day 25 the body

Name the parts of the body, say where it hurts, and say what someone tends to do (～がち).

When something hurts, you need to say exactly where. And ～がち is how Japanese people gently say “you always do this”.

words

word	kana	meaning	example
がち	gachi	tend to, be prone to	忙しいと、朝ご飯を忘れがちだ。 When I'm busy, I tend to forget breakfast.
身体	しんたい · shintai	the body (formal)	医者に、身体の具合を聞かれた。 The doctor asked me how I was feeling.
身	み · mi	body; oneself	毎日練習して、日本語を身につけた。 I practised every day and made Japanese my own.
肌	はだ · hada	skin	赤ちゃんの肌は、柔らかい。 A baby's skin is soft.
胸	むね · mune	chest; heart (feelings)	緊張して、胸が苦しい。 I'm so nervous my chest feels tight.
腹	はら · hara	belly, stomach	あの人の態度には、腹が立つ。 That person's attitude makes me angry.
腰	こし · koshi	lower back, hips	重い物を持って、腰が痛くなった。 I hurt my back lifting something heavy.
肩	かた · kata	shoulder	母の肩を、叩いてあげた。 I gave my mother a shoulder rub.
膝	ひざ · hiza	knee	走ると、膝が痛い。 My knee hurts when I run.
額	ひたい · hitai	forehead	父は、額が広い。 My father has a high forehead.
頬	ほお · hō	cheek	寒くて、頬が赤くなった。 My cheeks went red in the cold.
舌	した · shita	tongue	子供が、舌を出して笑った。 The child stuck out its tongue and laughed.
骨	ほね · hone	bone	この魚は、骨が多い。 This fish has a lot of bones.
筋肉	きんにく · kinniku	muscle	毎日運動して、筋肉をつけた。 I built up my muscles by exercising every day.
心臓	しんぞう · shinzō	heart (the organ)	祖父は、心臓が弱い。 My grandfather has a weak heart.
胃	い · i	stomach	食べすぎて、胃が痛い。 I ate too much and my stomach hurts.
神経	しんけい · shinkei	nerves	医者は、神経を使う仕事だ。 Being a doctor is a nerve-racking job.

髪の毛	かみのけ · kami no ke	hair (on the head)	床に、髪の毛が落ちている。 There's a hair on the floor.
背	せい · sei	height (of a person)	弟は、私より背{sei}が高い。 My little brother is taller than me.
身長	しんちょう · shinchō	height (in cm)	弟の身長は、もう父と同じだ。 My little brother is already as tall as our father.

pattern ～がち (tend to)

noun / verb stem | **がち** | **だ / な + noun**

がち after a noun or a verb stem means something tends to happen, usually something you'd rather it didn't: 病気がち (often ill), 忘れがち (forgetful). It works like a na-adjective: 忘れがちだ, 病気がちな人.

忙しいと、昼食を忘れがちだ。 **isogashii to chūshoku o wasuregachi da** When I'm busy, I tend to forget lunch.

今週は、曇りがちの天気が続く。 **konshū wa kumorigachi no tenki ga tsuzuku** This week the weather will stay mostly cloudy.

運動をしない人は、身体が弱くなりがちだ。 **undō o shinai hito wa shintai ga yowaku narigachi da** People who don't exercise tend to get physically weak.

dialogue the day after the move

ken 腰が痛い…。
koshi ga itai · My back hurts...

miki 昨日、重い箱ばかり運んだからでしょう。健は、いつも無理をしがちなのよ。
kinō omoi hako bakari hakonda kara deshō ken wa itsumo muri o shigachina no yo · Because you carried nothing but heavy boxes yesterday. You always overdo it.

anna 健さん、ごめんなさい。私の引っ越しで…。胸が痛いです。
kensan gomennasai watashi no hikkoshi de mune ga itai desu · Ken, I'm so sorry. It was my move... I feel awful.

ken とんでもない。アンナちゃんは、何も悪くないよ。…でも、肩も痛くて、腕さえ上がらない。
tondemonai annachan wa nani mo warukunai yo demo kata mo itakute ude sae agaranai · Not at all. You didn't do anything wrong. ...But my shoulders hurt too, and I can't even raise my arms.

