様な職業をもつ、いろいろな年齢層の人たちです。

■日時 第1回 2017年8月20日（日）13時～16時 開催。

第2回以降の予定は、 9月17日（日）、11月12日（日）・26日（日）、
12月3日（日）、1月14日（日）・28日（日）、2月18日（日）
※川場村訪問 10月15日（日）日帰り 12月16日（土）・17日（日）1泊2日
※報告会 2月25日（日）
これらの時間帯は別にご連絡します。

■場所 群馬大学太田キャンパス 4階

（太田市本町29-1）※無料駐車場があります。

NAVI検索用電話番号 [0276-50-2231](tel:0276-50-2231)

太田キャンパスアクセス <http://www.gunma-u.ac.jp/access#oota>

■内容 小旅行で行く予定の

川場村産野菜の料理の仕方と一緒に考えましょう。

川場村のお散歩ルートと一緒に考えましょう 等
内容は成人向けですが、お子さん（小学生以上）も一緒に参加できます。

■費用 無料。ただし、特別活動（小旅行等）は別途お知らせします。

■通訳 ポルトガル語やスペイン語、英語、中国語、やさしい日本語を話すスタッフがいます。
日本語に自信がなくても大丈夫です。

■証書 参加した時間数に応じて、群馬大学結城研究室から修了証書を発行します。

■定員 50名（先着順） 定員に達し次第、締め切らせていただきます。

■申込み方法 ①名前、②母語、③住所、④電話番号、⑤メールアドレスを
次のメールまたはFAXでおくってください。
ご家族で参加する場合は、参加する方全員のお名前と、お子様の年齢をお知らせ下さい。

■申込み先 メール：pcdc@ml.gunma-u.ac.jp FAX：027-220-7382
(群馬大学結城恵研究室)

■<申し込み期限> 2017年7月14日（金）正午まで

■主催 群馬大学

平成29年度文化庁委託事業「生活者としての外国人」のための日本語教育事業選定事業

Convite para participar do curso da Universidade de Gunma

Aula de Língua Japonesa Hatarakurasu (trabalhar e viver) Gunma

Preparar-se para passar a "terceira idade" em Gunma

Vamos compartilhar e aprender junto com a turma sobre a sabedoria cotidiana

Responsável pelo projeto - Megumi Yuki(Professora da Universidade de Gunma)

Este curso de Língua Japonesa é voltado para todos os moradores estrangeiros que estão pensando em passar a terceira idade em Gunma.

Caso estejam pensando em passar a terceira idade em Gunma, desejamos que possam desfrutar da natureza e comida abundante de Gunma e que possam conviver com pessoas amáveis.

Caso estejam pensando em passar a terceira idade em Gunma,
gostaríamos de estar compartilhando os seus conhecimentos e estar vivendo juntos nesta região.

É com estes pensamentos é que estaremos oferecendo este curso de
"Língua Japonesa Hatarakurasu (trabalhar e viver) Gunma".

※

No curso, as aulas não são convencionais,
começando com o *hiragana* "a,i,u,e,o" e nem estudando a gramática.
Vocês irão falar muito na sua própria língua dando suas opiniões,
irão viajar conosco, irão fazer comidas,
estarão refletindo e em ação junto com os companheiros do curso.

※

Assim, quando perceberem estarão falando o japonês,
terão feito amizades com os japoneses,
estarão mais familiarizados
em como planejar pequenas viagens para locais maravilhosos de Gunma,
em fazer comidas com as verduras e legumes de Gunma,
em saborear a água e o *saké* de Gunma...
Pensamos em oferecer um curso de Língua Japonesa um pouco diferente.

Vocês não gostariam de participar ?



■ A equipe do curso

Os integrantes da equipe que irão dar apoio no curso, são professores e funcionários da Universidade de Gunma e várias pessoas com idades e profissões diferenciadas tais como profissionais da área de educação das crianças, profissionais que trabalham com o desenvolvimento da cidade, profissionais que dão assistência aos idosos etc.

