wishyou.today learning

day 38 head to toe

Name the parts of the body from head to toe, say you have a touch of something with ～気味, and guess at a cause with ～せいか.

Fingers, wrists, posture and grey hairs come up at the doctor's, at the gym and in every complaint about getting older. 気味 and せいか are how Japanese talks about feeling slightly off.

words

word	kana	meaning	example
気味	ぎみ · gimi	a touch of, a bit (～気味)	最近、少し風邪気味{gimi}だ。 I've had a bit of a cold lately.
親指	おやゆび · oyayubi	thumb; big toe	赤ちゃんが、親指をしゃぶっている。 The baby is sucking its thumb.
嗅ぐ	かぐ · kagu	to smell, sniff	犬が、花のにおいを嗅いでいる。 The dog is sniffing the flowers.
薬指	くすりゆび · kusuriyubi	ring finger	結婚指輪は、左手の薬指にする。 You wear a wedding ring on the ring finger of your left hand.
唇	くちびる · kuchibiru	lip(s)	冬は、唇が乾いて痛い。 In winter my lips get dry and sore.
小指	こゆび · koyubi	little finger; little toe	約束する時、子供は小指と小指をつなぐ。 When children make a promise, they link little fingers.
姿勢	しせい · shisei	posture; attitude	姿勢が悪いと、肩や腰が痛くなる。 Bad posture gives you sore shoulders and a sore back.
白髪	しらが · shiraga	grey hair, white hair	父は、最近白髪が増えた。 My father has been going grey lately.
頭脳	ずのう · zunō	brain(s), intellect	高橋さんは、チームの頭脳だ。 Mr Takahashi is the brains of the team.
全身	ぜんしん · zenshin	the whole body, all over	久しぶりに運動したら、全身が痛い。 I exercised for the first time in ages, and now I ache all over.
縮れる	ちぢれる · chijireru	to be curly, crinkled, shrink	弟の髪は、少し縮れている。 My little brother's hair is a bit curly.
爪	つめ · tsume	nail (finger, toe); claw	爪が伸びたので、切った。 My nails had grown, so I cut them.
手首	てくび · tekubi	wrist	テニスをしすぎて、手首が痛い。 I've played too much tennis, and my wrist hurts.
中指	なかゆび · nakayubi	middle finger	中指が、いちばん長い。 The middle finger is the longest.
肘	ひじ · hiji	elbow	食事の時は、テーブルに肘をつかないで。 Don't put your elbows on the table when you eat.

人差し指	ひとさしゆび · hitosashiyubi	index finger, forefinger	地図の駅を、人差し指で指した。 I pointed at the station on the map with my index finger.
瞳	ひとみ · hitomi	pupil (of the eye); eyes	赤ちゃんの瞳は、とてもきれいだ。 Babies have such beautiful eyes.
皮膚	ひふ · hifu	skin	冬は、皮膚が乾いて痛くなる。 In winter my skin gets dry and sore.
へそ	heso	navel, belly button	雷が鳴ると、子供はおへそを隠す。 When it thunders, children cover their belly buttons.
まぶた	mabuta	eyelid	眠くて、まぶたが重い。 I'm so sleepy my eyelids feel heavy.

pattern ~気味 (a touch of) · ~せいか (maybe because)

noun / verb stem | **気味** | **· noun の / plain form** | **せいか** | **、result**

Noun or verb stem + 気味 means a slight, usually unwelcome tendency: 風邪気味 (a touch of a cold), 疲れ気味 (a bit tired). ~せいか means maybe because of: you're guessing at the cause of something bad: 年のせいか、白髪が増えた. It builds on N3 せい (because of, to blame).

今週は、疲れ気味だ。 **konshū wa tsukaregimi da** I've been a bit tired this week.

年のせいか、最近すぐ疲れる。 **toshi no sei ka saikin sugu tsukareru** Maybe it's my age, but I get tired quickly these days.

寒いせいか、朝起きるのがつらい。 **samui sei ka asa okiru no ga tsurai** Maybe it's the cold, but getting up in the morning is hard.

最近、食べすぎ気味なので、毎朝歩いている。 **saikin tabe sugigimi nanode maiasa aruite iru** I've been eating a bit too much lately, so I walk every morning.

dialogue the office stretch

mr sato ああ、肩が痛い。年のせいか、最近すぐ疲れる。白髪も増えたし、昨日は魚を焦がして、妻に怒られた…。

ā kata ga itai toshi no sei ka saikin sugu tsukareru shiraga mo fueta shi kinō wa sakana o kogashite tsuma ni okorareta · Oh, my shoulders. Maybe it's my age, but I get tired so quickly these days. I'm getting greyer, and yesterday I burnt the fish and my wife told me off…

mr takahashi 課長は、一日中パソコンの前ですからね。姿勢が悪いと、全身が疲れますよ。

kachō wa ichinichi jū pasokon no mae desukara ne shisei ga warui to zenshin ga tsukaremasu yo · You're in front of the computer all day, sir. Bad posture tires out your whole body.

anna 私も、今週は疲れ気味です。休むどころか、昼ご飯を食べる時間もなくて。寒いせいか、少し風邪気味だし…。

watashi mo konshū wa tsukaregimi desu yasumu dokoroka hirugohan o taberu jikan mo nakute samui sei ka sukoshi kazegimi da shi · I've been a bit tired this week too. Never mind resting, I haven't even had time for lunch. And maybe it's the cold, but I think I'm coming down with something…

mr takahashi じゃあ、みんなで少し体を動かしましょう。まず、手首を回して。次に、親指から小指まで、一本ずつ指を伸ばします。

jā minna de sukoshi karada o ugokashimashō mazu tekubi o mawashite tsugi ni oyayubi kara koyubi made ipponzutsu yubi o nobashimasu · Then let's all move about a bit. First, circle your wrists. Next, stretch your fingers one at a time, from your thumb to your little finger.

mr sato 人差し指、中指、薬指…。爪が長くて、うまくできない。

hitosashiyubi nakayubi kusuriyubi tsume ga nagakute umaku dekinai · Index finger, middle finger, ring finger… My nails are too long, I can't do it properly.

mr takahashi 次は、肘を後ろに引いて、背中を伸ばします。おへその下に力を入れて。まぶたを閉じて、ゆっくり息をしてください。

tsugi wa hiji o ushiro ni hiite senaka o nobashimasu o heso no shita ni chikara o irete mabuta o tojite yukkuri iki o shite kudasai · Next, pull your elbows back and stretch your back. Tighten your tummy, just below your belly button. Close your eyes and breathe slowly.

anna 高橋さん、さすがですね。どこで習ったんですか。

takahashisan sasuga desu ne doko de naratta ndesu ka · You're a natural, Mr Takahashi. Where did you learn this?

mr takahashi 自転車の仲間に、教えてもらいました。疲れた時は、少し体を動かすに限ります。

jitensha no nakama ni oshiete moraimashita tsukareta toki wa sukoshi karada o ugokasu ni kagirimasu · My cycling friends taught me. When you're tired, nothing beats moving about a bit.

mr sato 本当だ。頭もすっきりした。さすが、うちのチームの頭脳だ。

hontō da atama mo sukkiri shita sasuga uchi no chīmu no zunō da · You're right. My head feels clearer too. That's the brains of our team for you.

anna 課長、唇が乾いて真っ白ですよ。お茶を入れますね。

kachō kuchibiru ga kawaite masshiro desu yo ocha o iremasu ne · Mr Sato, your lips are dry and white. I'll make some tea.

write it trace the grey, then write your own

勢

posture; attitude

脳

brain(s), intellect



膚

skin



患

as in 患者 (かんじゃ): patient



good to know · Noun or verb stem + 気味: a slight, usually unwelcome tendency. 風邪気味 (a touch of a cold), 疲れ気味 (a bit tired). Noun の / plain form + せいか: maybe because of. You're not sure of the cause, and the result is usually bad.

You can name every finger and talk about aches and grey hairs in Japanese now. Tomorrow: coughs, sneezes and being under the weather.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 39 under the weather

Japanese N2 in 114 days
unit 6 · body & movement

Describe symptoms (sneezing, hiccups, itching, numbness), look after a sick friend, and complain that you can't do something properly with ろくに〜ない.

