

だい 第 9 か 課

じ ひる やす
12 時から 1 時まで 昼休みです



まいにち なんじ お なんじ ね
毎日、何時に起きますか？ 何時に寝ますか？

毎朝、何時に起きますか？ 何時に寝ますか？



1. なんじ お
何時に起きますか？

Can-do 35

お じかん ね じかん しつもん しつもん こた
起きる時間や寝る時間を質問したり、質問に答えたりすることができる。

สามารถถามและตอบเกี่ยวกับเรื่องเวลาเข้านอนและตื่นนอนได้

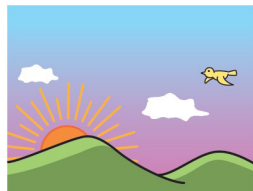
1 ことばの準備

เตรียมคำศัพท์

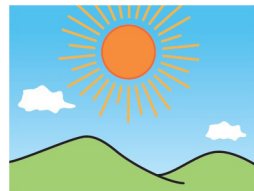
じ かん
【時間 เวลา】

いま なんじ
今、何時ですか？
ตอนนี้กี่โมง

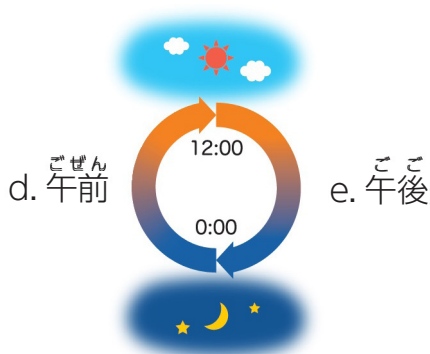
a. あさ
朝



b. ひる
昼



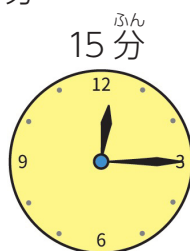
c. よる
夜



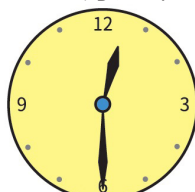
f. ～時

1:00 いちじ	7:00 しちじ
2:00 にじ	8:00 はちじ
3:00 さんじ	9:00 くじ
4:00 よじ	10:00 じゅうじ
5:00 ごじ	11:00 じゅういちじ
6:00 ろくじ	12:00 じゅうにじ
	? なんじ

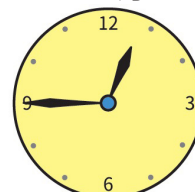
g. ～分



30 分 / 半



45 分



(1) 絵を見ながら聞きましょう。🔊 09-01

ฟังพร้อมกับดูภาพประกอบ

(2) 聞いて言いましょう。🔊 09-01

ฟังแล้วพูดตาม

(3) 聞いて、時間をメモしましょう。🔊 09-02

ฟังเวลาในบทสนทนาแล้วจดโน้ต

2 会話を聞きましょう。

ฟังบทสนทนา

▶ やまかわ 山川さん、パウロさん、むらかみ 村上さんはおなじ職場で
はたら 働いています。むらかみ 村上さんが、あさ 朝、しよくば 職場に来たら、
やまかわ 山川さんとパウロさんが会社でゆっくりコーヒーを
の 飲んでいました。

คุณยามาคาวะ, คุณเปาโล และคุณมูราคามิ ทำงานในที่
ทำงานเดียวกัน คุณมูราคามิมารั้งที่ทำงานในตอนเช้า ก็พบ
ว่าคุณยามาคาวะและคุณเปาโลกำลังนั่งดื่มกาแฟสบายๆ
อยู่ในบริษัท



(1) 3人は、何時に起きますか。何時に寝ますか。メモしましょう。

จดโน้ตว่า ทั้ง 3 คนตื่นตอนกี่โมง เข้านอนตอนกี่โมง

	お 起きます (起きる) 	ね 寝ます (寝る) 
① パウロさん 🔊 09-03		
② やまかわ 山川さん 🔊 09-04		
③ むらかみ 村上さん 🔊 09-05		

(2) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 09-03 ~ 🔊 09-05

ตรวจจลอบคำศัพท์แล้วฟังอีกครั้ง

まいにち 毎日 ทุกวัน | ええ ใช่ | まいあさ 毎朝 ทุกเช้า | ジョギング จ็อกกิ้ง | します (する) ทำ
だいたい ส่วนใหญ่ | ゲーム เกม
はや 早い vs 遅い 遅いですね เร็วจังนะ | おそ 遅い vs 早い 遅いですね ดึกจังนะ


 かたち ちゅうもく
形に注目

(1) 音声^{おんせい}を聞いて、^き_____にことば^かを書きましょう。🔊 09-06

ฟังคลิปเสียงแล้วเติมคำลงในช่องว่าง

あさ^{あさ}、なんじ^{なんじ}_____お^お起きますか?

5時^じ_____お^お起きます。

わたし^{わたし}、だいたい、7時^{しち じ}_____お^お起きます。

よる^{よる}は、なんじ^{なんじ}_____ね^ねますか?