■ Data e horário 1ª aula 20 de agosto(dom) de 2017 12h45 às 16h

Datas das aulas posteriores 17 de setembro(dom), 12(dom) e 26(dom) de novembro, 03 de dezembro(dom), 14(dom) e 28(dom) de janeiro e 18 de fevereiro(dom)

- Viagem para a cidade de Kawaba 15 de outubro(dom), 16(sáb) e 17(dom) de dezembro
- Apresentação de conclusão do curso 25 de fevereiro(dom)

■ Local Universidade de Gunma – Campus de Ota 4º Piso

(Ota-shi Honcho 29-1) Estacionamento gratuito.

Número de telefone exclusivo para procurar endereço na NAVI 0276-50-2231

Acesso à Universidade de Gunma – Campus de Ota <http://www.gunma-u.ac.jp/access#oota>

■ Conteúdo das aulas

Vamos pensar juntos numa maneira de preparar pratos com verduras produzida na cidade de Kawaba. Vamos procurar juntos um percurso para fazer caminhada na cidade de Kawaba etc.

As aulas são voltadas para adultos, mas é possível crianças a partir da idade escolar primária participar.

■ Despesa O curso é gratuito. Porém há despesas de viagens. Comunicaremos posteriormente.

■ Tradução Há assistência de intérpretes que falam português, espanhol, inglês, chinês e Língua Japonesa de fácil compreensão. Não é necessário dominar a língua japonesa.

■ Certificado A Universidade de Gunma – Projeto de Pesquisa Yuki emitirá um **certificado de conclusão** de acordo com o número de frequência.

■ Vagas 50 participantes (por ordem de inscrição) A inscrição será fechada tão logo as vagas sejam preenchidas.

■ Como se inscrever Enviem ① Nome ② Língua materna ③ Endereço ④ Telefone

⑤ Endereço eletrônico(e-mail) para o e-mail abaixo ou por FAX.

Caso vá participar em família, escreva o nome de todos os participantes e a idade da criança.

■ Inscrição Via e-mail: pcdc@ml.gunma-u.ac.jp FAX : 0 2 7 – 2 2 0 – 7 3 8 2

Universidadede Gunma – Sala de Pesquisa Yuki Megumi)

■ <Prazo de inscrição> 14 de julho de 2017(sex) até 12h

■ Realização Universidade de Gunma

Projeto da Agência de Assuntos Culturais 2017 de Ensino da Língua Japonesa para "Estrangeiros residentes"

