

1. ハードル

ハードル（跨欄的欄架・障礙物）

ハードルが高い / 難度高

➔ 難度が高いこと、成功するのが困難なこと

ハードルが低い / 難度低

➔ 難度が低いこと

【例文】

- ① この山は初心者にはハードルが高い。
- ② 彼女と付き合いたいけど、私にはハードルが高い。
- ③ このレストランは私にはちょっとハードルが高い。

【会話】

A：日本語検定、何級受けるの？

B：1級だよ。

A：えっ！！1級はハードル高くない？

B：そうかな。じゃ2級にする。

【補足】

ハードルを上げる / 把難度提高

山田：みんな聞いて、田中君が今から面白いこと言うよ。

田中：ハードル上げないでよ。

2. テンション

テンションが高い／很 high

➔ 気分が高揚感がある状態

テンションが低い／很低調

➔ 気分が高揚感がない状態

【例文】

① 彼はいつもテンションが高い。

② なんでそんなにテンション高いの？

【会話】

A：テンション低いけどどうしたの？

B：風邪なんだ…。

A：大丈夫？？

【補足】

テンションを上げる／要 high

➔ 「みんなテンションを上げよう！！」

テンションが下がる／士気下降

A：明日の試合雨で中止だって。

B：えーテンション下がるわ。

3. メンタル

メンタルが強い人 / 内心強大・精神状態總是穩定的人

➔ どんな状況でも慌てない、プレッシャーに強い。

メンタルが弱い人 / 内心脆弱・容易緊張的人

➔ 考えすぎる、プレッシャーに弱い。

【例文】

① 彼はメンタルが弱いから試合になるとすぐ負ける。

② メンタルが強い人はスピーチも上手だ。

【会話】

A：昨日の錦織選手の試合見た？

B：うん。0-5から逆転勝ちでしょ！！

A：そうそう。ほんとメンタル強いよね。

B：さすがだね。

【補足】

メンタル豆腐

→ 豆腐のようにメンタルが弱い人

メンブレ

→ メンタルが崩壊している状態。精神的につらい状態。

メンタルトレーニング

→ メンタルを強くするトレーニング