10時半^{じはん}_____ね^ねます。

11時^じ_____ね^ねます。

❗ お^お起きる時間^{じかん}や寝^ねる時間^{じかん}を言うとき、どう言^いっていましたか。「に」と「ごろ」は、どう違^{ちが}うと思^{おも}いますか。

➡ 文法^{ぶんぽう}ノート ①

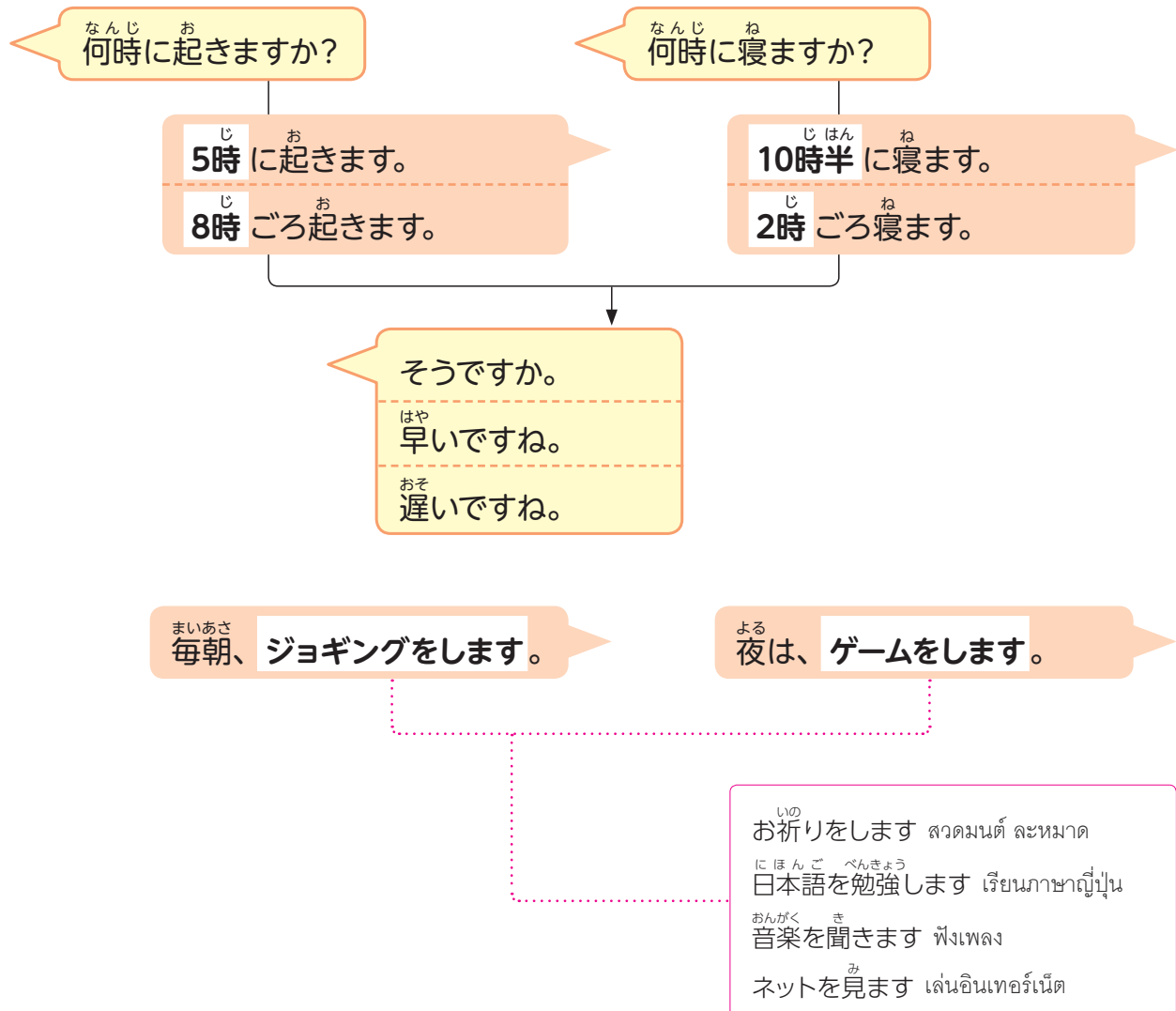
พูดอย่างไรเวลาจะบอกเวลาตื่นนอนและเวลาเข้านอน คิดว่า に กับ ごろ ต่างกันอย่างไร

(2) 形^{かたち}に注目^{ちゅうもく}して、会話^{かいわ}をもういちど聞^ききましょう。🔊 09-03 ~ 🔊 09-05

ฟังบทสนทนาอีกครั้งโดยสังเกตศัพท์และสำนวนที่ใช้

3 おき^おる^{じかん}時間、寝^ねる^{じかん}時間を言^いいましょう。

ฝึกพูดบอกเวลาดื่นนอนและเวลาเข้านอน



- (1) 会話を聞きましょう。 09-07 09-08

ฟังบทสนทนา

- (2) シャドーイングしましょう。 09-07 09-08

ฝึกพูดซ้ำได้อีก

- (3) 起^おきる^{じかん}時間、寝^ねる^{じかん}時間、お^{たが}互^きいに聞^ききましょう。朝^{あさ}や夜^{よる}、とく^{ひと}にす^{なに}ることがある人は、何^{なに}をす^{なに}るか、
つ^くけ^くえ^えま^まし^しょう。言^いいた^いい^いこ^こと^とば^ばが日^に本^{ほん}語^ごでわ^わか^から^らな^ない^いと^とき^きは、調^{しら}べ^べま^まし^しょう。

ให้ถามกันและกันว่า ตื่นนอนและเข้านอนตอนกี่โมง คนที่มีเรื่องต้องทำเป็นพิเศษในตอนเช้าและกลางคืนให้บอกเพิ่มเติมด้วย หากไม่รู้ศัพท์หรือสำนวนภาษาญี่ปุ่นที่ต้องการใช้ ให้ลองค้นดูเอง