**文化庁「生活者としての外国人」のための日本語教育事業
地域日本語教育実践プログラム(B)採択事業
群馬大学「日本で高齢期を主体的に生きるための地域日本語教室」
関連報道記録
2018年3月16日現在**

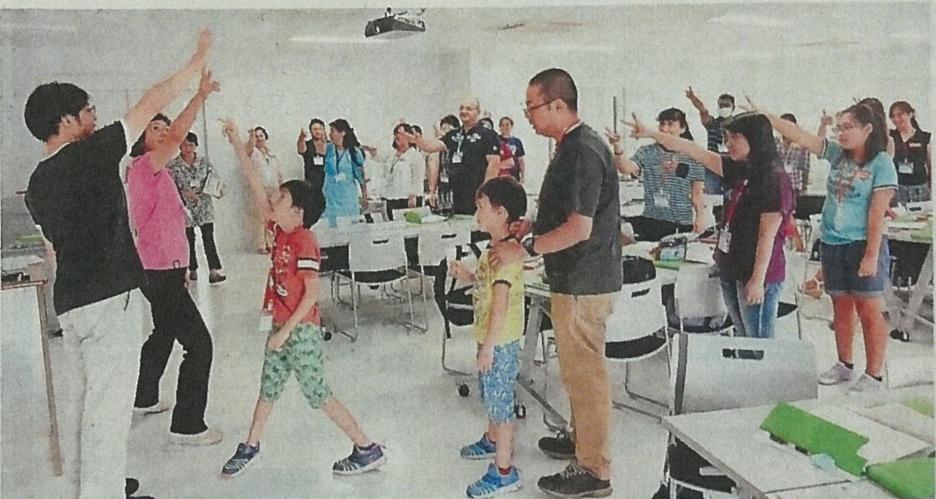
平成29年度

日付	掲載紙(誌)	項目
1 2017/8/21	上毛新聞	外国人の暮らし支援 定住者向けに日本語教室
2 2017/11/27	上毛新聞	川場の魅力 外国人に ミス日本酒が地酒解説
3 2017/12/20	毎日新聞	東毛地域の定住外国人 川場の酒蔵で魅力学ぶ
4 2018/2/26	上毛新聞	川場盛り上げ外国人が一役 ペル一人ら提言
5 2018/3/16	毎日新聞	日本語学び 川場のまちづくり

太田
外国人定住者のための地域日本語教室「ハタラクラスぐんま」(群馬大主催)
が20日、太田市本町の同大太田キャンパスで開かれた。1回目となる今回はペルーやブラジル国籍の約40人が、高齢期に備えた健康づくりを学んだ。

外国人の暮らし支援 定住者向けに日本語教室

群
大



外国人定住者のための地域日本語教室「ハタラクラスマニング」(群馬大主催)に役に立つ血圧測定に関する日本語や注意点も学んだ。
外国人学習者の主体性を育み、地域に根ざしたことが狙い。ペルーとスペインの国籍を持つ渡辺マルティナさん(48)は「文化や行事に出てくる日本語のフレーズや、生活に役に立つ情報を学びたい」と意欲的に

くりを学んだ。
受講者は自己紹介をした後、「グーパー体操」に取り組み、頭を使つたトレーニングの一例を実践した。写真。体調管理に役に立つ血圧測定に関する日本語や注意点も学んだ。

川場の魅力外国人に

ミス日本酒が地酒解説

太田 川場村の魅力を蔵には物語がある。日本を考えながら日本語酒には水、歴史、伝統などの能力を磨く企画「地域日本語教室」が26日、太田市の群馬大太田キャンパスで開かれ、2017ミス日本酒群馬代表の結城瞳ジトナさん(23)が川場村の地酒の魅力と特徴について語った。写真。

結城さんは蔵元でのインターンシップを経験。講演では「それぞれの酒

文化庁の事業で、結城惠群馬大教授が企画・運営責任者を務める。





「日本酒のおいしさ知らなかつた」

東毛地域の定住外国人 川場の酒蔵で魅力学ぶ

東毛地域に住む外国人らが16日、川場村の老舗酒蔵で、日本酒の味わいや作り方にについて学んだ。定住外国人が「生きがい」を感じられる社会作りを目指し、群馬大、自治体、企業などが連携して取り組む「ハタラカラズぐんま」事業の一環。2020年東京五輪・パラリンピックに伴いインバウンド（訪日客）消費の増加が見込まれる中、外国人の視点から感じた魅力を発信

Rや受け入れ環境整備につなげる狙いがある。この日は、県内のアラジル、ペルー、中国人と企画責任者の結城恵・群馬大教授ら計9人が、日本酒「一翁国光」の製造元「土田酒造」（川場村、創業1907年）を訪れた。担当者から、酒の仕込み水として関東名水百選の武尊山系の伏流水を使っていることや、米と酵母が自然に反応するのを待つ「量より

国で一般的なアルコール度数38度以上の蒸留酒とは異なり、まるやかでのどしが良く、女性に人気が出ると思う」と好印象の様子。ペルー出身の森下ヒルジニアさん(49)は「太田市も「原料の水と米をとても大切にし、作り方も全てが丁寧で感動した。でも、日本酒のことをこれまで全く知らなかつた。もっと魅力を知る外国人が増えればいい」と太鼓判。