Being ill abroad is when you most need the words, and ろくに is how Japanese people grumble that they haven't eaten or slept properly.

words

word	kana	meaning	example
ろくに	roku ni	(not) properly, hardly (+ negative)	昨日は忙しくて、ろくに寝ていない。 I was so busy yesterday that I hardly slept.
青白い	あおじろい · aojiroi	pale, pallid	トムは、今日はなんだか青白い。 Tom looks kind of pale today.
活力	かつりょく · katsuryoku	energy, vitality	朝ご飯は、一日{ichinichi}の活力になる。 Breakfast gives you energy for the day.
かゆい	kayui	itchy	背中がかゆくて、眠れない。 My back is so itchy I can't sleep.
渇く	かわく · kawaku	to be thirsty (のどが渇く)	走ったので、喉が渇いた。 I've been running, so I'm thirsty.
看病	かんびょう · kanbyō	nursing, looking after the sick	熱が出た時、母が看病してくれた。 When I had a fever, my mother looked after me.
休息	きゅうそく · kyūsoku	rest, break	仕事の間に、休息を取ることも大切だ。 Taking breaks during work matters too.
休養	きゅうよう · kyūyō	rest, recuperation	医者に、1週間の休養が必要だと言われた。 The doctor said I need a week's rest.
くしゃみ	kushami	sneeze	朝から、くしゃみが止まらない。 I haven't stopped sneezing since this morning.
くたびれる	kutabireru	to be worn out; to wear out	一日中歩いて、くたびれた。 I walked all day and I'm worn out.
外科	げか · geka	surgery (hospital department)	骨が折れたかもしれないので、外科に行った。 I thought I might have broken a bone, so I went to the surgery department.
血圧	けつあつ · ketsuatsu	blood pressure	祖父は、血圧が高い。 My grandfather has high blood pressure.
血液	けつえき · ketsueki	blood	検査のために、血液を取った。 They took a blood sample for tests.
しびれる	shibireru	to go numb, go to sleep (a foot)	床に長く座っていたら、足がしびれた。 I sat on the floor too long, and my legs went to sleep.
しゃっくり	shakkuri	hiccup(s)	しゃっくりが、なかなか止まらない。 My hiccups just won't stop.
重体	じゅうたい · jūtai	critical condition	事故で怪我をした人は、重体だという。 They say the person injured in the accident is

			in a critical condition.
寿命	じゅみょう · jumyō	lifespan, life (of a thing)	日本人の平均寿命は、とても長い。 Japanese people have a very long average lifespan.
消化	しょうか · shōka	digestion	うどんは消化がいいから、病気の時にいい。 Udon is easy to digest, so it's good when you're ill.
消毒	しょうどく · shōdoku	disinfection, sterilising	傷を、きれいに消毒した。 I cleaned the cut with antiseptic.
小便	しょうべん · shōben	urine, peeing (plain)	ここで、小便をしないでください。 Please do not urinate here.

pattern ろくに〜ない (not properly, hardly)

ろくに **verb** ない / ていない

ろくに + a negative verb means not properly, hardly at all. It's always a complaint: ろくに寝ていない (I've hardly slept), ろくに話も聞かない (doesn't even listen properly). With a positive verb it doesn't work at all.

昨日は忙しくて、ろくに寝ていない。 **kinō wa isogashikute roku ni nete inai** I was so busy yesterday that I hardly slept.

弟は、ろくに勉強しないで遊んでばかりいる。 **otōto wa roku ni benkyō shinaide asonde bakari iru** My little brother hardly studies. He does nothing but play.

母に電話したところ、ろくに話も聞かないで切られた。 **haha ni denwa shita tokoro roku ni hanashi mo kikanai de kirareta** I phoned my mother, and she hung up without really listening.

dialogue the patient

anna トム、大丈夫？青白いよ。
tomu daijōbu aojiroi yo · Tom, are you all right? You look pale.

tom 昨日から、くしゃみとしゃっくりが止まらなくて…。夜も、ろくに寝ていません。
kinō kara kushami to shakkuri ga tomaranakute yoru mo roku ni nete imasen · I haven't stopped sneezing and hiccuping since yesterday... And I've hardly slept.

yui この家は、隙間だらけで寒いからね。ご飯は、食べた？唇も乾いているよ。
kono ie wa sukimadarake de samui kara ne gohan wa tabeta kuchibiru mo kawaite iru yo · This house is so full of gaps, it's freezing. Have you eaten? Your lips are all dry.

tom いいえ、ろくに食べていません。喉が渇いて、水ばかり飲んでいます。
iie roku ni tabete imasen nodo ga kawaite mizu bakari nonde imasu · No, I've hardly eaten a thing. I'm so thirsty I just keep drinking water.

anna 私たちが看病するから、今日はゆっくり休んで。手を消毒して、うどんを作るね。消化がいいから。部屋も暖めておくね。包丁とフライパン、借りるね。
watashitachi ga kanbyō suru kara kyō wa yukkuri yasunde te o shōdoku shite udon o tsukuru ne shōka ga ii kara heya mo atatameteoku ne hōchō to furaipan kariru ne · We'll look after you, so take it easy today. I'll sanitise my hands and make you some udon. It's easy to digest. And I'll warm the room up. I'll borrow your knife and frying pan.

yui 美紀さんに電話したところ、「熱がなければ、休養がいちばん」だって。
mikisan ni denwa shita tokoro netsu ga nakereba kyūyō ga ichiban datte · I phoned Miki, and she says if there's no fever, rest is the best thing.

tom 僕は、もう重体です…。足もしびれて、背中もかゆい…。爪の先まで、全身が痛い…。
boku wa mō jūtai desu ashi mo shibirete senaka mo kayui tsume no saki made zenshin ga itai · I'm in a critical condition... My legs have gone numb and my back itches... My whole body hurts, right to the tips of my nails...

yui 重体どころか、ただの風邪でしょう。ずっと座っているから、足がしびれるの。
jūtai dokoroka tada no kaze deshō zutto suwatte iru kara ashi ga shibireru no · Critical? It's just a cold. Your legs have gone to sleep because you've been sitting down all day.

anna トムは、論文ばかりか、毎晩遅くまで本を読んでいるから、くたびれているんだよ。少し活力をつけないと。
tomu wa ronbun bakari ka maiban osoku made hon o yonde iru kara kutabirete iru nda yo sukoshi katsuryoku o tsukenai to · It's not just the thesis, Tom reads till late every night too, so he's worn out. He needs to get some energy back.

tom 二人とも、ありがとうございます。このうどん、においを嗅ぐだけで元気が出ます。
futari to mo arigatōgozaimasu kono udon nioi o kagu dake de genki ga demasu · Thank you, both of you. Just smelling this udon makes me feel better.

yui お盆に、お椀と薬を置いておくね。
o bon ni o wan to kusuri o oite oku ne · I'll leave a bowl and your medicine on the tray.

write it trace the grey, then write your own

血
ち
blood

圧

blood pressure

液

blood

毒

どく

poison

令

as in 命令 (めいれい): order, command

絡

as in 連絡 (れんらく): contact, getting in touch (連絡する)

good to know · ろくに always goes with a negative: ろくに寝ていない (I've hardly slept), ろくに食べていない (I haven't eaten properly). It's a complaint, about yourself or others. ろくに話も聞かないで... (without even listening properly...).

You can describe how you feel and look after a sick friend in Japanese now. Tomorrow: at the hospital.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 40 at the clinic

Japanese N2 in 114 days
unit 6 · body & movement

Explain your symptoms at a hospital or pharmacy, understand the diagnosis, and give sensible advice with ～に越したことはない.

Departments, diagnoses and pharmacies are the vocabulary of every hospital visit, and に越したことはない is how careful Japanese says "it's best to".

words

word	kana	meaning	example
消耗	しょうもう · shōmō	exhaustion; using up, wear	暑さで、すっかり消耗している。 The heat has worn me out.
心身	しんしん · shinshin	mind and body	休みの日は、心身ともにゆっくりしたい。 On my days off I want to rest, body and mind.
診断	しんだん · shindan	diagnosis; check-up	医者の診断は、ただの風邪だった。 The doctor's diagnosis was just a cold.
水分	すいぶん · suibun	water, fluids; moisture	熱がある時は、水分をたくさん取ってください。 When you have a fever, drink plenty of fluids.
伝染	でんせん · densen	infection, contagion	この病気は、人から人へ伝染する。 This illness spreads from person to person.
内科	ないか · naika	internal medicine (department)	熱が下がらないので、内科で診てもらった。 My fever wouldn't go down, so I saw a doctor in internal medicine.
治す	なおす · naosu	to cure, heal	早く風邪を治して、仕事に戻りたい。 I want to get over this cold quickly and go back to work.
吐き気	はきけ · hakike	nausea, feeling sick	朝から、吐き気がする。 I've been feeling sick since this morning.
一休み	ひとやすみ · hitoyasumi	a short rest, a breather	疲れたから、ここで一休みしよう。 I'm tired. Let's take a breather here.
包帯	ほうたい · hōtai	bandage	看護師さんが、包帯を取り替えてくれた。 The nurse changed my bandage.
保健	ほけん · hoken	health (care), hygiene	学校の保健の先生に、相談した。 I talked it over with the school nurse.
マスク	masuku	mask (face)	風邪の時は、マスクをして出かける。 When I have a cold, I wear a mask when I go out.
見舞う	みまう · mimau	to visit (someone sick); to be hit by	入院している祖母を、見舞った。 I visited my grandmother in hospital.
診る	みる · miru	to examine (a patient)	医者に、子供を診てもらった。 I had the doctor look at my child.
めまい	memai	dizziness	急に立ったら、めまいがした。 I stood up too fast and felt dizzy.

薬品	やくひん · yakuhin	chemicals; medicines	危ない薬品は、高い棚にしまっておく。 Keep dangerous chemicals on a high shelf.
やけど	yakedo	burn (on the skin)	熱いやかんで、手にやけどをした。 I burnt my hand on the hot kettle.
薬局	やっきょく · yakkyoku	pharmacy, chemist's	薬局で、風邪の薬を買った。 I bought some cold medicine at the chemist's.
輸血	ゆけつ · yuketsu	blood transfusion	手術の時に、輸血が必要になった。 During the operation, a blood transfusion was needed.
あくび	akubi	yawn	会議中に、あくびが出てしまった。 I let out a yawn in the middle of the meeting.

pattern ～に越したことはない (it's best to)

verb (dictionary) / い-adj / noun である **に越したことはない**

X に越したことはない means nothing beats X, so it's best to do it: 早く治すに越したことはない. Literally, "there's nothing that goes beyond X". It's common sense, a bit formal, and often used to advise people gently.

