

では今日は、以下のリンクの動画のシャドーイングをしましょう。

<https://www.youtube.com/watch?v=LaCTT-4qTz8&t=470s>

1. まずは全体をリラックスしながら聴く
2. 以下に記載する、動画内で出てくるフレーズと、その解説を確認する
3. 何度もシャドーイングをする。必要に応じて、停止したり戻したりしながらやっても良いです。
4. リンクの動画を、音声のみをスマホで見ながら、または、音声をスマホにダウンロードし、歩きスマホシャドーイングをするのも良いです。

1. Me acabo de despertar. He dormido muy bien.

目覚めたばかりです（今起きたところです・今起きました）。

良く眠りました（良く眠れました）。

acabar de 不定詞（動詞の原形）：～したばかり

例)

Yo acabo de llegar. : 私は今着いたところです。

Él acaba de llegar. : 彼は今着いたところです。

despertarse : 目を覚ます

例)

Me despierto a las 7. : 私は7時に起きます。

Ella se despierto a las 8. : 彼女は8時に起きます。

* 「起きたばかり」というときは、「Me acabo de despertar」という形になるという程度で覚えておきましょう。

2. Hoy va a ser un día precioso. El tiempo parece excelente.

今日は素晴らしい1日になりそうだ。とても天気がいい。

ir a + 不定詞 (動詞の原形) : ~するつもりだ ~するだろう
ここでは、va a ser~で「~になるだろう」と言っているのです。

tiempo : ここでは「時間」ではなく「天気」という意味

parecer : ~のようだ ~らしい

3. Lo primero que tengo que hacer es lavarme los dientes.

まず最初にやらなければならないことは、歯を磨くこと (歯磨き) です。

tener que + 動詞の原形 : ~しなければならない

例)

lo primero que tengo que hacer es ~

(私が) 最初にやらなければならないことは~

lo primero que tenemos que hacer es~

(私たちが) 最初にやらなければならないことは~

lavarse los dientes : 歯を磨く

4. Hoy tengo que volver al trabajo. El fin de semana ha sido genial, pero ahora empieza de nuevo la semana laboral.

今日、仕事に戻らないといけない(今日からまた仕事です)。週末は最高でした。

(良い週末を過ごしました)。でも、また1週間の仕事が始まります。

* tener que + 動詞の原形 (不定詞) : ~しなければならない

el fin de semana : 週末 de nuevo : また 再び もう一度

laboral : 労働の

5. Antes de ir a trabajar, debería afeitarme. Mi barba ha crecido un poco más.

仕事に出かける前に、髭を剃らないといけません。(私の) ヒゲが少し伸びているのです。

* antes de + 動詞の原形 (不定詞) : ~する前に ir a trabajar : 仕事に行く前に

barba : (顎や頬の) ヒゲ

un poco : 少し poco だけだと、「殆ど~ない」と否定の意味になります。

crecer : 育つ

⇒ここでは「ヒゲが伸びる」という使い方をしてしています。「髪が伸びる」と言うときも、crecerを使います。

6. Eso se ve mucho mejor.

凄く良くなった。⇒この場合は、「身だしなみが凄く良くなった」という意味。

このフレーズは、そのまま覚えましょう。

Trabajo en un banco. Tengo que prestar mucha atención a mi aspecto.

銀行で働いています。(自分の) 身だしなみには凄く注意しなければいけません。

* tener que + 動詞の原形 (不定詞) : ~しなければならない

prestar atención a~ : ~に注意を払う aspecto : 外見

Al fin y al cabo, tengo mucho contacto con los clientes.

つまるところ、お客様と接することが多いのです。

* al fin y al cabo : 結局 要するに とどのつまり

tener contacto con ~ : ~と接する・接触する ~とコンタクトを取る

7. Siempre tengo que ir bien arreglado y cuidar mi higiene personal.

常に身だしなみを整えて出かけなければいけないし、清潔感を心掛けています。

* tener que + 動詞の原形 (不定詞) : ~しなければならない

bien arreglado : 身だしなみを整えて

* cuidar : ~に気を配る ~の世話をする higiene personal : 個人衛生

⇒つまり、清潔感を保つようにしている、と言っているのです。

*また、cuidar は、ここでは、tengo que cuidar ということで、主語が同じなので省略されています。

8. Ahora sólo tengo que ponerme algo adecuado y ya estoy listo para salir.

さて、きちんとした服装をしなければいけません。さあ、出かける準備が出来ました。

* ahora は「今・現在」という意味ですが、ここでは、「さて」くらいにしておきましょう。

ponerse : 服を着る ~se という、いわゆる再帰動詞という形ですが、「服を着る = ponerse」という程度でおきましょう。主語が自分なので ponerme となります。

