

2024福岡よかトピア国際交流センター

第9回 健康運動②

ボランティア 鄭媛媛

出席確認(点名)

▶ 名前を呼ばれたら「到！」



前回の復習(宿題)

▶生活習慣について

日本和中国是一样的。
我们老年人跟不上年轻人生活方式的改变。
不过，我还是想保留一些好的传统习俗。

外国习惯给我们提供了很多思考事物的机会。

前回の復習(宿題)

▶八段錦について

八段錦，我感到很舒服。

老化予防教室で習った体操と似たところがあります。

前回の復習(宿題)

▶ 「的・地・得」について

炎熱的日子还在继续，您的身体还好吗？

你今天打扮得很漂亮，有什么事吗？

健康運動——八段錦

八段錦功法是一套獨立而完整的健身功法，起源於北宋，共800多年的歷史。古人把這套動作比喻為“錦”，意為五顏六色，美而華貴。其動作舒展優美，祛病健身，效果極好。

八段锦（8式） 2+2+3

一 双手/托天/理三焦

二 左右/开弓/似射雕

三 调理/脾胃/须单举

四 五劳/七伤/往后瞧

五 摇头/摆尾/去心火

六 双手/攀足/固肾腰

七 攒拳/怒目/增气力

八 背后/七颠/百病消



我是从2021年6月份开始习练八段锦的，每晚一遍，差不多9个多月了。

八段锦，被誉为八匹珍贵的锦缎，是中华古老健身术的精华。

八段锦是我先生带我入门的。他在参加一次培训时，举办方把八段锦作为一项培训内容，请了专业老师来教授，可能大部分学员体验过后就放到一边了，我先生却如获至宝，回来后拉着我就开练，从此一发不可收……

会話練習——my exercise/my sports

毎日運動をしていますか。

我每天/坚持做八段锦。

どんなスポーツ運動を楽しんでいますか。

我很喜欢这项运动。/这项运动比较适合我。因为动作缓慢不剧烈，而且不需要特别的道具和场地，非常容易上手。

これから運動をしてみませんか。

我想开始运动，但是不知道做什么好。/我不太喜欢运动，只是每天散散步，做做家务。

どんな運動をしてみたいですか。

我想尝试跑步的运动，感觉能够活动身体而且很有活力，但是我又怕累，有点苦恼



休憩しましょう

今日の文法——「的・地・得」の解説

▶ 的（後ろに名詞が来る）

美丽的花 广阔的草原 蓝蓝的天 炎热的天气

▶ 地（後ろに用言がくる）

认真地学习 努力地工作 轻轻地跳 仔细地听

▶ 得（前が用言で後ろが補充の意味）

跑得快 跳得高 喝得多 游得快

今週の宿題(発音編)

- ▶ 田田和建建，争了大半天，天听说坐汽车前面抖，建建说坐汽车后面颠。到底前面抖还是后面颠，请你告诉田田和建建。
- ▶ 哥哥弟弟坡前坐，坡上卧着一只鹅，坡下流着一条河，哥哥说：“宽宽的河”，弟弟说：“白白的鹅”。鹅要过河，河要渡鹅，不知是鹅过河，还是河渡鹅。

今週の宿題(表現篇)

▶ 「離」と「往」

上海は北京から1300キロある。

あなたの実家は北京からどのぐらい遠いの？

十字路を右に曲がる

もう少し、まっすぐ行く。

ご清聴ありがとうございます。