2. 1日のスケジュールを説明します

Can-do 36

職場で、1日のスケジュールについての簡単な説明を聞いて、理解することができる。

สามารถฟังและเข้าใจคำอธิบายง่าย ๆ เกี่ยวกับกำหนดการในแต่ละวันของที่ทำงานได้

1 会話を聞きましょう。

ฟังบทสนทนา

▶ 新しい職場で、担当の人から1日のスケジュールの説明を聞いています。

คุณกำลังฟังผู้รับผิดชอบอธิบายตารางงานใน 1 วันในที่ทำงานแห่งใหม่



(1) イラストを見ながら説明を聞いて、ア-オの()に時間を数字で書きましょう。🔊 09-09

ฟังคำอธิบายพร้อมกับดูภาพประกอบ แล้วเขียนเวลาที่ทำใน อ-อ โดยเขียนเป็นตัวเลขในช่องว่าง

(9 : 00)	ちょうれい (朝礼) しごと 仕事		
ア.(:)	ひるやす 昼休み		
イ.(:)	しごと 仕事		
ウ.(:)	やす じかん 休み時間		
エ.(:)	しごと 仕事		
オ.(:)	ざんぎょう 残業		

(2) ことばを^{かくにん}確認して、もういちど^き聞きましょう。🔊 09-09

ตรวจสอบคำศัพท์แล้วฟังอีกครั้ง

はじめに ^{อันดับแรก} | ^{บางครั้ง} ときどき



^{かたち} ^{ちゅうもく}
形に注目

(1) 音声^{おんせい}を聞いて、^き_____にことば^かを書きましょう。🔊 09-10

ฟังคลิปเสียงแล้วเติมคำลงในช่องว่าง

^{しごと} 仕事は、^{まいあさ} 毎朝 ^く 9 時 _____ ^じ です。

^じ 12 時 _____ ^じ 1 時 _____、^{ひるやす} 昼休みです。

^じ 3 時 _____ ^{じはん} 3 時半 _____、^{やす} ^{じかん} 休み時間です。

^{しごと} 仕事は、^じ 6 時 _____ ^じ です。

❗ 「～から」「～まで」は、それぞれ、どんな^い意味^みだと思ひますか。➡ ^{ぶんぽう} 文法ノート ②

คิดว่า ^{から} และ ^{まで} มีความหมายอย่างไร

(2) 形^{かたち}に注目^{ちゅうもく}して、説明^{せつめい}をもういちど^き聞きましょう。🔊 09-09

ฟังบทสนทนาอีกครั้งโดยสังเกตศัพท์และสำนวนที่ใช้



職場のホワイトボードを見て、ほかの人のスケジュールがだいたいわかる。
สามารถอ่านบอร์ดในที่ทำงานและพอจะเข้าใจตารางการทำงานของพนักงานคนอื่นได้

ดูกระดานที่เขียนตารางงานไว้

คุณกำลังดูกระดานไวท์บอร์ดของที่ทำงาน และตรวจสอบตารางงานของคนอื่น

ตอนนี้เป็นเวลา 11.30 น. มีใครอยู่บ้าง และใครไม่อยู่บ้าง



ตอบคำถาม

- ひろた き
1. 広田さんは、いつ来ますか。 คุณอีไรตะจะมาเมื่อไร

- きょう き
2. エリックさんは、今日、来ますか。 วันนี้คุณเอริกจะมาไหม

- いしやま なんじ もど
3. 石山さんは、何時に戻りますか。 คุณอิชิยามะจะกลับเข้ามาตอนที่ไมง

- みつ い きょう なんじ かえ
4. 三井さんは、今日、何時に帰りますか。 วันนี้คุณมิสึอิจะกลับบ้านตอนกี่โมง





4. わたし にちようび 私は日曜日がいいです

Can-do 38

日程を決めるために、都合をたずね合うことができる。

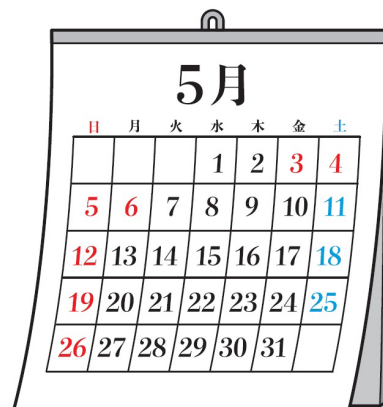
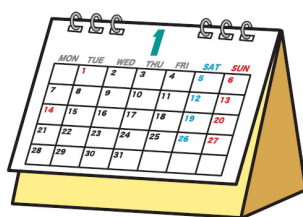
สามารถถามและตอบเกี่ยวกับความสะดวกเพื่อกำหนดแผนการทำงานแต่ละวันได้

1 ことばの準備

เตรียมคำศัพท์

ようび
【曜日 日曜】 日曜

なんようび
何曜日ですか?
วันอะไร



a.

b.

c.

d.

e.

f.

g.