風邪は、早く治すに越したことはない。 **kaze wa hayaku naosu ni koshita koto wa nai** It's always best to shake off a cold quickly.

家は、駅に近いに越したことはない。 **ie wa eki ni chikai ni koshita koto wa nai** When it comes to a flat, the closer to the station the better.

薬は、飲まないで済むに越したことはない。 **kusuri wa nomanaide sumu ni koshita koto wa nai** If you can manage without medicine, so much the better.

dialogue at the hospital

miki トム君、アンナさん、どうしたの？トム君、まだ青白いね。ろくに食べていないでしょう。

tomukun annasan dō shita no tomukun mada aojiroi ne roku ni tabete inai deshō · Tom, Anna, what's up? Tom, you're still pale. You haven't been eating properly, have you?

tom 風邪はよくなって、しゃっくりも止まったんですが、今朝、めまいと吐き気がして…。

kaze wa yoku natte shakkuri mo tomatta ndesu ga kesa memai to hakike ga shite · My cold's better and the hiccups have stopped, but this morning I felt dizzy and sick...

miki じゃあ、内科で診てもらいましょう。伝染する病気かもしれないから、マスクをして待っていてね。

jā naika de mite moraimashō densen suru byōki kamoshirenai kara masuku o shite matte ite ne · Then let's get you seen in internal medicine. It might be catching, so wear a mask while you wait.

anna 病院は、薬品のにおいがしますね。美紀さん、白い服で、さすが看護師さんですね。看護師の仕事は大変でしょう。

byōin wa yakuhin no nioi ga shimasu ne mikisan shiroi fuku de sasuga kangoshisan desu ne kangoshi no shigoto wa taihen deshō · Hospitals smell of chemicals, don't they? Miki, in your white uniform you look every inch a nurse. It must be such hard work.

miki 夜の仕事は、消耗するね。今日も、やけどをした子供の包帯を取り替えたり、輸血の準備をしたり、血液の検査をしたり…。でも、もう慣れたよ。

yoru no shigoto wa shōmō suru ne kyō mo yakedo o shita kodomo no hōtai o torikaetari yuketsu no junbi o shitari ketsueki no kensa o shitari demo mō nareta yo · Night shifts wear you out. Today I've changed the bandages on a child with a burn, got a blood transfusion ready, done blood tests... But I'm used to it.

tom 先生の診断は、ただの疲れでした。水分を取って、よく寝れば、すぐ治るそうです。脂の多いものは食べないで、消化のいいものを食べるようにって。

sensei no shindan wa tada no tsukare deshita suibun o totte yoku nereba sugu naoru sō desu abura no ōi mono wa tabenaide shōka no ii mono o taberu yōni tte · The doctor says it's just tiredness. If I drink plenty and get a good sleep, I'll soon be fine. And I should avoid fatty food and eat things that are easy to digest.

miki よかった。研究もいいけど、心身を休めるに越したことはないよ。大学の保健の先生にも、相談してみてね。

yokatta kenkyū mo ii kedo shinshin o yasumeru ni koshita koto wa nai yo daigaku no hoken no sensei ni mo sōdan shite mite ne · Good. Research is all very well, but you can't beat resting body and mind. Talk to the health centre at your university, too.

anna 帰りに、薬局で薬を買っていこう。夜は、うどんを作るね。トム、さっきからあくびばかりしているね。

kaerini yakkyoku de kusuri o katte ikō yoru wa udon o tsukuru ne tomu sakki kara akubi bakari shite iru ne · Let's buy some medicine at the chemist's on the way home. I'll make udon tonight. Tom, you've been yawning nonstop.

miki 薬は、薬局の人に聞いて選ぶに越したことはないよ。健にも、トム君を見舞うように言っておくね。

kusuri wa yakkyoku no hito ni kiite erabu ni koshita koto wa nai yo ken ni mo tomukun o mimau yōni itte oku ne · Ask the pharmacist to help you choose: that's always best. And I'll tell Ken to come and see you.

tom ありがとうございます。帰ったら、まず一休みします。

arigatōgozaimasu kaettara mazu hitoyasumi shimasu · Thank you. When I get home, I'll start with a rest.

write it trace the grey, then write your own

帯
おび
obi
(kimono
sash)

輸
blood
transfusion

仏
ほとけ
Buddha; a
saintly
person

good to know · Verb (dictionary form) / い-adjective + に越したことはない: it's best to, nothing beats. It's common sense, said a little formally. With nouns and な-adjectives, use である or だ: 安全(である)に越したことはない.

You can get through a hospital visit in Japanese now, and give advice that nobody can argue with.
Tomorrow: running, crouching, chasing and tripping.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 41 on the move

Describe how people and animals move (crouch, chase, trip, crawl, peek), and give friendly advice with ～ことだ.

Movement verbs bring every story to life, and ことだ is how older, wiser people tell you what to do.

words

word	kana	meaning	example
足跡	あしあと · ashiato	footprint(s); track	雪の上に、猫の足跡がある。 There are cat's paw prints in the snow.
暴れる	あばれる · abareru	to struggle, thrash about, run wild	犬が、お風呂を嫌がって暴れた。 The dog hated its bath and thrashed about.
追いかける	おいかける · oikakeru	to chase, run after	子供たちが、ボールを追いかけて{oikakeru}いる。 The children are chasing a ball.
かく	kaku	to scratch; to sweat (汗をかく)	かゆくても、かいてはいけない。 Even if it itches, don't scratch it.
担ぐ	かつぐ · katsugu	to carry on the shoulder	重い荷物を、肩に担いだ。 I carried the heavy bag on my shoulder.
蹴る	ける · keru	to kick	子供が、ボールを蹴って遊んでいる。 A child is playing, kicking a ball around.
腰掛ける	こしかける · koshikakeru	to sit down (on a seat)	ベンチに腰掛けて、少し休んだ。 I sat down on a bench and had a rest.
しゃがむ	shagamu	to crouch, squat down	子供と話す時は、しゃがんで目を合わせる。 When you talk to a child, crouch down to meet their eyes.
背負う	せおう · seō	to carry on your back; to shoulder	疲れた子供を背負って、歩いた。 I walked on, carrying the tired child on my back.
立ち止まる	たちどまる · tachidomaru	to stop (walking), stand still	名前を呼ばれて、立ち止まった。 Someone called my name, and I stopped.
近寄る	ちかよる · chikayoru	to go near, approach	危ないから、川に近寄らないで。 It's dangerous, so keep away from the river.
つまずく	tsumazuku	to trip, stumble	石につまずいて、転んだ。 I tripped over a stone and fell.
動作	どうさ · dōsa	movement, action, motion	祖父は、最近動作がゆっくりになった。 My grandfather has been moving more slowly lately.
どく	doku	to get out of the way, move aside	すみません、ちょっとどいてください。 Excuse me, could you move out of the way?
飛び込む	とびこむ · tobikomu	to jump into, dive into	子供が、プールに飛び込んだ。 A child jumped into the pool.
なぐる	naguru	to hit, punch	友達をなぐってはいけません。 You mustn't hit your friends.

撫でる	なでる · naderu	to stroke, pat	猫の頭を、優しく撫でた。 I gently stroked the cat's head.
にらむ	niramu	to glare at; to keep an eye on	電車で大きい声で話したら、隣の人ににらまれた。 I talked loudly on the train and got a glare from the person next to me.
覗く	のぞく · nozoku	to peep, peek; to look in	窓から、部屋の中を覗いた。 I peeked into the room through the window.
這う	はう · hau	to crawl	赤ちゃんが、床を這っている。 The baby is crawling on the floor.

pattern ~ことだ (the best thing is to)

verb (dictionary / ない form) **ことだ**

Verb + ことだ gives advice: the best thing is to, you should. Use the dictionary form for what to do, the ない form for what not to do: よく寝ることだ, 無理をしないことだ. It sounds like a parent, a coach or a doctor, so use it with friends and people younger than you.

風邪の時は、よく寝ることだ。 **kaze no toki wa yoku neru koto da** When you have a cold, the best thing is plenty of sleep.

上手になりたいなら、毎日練習することだ。 **jōzuni naritai nara mainichi renshū suru koto da** If you want to get good, the thing to do is practise every day.