adecuado : 適切な

ya : 既に・もう一ここでは、estoy listo 「準備が出来た」ということを強調して

います。 ◆ 女性が言う場合は *estoy lista*

9. *Eso ya se ve mucho mejor. Ahora estoy listo para trabajar.*

すごく良くなった（バッチシです）。仕事に行く（出勤する）準備が出来ました。

* 6 番目でも同じようなフレーズが出てきました。

estar listo para～：～の準備が整うー女性であれば、*lista*

10. *Ya son las ocho. Debería empezar despacio para no llegar tarde.*

もう 8 時だ。遅れないように落ち着いて出掛けなきゃ。

* *ya*：もう 既に

debería＋動詞の原型（不定詞）：～しなければならない ～すべきだ

despacio：ゆっくり 落ち着いて *llegar tarde*：遅れる 遅行する

* *empezar*：直訳すれば「始める」ですが、この文脈だと、「出掛ける」というニュアンスで捉えれば大丈夫です。

11. *Tengo mi trabajo desde hace más de cinco años.*

5 年以上前から働いています（今の仕事をしています）。

* *tener* は「持つ」というのが直訳ですが、要は働いているということです。

hace＋数字で「～前」、*desde hace*＋数字で「～前から」

Trabajo como asesor en un banco y estoy muy contento con mi trabajo.

銀行で相談役として働いており（相談役をしております）、自分の仕事にとっても満足しています。

* 自身の働きぶりではなく、相談役としての仕事に満足している、ということ。

* como～：～として asesor：相談役 コンサルタント 顧問 banco：銀行
estar contento con～：～に満足している

12. También me llevo muy bien con mis compañeros.

また、同僚とはとても良い関係です(仲良くしています・うまくいっています)。

Todos son amables y se apoyan entre ellos.

みんな優しく、彼らに支えられています。

* me llevo bien con～：～と上手くやっている ～と良い関係である

amable：優しい 親切的な apoyarse：～に支えられる

13. No puedo imaginar un trabajo mejor.

これ以上の仕事は思い浮かばないです。

* mejor：もっと良い 一番良い

ここでは、最上級の意味で使われています

14. Así que, aquí estoy. Estoy esperando ver a los demás.

だから、ここに居る(ここで働いている)。ずっとここに居たいです。

* así que～：だから～である

estar+現在分詞(語尾が～ndo で終わる動詞の活用)：～している(ところ)

los demás：その他の

→ 直訳すると「その他のことを見るのを楽しみにしている」という意味になりますが、要するに「ここで働き続けたい」ということ

15. ¡Buenos días, Linda! ¿Cómo estás? ¿Qué tal el fin de semana?

おはよう、リンダ！ 元気？ 週末はどうだった？

* ¿Qué tal? : ¿Cómo estás?と同じく、「どう？・元気？」と問いかける定番表現

16. ¡Hola Robert! Mi fin de semana fue genial. ¿Cómo fue para ti?

やあ、ロベルト！週末は最高だったよ。意味はどうだった？

* ¿Cómo fue~? : どうだった？

17. ¡Mi fin de semana fue genial también! Pasé mucho con mi familia.

僕も週末は最高だったよ！ずっと家族と一緒にあったよ。

* pasar : 過ごす pasar con~ : ~と過ごす

18. Me alegro de oír eso.

それを聞いて良かったよ。

* me alegro de + 動詞の原形 (不定詞) : ~して嬉しい

19. Vale, me pondré a trabajar. Tengo mucho que hacer hoy.

じゃあ、仕事を始めるよ (仕事に戻るよ)。今日はやることが沢山あるんだ。

* vale : (間投詞)「分かった」等で、さほど意味をなさない繋ぎの言葉

ponerse a + 動詞の原形 (不定詞) : ~し始める ~に従事する

⇒ me pondré a trabajar と未来系になっています

tengo mucho que hacer hoy : 今日はやることが沢山ある

⇒ このフレーズはそのまま覚えましょう

Unas horas más tarde...