月	火	水	木	金	土	日
げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび

(1) 表を見ながら聞きましょう。🔊 09-11

ฟังพร้อมกับดูตาราง

(2) 聞いて言いましょう。🔊 09-11

ฟังแล้วพูดตาม

(3) 聞いて、a-g から選びましょう。🔊 09-12

ฟังแล้วเลือกคำตอบจาก a-g

2 ^{かいわ} ^き 会話を聞きましょう。

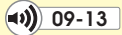
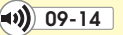
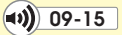
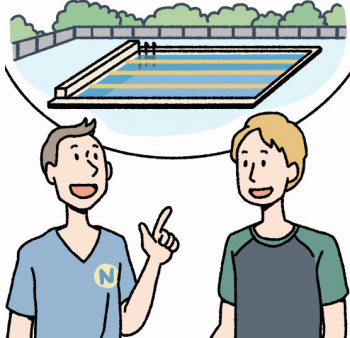
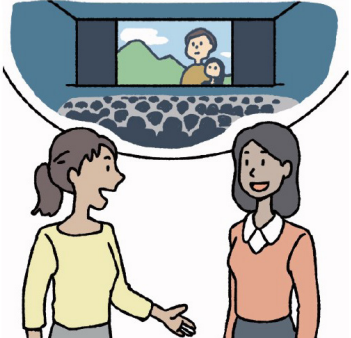
ฟังบทสนทนา

▶ ^{とも} ^{らいしゅう} ^で ^ひ ^{そうだん} 友だちと来週いっしょに出かける日を相談しています。

คนในบทสนทนากำลังปรึกษากับเพื่อน เรื่องวันที่จะออกไปข้างนอกด้วยกันในสัปดาห์หน้า

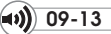
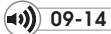
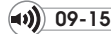
(1) ① - ③は、いつ行くことになりましたか。()に^{ようび} ^か曜日を書きましょう。

①-③ ตกลงจะไปเมื่อใด เขียนวันที่จะไปใน ()

① プール  09-13	② ご飯  09-14	③ 映画  09-15
		
() ^{ようび} 曜日	() ^{ようび} 曜日	() ^{ようび} 曜日

(2) もういちど^き聞きましょう。それぞれの人が^{ひと} ^{つごう} ^ひ 都合のいい日には○を、^{つごう} ^{わる} ^ひ ^か 都合の悪い日には×を書きましょう。

ฟังอีกครั้ง แล้วเติม ○ วันที่แต่ละคนสะดวก และเติม × วันที่ไม่สะดวก

	①  09-13			②  09-14			③  09-15	
	アルチョム	リアム		ムナ	サイード		ニア	ヌン
げつ 月			げつ 月			げつ 月		
か 火			か 火			か 火		
すい 水			すい 水			すい 水		
もく 木			もく 木			もく 木		
きん 金			きん 金			きん 金		
ど 土			ど 土			ど 土		
にち 日			にち 日			にち 日		

(3) ことばを確認して、もういちど聞きましょう。🔊 09-13 ~ 🔊 09-15

ตรวจสอบคำศัพท์แล้วฟังอีกครั้ง

いつ เมื่อไร | 行きます (行く) ไป | だめ (な) ไม่ได้ ไม่ดี
 ~にしましょう ...แล้วกัน เอาเป็น...

かたち ちゅうもく
形に注目

(1) 音声を聞いて、_____にことばを書きましょう。🔊 09-16

ฟังคลิปเสียงแล้วเติมคำลงในช่องว่าง

A: _____ が _____ ですか?

B: 私は、土曜日が _____ です。ヌンさんは?

A: すみません、土曜日は _____ ……。

わたし にちようび
私は、日曜日が _____ です。わたし にちようび
B: 私は、日曜日は _____ です。すみません。! つごう ひ しつもん こた い
! 都合のいい日を質問したり、答えたりするとき、どう言っていましたか。➡ 文法ノート ③