miki 見せて。…骨は大丈夫。筋肉が疲れているだけ。背が高い人は、腰が痛くなりがちなの。重い物を持つ時は、膝を使ってね。
misete hone wa daijōbu kinniku ga tsukarete iru dake sei ga takai hito wa koshi ga itaku narigachina no omoi mono o motsu toki wa hiza o tsukatte ne · Let me see. ...Your bones are fine. It's just tired muscles. Tall people tend to get back pain. When you lift something heavy, use your knees.

ken 看護師の美紀は、厳しいね。でも、腹は立たない。いつも冷静で、賢いから。
kangoshi no miki wa kibishii ne demo hara wa tatanai itsumo reisei de kashikoi kara · Miki the nurse is strict. But I can't get cross with her. She's always calm, and so clever.

anna 私も最近、肩と首が痛いんです。毎日、日中はパソコンばかり見ているから…。
watashi mo saikin kata to kubi ga itai ndesu mainichi nitchū wa pasokon bakari mite iru kara · My shoulders and neck have been hurting lately too. I stare at a computer all through the day...

miki 一時間に一度は休憩して、立って少し歩くようにしてね。体は、使わないと弱くなるから。
ichijikan ni ichido wa kyūkei shite tatte sukoshi aruku yōni shite ne karada wa tsukawanaito yowakunaru kara · Make a point of taking a break once an hour: get up and walk a little. If you don't use your body, it gets weaker.

ken もっと痛くならないうちに、明日、病院に行くよ。
motto itaku naranai uchi ni ashita byōin ni iku yo · I'll go to the doctor tomorrow, before it gets any worse.

miki そうして。それから、アイスクリームも少しにしてね。さらに太ると、膝にも心臓にも悪いから。
sōshite sorekara aisukurīmu mo sukoshi ni shite ne sarani futoru to hiza ni mo shinzō ni mo warui kara · Do that. And cut down on the ice cream. If you put on any more weight, it's bad for your knees and your heart.

ken わかった。今日から、アイスクリームは隠しておくよ。
wakatta kyō kara aisukurīmu wa kakushite oku yo · Got it. From today, I'll hide the ice cream.

write it trace the grey, then write your own

腹
はら
belly, stomach

神
かみ
god, spirit (kami)

経
nerves

髪
かみ
hair (on the head)



背
せ
height; back

good to know · Noun + がち: 病気がち (often ill). Verb stem + がち: 忘れがち (tend to forget). It's almost always about something bad. 背 can be read せい or せ in 背が高い (tall). 身長 is height as a number.

Head to toe, you can name it all in Japanese now. Tomorrow: what to say when you feel under the weather.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 26 under the weather

Japanese N3 in 99 days
unit 4 · body & health

Describe symptoms (a cough, a headache, a temperature, aches and pains) and say how someone looks from the outside (～げ).

Being ill in another country is hard. These words get you through a call to the doctor, a chemist's counter and a worried friend's questions.

words

word	kana	meaning	example
げ	ge	-looking, seeming (from outside)	彼女は、寂しげに笑った。 She smiled a little sadly.
痛み	いたみ · itami	pain, ache	痛みは、まだありますか。 Do you still have any pain?
頭痛	ずつう · zutsū	headache	朝から、頭痛がする。 I've had a headache since this morning.
咳	せき · seki	cough	咳が、なかなか止まらない。 My cough just won't stop.
うがい	ugai	gargling	家に帰ったら、手を洗って、うがいをしよう。 When you get home, wash your hands and gargle.
症状	しょうじょう · shōjō	symptom	どんな症状がありますか。 What symptoms do you have?
体温	たいおん · taion	body temperature	体温が、少し高い。 My temperature is a little high.
異常	いじょう · ijō	abnormal; something wrong	特に、異常はありません。 There's nothing particularly wrong.
傷	きず · kizu	wound, cut; scratch	手に、小さな傷がある。 I've got a small cut on my hand.
骨折	こっせつ · kossetsu	broken bone, fracture	階段から落ちて、足を骨折した。 I fell down the stairs and broke my leg.
虫歯	むしば · mushiba	cavity, bad tooth	甘い物ばかり食べると、虫歯になる。 If you eat nothing but sweets, you'll get cavities.
疲れ	つかれ · tsukare	tiredness, fatigue	よく寝たら、疲れが取れた。 After a good sleep, my tiredness was gone.
苦痛	くつう · kutsū	pain, agony; a pain (in daily life)	朝の電車は、毎日苦痛だ。 The morning train is a daily torment.
息	いき · iki	breath	走って、息が苦しい。 I ran and now I'm out of breath.
呼吸	こきゅう · kokyū	breathing	ゆっくり、深く呼吸してください。 Breathe slowly and deeply.
汗	あせ · ase	sweat	暑くて、汗が止まらない。 It's so hot I can't stop sweating.