疲れている時は、無理をしないことだ。 **tsukarete iru toki wa muri o shinai koto da** When you're tired, the best thing is not to push yourself.

dialogue practice in the park

ken 鈴木さん、こんにちは。来週、保育園の運動会で、親も走るんです。だから、練習しています。

suzukisan konnichiwa raishū hoikuen no undō kai de oya mo hashiru ndesu dakara renshū shite imasu · Hello, Mr Suzuki. Next week at the nursery sports day, the parents run a race too. So I'm practising.

mr suzuki それはいい。でも、急に走ると危ないよ。まず、しゃがんで、足をよく伸ばすことだ。水分も、よく取ることだ。

sore wa ii demo kyūni hashiru to abunai yo mazu shagande ashi o yoku nobasu koto da suibun mo yoku toru koto da · Good for you. But it's dangerous to start running cold. The first thing is to crouch down and stretch your legs properly. And drink plenty of water.

ken はい。…あっ、息子が、鈴木さんの犬を追いかけている！

hai a musuko ga suzukisan no inu o oikakete iru · Right. ...Oh no, my boy is chasing your dog!

mr suzuki 大丈夫。うちの犬は、子供が大好きだから暴れないよ。頭を撫でられて、うれしそうだ。

daijōbu uchi no inu wa kodomo ga daisuki dakara abarenai yo atama o naderarete ureshisō da · Don't worry. My dog loves children, he won't go wild. He's having his head stroked, and he's loving it.

ken だめだよ、犬を蹴ったり、なぐったりしたら。優しく撫でるんだよ。

dame da yo inu o kettari naguttari shitara yasashiku naderu nda yo · No, no kicking the dog, and no hitting. Stroke him gently.

mr suzuki 子供は、見て覚えるものだ。好き嫌いだって、親を見て覚える。親がゆっくり近寄って、優しい動作を見せることだ。

kodomo wa mite oboeru mono da sukikirai datte oya o mite oboeru oya ga yukkuri chikayotte yasashii dōsa o miseru koto da · Children learn by watching. Even being picky about food, they learn from their parents. The best thing is for parents to go up to animals slowly and show them gentle movements.

ken なるほど。…あ、今度は犬の足跡を見ながら、池を覗いている！魚をにらんでいる。飛び込まないでね！

naruhodo a kondo wa inu no ashiato o mi nagara ike o nozoite iru sakana o nirande iru tobikomanaide ne · I see. ...Oh, now he's following the dog's paw prints and peering into the pond! He's glaring at the fish. Don't jump in!

mr suzuki 健さん、そんなに心配ばかりしていると、血圧が上がるし、自分がつまずくよ。あそこのベンチに腰掛けて、少し休むことだ。

kensan sonnani shinpai bakari shite iru to ketsuatsu ga agaru shi jibun ga tsumazuku yo asoko no benchi ni koshikakete sukoshi yasumu koto da · Ken, if you worry that much, your blood pressure will go up, and you'll be the one who trips. Sit down on that bench and have a rest: that's my advice.

ken はい。…あれ、息子が疲れて、眠そうだ。まぶたが重そうだ。僕も、もうくたびれました。今日は、背負って帰ります。

hai are musuko ga tsukarete nemusō da mabuta ga omo sō da boku mo mō kutabiremashita kyō wa seotte kaerimasu · Right. ...Oh, my boy's tired out, he's falling asleep. His eyelids look heavy. I'm worn out too. I'll carry him home on my back today.

mr suzuki それがいい。練習は、また明日することだ。

sore ga ii renshū wa mata ashita suru koto da · Good idea. Practise again tomorrow: that's the thing to do.

write it trace the grey, then write your own

跡												
あと												
mark, trace, track												

担

to carry on the shoulder

築

as in 建築 (けんちく): architecture

星

ほし

star

good to know · Verb (dictionary or ない form) + ことだ: the best thing is to, you should. It's advice from someone who knows: よく寝ることだ. It sounds a little like a teacher or a parent, so it's for friends and juniors, not your boss.

You can describe all kinds of movement in Japanese now, and give advice like an old hand.
Tomorrow: bumps, splashes and warnings.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 42 bump, peek and dive

Talk about little accidents (bumping, pricking, stepping over things) and understand warnings with ～恐れがある.

Bumps and scrapes happen everywhere, and 恐れがある is in every weather warning, news report and medicine label in Japan.

words

word	kana	meaning	example
恐れ	おそれ · osore	fear; risk (～恐れがある)	明日は、雨が強くなる恐れ{osore}がある。 The rain may get heavier tomorrow.
跳ねる	はねる · haneru	to jump, leap; to splash	川で、魚が跳ねた。 A fish leapt in the river.
引っ込む	ひっこむ · hikkomu	to draw back, retreat; to stay in	寒い日は、ずっと家に引っ込んでいる。 On cold days I stay holed up at home.
ぶつかる	butsukaru	to bump into, hit; to clash	自転車が、壁にぶつかった。 The bicycle hit the wall.
ぶつける	butsukeru	to bump, hit (something against)	棚に、頭をぶつけてしまった。 I banged my head on the shelf.
またぐ	matagu	to step over, straddle	倒れた木を、またいで進んだ。 We stepped over the fallen tree and went on.
見下ろす	みおろす · miorosu	to look down at (from above)	山の上から、町を見下ろした。 We looked down on the town from the top of the mountain.
もたれる	motareru	to lean (against); to feel heavy (stomach)	壁にもたれて、電車を待った。 I leaned against the wall and waited for the train.
くわえる	kuwaeru	to hold in your mouth	犬が、新聞をくわえて持ってきた。 The dog brought the newspaper in its mouth.
潜る	もぐる · moguru	to dive (under water), go under	海に潜って、魚を見た。 I dived under the sea and looked at the fish.
裂く	さく · saku	to tear, rip; to set aside (time)	古い布を、手で裂いた。 I tore the old cloth by hand.
探る	さぐる · saguru	to feel around for, search; to probe	かばんの中を探って、鍵を出した。 I felt around in my bag and found my keys.
刺さる	ささる · sasaru	to stick into, get stuck in	魚の骨が、喉に刺さった。 A fish bone got stuck in my throat.
刺す	さす · sasu	to stab, prick; to sting, bite	虫に刺されて、腕がかゆい。 I got bitten by an insect, and my arm itches.
縛る	しばる · shibaru	to tie up, bind; to restrict	古い新聞を、ひもで縛って出す。 I tie up the old newspapers with string and put them out.

揃える	そろえる · soroeru	to put in order, line up; to match	玄関で、靴を揃える。 I line up the shoes neatly in the entrance.
近づける	ちかづける · chikazukeru	to bring (something) close	本を目に近づけて、読んだ。 I held the book close to my eyes to read it.
ちぎる	chigiru	to tear into pieces, pick off	パンをちぎって、鳥にやった。 I tore up the bread and fed it to the birds.
散らす	ちらす · chirasu	to scatter, spread	強い風が、木の葉を散らした。 The strong wind scattered the leaves.
突く	つく · tsuku	to poke, prod, jab	後ろの人に、肩を突かれた。 The person behind me tapped me on the shoulder.

pattern ～恐れがある (there is a risk that)

plain verb / noun の **恐れがある**

Plain verb or noun + の + 恐れがある means there's a risk that something bad will happen. It's formal: weather warnings, the news, medicine labels. In conversation people usually say かもしれない.

午後は、雨が強くなる恐れがある。 **gogo wa ame ga tsuyoku naru osore ga aru** The rain may get heavier this afternoon.

この薬は、眠くなる恐れがあります。 **kono kusuri wa nemuku naru osore ga arimasu** This medicine may cause drowsiness.

台風の恐れがあるので、旅行をやめた。 **taifū no osore ga aru node ryokō o yameta** A typhoon might be on the way, so we called off the trip.

dialogue a morning at the beach

anna 天気予報によると、午後は雨が強くなる恐れがあるって。風のせいか、少し寒いね。

tenkiyohō ni yoruto gogo wa ame ga tsuyoku naru osore ga aru tte kaze no sei ka sukoshi samui ne · The forecast says the rain might get heavier this afternoon. Maybe it's the wind, but it's a bit chilly.

ken じゃあ、午前中に遊んで、早く帰ろう。息子には、ウールのセーターを着せてきたし、着替えもある。危ないことは、しないに越したことはない。

jā gozen chū ni asonde hayaku kaerō musuko ni wa ūru no sētā o kisete kita shi kigae mo aru abunai koto wa shinai ni koshita koto wa nai · Then let's have fun this morning and head home early. I've put my boy in a woolly jumper, and I've brought a change of clothes. Best not to take any risks.

tom 見てください、魚が跳ねています！僕、潜ってみたいです。少し風邪気味ですけど。

mite kudasai sakana ga hanete imasu boku mogutte mitaidesu sukoshi kazegimi desu kedo · Look, a fish just jumped! I'd love to go diving. Even if I do have a bit of a cold.

ken 波が高くなる恐れがあるから、潜るのはやめよう。それより、岩の間を探ってみよう。小さい魚がいるよ。大きい岩は、またいで、気をつけて歩いてね。

nami ga takaku naru osore ga aru kara moguru no wa yameyō sore yori iwa no aida o sagutte miyō chiisai sakana ga iru yo ōkii iwa wa mataide kiotsukete aruite ne · The waves might get high, so let's not dive. Let's poke around between the rocks instead: there are little fish. Step over the big rocks, and be careful.

anna あ、魚が岩の下に引っ込んだ。…痛い！何かに刺された！

a sakana ga iwa no shita ni hikkonda itai nanika ni sasareta · Oh, the fish has darted under the rock. ...Ouch! Something stung me!

ken 見せて。…大丈夫、小さい石が指に刺さっただけだ。目に近づけて、よく見て取ろう。包帯がないから、このハンカチを裂いて、指を縛っておこう。

misete daijōbu chiisai ishi ga yubi ni sasatta dake da me ni chikazukete yoku mite torō hōtai ga nai kara kono hankachi o saite yubi o shibatte okō · Let me see. ...It's fine, just a tiny stone stuck in your finger. I'll hold it close and get it out. There's no bandage, so let me tear this handkerchief and tie up your finger.

tom 健さん、さすがですね。僕は、さっき岩に頭をぶつけてしまいました…。少しめまいがします。

kensan sasuga desu ne boku wa sakki iwa ni atama o butsukete shimaimashita sukoshi memai ga shimasu · Ken, you're amazing. I just banged my head on a rock... I feel a bit dizzy.

