

タイトル：「筋トレ」

【本文】

私は週に三回ぐらい筋トレをします。なぜ筋トレをするかというと、一つは健康のためです。もう一つは、好きなスポーツのためです。私はテニスやキックボクシングが好きですが、どちらのスポーツも筋力が必要です。どんな筋トレをするかというと、腕立て伏せ30回、腹筋30回、スクワット30回を3セットします。筋トレの次の日は少し筋肉痛になります。筋トレはしんどいですが、練習が終わった後は達成感があるので、嫌いじゃないです。

【重要単語】

筋（きん）トレ	： 重訓
キックボクシング	： 踢拳
筋力（きんりょく）	： 肌力
腕立て伏せ（うでたてふせ）	： 伏地挺身
腹筋（ふっきん）	： 腹肌（訓練）
スクワット	： 深蹲
セット	： 組
しんどい	： 累
筋肉痛 に なります	： 肌肉變得痠痛
達成感 が あります	： 有成就感

【重要文法】

1. なぜ筋トレをするかというと

文法：なぜ～かというと

意味：為甚麼～？是因為...

例① なぜ 野菜が嫌い かというと、苦いからです。

例② なぜ 学校を休んだ かというと、風邪を引いたからです。

2. 練習が終わった後

文法：動詞た形＋後／名詞＋の後

意味：做V之後／N之後

例① ごはんを 食べた 後で、お風呂に入ります。

例② 仕事 の後で、居酒屋へ行きます。

【練習問題】

① 為甚麼便宜，是因為現在打折活動中。

→ なぜ 安い かというと、今セール中だからです。

② 做功課之後出去玩

→ 宿題をした後で、遊びに行きます。

③ 上課後去打工

→ 授業の後でアルバイトに行きます。