พูดอย่างไรเวลาจะถามหรือตอบเวลาที่สะดวก

! じぶん つごう わる つた い
! 自分の都合が悪いということを伝えるとき、どう言っていましたか。➡ 文法ノート ③

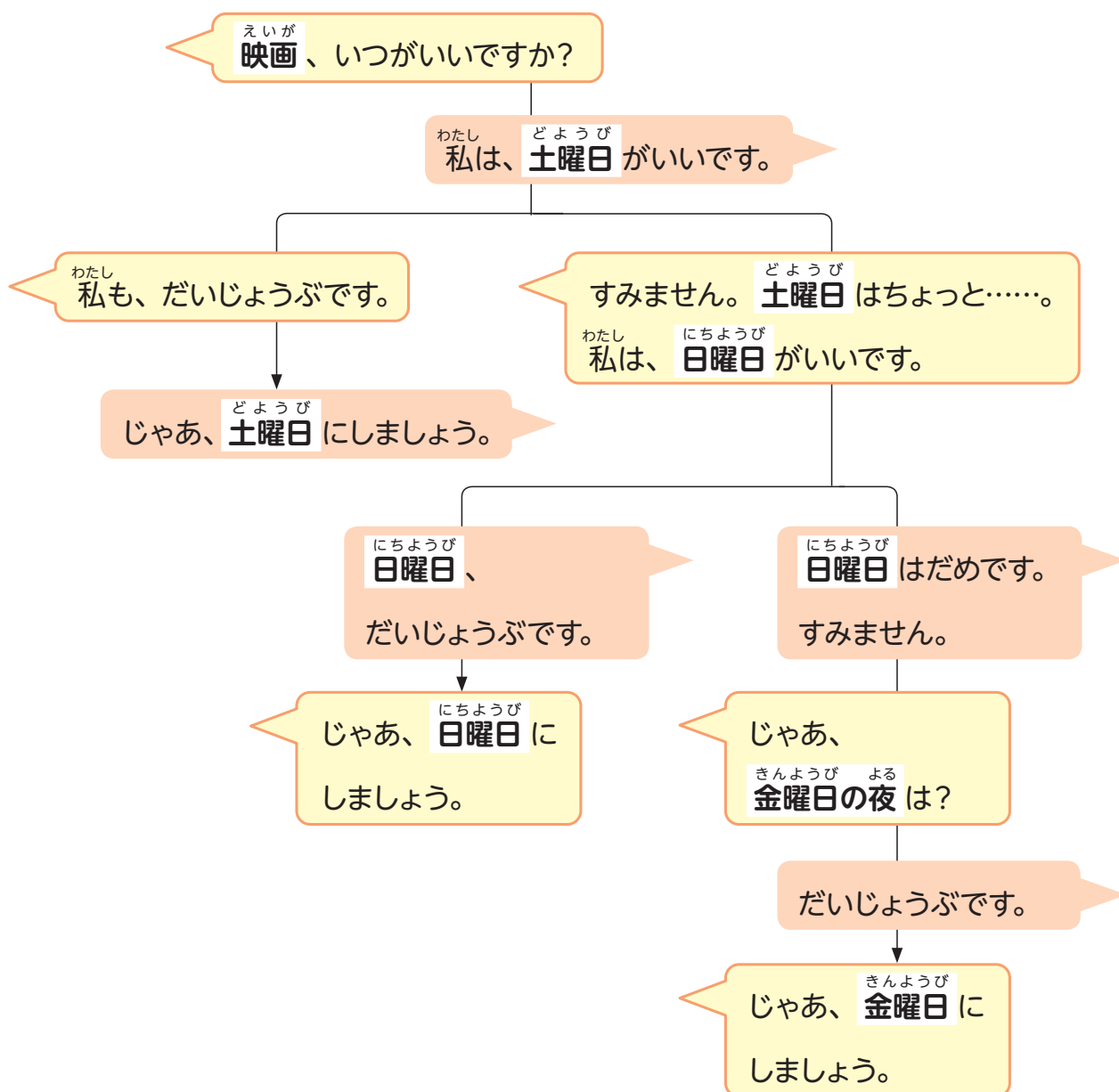
พูดอย่างไรเวลาจะบอกว่าตัวเองไม่สะดวก

(2) 形に注目して、会話をもういちど聞きましょう。🔊 09-13 ~ 🔊 09-15

ฟังบทสนทนาอีกครั้งโดยสังเกตคำศัพท์และสำนวนที่ใช้

3 スケジュールを相談しましょう。

ให้ปรึกษากันเกี่ยวกับกำหนดการ



- (1) 会話を聞きましょう。🔊 09-17 🔊 09-18 🔊 09-19

ฟังบทสนทนา

- (2) シャドーイングしましょう。🔊 09-17 🔊 09-18 🔊 09-19

ฝึกพูดซ้ำได้อีก

- (3) 曜日を入れ替えて練習しましょう。

ฝึกโดยเปลี่ยนวันในรอบสัปดาห์

- (4) 友だちと、いっしょに行く日を決めましょう。はじめに、何をするかを決めてから話しましょう。

กำหนดวันที่จะไปทำกิจกรรมหนึ่งกับเพื่อน ขั้นแรกให้กำหนดก่อนว่าจะทำอะไร

ちょうかい
聴解スクリプト1. なんじ お
何時に起きますか？①  09-03むらかみ
村上：おはようございます。やまかわ
パウロ・山川：おはようございます。むらかみ
村上：パウロさんも、やまかわ
山川さんも、まいにち
毎日、
はや
早いですね。パウロさん、あさ
朝、なんじ お
何時に起きますか？パウロ：じ お
5時に起きます。やまかわ
山川：じ
5時！ はや
早いですね。パウロ：ええ。まいあさ
毎朝、ジョギングをします。よる
夜は、じはん ね
10時半に寝ます。むらかみ
村上：そうですか。②  09-04むらかみ やまかわ
村上：山川さんは？やまかわ わたし
山川：私は、だいたい、しち じ お
7時ごろ起きます。むらかみ
村上：そうですか。よる
夜は、なんじ ね
何時に寝ますか？やまかわ
山川：じ ね
11時ごろ寝ます。むらかみ
村上：パウロさんも、やまかわ
山川さんも、よる はや
夜、早いですね。

③ 09-05

パウロ：村上さんは、何時に寝ますか？

村上：2時ごろです。

山川：午前2時？ 遅いですね。

村上：夜は、ゲームをします。

山川：へー。

パウロ：朝は、何時に起きますか？

村上：8時15分です。

パウロ・山川：おそーい。

2. 1日のスケジュールを説明します

09-09

1日のスケジュールを説明します。

仕事は、毎朝9時からです。はじめに、朝礼があります。

午前の仕事は、12時までです。

12時から1時まで、昼休みです。

1時から、午後の仕事です。

3時から3時半まで、休み時間です。

仕事は、6時までです。ときどき、残業があります。

4. 私は日曜日がいいです

① 09-13

リアム：アルチョムさん、プール、いつ行きますか？

アルチョム：うーん、私は、日曜日がいいです。

リアムさんは？

リアム：私も、だいじょうぶです。

アルチョム：じゃあ、日曜日にしましょう。

②  09-14サイド：ムナさん、ご飯^{はん}、いつがいいですか？ムナ：わたし^{わたし}は、火曜日^{かようび}がいいです。サイドさんは？サイド：すみません。火曜日^{かようび}はちょっと……。わたし^{わたし}は、水曜日^{すいようび}がいいです。ムナ：水曜日^{すいようび}……だいじょうぶです。サイド：じゃあ、水曜日^{すいようび}にしましょう。③  09-15ヌン：ニアさん、映画^{えいが}、いつがいいですか？ニア：わたし^{わたし}は、土曜日^{どようび}がいいです。ヌンさんは？ヌン：すみません。土曜日^{どようび}はちょっと……。わたし^{わたし}は、日曜日^{にちようび}がいいです。ニア：あー、わたし^{わたし}は、日曜日^{にちようび}はだめです。すみません。ヌン：じゃあ、金曜日^{きんようび}の夜^{よる}は？ニア：金曜日^{きんようび}……だいじょうぶです。ヌン：じゃあ、金曜日^{きんようび}にしましょう。

