

1. Vocabulary

slim-/slɪm/

→ thin, not fat

How do you stay so slim?

どうやったらそんなに細くいられるの？

Make an effort-/meɪk æn 'efərt/

→ try hard to do something

She's making an effort to study hard.

彼女は一生懸命勉強しようと努力している。

They are making an effort to achieve the goal.

彼らは目標達成のために努力しています。

Lose weight-/luːz weɪt/

→ become thinner

She's happy that she lost weight.

彼女は痩せたことを喜んでいる。

A healthy diet will help you lose weight.

健康的な食生活は体重を落とす助けとなるだろう。

Go on a diet/gəʊ ɑːn ə 'daɪət/

→ to eat less or specific kind of food in order to lose weight

I have to go on a diet. I got too fat.

私はダイエットをしないとイケません。太り過ぎました。

doubt-/daʊt/

→ to think that something may not be true or is unlikely to happen

I doubt that I will succeed.

私は、自分は成功しないだろうと思う。

2. Dialogue

Nina meets an old classmate.

ニーナは昔のクラスメイトに会います。

Hi, Jessica! How are you? Do you remember me?
やあ、ジェシカ。元気？ 私のこと覚えてる？

Hi, Nina. Of course I do. We were classmates in high school, weren't we?
あら、ニーナ。もちろん覚えてるよ。高校でクラスメイトだったよね？

Yes, we were. I'm happy to see you again. You look slimmer than ever.
うん、そう。また会えて嬉しい。あなた、今までにないくらい細いみたい

Thank you so much! I made a great effort to lose weight.
どうもありがとう！ 体重を落とすためにものすごく努力したんだ。

Did you go on a diet?
ダイエットしたの？

I did.
したよ。

I want to be as slim as you are. What did you do?
あなたと同じくらい細くなりたいな。何をしたの？

I slept for eight hours and drank eight glasses of water every day.
毎日8時間寝て水を8杯飲んだの。

You're kidding! I doubt that alone made you look slim.
冗談でしょ？ それだけで痩せて見えるとは思えないけど。

Actually, I've eaten only fresh fruits and vegetables for the past three years.
実は、ここ3年間新鮮な果物と野菜しか食べてないの。

No rice? No cakes or donuts?
ご飯もなし？ ケーキもドーナッツもなし？

No, none of that for the past three years.
なしたよ、ここ3年間それ全部なし。

Three years, wow! I don't think I could do that.
3年間なんて、わ～！ 私は自分がそんな事できるなんて思わないな。

Check your understanding:
質問に答えましょう。

1. How does Nina know Jessica? _____
ニーナはどうやってジェシカと知り合ったのですか。

2. What did Jessica do to make herself slim? _____
ジェシカは痩せるために何をしましたか。

3. Will Nina try to go on a diet? _____
ニーナはダイエットを試してみるつもりですか。

3. Listening Comprehension

1. What did Paul realize?
ポールは何に気づきましたか。

- a. Paul realized that he had gained some weight.
自分がいくらか太ったこと。
- b. He realized that he didn't shave that morning.
朝、ひげを剃らなかったこと。

2. Why did Paul ask his brother to help him out with his problem?
ポールはなぜ兄/弟に問題を解決するのを手伝ってほしいとお願いしたのですか。

- a. Paul asked his brother to help him out because he has a friend who owns a gym.
兄/弟の友だちがジムを所有しているから。
- b. Paul's brother looks after his body, which is why he is slim and fit.
兄/弟は身体に気を配っていて、痩せて健康的だから。

3. What was the advice Paul's brother gave him?
ポールの兄/弟はどんなアドバイスをしましたか。

- a. He told him that exercising all day makes the best results.
一日中運動することが最善の結果をもたらすと言った。
- b. Paul's brother advised him to eat healthier food and start exercising.
もっと健康的な食事を摂り、運動を始めるように言った。

4. Will Paul try to give up junk food and start exercising?
ポールはジャンクフードを諦めて運動を始めるつもりですか。

a. Yes, Paul promised to make an effort to change his lifestyle.

はい、ポールはライフスタイルを変える努力をすると約束した。

b. No. Paul cannot give up junk food that easily.

いいえ、ポールはそんなに簡単にジャンクフードを諦められない。

4. Discussion

1. Do you have a healthy diet? 健康的な食事はありますか

2. What healthy food do you eat everyday? どんな健康食品を食べますか

3. Do you go to the gym? あなたはジムに行くのですか

4. What foods do you avoid? どんな食べ物を避けますか

5. Do you like to be slim or fat? あなたは太りたいですか、それともスリムになりたいですか?
