

## 投稿

## 《 我的健康方法 》

《 わたし けんこうほう  
私の健康法 》

(这是第二代C女士在课上用日语写的文章)

(二世のCさんが授業で日本語で書いた文章です)

今年三月中旬，我家附近的购物中心新建了一栋大楼。那栋楼里开了很多店，比如超市、“しまむら”（服装店）、餐厅、咖啡店，还有体育健身俱乐部等。在那里为了健康，我决定开始在新开的游泳池游泳。其实我完全是游泳的初学者。虽然我已经六十九岁了，但在四月一日那天，有生以来我第一次去游泳了。

今年3月中旬、私の家の近くのショッピングセンターに新しいビルが建ちました。そのビルの中には、たくさん店が出来ました。例えば、スーパーマーケットや、「洋品店S」、レストランや喫茶店、スポーツクラブなどです。そこで私は健康のために新しいプールで泳ぎ始めました。私は、泳ぐことに全く素人です。私は69歳になりましたが、4月1日に初めてプールに行きました。

游泳是有很多种泳姿的。刚开始的时候我什么也不会，只能在水里走来走去。泳池里的人都游得很好。我也很想像他们那样游泳，于是和朋友一起游。刚开始的时候我完全不会游，真的很辛苦，不过朋友教了我一些基本的游泳动作。可是有一次我一个人去游泳池时，发现自己的游泳动作好像和别人不一样。这时一位叫米田的日本人走过来问到：“您想学游泳吗？”。从那以后，她非常热心、亲切地教我各种泳姿。

泳ぎ方にはいろいろな型がありました。はじめは何もできなかったのに、水の中を歩きました。プールの中ではみんな上手に泳いでました。私も泳ぎたいので、友達と一緒に泳ぎました。はじめは泳ぎ方が全然わからず本当に大変でしたが、友達が泳ぎ方を教えてくれました。でも、一人でプールへ行った時、私の泳ぎ方はほかの人の泳ぎ方と違うと思いました。日本人の米田さんという人が見に来て、「泳ぎ方を習いたいですか」と私に聞きました。それ以来熱心に、また親切にさまざまな泳ぎ方を教えてくれました。

我下定决心，游泳每周有五次，我每次大约练习五十分钟。中国有一句谚语叫“笨鸟先飞”，意思是“笨拙的鸟要早点起飞”，也就是能力不足的人更要提前努力练习。在泳池里，我一遍又一遍地重复练习，坚持不懈地努力。

私は心を決めて、プールの日は週5回、毎日50分くらい練習しました。中国の諺に「笨鳥先飛」という言葉があります。これは「のろまな鳥は先に飛び立つ」という、能力の劣っている者はより先に物事にとりかかれという意味です。プールの中では泳ぎを何回も繰り返し、とことん頑張っていこうと思いました。

这样，我终于能游二十五米蛙泳了，也学会了仰泳。现在也能稍微游一点自由泳了。我逐渐习惯了水里的运动，真的衷心感谢那



こうして平泳ぎ25m泳げるようになりましたし、背泳ぎもできるようになりました。今クロールが少しできます。徐々に慣れてきて、アドバイスしてくれた先輩たちに本当に心から感謝しています。これからもまた教えて欲しいと思っています。最近2、3キロ痩せ

些给我建议的前辈们。今后我还想继续向她们学习。最近我瘦了两三公斤，精神状态也很稳定，晚上也能睡得很好，所以心情特别轻松愉快。

以后只要有时间，我想每周去三次游泳，反复练习各种泳姿。另外，通过与伙伴们的交流，我希望能学到更多的游泳技巧，同时日语也能说得更好一些。当一个人感受到自己的进步时，就会更有自信。我相信，只要这样坚持下去，我今后一定能过得更加幸福。(C)

せいしんてき あんてい よる ね はればれ  
し精神的にも安定して夜よく寝られるので晴々とした気持ちです。

これから時間があれば毎週3回ぐらい泳ぎに行き、水泳の型を繰り返し練習したいと思います。また仲間との付き合いを通じて泳ぎ方をもっと教えてもらったり、日本語も、もっとうまく話することができるようになりたいと思います。人は進歩があると自信が持てるようになります。私もこのように続けていけば、これからも、もっと幸せに過ごせると思います。(C)