吐く	はく · haku	to breathe out; to throw up	ゆっくり、息を吐いてください。 Breathe out slowly.
震える	ふるえる · furueru	to shake, tremble	寒くて、体が震えた。 I was shivering with cold.
毒	どく · doku	poison	この花には、毒がある。 This flower is poisonous.
診察	しんさつ · shinsatsu	medical examination	診察は、九時からです。 Consultations start at nine.

pattern ～げ (looking, seeming)

i-adjective stem (寂し, 楽し) **げ** **な + noun / に + verb**

げ after an adjective stem describes how a person seems from the outside: 寂しげ (looking lonely), 楽しげ (looking cheerful). Use it like a na-adjective: 寂しげな声 (a lonely voice), 楽しげに話す (to talk happily). It's a little literary: you'll meet it in stories.

彼は、寂しげな声で話した。 **kare wa sabishigena koe de hanashita** He spoke in a lonely voice.

二人は、楽しげに話している。 **futari wa tanoshigeni hanashite iru** The two of them are chatting happily.

トムは、不安げな表情をしていた。 **tomu wa fuangena hyōjō o shite ita** Tom looked worried.

dialogue a visit with soup

anna トム、大丈夫？苦しげな声だね。
tomu daijōbu kurushigena koe da ne · Tom, are you OK? You sound awful.

tom 朝から、咳と頭痛がひどくて…。喉にも、肩にも痛みがある。昨日、うがいをしないで寝てしまった。
asa kara seki to zutsū ga hidokute nodo ni mo kata ni mo itami ga aru kinō ugai o shinaide nete shimatta · I've had a bad cough and a headache since this morning... My throat and shoulders hurt too. Last night I went to bed without gargling.

anna 体温は？熱はある？…額が、少し熱いね。
taion wa netsu wa aru hitai ga sukoshi atsui ne · What's your temperature? Have you got a fever? ...Your forehead feels a bit hot.

tom 少しある。夜中に、寒くて体が震えて、汗もたくさん出た。ぐっすり眠れなかったよ。
sukoshi aru yonaka ni samukute karada ga furuete ase mo takusan deta gussuri nemurenakatta yo · A bit. In the night I was shivering with cold, and sweating a lot. I couldn't sleep properly.

anna 風邪を引いたようだね。
kaze o hiita yōda ne · Looks like you've caught a cold.

tom でも、風邪というより、むしろ疲れだと思う。最近、毎晩遅くまで勉強して、睡眠が足りなかったから。
demo kaze to iu yori mushiro tsukare da to omou saikin maiban osoku made benkyō shite suimin ga tarinakatta kara · Not so much a cold, I think. If anything, I'm just worn out. I've been studying late every night and not getting enough sleep.

anna 作りたてのスープを持ってきたよ。栄養があるから、飲んで。何も食べないで寝ると、よくならないよ。
tsukuritate no sūpu o motte kita yo eiyō ga aru kara nonde nani mo tabenaide neru to yoku naranai yo · I've brought you some soup I've just made. It's nourishing, so have some. If you go to bed without eating anything, you won't get better.

tom ありがとう。…迷惑をかけて、申し訳ない。
arigatō meiwaku o kakete mōshiwake nai · Thanks. ...I'm really sorry to be such a bother.