漢字のことば

1 よんで、意味を確認しましょう。

อ่านแล้วค้นความหมาย

げつ 月	月	月	月	きん 金	金	金	金
か 火	火	火	火	ど 土	土	土	土
すい 水	水	水	水	にち 日	日	日	日
もく 木	木	木	木	ようび ～曜日	曜日	曜日	曜日

2 漢字に注意して読みましょう。

อ่านโดยสังเกตคันจิใน

- ① 仕事は、月曜日から金曜日までです。
- ② 土曜日と日曜日は、休みです。
- ③ A：いつがいいですか？
B：水曜日がいいです。
- ④ 火曜日と木曜日は、だめです。

3 上のことばを、キーボードやスマートフォンで入力しましょう。

พิมพ์คำใน _____ ที่อยู่ด้านบนโดยใช้คอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟน

ぶんぽう
文法ノート

①

【เวลา ^{じかん} 時間】に V- ます
【เวลา ^{じかん} 時間】ごろ

^じ5 時^おに起きます。

ฉันตื่นนอนตอนตี 5 ค่ะ/ครับ

^じ11 時^ねごろ寝ます。

เข้านอนประมาณ 5 ทุ่มค่ะ/ครับ

- เป็นวิธีบอกเวลา ในบทนี้ใช้บอกเวลาดึนอนและเวลาเข้านอน
- จะบอกเวลาโดยเติมคำช่วย に เช่น ใน 5 時^に (ตอน 5 โมง) に จะแสดงเวลาที่ระบุชัดเจน ถ้าใช้ ごろ (ประมาณ) แทน に จะบอกเวลาอย่างคร่าว ๆ
- 時間の言い方です。この課では、起きる時間、寝る時間を言うときに使っています。
- 時間は、「5 時に」のように助詞「に」をつけて示します。「に」はその時間ちょうどであることを表します。「に」の代わりに「ごろ」をつけると、前後を含んだ幅のある時間を表します。

【例】▶ A : ^{あさ}朝、^{なんじ}何時^おに起きますか?

ตัวอย่าง ตอนเช้าคุณตื่นนอนตอนกี่โมงครับ

B : ^{しちじ}7 時^{ぶん}15 分^おに起きます。

ตื่นเวลา 7 โมง 15 นาทีค่ะ

A : ^{よる}夜は、^{なんじ}何時^ねに寝ますか?

ตอนกลางคืนเข้านอนตอนกี่โมงครับ

B : ^じだいたい、12 時^ねごろです。

ส่วนใหญ่ราว ๆ เที่ยงคืนค่ะ

②

【เวลา ^{じかん} 時間】から【เวลา ^{じかん} 時間】まで

^じ12 時^じから 1 時^{ひるやす}まで、昼休みです。

พักเที่ยงตั้งแต่เที่ยงถึงบ่ายโมงค่ะ/ครับ

- เป็นวิธีบอกเวลาเริ่มต้นและเวลาสิ้นสุด ในบทนี้ใช้อธิบายกำหนดการทำงานใน 1 วัน
- คำช่วย から (ตั้งแต่) แสดงเวลาเริ่มต้น คำช่วย まで (ถึง) แสดงเวลาสิ้นสุด
- 始まる時間と終わる時間の言い方です。この課では、1 日の仕事のスケジュールを説明するときに使っています。
- 助詞「から」は、開始を示します。助詞「まで」は、終わりを示します。

【例】▶ A : 仕事は、何時からですか？

ตัวอย่าง งานเริ่มตั้งแต่กี่โมงครับ

B : 朝 9 時からです。

ตั้งแต่ 9 โมงค่ะ

A : 何時までですか？

ถึงกี่โมงครับ

B : 午後 6 時までです。

ถึง 6 โมงเย็นค่ะ

3

【**日**時 **日**時】が**いい**です

わたし 土曜日
私は、土曜日が**いい**です。

ผมสะดวกวันเสาร์ค่ะ/ครับ

- เป็นวิธีถามหรือตอบคู่สนทนาเรื่องเวลาที่สะดวก
- いいです (ดี) ใช้แสดงความหมายว่าสะดวก จะใส่คำช่วย が ตามหลังวันในรอบสัปดาห์หรือเวลา เช่น 土曜日**が** (วันเสาร์) 6時**が** (6 โมง) เวลาที่จะถามเวลาที่สะดวกจะใช้ いつ (เมื่อไร) 何時 (กี่โมง)
- เวลาจะบอกว่าไม่สะดวก จะตอบว่า ~はだめです (...ไม่ได้) หรือ ~はちょっと...(ไม่ค่อยสะดวก)
- 相手に都合をたずねたり答えたりするときの言い方です。
- 「いいです」は、都合がいいことを表します。「土曜日**が**」「6時**が**」のように、曜日や日時に助詞「が」をつけて言います。都合がいい日時を質問するときは、「いつ」や「何時」を使います。
- 都合が悪いことを言うときは、「~はだめです」、「~はちょっと…」のように答えます。