「なんに多くの質問されたのは初めて。外国人にも日本酒のおいしさを知つてもらうきっかけを作りを続けたい」と話した。
これとは別に、外国人ら22人が川場村で、地元食材を使った料理レシピについて考えたり、観光ルートの開発を目指しウォーキングをしたりした。
川場村は16年に東京五輪・パラリンピックの米国選手団のホストタウンに登録されてい

質の製法」などについて説明を受けた。

を押した。

「トトホシノ先だれ」首語りを始めたのが元

川場盛り上げ 外国人が一役

ペル一人ら提言

太田

定住外国人の目線で川場

村を盛り上げる報告発表会
が25日、太田市の群馬大太
田キャンパスで開かれ、ペルーや
ブラジル人ら19人が日本語で提言
や感想を述べた。写真。

当し、参加者は昨年12月に川場村
を訪れ、ウォーキング、料理、日
本酒の3班に分かれて観光コース
や新名物料理などを考えた。

発表会では「もっと自分の村を
自慢したほうがよい」「ローマ字
の地図を作つてほしい」「カボチ
ヤを使った料理を考えたので活用
してほしい」といった提言などが
あつた。講座参加者には受講証明
書が渡された。

発表会は文化庁「生活者として
の外国人」のための日本語教育事
業の一環。同大の結城恵教授が担





日本語学び 川場のまちづくり



「皆さんの知識と文化と誇りを持って、いろんな国々の人々が群馬に来ても困らないように、楽しんでもらえるように、一緒に何かを作り上げていきましょう」と受講生に語りかける群馬大の結城教授

定住外国人に、日本語を学びながらまちづくりにも参加してもらおうという異色の「日本語教室」の事業報告会が2月に、群馬大太田キャンパス(太田市本町)であった。まちづくりの「フィールドワーク」の舞台に選ばれたのは2020年東京五輪のホストタウンになった川場村。村の魅力や課題を探った外国人から光戦略を考えるヒントが得られた」と受け止めた。

事業は、今年度、群馬大が文化庁の委託を受け、県内外の外国人約20人を対象に実施した。受講者は群馬大で月1、2回程度、日本語を勉強し、去年12月には「フィールドワーク」として川場村で、料理▽ウォーキング▽お酒▽の各班に分かれ、日本酒の酒蔵見学や地場野菜を使ったレシピ開発などに関わった。

2月25日に開かれた事

群大 定住外国人から知恵 事業報告会

川場村でのフィールドワークの感想を日本語で発表する受講者(中央)『いずれも太田市群馬大太田キャンパスで』

「皆さんの知識と文化と誇りを持って、いろんな国々の人々が群馬に来ても困らないように、楽しんでもらえるように、一緒に何かを作り上げていきましょう」と受講生に語りかける群馬大の結城教授

業報告会では、この時の活動の様子を写真を見せた。外国人からみた川場村の魅力とは。「自然の景色が素晴らしい」と喜ばれ、「どこで買えるか」と聞かれた――。

一方、課題もズバリと指摘された。「案内の図画が分かりにくい」料理に使う調味料の違いを克服する工夫が必要――。発表を聞いた川場村むらづくり振興課の戸部正紀課長は、「観光地の感想や課題について生の声が聞けた。観光資源を見直し、村全体を巡ってもらう方法を考える上でさまざまな手がありがある」と評価した。

事業責任者の結城恵・群馬大教授は「定住外国人も地域で役立ちたいと思っている。コミュニケーションツールとして日本語を学びながら、地域貢献の活動に主体的に参

加してもらう狙いがある」と事業の意義を強調。『新たな観光インバウンド(訪日客)ルートを川場村とともに開発したい』と外国人との“協働”に期待を込めた。受講生の一人、埼玉県本庄市、会社員、平良ペギさん(38)は初めて訪れた川場村について「村はとてもきれいでリンクがおいしいく、みんな優しかった。日本語をもっと勉強してもう一度行きたいと思つた」と笑みを浮かべた。

【杉直樹】