anna トム、大丈夫？後で、病院で診てもらったほうがいいよ。

tomu daijōbu ato de byōin de mite moratta hō ga ii yo · Tom, are you OK? You'd better get that looked at at the hospital later.

ken トム君は、さっき人にもぶつかっていたね。下ばかり見ていないで、前も見ないと。それに、棒で魚を突いたら、だめだよ。

tomukun wa sakki hito ni mo butsukatte ita ne shita bakari mite inai de mae mo minai to soreni bō de sakana o tsuitara dame da yo · You bumped into someone earlier, too, Tom. Don't just look at your feet, look where you're going. And no poking the fish with a stick.

anna 見て、息子さんがパンをちぎって、鳥にやっていますよ。鳥を追いかけて、砂の上が足跡だらけ。

mite musukosan ga pan o chigitte tori ni yatte imasu yo tori o oikakete suna no ue ga ashiatodarake · Look, your little boy is tearing up bread and feeding it to the birds. He's chasing them, and the sand is covered in footprints.

ken 強い風が、砂を散らしているね。そろそろ帰ろう。靴を揃えて、車に乗って。息子は、僕が背負っていく。

tsuyoi kaze ga suna o chirashite iru ne sorosoro kaerō kutsu o soroete kuruma ni notte musuko wa boku ga seotte iku · The wind's blowing the sand about. Time to go home. Get your shoes together and into the car. I'll carry my boy on my back.

write it trace the grey, then write your own

永

as in 永遠 (えいえん): eternity, forever

跳

to jump, leap; to splash

good to know · Plain verb / noun の + 恐れがある: there's a risk that something bad will happen. 雨が強くなる恐れがある, 台風の恐れがある. It's formal: the news, warnings, labels. In conversation people usually say かもしれない.

You can understand a warning and get through a day of small accidents in Japanese now. Tomorrow: hanging, loading and getting stuck.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 43 hold, hang and pull

Talk about hanging, loading, taking out and getting stuck, and say what you'd like at the very least with せめて.

Getting things ready for an event is all hands-on verbs, and せめて is how Japanese people make a modest wish (or a small complaint).

words

word	kana	meaning	example
せめて	semete	at least (if nothing more)	せめて一日{ichinichi}、ゆっくり休みたい。 I just want one day off to rest, at least.
突っ込む	つっこむ · tsukkomu	to thrust into, stick in; to butt in	寒いので、手をポケットに突っ込んで歩いた。 It was cold, so I walked with my hands stuffed in my pockets.
潰す	つぶす · tsubusu	to crush, squash; to kill (time)	駅前で、少し時間を潰した。 I killed a bit of time in front of the station.
潰れる	つぶれる · tsubureru	to be crushed; to go bust	袋の中で、卵が潰れていた。 The eggs had been squashed in the bag.
詰まる	つまる · tsumaru	to be blocked; to be packed	風邪で、鼻が詰まっている。 My nose is blocked with this cold.
積む	つむ · tsumu	to pile up, load; to build up	車に、荷物を積んだ。 I loaded the bags into the car.
吊る	つる · tsuru	to hang (up); to put in a sling	怪我をした腕を、布で吊っている。 He has his injured arm in a cloth sling.
吊るす	つるす · tsurusu	to hang (something) up	洗った服を、窓の外に吊るした。 I hung the washing outside the window.
退ける	どける · dokeru	to move (something) out of the way	机の上の本を退けて、場所を作った。 I moved the books off the desk to make room.
取り出す	とりだす · toridasu	to take out, pull out	かばんから、財布を取り出した。 I took my wallet out of my bag.
鳴らす	ならす · narasu	to ring, sound; to make (a noise)	自転車のベルを、鳴らした。 I rang my bicycle bell.
はがす	hagasu	to peel off, tear off	壁の古い紙を、はがした。 I peeled the old paper off the wall.
挟まる	はさまる · hasamaru	to get caught (between)	電車のドアに、コートが挟まった。 My coat got caught in the train door.
挟む	はさむ · hasamu	to put between, sandwich; to pinch	パンに、卵を挟んで食べる。 I eat egg in a sandwich.
外れる	はずれる · hazureru	to come off; to miss, be wrong	シャツのボタンが、外れてしまった。 A button has come off my shirt.

放れる	はなれる · hanareru	to get loose, break free (an animal)	犬が、ひもから放れて走っていった。 The dog got off its lead and ran away.
はめる	hameru	to put on (gloves, a ring); to fit in	手袋をはめて、外に出た。 I put my gloves on and went out.
引っかかる	ひっかかる · hikkakaru	to get caught on; to be fooled	コートが、釘に引っかかった。 My coat caught on a nail.
ひっくり返る	ひっくりかえる · hikkurikaeru	to fall over, overturn	強い風で、自転車がひっくり返った。 The strong wind blew the bicycle over.
ひねる	hineru	to twist; to turn (a tap)	転んで、手首をひねった。 I fell and twisted my wrist.

pattern せめて (at least)

せめて | the least you hope for | (だけでも / くらい) | wish: たい・てほしい

せめて + the minimum + a wish: you can't have everything, but you'd like at least this much. せめて一日休みたい (I'd like at least one day off). It's often a quiet complaint: 来られないなら、せめて電話してほしい (if you can't come, at least phone).

せめて一日、ゆっくり休みたい。 **semete ichinichi yukkuri yasumitai** I just want one day off to rest, at least.

来られないなら、せめて電話してほしい。 **korarenai nara semete denwa shite hoshii** If you can't come, at least give me a call.

勝てなくても、せめて最後まで走りたい。 **katenakutemo semete saigo made hashiritai** Even if I can't win, I at least want to finish the race.

dialogue the night before

ken 明日は運動会なのに、仕事が忙しくて、ろくに練習できなかった。せめて一回くらい、ちゃんと走っておきたかった。
ashita wa undō kai nanoni shigoto ga isogashikute roku ni renshū dekinakatta semeteikkai kurai chanto hashitte okitakatta · It's sports day tomorrow, and work's been so busy I've hardly practised. I wish I'd had at least one proper run.

yui お兄ちゃん、心配しすぎ。今日は、準備を手伝うことだよ。それから、ひげを剃って、早く寝ること。
oniichan shinpai shi sugi kyō wa junbi o tetsudau koto da yo sorekara hige o sotte hayaku neru koto · You worry too much, Ken. What you need to do today is help get things ready. Then shave and get an early night.

anna 健さん、この旗はどこに吊るしますか。旗の穴は、私が縫っておきました。
kensan kono hata wa doko ni tsurushimasu ka hata no ana wa watashi ga nutte okimashita · Ken, where shall I hang these flags? I've sewn up the holes in them.

ken あの木と木の間に、ひもで吊って。…あっ、ひもが枝に引っかかった。
ano ki to ki no aida ni himo de tsutte a himo ga eda ni hikkakatta · Between those two trees, on a string. ...Oh, the string's caught on a branch.

yui 私が取る。…あっ、はしごがひっくり返りそう！
watashi ga toru a hashigo ga hikkurikaerisō · I'll get it. ...Oh, the ladder's going to tip over!

ken 危ない！はしごは、僕が押さえる。頭をぶつけないようにね。壁の古い紙も、はがしておいて。
abunai hashigo wa boku ga osaeru atama o butsukenai yōni ne kabe no furui kami mo hagashite oite · Careful! I'll hold the ladder. Mind you don't bang your head. And peel the old paper off the wall while you're at it.

anna 車から、いすとテントを取り出しますね。…あれ、箱の中を覗いてみてください。何か挟まっています。ボールが潰れている。
kuruma kara isu to tento o toridashimasu ne are hako no naka o nozoite mite kudasai nanika hasamatte imasu bōru ga tsuburete iru · I'll take the chairs and the tent out of the car. ...Hang on, have a look in this box. Something's stuck in it. It's a squashed ball.

ken 狭い箱に突っ込んでおいたからかな。明日の朝、空気を入れよう。明日は、雨が降る恐れはないって。結衣、その箱を退けてくれる？
semai hako ni tsukkonde oita kara kana ashita no asa kūki o ireyō ashita wa ame ga furu osore wa nai tte yui sono hako o dokete kureru · Probably because I stuffed it into a small box. I'll pump it up tomorrow morning. They say there's no risk of rain tomorrow. Yui, could you move that box out of the way?

yui お兄ちゃん、手袋をはめて。ドアに指を挟んだり、手首をひねったりしたら、明日走れないよ。つまずくのも、だめ。
oniichan tebukuro o hamete doa ni yubi o hasandari tekubi o hinettari shitara ashita hashirenai yo tsumazuku no mo dame · Ken, put your gloves on. If you catch your finger in a door or twist your wrist, you won't be able to run tomorrow. And no tripping, either.

ken さすが結衣。…最後に、ベルを鳴らしてみよう。明日の合図だ。
sasuga yui saigo ni beru o narashite miyō ashita no aizu da · Good thinking, Yui. ...Last of all, let's try the bell. It's tomorrow's starting signal.

write it trace the grey, then write your own

挟

to get caught (between)



誌

as in 雑誌 (ざっし): magazine

good to know · せめて + the least you hope for: せめて一日 (at least one day), せめて最後まで (at least to the end). It usually goes with a wish: ~たい, ～てほしい, ～だけでも, ～くらい.