【例】▶ A : ご飯、いつが**いい**ですか？

ตัวอย่าง กินข้าวเมื่อไรดีคะ

B : 土曜日が**いい**です。

ฉันสะดวกวันเสาร์ค่ะ

A : 何時が**いい**ですか？ 6 時は？

กี่โมงดี 6 โมงไหมคะ

B : すみません。6 時はちょっと…。

ขอโทษค่ะ 6 โมงไม่ค่อยสะดวกค่ะ

A : じゃあ、7 時は？

งั้น 7 โมงล่ะคะ

B : だいじょうぶです。

ได้ค่ะ

日本の生活
TIPS

ちょうれい

● 朝礼 การประชุมเช้า



ในองค์กรญี่ปุ่นส่วนใหญ่ ก่อนเริ่มทำงานในตอนเช้า พนักงานจะรวมตัวกันเพื่อทักทายกันหรือแจ้งข่าวสาร ซึ่งเรียกว่า 朝礼 (การประชุมเช้า) วัตถุประสงค์หลักของการประชุมเช้านี้คือ เพื่อแจ้งข่าวคราว เช่น ลำดับการทำงาน หรือเรื่องแจ้งพิเศษในวันนั้น อีกทั้งการที่พนักงานได้มารวมตัวกัน ทักทายแบบเห็นหน้ากัน เป็นการแสดงว่า ถึงเวลาที่ต้องสับสวิตช์ให้เข้าสู่โหมดการทำงานแล้ว

บางองค์กรนำ ラジオ体操 (radio exercise) มาเป็นกิจกรรมหนึ่งของการประชุมเช้า เป็นการฝึกกายบริหารตามจังหวะเพลงจากรายการออกกำลังกายของ NHK ซึ่งชาวญี่ปุ่นส่วนใหญ่คุ้นเคยมาตั้งแต่สมัยเด็กหรือสมัยเรียนหนังสือ ดูเหมือนว่าการฝึกกายบริหาร

ในเวลาประชุมเช้าจะมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ร่างกายตื่นตัวพร้อมที่จะทำงานหลังจากนั้น

日本の多くの企業では、朝、仕事が始まる時、従業員が集まって、あいさつをしたり、連絡を行ったりします。これを「朝礼」といいます。朝礼の主な目的は、その日の仕事の流れや特別な注意事項など、連絡事項を伝えることですが、従業員が集まって顔を合わせてあいさつをして、これから仕事を始めるというモードに切り替えるという意味もあります。

企業の中には、朝礼に「ラジオ体操」を取り入れていることもあります。ラジオ体操は、NHKの体操番組で使われている体操で、多くの日本人にとって、子どものころから学校などで行っている身近な存在です。朝礼のときに体操をすることは、そのあとの労働のために体を慣れさせておくなどの意図があるようです。

こうえい

● 公営プール สระว่ายน้ำขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ที่ญี่ปุ่น ฤดูว่ายน้ำในสระว่ายน้ำกลางแจ้งจะอยู่ระหว่างเดือนกรกฎาคมถึงเดือนสิงหาคม สระว่ายน้ำขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เช่น สระของเมืองหรือของเขตจะเปิดให้บริการในช่วงนี้ ให้บริการโดยเก็บค่าใช้บริการในราคาถูกเพียงไม่กี่ร้อยเยน สระว่ายน้ำบางแห่งให้บริการเฉพาะผู้ที่อาศัยหรือผู้ที่ทำงานในท้องถิ่นเท่านั้น แต่บางแห่งให้บริการแก่คนทั่วไป สระแต่ละแห่งมีกำหนดเวลาเปิดปิดแน่นอน ดังนั้นถ้าอยากใช้บริการ ควรตรวจสอบข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตล่วงหน้าก่อนไปใช้บริการ

สระว่ายน้ำแต่ละแห่งกำหนดระเบียบการใช้สระแตกต่างกัน เช่น "ต้องสวมหมวกว่ายน้ำ" "ห้ามทาครีมหรือน้ำมันกันแดด" จึงควรระมัดระวังด้วย



日本では、屋外プールのシーズンは、7月～8月です。この時期には、市や区などの公営プールがオープンします。公営プールは、数百円という安い利用料で利用できます。自治体によって、その市や区の在住・在勤者しか利用できないところもありますが、広く開放してだれでも利用できるところもあります。ただし、プールごとに使える時間が決まっていますので、利用したいと思ったら、あらかじめネットで調べてから行きましょう。

施設によって、「必ずスイミングキャップをかぶらなければならない」「日焼け止めやサンオイルは禁止」など、ルールが異なりますので、注意が必要です。

えいが
映画を見る 勉強

ในช่วงหลายปีมานี้ วิธีดูหนังในโรงหนังนั้นเปลี่ยนแปลงไปมาก เดิมโรงหนังจะกำหนดว่าจะนำหนังเรื่องใดมาฉาย และฉายหนังเรื่องนั้นซ้ำไปซ้ำมาในแต่ละวันภายในช่วงเวลานั้น ส่วนลูกค้าเลือกโรงหนังที่ฉายหนังที่ตัวเองอยากดู แล้วไปดูหนังในรอบที่ตัวเองสะดวก และไม่มีการกำหนดที่นั่งแน่นอน

แต่โรงหนังในปัจจุบันใช้รูปแบบ シネコン (ย่อมาจาก シネマコンプレックス cinema complex) เป็นรูปแบบหลัก シネコン คือในโรงหนังแห่งหนึ่งจะประกอบด้วยห้อง(จอหนัง)หลายห้อง ฉายหนังหลายเรื่องตามตารางที่กำหนด หนังที่เป็นที่นิยมจะฉายในหลายจอ วันละหลายรอบ