1 時間後

20. Así que ahora sólo tengo que enviar unos pocos correos electrónicos y entonces puedo finalmente terminar el día.

さて、あとは何通かメールを送らないといけません。それが終われば、やっと1日が終わります (仕事が終わります)。

* así que～ : だから～ 従って～

→ ここでは、特に訳す必要はありません

sólo : ～だけ ただ～ finalmente : ついに 最後に 結局

terminar el día : 1日が終わる

→ ここでは、「仕事が終わる」という意味

21. Cuando termine, voy a ir al gimnasio. Realmente necesito hacer algo de ejercicio hoy.

終わったら、ジムに行くんだ。本当に、今日は何か運動をする必要があるんだ。

* cuando termine → 仕事が終わったら、という意味。termine の主語は「仕事=trabajo」

necesitar + 動詞の原形 (不定詞) : ～する必要がある

22. Perfecto, el último correo electrónico ha salido! Ahora por fin puedo relajarme.
よし、最後のメールが送信された！これでやっとリラックス出来るよ（羽を伸ばせるよ）。

* perfecto → ここでは、間投詞として使われている

correo electrónico：メール

salir → 通常は、「出る」「出掛ける」という意味ですが、ここではメールが「送信された」という意味で使われています

relajarse：リラックスする（気が）緩む

23. Por suerte, mi gimnasio está muy cerca. Sólo tardo cinco minutos en coche.
幸い、ジムはとても近いんだ。車でたったの5分。

* por suerte：幸い 運よく cerca：近くに

tardar +時間：～掛かる

en coche：車で→ en bus：バスで en +乗り物：～で a pie：徒歩で 歩いて

24. Un poco de ejercicio es muy bueno después de un día tan largo de trabajo.
長時間の仕事の後の軽い運動は凄くいいんだ。

* un poco：少し un poco de～少しの～ほんの～ después de～：～の後

tan：ここでは、「とても」という意味で使われています

25. Mi abuelo me aconsejó que corriera diez kilómetros todos los días para estar sano.

お爺ちゃんが健康のために毎日10キロ走れとアドバイスしてくれたんだ。

* abuelo : お爺さん 祖父 aconsejar que + 接続法の活用 : ~するよう助言する
para estar sano : 健康でいるために

26. Intento seguir todos sus consejos. Es realmente un abuelo muy sabio.
彼のアドバイスには全て従うつもりさ。お爺ちゃんは本当に賢明なんだ。

intentar + 動詞の原形 (不定詞) : ~しようとする ~するつもりである
seguir : 後を追う (考えなどに) ついて行く 従う
consejo : 助言 アドバイス 忠告 sabio : 賢明な 学識のある

27. Esta noche iré a un restaurante con Linda.
今夜はリンダとレストランに行くんだ。

Me lo he ganado después de un día intenso.
キツイ仕事のご褒美さ。

Ya estoy esperando con impaciencia.
もう待ちきれないよ。

* Me lo he ganado después de un día intenso.

ganarse : 稼ぐ

lo は、この前の部分、「レストランへ行く」という内容のこと (代名詞)

直訳すると、「それを稼いだ」となり、つまり、頑張った自分へのご褒美ということ

un día intenso : キツイ一日 → つまり、たくさん働いた、仕事を頑張った、という意味

paciencia : 忍耐 我慢 impaciencia は paciencia の反対の意味

esperar con impaciencia : 我慢せずに待つ、つまり、待ちきれない、ということ

28. ¿Cómo fue tu día, cariño? ¿Ha ocurrido algo especial?

今日はどうだった？特に何かあった？

* ¿Cómo fue～? : ～はどうだった？ cariño : 相手に親しみを込める言い方

¿Ha ocurrido algo especial? : 特に何かあった？

→ そのまま覚えましょう

29. No, en realidad no. Era un lunes normal. ¿Y tú? ¿Hay algo que contar?

いいや、特に何も。普段通りの月曜日だったよ。君の方は？何かあった？

* en realidad : 本当は 実際は normal : 通常の 普通の

¿Hay algo que contar? : 何か話すことはある？

→ そのまま覚えましょう

30. A mí tampoco me pasó nada especial.

私も特に何もなかったよ。

Ya estoy deseando que llegue el fin de semana.

もう週末が来るのが待ち遠しいわ。

a mí : 私にとって → para mí と同じような感じ el fin de semana : 週末

tampoco : ～も・・・ない → tampoco 単独で否定の意味を持つ

me pasó nada especial : (私には) 特に何もなかった

→ そのまま覚えましょう

ya : もう 既に

desear que + 接続法 : ～であることを願う ～であればいいなと思う

31. Yo también.

僕も。

* 否定の意味で「私も」という場合は、ni yo tampoco

それでは、今日はここまでとなります。

以下の動画で、シャドーイングについて説明しています。

いきなりシャドーイングするのが難しい場合は、リピーティングでも良いです。

動画ではリピーティングについても解説していますので、必ず、2つとも確認するようにして下さい。

<https://youtu.be/5gP7YZsEUBY>

<https://youtu.be/cIL9uZwpt6E>