You can get a party or an event ready in Japanese now, and ask for the minimum with せめて.
Tomorrow: twisting, folding and tearing, and things that just won't open.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 44 twist, fold and tear

Describe twisting, folding, tearing and digging, and say that something just won't happen with なかなか～ない.

Busy mornings are full of lids that won't open and children who won't get dressed, and なかなか～ない is the phrase for all of them.

words

word	kana	meaning	example
広げる	ひろげる · hirogeru	to spread out, open; to widen	テーブルに、地図を広げた。 I spread the map out on the table.
膨らます	ふくらます · fukuramasu	to blow up, inflate, puff out	ボールに空気を入れて、膨らました。 I pumped air into the ball.
ふさがる	fusagaru	to be blocked, full; to be busy (hands)	荷物で手がふさがっているので、ドアを開けてくれますか。 My hands are full of bags. Could you open the door?
塞ぐ	ふさぐ · fusagu	to block, cover, stop up	大きい音がして、耳を塞いだ。 There was a loud noise, and I covered my ears.
ぶらさげる	burasageru	to dangle, hang (from)	首から、鍵をぶらさげている。 He wears his key on a string round his neck.
凹む	へこむ · hekomu	to be dented; to feel down	車のドアが、少し凹んでいる。 The car door has a small dent in it.
放る	ほうる · hōru	to throw, toss; to abandon	犬に、ボールを放った。 I tossed the ball to the dog.
ほどく	hodoku	to untie, undo	箱のひもを、ほどいた。 I untied the string on the box.
掘る	ほる · horu	to dig	庭に、穴を掘った。 I dug a hole in the garden.
巻く	まく · maku	to wind, wrap, roll	首に、マフラーを巻く。 I wrap a scarf round my neck.
まく	maku	to scatter, sprinkle (water)	暑い日は、庭に水をまく。 On hot days I sprinkle water on the garden.
曲げる	まげる · mageru	to bend	膝を曲げて、ゆっくり座る。 Bend your knees and sit down slowly.
もむ	momu	to massage, rub	母の肩を、もんであげた。 I gave my mother a shoulder rub.
破れる	やぶれる · yabureru	to tear, rip (by itself)	ズボンの膝が、破れてしまった。 My trousers have ripped at the knee.
寄せる	よせる · yoseru	to bring near, move aside; to send in	机を、壁に寄せた。 I pushed the desk against the wall.
挿す	さす · sasu	to put (flowers) in, insert	庭の花を、花瓶に挿した。 I put flowers from the garden in a vase.

ねじる	nejiru	to twist, screw	瓶の蓋を、ねじって開けた。 I twisted the lid off the jar.
ひっくり返す	ひっくりかえす · hikkurikaesu	to turn over, knock over	子供が、牛乳をひっくり返した。 The child knocked over the milk.
破く	やぶく · yabuku	to tear (paper, cloth)	弟が、私のノートを破いた。 My little brother tore my notebook.

pattern なかなか〜ない (just won't)

なかなか | verb | ない

なかなか + a negative verb means it just won't happen, however long you wait or however hard you try: 蓋がなかなか開かない, 風邪がなかなか治らない. You met it in N3; at N2 it's often about things that stubbornly refuse. With a positive word, なかなか means quite: なかなかおいしい.

瓶の蓋が、なかなか開かない。 **bin no futa ga nakanaka akanai** The lid of the jar just won't open.

風邪が、なかなか治らない。 **kaze ga nakanaka naoranai** I just can't shake off this cold.

バスが、なかなか来ない。 **basu ga nakanaka konai** The bus just won't come.

dialogue sports day morning

miki 健、急いで！9時までに、保育園に行かないと。せめて、8時半には出たい。
ken isoide 9ji made ni hoikuen ni ikanai to semete 8jihan ni wa detai · Ken, hurry up! We have to be at the nursery by nine. I want to leave by half past eight at the latest.

ken わかってる。でも、このジャムの瓶の蓋が、なかなか開かないんだ。
wakatteru demo kono jamu no bin no futa ga nakanaka akanai nda · I know. But this jar of jam just won't open.

anna ゴムの手袋をはめて、ねじってみたらどうですか。
gomu no tebukuro o hamete nejitte mitara dō desu ka · Why not put on rubber gloves and try twisting it?

ken 開いた！…あっ、しまった。牛乳をひっくり返した。
aita a shimatta gyūnyū o hikkurikaeshita · It's open! ...Oh no. I've knocked over the milk.

miki もう！新聞を広げて、拭いて。テーブルは、壁に寄せておいて。子供が、おもちゃを放って遊んでいるから。
mō shinbun o hirogete fuite tēburu wa kabe ni yosete oite kodomo ga omocha o hōtte asonde iru kara · Honestly! Spread some newspaper and wipe it up. And push the table against the wall: our boy's throwing his toys about.

anna 美紀さん、この子のズボン、膝が破れています。それに、紙も破いてしまったみたい。ズボンは、後でミシンで縫っておきますね。
mikisan kono ko no zubon hiza ga yaburete imasu soreni kami mo yabuite shimattamitai zubon wa ato de mishin de nutte okimasu ne · Miki, his trousers are torn at the knee. And it looks like he's torn up some paper too. I'll run the trousers through the sewing machine later.

miki 昨日、公園で砂を掘って遊んでいたからね。あの紫の、無地のズボンを出すね。靴のひもも、一度ほどいて結んであげて。
kinō kōen de suna o hotte asonde ita kara ne ano murasaki no muji no zubon o dasu ne kutsu no himo mo ichido hodoite musunde agete · He was digging in the sand at the park yesterday. I'll get out his plain purple trousers. And could you undo his shoelaces and tie them again for him?

ken ボールは、膨らまして袋に突っ込んだ。旗は巻いて、ひもで縛って、かばんにぶらさげた。これで大丈夫！
bōru wa fukuramashite fukuro ni tsukkonda hata wa maite himo de shibatte kaban ni burasageta kore de daijōbu · I've pumped up the ball and stuffed it in a bag. The flags are rolled up, tied with string and hanging off my bag. All set!

miki 健、荷物で手がふさがっているよ。ドアは、私が開ける。…あれ、隣の車が、うちの車の前を塞いでいる！それに、ドアが少し凹んでいる…。
ken nimotsu de te ga fusagatte iru yo doa wa watashi ga akeru are tonari no kuruma ga uchi no kuruma no mae o fusaide iru soreni doa ga sukoshi hekonde iru · Ken, your hands are full. I'll get the door. ...Oh no, the neighbour's car is blocking ours! And our door's got a little dent...

anna 午後は、雨が降る恐れがあるそうです。早く行くに越したことはないですね。
gogo wa ame ga furu osore ga aru sō desu hayaku iku ni koshita koto wa nai desu ne · They say it might rain this afternoon. We'd better get going.

write it trace the grey, then write your own

掘
to dig

巻
to wind, wrap, roll

像

as in 想像 (そうぞう): imagination; imagine

坂

さか

slope, hill (on a road)

good to know · なかなか + negative: it just won't happen, however hard you try or however long you wait. 蓋がなかなか開かない. なかなか + positive is different: quite, rather (なかなかおいしい = pretty tasty).

You can survive a chaotic morning in Japanese now, and say what just won't cooperate. Next: the unit 6 mission, sports day itself.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 45 mission: ken's sprained wrist

Japanese N2 in 114 days
unit 6 · body & movement

Follow a sports day that goes wrong: a notice, a race, a fall, a hospital visit, a nurse's advice and a week with one hand, using everything from this unit.

Everything from unit 6 in one story: the body, being ill, the hospital, movement, little accidents and hands-on verbs, with the eight grammar points that go with them.

chapter 1 sports day

tom アンナさん、あの紙には、何と書いてありますか。字が小さくて…。

annasan ano kami ni wa nan to kaite arimasu ka ji ga chiisakute · Anna, what does that notice say? The writing's so small…

anna 読んであげる。

yonde ageru · I'll read it to you.

anna 「皆さん、おはようございます。今日は、保育園の運動会です。午後は、雨が降る恐れがありますので、少し早く終わります。暑くなりますので、水分を取るのを忘れないでください。風邪の人は、伝染しないように、マスクをしてください。気分が悪くなったり、めまいがしたりしたら、無理をしないで、テントで一休みしてください。テントには看護師がいて、包帯や消毒の薬品も用意してあります。テントに入る時は、靴を揃えてください。走っている人に近寄ったり、ぶつかったりしないように、気をつけてください。親が走る競技は、11時からです。」

minasan ohayōgozaimasu kyō wa hoikuen no undō kai desu gogo wa ame ga furu osore ga arimasu node sukoshi hayaku owarimasu atsuku narimasu node suibun o toru no o wasurenaide kudasai kaze no hito wa densen shinai yōni masuku o shite kudasai kibun ga waruku nattari memai ga shitari shitara muri o shinaide tento de hitoyasumi shite kudasai tento ni wa kangoshi ga ite hōtai ya shōdoku no yakuhin mo yōi shite arimasu tento ni hairu toki wa kutsu o soroete kudasai hashitte iru hito ni chikayottari butsukattari shinai yōni kiotsukete kudasai oya ga hashiru kyōgi wa 11ji kara desu · “Good morning, everyone. Today is the nursery sports day. Rain may fall this afternoon, so we will finish a little early. It will be hot, so please don't forget to drink plenty of fluids. If you have a cold, please wear a mask so as not to pass it on. If you feel unwell or dizzy, don't push yourself: please take a rest in the tent. There is a nurse in the tent, with bandages and antiseptic. Please line up your shoes when you go into the tent. Take care not to get close to or bump into the runners. The parents' race is at 11 a.m.”