ส่วนหนังที่ฉายมาได้สักระยะเวลาหนึ่ง จะฉายเพียงวันละรอบเดียวเท่านั้น ระบบค่อนข้างซับซ้อน อีกทั้งมีการกำหนดที่นั่งแน่นอน โรงหนังรูปแบบนี้มักพบในห้างสรรพสินค้าหรือช้อปปิ้งมอลล์

ค่าตั๋วหนังสำหรับผู้ใหญ่ตกราว 1,800 - 1,900 เยน (ราคาปี 2020) ถ้าดูหนังแบบ 3D หรือ IMAX จะต้องจ่ายค่าธรรมเนียมพิเศษด้วย มีการลดราคาค่าตั๋วหนังในบางวัน เช่น 映画の日 (วันดูหนัง) レディースデー (วันสุภาพสตรี) ดังนั้นจึงควรตรวจสอบให้ดีกว่าก่อนไป โรงหนังบางแห่งถ้าเป็นสมาชิกแล้ว จะได้ดูหนังฟรี 1 เรื่องหลังจากดูหนังครบตามจำนวนเรื่องที่กำหนด

ต่อไปนี้เป็นกรออธิบายวิธีซื้อตั๋วหนังของโรงหนังแบบ シネコン เพื่อดูในวันนั้น

映画館で映画を見る方法は、ここ数年で大きく変わりました。以前は、映画館が上映する映画を決め、その映画を一定の期間、1日に繰り返し上映していました。客は、見たい映画を上映している映画館を選び、都合のいい時間の回を見に行きました。また座席は自由席でした。

現在の映画館は、シネコン（シネマコンプレックス）という形式が主流になりました。シネコンは1つの施設に複数の部屋（スクリーン）があり、さまざまな映画を割り振って上映しています。人気がある映画はいくつものスクリーンで何回も上映されたり、公開からしばらく経った映画は1日に1回しか上映されなかったりなど、やや複雑です。座席は指定席になっています。シネコンの映画館は、デパートやショッピングモールの中にあることが多いです。

映画の料金は、大人がだいたい1800～1900円ぐらいです（2020年現在）。3DやIMAXなどは別料金がかかります。「映画の日」や「レディースデー」など、割引になる日もありますので、チェックするといいいでしょう。映画館の会員になると、何回か見たら1回ただで見られるサービスを行っているところもあります。

以下では、シネコン型の映画館で、当日チケットを買って映画を見る場合の方法を説明します。

えいがかん
映画館の利用の仕方 使い方

1. เริ่มจากตรวจสอบทางอินเทอร์เน็ตว่าหนังที่ตนอยากดูมีฉายอยู่ที่โรงหนังใด ฉายตั้งแต่กี่โมง และต้องระวังด้วยว่าถึงแม้จะเป็นหนังเรื่องเดียวกันก็ตาม ก็อาจแตกต่างกัน เช่น เป็นแบบมีซับไตเติล หรือมีการพากย์ เป็นแบบ 3D หรือไม่
 あらかじめ、自分の見たい映画がどの映画館で何時から上映されるか、ネットでチェックしておきます。同じ映画でも、字幕版か吹き替え版か、3D かそうでないかなどが違う場合もあるので、注意しましょう。
2. เข้าแถวที่ช่องซื้อตั๋วในวันที่จะดูหนัง ถ้าเป็นหนังดังควรจะรีบซื้อตั๋วแต่เนิ่นๆ
 当日、チケット売り場に並びます。人気がある映画は、できるだけ早くチケットを買ったほうがいいでしょう。
3. บอกเจ้าหน้าที่ขายตั๋วว่าตนต้องการดูหนังเรื่องใด ฉายเวลาใด และเลือกที่นั่งในตอนนี้
 見たい映画と回（時間）を言って、チケットを買います。席もこのとき選びます。

4. 無料のロッビー ไปถึงเวลาหนังฉายจะมีประกาศแจ้ง จากนั้นให้เข้าไปในโรงหนัง

ロビーで待ちます。入場の時間になったら、アナウンスがあるので、入場します。

5. ไปที่ห้อง(จอหนัง)ที่กำหนดไว้ และนั่งในที่ที่กำหนด

指定された部屋（スクリーン）に行き、指定された席に座ります。

6. ดูหนัง ตามปกติก่อนฉายหนังประมาณ 15 นาที จะมีโฆษณาและตัวอย่างหนังที่จะเข้าฉายเป็นรายการต่อไป

映画を見ます。映画の前に、15 分ぐらい、広告や予告編があるのが普通です。

7. เมื่อหนังจบแล้วจะออกจากโรงหนัง ที่ญี่ปุ่น ถึงแม้หนังจะจบแล้วก็ตาม ตามปกติคนที่มาดูหนังจะยังไม่ลุกจากที่นั่งจนกว่า end credit จะจบลง และโรงหนังเปิดไฟสว่าง

映画が終わったら、映画館を出ます。日本では、映画本編が終わっても、エンドロールがすべて終わって場内が明るくなるまで席を立たないのが一般的です。

อนึ่ง ควรจองตั๋วผ่านอินเทอร์เน็ตล่วงหน้าจะปลอดภัยกว่า แต่ในการจองจะต้องใช้บัตรเครดิต

なお、チケットをあらかじめネットで予約してから行ったほうがスムーズですが、予約にはクレジットカードが必要です。