anna 私たちは仲間だから、気にしないで。でも、息が苦しい時や、ほかに異常な症状がある時は、すぐ診察を受けてね。
watashitachi wa nakama dakara ki ni shinaide demo iki ga kurushii toki ya hoka ni ijōna shōjō ga aru toki wa sugu shinsatsu o ukete ne · We're friends, so don't worry about it. But if you have trouble breathing or anything unusual, get yourself checked straight away.

tom うん、わかった。…アンナ、明日も来てくれる？
un wakatta anna ashita mo kite kureru · OK, I will. ...Anna, will you come again tomorrow?

anna もちろん。じゃあ、今日はのんびり休んでね。
mochiron jā kyō wa nonbiri yasunde ne · Of course. Now just take it easy today.

write it trace the grey, then write your own

痛 痛 痛 痛 痛 痛 痛 痛 痛 痛 痛 痛

痛
pain, ache

頭
あたま
head

状
symptom

折
broken bone, fracture

歯
は
tooth, teeth

疲
tiredness, fatigue

good to know · i-adjective stem + げ: 寂しげ (looking lonely), 楽しげ (looking happy), 不安げ (looking worried). It works like a na-adjective: 寂しげな声, 楽しげに話す. 痛み is pain; 苦痛 is suffering, and also something that is a real pain to do (満員電車は苦痛だ).

You can say exactly how you feel, and see how others feel too. Tomorrow: a visit to the hospital.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 27 at the hospital

Talk about doctors, tests, operations and recovery, and give a cause in a formal way (～ために, ～のため).

Hospital words appear in the news, on signs and in every serious conversation about family. ～ために (because of) is how written Japanese gives reasons.

words

word	kana	meaning	example
医師	いし · ishi	doctor (formal)	医師の説明を、よく聞いてください。 Please listen carefully to the doctor's explanation.
医療	いりょう · iryō	medical care	この町の医療は、とてもいい。 Medical care in this town is very good.
患者	かんじゃ · kanja	patient	病院には、患者が大勢いた。 There were a lot of patients at the hospital.
手術	しゅじゅつ · shujutsu	operation, surgery	祖父は、来週手術を受ける。 My grandfather is having an operation next week.
検査	けんさ · kensa	test, check-up	病院で、血の検査をした。 I had a blood test at the hospital.
回復	かいふく · kaifuku	recovery	手術の後、祖父は早く回復した。 My grandfather recovered quickly after the operation.
予防	よぼう · yobō	prevention	風邪の予防には、うがいが大切だ。 Gargling is important to prevent colds.
健康	けんこう · kenkō	health; healthy	健康のために、毎日歩いている。 I walk every day for my health.
効く	きく · kiku	to work, be effective	この薬は、よく効く。 This medicine works well.
効果	こうか · kōka	effect, result	運動の効果が、出てきた。 The exercise is starting to pay off.
死亡	しぼう · shibō	death (formal)	交通事故で死亡する人は、少なくなった。 Fewer people die in road accidents now.
命	いのち · inochi	life	医者は、人の命を救う仕事だ。 Doctors save people's lives.
生命	せいめい · seimei	life (formal, biological)	水がなければ、どんな生命も生きられない。 Without water, no life can survive.
救助	きゅうじょ · kyūjo	rescue	山で、救助を待った。 We waited on the mountain to be rescued.
消防	しょうぼう · shōbō	fire fighting, the fire service	消防の人が、すぐ火を消した。 The firefighters put the fire out straight away.
用心	ようじん · yōjin	care, caution	冬は、火の用心をしましょう。 In winter, be careful with fire.

無事	ぶじ · buji	safe, without accident	みんな無事で、よかった。 I'm so glad everyone is safe.
障害	しょうがい · shōgai	obstacle; disability	この駅は、障害のある人にも使いやすい。 This station is easy to use for people with disabilities too.
不自由	ふじゆう · fujiyū	difficulty (moving, seeing)	足が不自由な祖父と、ゆっくり歩いた。 I walked slowly with my grandfather, who has trouble walking.

pattern ～ために (because of)

noun + の / plain form | **ために** | **result**

ために can give a cause: 事故のために電車が遅れた (the train was late because of an accident). It's more formal than から and ので, and common in news and notices, where it is often shortened to ため: 雪のため中止 (cancelled because of snow).