tom テントの看護師は、美紀さんですね。

tento no kangoshi wa mikisan desu ne · The nurse in the tent is Miki, isn't it?

miki そう。今日は、私がテントの係。健は朝から緊張気味で、ろくに朝ご飯も食べていないの。青白いでしょう。

sō kyō wa watashi ga tento no kakari ken wa asa kara kinchōgimi de roku ni asagohan mo tabete inai no aojiroi deshō · That's right. I'm in charge of the tent today. Ken's been nervous since this morning: he's hardly eaten any breakfast. See how pale he is?

ken 大丈夫だよ。旗は木に吊るしたし、ベルも鳴らしてみた。…でも、昨日よく眠れなかったせいか、まぶたが重い。

daijōbu da yo hata wa ki ni tsurushita shi beru mo narashite mita demo kinō yoku nemurenakatta sei ka mabuta ga omoi · I'm fine. The flags are hung on the trees, and I've tested the bell. …But maybe because I didn't sleep well last night, my eyelids feel heavy.

miki 唇も乾いているよ。喉が渇いたら、水を飲んでね。走る前に、首と肩をもんで、膝を曲げたり伸ばしたりすることだ。

kuchibiru mo kawaite iru yo nodo ga kawaitara mizu o nonde ne hashiru mae ni kubi to kata o monde hiza o magetari nobashitari suru koto da · Your lips are dry, too. If you're thirsty, have some water. And before you run, the thing to do is rub your neck and shoulders and bend and stretch your knees.

anna 見て、子供たちの競技が始まった！布の下を這って潜ったり、ボールを放ったり、うれしくて跳ねたり、かわいい！

mite kodomotachi no kyōgi ga hajimatta nuno no shita o hatte moguttari bōru o hōttari ureshikute hanetari kawaii · Look, the children's events have started! Crawling under a sheet, throwing balls, jumping for joy, they're so cute!

yui あ、うちの子が、旗をくわえて走っている！

a uchi no ko ga hata o kuwaete hashitte iru · Oh, our little one's running with a flag in his mouth!

tom

息子さんは、さっきから友達を追いかけたり、ボールを蹴ったり、元気ですね。僕は、あそこの台の上から、みんなを見下ろして写真を撮ります。…あれ、鈴木さんの犬が、ひもから放れて走ってきた！

musukosan wa sakki kara tomodachi o oikaketari bōru o kettari genki desu ne boku wa asoko no dai no ue kara minna o mioroshite shashin o torimasu are suzukisan no inu ga himo kara hanarete hashitte kita · Your boy's been chasing his friends and kicking balls about all morning. So much energy. I'll take photos looking down on everyone from that platform over there. ...Hey, Mr Suzuki's dog has got off its lead and come running in!

chapter 2 the parents' race

anna 始まった！健さん、いちばん前だ！
hajimatta kensan ichiban mae da · They're off! Ken's in the lead!

yui お兄ちゃん、隣のお父さんをにらんでいる！本気だ！あっ、前の人が転んだ！上手にまたいだ！
oniichan tonari no otōsan o nirande iru hon ki da a mae no hito ga koronda jōzuni mataida · Ken's glaring at the dad next to him! He means business! Oh, the man in front has fallen! Ken stepped right over him!

tom …あっ！今度は健さんが、石につまずいて、ひっくり返った！
a kondo wa kensan ga ishi ni tsumazuite hikkurikaetta · ...Oh no! Now Ken's tripped on a stone and gone flying!

yui お兄ちゃん、立ち止まらないで！せめて最後まで！
oniichan tachidomaranaide semete saigo made · Ken, don't stop! At least finish!

anna 立った！手首を押さえながら、最後まで走った！
tatta tekubi o osaenagara saigo made hashitta · He's up! He's holding his wrist, but he's run all the way to the end!

miki どいて、どいて！看護師です。そのいすを退けて。健、ここに座って。手首は、なるべく動かさないで。動作は、ゆっくりね。
doite doite kangoshi desu sono isu o dokete ken koko ni suwatte tekubi wa narubeku ugokasanai de dōsa wa yukkuri ne · Excuse me, coming through! I'm a nurse. Move that chair out of the way. Ken, sit here. Try not to move your wrist. Slowly does it.

ken 痛い…。転んだ時に、手首をひねったみたいだ。全身、泥だらけだ。シャツも破れたし、爪も割れた。
itai koronda toki ni tekubi o hinettamitaida zenshin dorodarake da shatsu mo yabureta shi tsume mo wareta · Ow... I think I twisted my wrist when I fell. I'm covered in mud from head to toe. My shirt's torn, and I've broken a nail.

miki 指は動く？親指から小指まで、曲げてみて。…人差し指と中指は動くけど、薬指が痛い？皮膚は少し切れているだけだね。でも、骨が折れている恐れもあるから、病院で診てもらおう。今は、冷やして、包帯を巻いておくね。
yubi wa ugoku oyayubi kara koyubi made magete mite hitosashiyubi to nakayubi wa ugoku kedo kusuriyubi ga itai hifu wa sukoshi kirete iru dake da ne demo hone ga orete iru osore mo aru kara byōin de mite moraō ima wa hiyashite hōtai o maite oku ne · Can you move your fingers? Bend them, from your thumb to your little finger. ...Your index and middle fingers move, but your ring finger hurts? The skin's only a little cut. But there's a chance the bone is broken, so let's have it seen at the hospital. For now I'll cool it and put a bandage on.

yui 美紀さん、お兄ちゃん、重体じゃないよね？
mikisan oniichan jūtai janai yo ne · Miki, Ken's not in a critical condition, is he?

miki 重体どころか、すぐ元気になるよ。あの子が、テントに飛び込んできた。お父さんの肩を指で突いて、頭を撫でている。
jūtai dokoroka sugu genkini naru yo ano ko ga tento ni tobikonde kita otōsan no kata o yubi de tsuite atama o nadete iru · Critical? He'll be fine in no time. Oh, our boy's come dashing into the tent. He's poking his dad's shoulder and stroking his head.

tom 健さんのかばんは、僕が背負います。いすとテントは、車に積んでおきますね。
kensan no kaban wa boku ga seoimasu isu to tento wa kuruma ni tsunde okimasu ne · I'll carry Ken's bag on my back. I'll load the chairs and the tent into the car.

chapter 3 at the hospital

miki 外科の先生に診てもらったところ、骨は折れていないし、外れてもいないって。よかった。

geka no sensei ni mite moratta tokoro hone wa orete inai shi hazurete mo inai tte yokatta · The surgeon has had a look, and the bone isn't broken or dislocated. Thank goodness.

ken 先生は、僕の手首を目に近づけて、よく見ていたね。診断は？

sensei wa boku no tekubi o me ni chikazukete yoku mite ita ne shindan wa · The doctor held my wrist right up to his eyes and had a good look. What's the diagnosis?

miki 手首をひどくひねっただけ。でも、1週間は右手を使わないことだ、と言われたよ。血液の検査もしたけど、大丈夫だった。

tekubi o hidoku hinetta dake demo 1 shūkan wa migi te o tsukawanai koto da to iwareta yo ketsueki no kensa mo shita kedo daijōbu datta · You just twisted it badly. But the doctor says not to use your right hand for a week. They did a blood test too, and that was fine.

ken 1週間も！左手だけで、仕事ができるかな。

1 shūkan mo hidari te dake de shigoto ga dekiru kana · A whole week! Can I work with just my left hand?

miki 腕は、この布で吊っておくね。痛かったら、この薬を飲んで。でも、飲まないで済むに越したことはないよ。肘と膝にも傷があるから、消毒しておく。かゆくても、かかないでね。

ude wa kono nuno de tsutte oku ne itakattara kono kusuri o nonde demo nomanaide sumu ni koshita koto wa nai yo hiji to hiza ni mo kizu ga aru kara shōdoku shite oku kayukute mo kakanaide ne · I'll put your arm in this sling. If it hurts, take this medicine, though it's best if you can manage without. You've got cuts on your elbow and knee too, so I'll clean them. Even if they itch, don't scratch.

ken 右手の指が、少ししびれている…。

migi te no yubi ga sukoshi shibirete iru · The fingers on my right hand are a bit numb...

miki 布で縛りすぎたかな。ひもを、少しほどくね。

nuno de shibari sugita kana himo o sukoshi hodoku ne · Maybe I tied the sling too tight. I'll loosen the knot a little.

ken 今日の病院は、人が多かったね。待っている間、隣の子供は、虫に刺された腕をかいていたし、僕はあくびが止まらなかった。

kyō no byōin wa hito ga ōkatta ne matte iru aida tonari no kodomo wa mushi ni sasareta ude o kaite ita shi boku wa akubi ga tomaranakatta · The hospital was packed today. While we waited, the child next to me kept scratching an insect bite, and I couldn't stop yawning.

