

① ジム

私は健康のために週に三回ジムに通っています。ジムには様々なトレーニングマシンがあります。私はまずランニングマシンで20分間ウォームアップをします。最近のマシンは心拍数も測定できるのでとても便利です。それから走った後は筋トレをします。マシンを使って、大胸筋や広背筋を鍛えます。そして最後にしっかりストレッチをして終了です。トレーニングの後はプロテインを飲むようにしています。最近のプロテインはチョコレート味やバニラ味などがあるのでとても飲みやすいです。細マッチョを目指して頑張ります。

【関連単語】

ジム 健身房

インストラクター 教練

ヨガ 瑜珈

ランニングマシン 跑步機

ダンベル 啞鈴

筋肉 (きんにく) 肌肉

大胸筋 (だいきょうきん) 大胸肌

広背筋 (こうはいきん) 闊背肌

マッチョ 肌肉男

メタボ 大肚子

プロテイン 乳清蛋白

ウォームアップ (をやる) 暖身運動

ストレッチ (をやる) 伸展運動

ダイエット (をやる) 減肥

筋トレ (をやる) 練肌肉

【重要文法①】

V (辞書形) + ようにする

V (ない形) + ようにする

→ 説話人決定要努力去做某一些行為

① 今日から毎日単語を覚えるようにします。

② 明日は遅刻しないようにします。

【重要文法②】

V (辞書形) + ようにしている

V (ない形) + ようにしている

→ 説話人平常努力去做的習慣

① 健康のために野菜を毎日食べるようにしています。

② トレーニングの後はプロテインを飲むようにしています。

<会話>

医者：病気が治るまでお酒はやめた方がいいですよ。

患者：わかりました。今日から飲まないようにします。

A：健康のために何かしていますか？

B：毎朝ジョギングをするようにしています。