miki 内科も、めまいや吐き気で来た人がたくさん。暑いせいか、水分が足りない人が多いの。輸血が必要な怪我じゃなくて、本当によかった。帰りに、薬局で薬をもらって帰ろう。

naika mo memai ya hakike de kita hito ga takusan atsui sei ka suibun ga tarinai hito ga ōi no yuketsu ga hitsuyōna kega janakute hontō ni yokatta kaerini yakkyoku de kusuri o moratte kaerō · Internal medicine's full too, with people who feel dizzy or sick. Maybe it's the heat: a lot of people aren't drinking enough. I'm so glad yours isn't the kind of injury that needs a transfusion. Let's pick up your medicine at the pharmacy on the way home.

ken うん。今日は、本当にくたびれた。

un kyō wa hontō ni kutabireta · OK. What a day. I'm worn out.

chapter 4 the hospital's instructions

miki 病院でもらった紙を読むね。「手を怪我した方へ。最初の1週間は、なるべく手を使わないでください。痛みが強い時は、冷やすに越したことはありません。」

byōin de moratta kami o yomu ne te o kega shita kata e saisho no 1 shūkan wa narubeku te o tsukawanai de kudasai itami ga tsuyoi toki wa hiyasu ni koshita koto wa arimasen · I'll read the sheet from the hospital. “For patients with a hand injury. For the first week, use your hand as little as possible. When the pain is bad, the best thing is to cool it.”

miki 「お風呂は、短い時間でいいです。包帯をした手を、お湯に入れてはなりません。」

ofuro wa mijikai jikan de ii desu hōtai o shita te o oyu ni irete wa narimasen · “Keep baths short. Do not put the bandaged hand in the water.”

miki 「痛みがひどくなる恐れがありますので、重い物は持たないことです。」

itami ga hidoku naru osore ga arimasu node omoi mono wa motanai koto desu · “The pain may get worse, so do not carry anything heavy.”

miki 「1週間経っても、まだ痛い時は、もう一度、病院に来てください。」

1 shūkan tatte mo mada itai toki wa mōichido byōin ni kite kudasai · “If it still hurts after a week, come back to the hospital.”

chapter 5 miki's advice

ken 右手が使えないと、何もできない。箸も持てないし、ひげも剃れない…。

migi te ga tsukaenai to nani mo dekinai hashi mo motenai shi hige mo sorenai · I can't do anything without my right hand. I can't hold chopsticks, I can't shave…

miki 今のあなたに必要なのは、休息。今週は、家に引っ込んで、ゆっくり休養することだ。仕事の疲れで、心身ともに消耗しているんだから。寝る時は、手首の下に枕を入れてね。

ima no anata ni hitsuyōna no wa kyūsoku konshū wa ie ni hikkonde yukkuri kyūyō suru koto da shigoto no tsukare de shinshin tomoni shōmō shite iru nda kara neru toki wa tekubi no shita ni makura o irete ne · What you need now is rest. This week, the thing to do is stay at home and take it easy. Work has worn you out, body and mind. When you sleep, put a pillow under your wrist.

ken でも、せめて料理くらいはしたいんだけど。

demo semete ryōri kurai wa shitai nda kedo · But I'd at least like to do the cooking.

miki だめ。左手で包丁を使ったら、指を切る恐れがある。料理は、私とトム君がする。消化のいいものを作るね。

dame hidari te de hōchō o tsukattara yubi o kiru osore ga aru ryōri wa watashi to tomukun ga suru shōka no ii mono o tsukuru ne · No. If you use a knife with your left hand, you could cut your fingers. Tom and I will do the cooking. I'll make something easy to digest.

ken トム君が？大丈夫かな…。心配で、また頭が痛くなりそうだ。鼻も詰まってきた。

tomukun ga daijōbu kana shinpai de mata atama ga itaku nari sō da hana mo tsumatte kita · Tom? Will he be all right…? I'm getting a headache just thinking about it. And my nose is getting blocked.

miki 風邪気味かな。心配しすぎると、血圧も上がるよ。最近、白髪も増えたし。

kazegimi kana shinpai shi sugiru to ketsuatsu mo agaru yo saikin shiraga mo fueta shi · Maybe you've caught a bit of a cold. And if you worry so much, your blood pressure will go up. You've been going grey lately, too.

ken シャツのボタンが、左手だけではなかなかはめられない…。

shatsu no botan ga hidari te dake de wa nakanaka hamerarenai · I just can't do up my shirt buttons with only my left hand…

miki 私が着せてあげる。腕を曲げないで、私の肩にもたれて。…はい、できた。姿勢をよくして、ゆっくり休んで。…見て、あの子が、健のかばんの中のものを、床に散らしている。

watashi ga kisete ageru ude o magenaide watashi no kata ni motarete hai dekita shisei o yoku shite yukkuri yasunde mite ano ko ga ken no kaban no naka no mono o yuka ni chirashite iru · I'll dress you. Don't bend your arm, lean on my shoulder. …There, done. Sit up straight and take it easy. …Oh, look, our boy is scattering everything from your bag across the floor.

ken ははは。ありがとう、美紀。看病してもらうのは、久しぶりだ。

wa wa wa arigatō miki kanbyō shite morau no wa hisashiburi da · Ha ha. Thank you, Miki. It's been a long time since anyone looked after me.

chapter 6 a week with one hand

tom 健さん、お見舞いに来ました。今日は、僕がカレーを作ります！

kensan omimai ni kimashita kyō wa boku ga karē o tsukurimasu · Ken, we've come to see how you are. Today I'm making curry!

anna 私たちも手伝います。健さんは、いすに腰掛けて、見ていてください。

watashitachi mo tetsudaimasu kensan wa isu ni koshikakete mite ite kudasai · We'll help too. Ken, sit down on a chair and just watch.

yui お兄ちゃん、この1週間、どうだった？

oniichan kono 1 shūkan dō datta · Ken, how's the week been?

ken 不便だったよ。箸どころか、スプーンもうまく使えない。新聞を広げようとしたら、破いてしまった。ポケットに手を突っ込んだら、出せなくなった。電車では、ドアにかばんが挟まった。手首が、なかなか治らないんだ。正直、ちょっと凹んだよ。

fuben datta yo hashi dokoroka supūn mo umaku tsukaenai shinbun o hirogeyō to shitara yabuite shimatta poketto ni te o tsukkondara dasenaku natta densha de wa doa ni kaban ga hasamatta tekubi ga nakanaka naoranai nda shōjiki chotto hekonda yo · A nightmare. Never mind chopsticks, I can't even use a spoon properly. When I tried to spread out the paper, I tore it. I stuck my hand in my pocket and couldn't get it out. On the train my bag got caught in the door. My wrist just won't get better. Honestly, it's got me a bit down.

anna でも、元気そうですね。美紀さんの看病のおかげですね。カレーで、活力をつけてください。

demo genki sō desu ne mikisan no kanbyō no okage desu ne karē de katsuryoku o tsukete kudasai · But you look well. That's thanks to Miki's nursing. Let's get your energy back with some curry.

ken そうだね。美紀は毎晩肩をもんでくれたし、息子は毎朝、僕の手首を撫でてくれた。昨日は、公園で穴を掘って、花を取ってきてくれたよ。

sō da ne miki wa maiban kata o monde kureta shi musuko wa maiasa boku no tekubi o nadete kureta kinō wa kōen de ana o hotte hana o totte kite kureta yo · That's true. Miki rubbed my shoulders every night, and my boy stroked my wrist every morning. Yesterday he dug up a flower in the park and brought it home for me.

anna それで、玄関の花瓶に花が挿してあるんですね。

sorede genkan no kabin ni hana ga sashite aru ndesu ne · So that's why there's a flower in the vase by the door.

tom …肉の袋がなかなか開かないので、手で裂きます。…あ、棚から鍋を取り出そうとしたら、頭をぶつけました。卵も、袋の中で潰れていました…。

niku no fukuro ga nakanaka akanai node te de sakimasu a tana kara nabe o toridasō to shitara atama o butsukemashita tamago mo fukuro no naka de tsuburete imashita · …This bag of meat just won't open, so I'll tear it by hand. …Ow, I banged my head getting the pan out of the cupboard. And the eggs got squashed in the bag…

yui トム君、どいて。私がやる。卵は、潰して混ぜればいいよ。トム君は、頭脳はすごいけど、料理はまだまだだね。

tomukun doite watashi ga yaru tamago wa tsubushite mazereba ii yo tomukun wa zunō wa sugoi kedo ryōri wa mada mada da ne · Tom, move over. I'll do it. The eggs are fine, we'll just mash them in. Tom, you've got a great brain, but your cooking still needs work.

anna テーブルを壁に寄せて、みんなで食べましょう。いいにおい！健さん、嗅いでみてください。

tēburu o kabe ni yosete minna de tabemashō ii nioi kensan kaide mite kudasai · Let's push the table against the wall and all eat together. It smells great! Ken, have a sniff.

ken うん、いいにおいだ。トム君、僕の分のパンは、ちぎってくれる？来年の運動会は、もっと前から練習することにする。転ばないに越したことはないからね。

un ii nioi da tomukun boku no bun no pan wa chigitte kureru rainen no undō kai wa motto mae kara renshū suru koto ni suru korobanai ni koshita koto wa nai kara ne · Mm, it smells good. Tom, could you tear up my bread for me? Next year I'm going to start practising much earlier for sports day. Better not to fall over, after all.

anna その前に、まず手首を治すことですね。

sono mae ni mazu tekubi o naosu koto desu ne · Before that, the thing to do is get that wrist better.

Unit 6 done: you can talk about the body, illness and injury, hospitals and every kind of movement in Japanese, and give advice like a nurse.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**