台風のために、学校が休みになった。 **taifū no tame ni gakkō ga yasumi ni natta** School was closed because of the typhoon.

頭痛があったために、会社を休んだ。 **zutsū ga atta tame ni kaisha o yasunda** I took the day off work because I had a headache.

事故のため、電車が遅れています。 **jiko no tame densha ga okurete imasu** Trains are delayed due to an accident.

dialogue a busy day at the hospital

miki 健、検査は終わった？

ken kensa wa owatta · Ken, is your check-up over?

ken うん。医師の話では、骨に異常はないって。腰の痛みに効く薬をもらった。

un ishi no hanashi de wa hone ni ijō wa nai tte koshi no itami ni kiku kusuri o moratta · Yes. The doctor says there's nothing wrong with my bones. I got some medicine for the pain in my back.

miki よかった。その薬は、よく効くよ。でも、これからは、重い物を持つ時は、膝を使ってね。

yokatta sono kusuri wa yoku kiku yo demo korekara wa omoi mono o motsu toki wa hiza o tsukatte ne · Good. That medicine works well. But from now on, use your knees when you lift something heavy.

anna 美紀さん、今日は患者さんが多いですね。一体、何があったんですか。

mikisan kyō wa kanjasan ga ōi desu ne ittai nani ga atta ndesu ka · Miki, there are so many patients today. What on earth has happened?

miki 今朝、駅の近くで大きな事故があったために、患者さんが大勢来たの。

kesa eki no chikaku de ōkina jiko ga atta tame ni kanjasan ga ōzei kita no · There was a big accident near the station this morning, so lots of patients came in.

anna みんな、無事でしたか。

minna buji deshita ka · Is everyone safe?

miki 消防の人が、すぐに救助してくれたから、死亡した人はいなかった。でも、骨折した人が一人いて、今、手術を受けているところ。

shōbō no hito ga suguni kyūjo shite kureta kara shibō shita hito wa inakatta demo kossetsu shita hito ga hitori ite ima shujutsu o ukete iru tokoro · The firefighters got everyone out quickly, so nobody died. But one person broke a bone, and they're in surgery right now.

ken 美紀は、毎日、人の命を救う仕事をしているんだね。尊敬するよ。

miki wa mainichi hito no inochi o sukuu shigoto o shite iru nda ne sonkei suru yo · You save people's lives every day, Miki. I really admire you.

miki 医療の仕事は、真剣じゃないとできない。体の不自由な人や、障害のある人もいるから、神経も使う。でも、患者さんが回復して、笑顔で帰るのを見ると、本当にうれしい。

iryō no shigoto wa shinken janai to dekinai karada no fujiyūna hito ya shōgai no aru hito mo iru kara shinkei mo tsukau demo kanjasan ga kaifuku shite egao de kaeru no o miru to hontō ni ureshii · You can't do medical work unless you take it seriously. Some patients have trouble moving, or have disabilities, so it takes a lot of care. But when a patient recovers and goes home smiling, it makes me really happy.

anna トムにも、聞かせたいです。咳が治ったばかりなのに、また徹夜しているんですよ。

tomu ni mo kikasetai desu seki ga naotta bakari nanoni mata tetsuya shite iru ndesu yo · I wish Tom could hear this. His cough has only just cleared up, and he's staying up all night again.

miki それは心配ね。睡眠が足りないと、また症状が出るよ。無理をせずに、ちゃんと寝るように言ってね。

sore wa shinpai ne suimin ga tarinai to mata shōjō ga deru yo muri o sezu ni chanto neru yōni itte ne · That's worrying. If he doesn't get enough sleep, the symptoms will come back. Tell him to get proper sleep and not overdo it.

write it trace the grey, then write your own

息
いき
breath



呼
breathing



吸
breathing

察
medical examination

敗
as in 失敗 (しっぱい): failure, mistake (失敗する)

師
doctor (formal)

good to know · Noun + の + ために, or a plain form + ために: because of. 事故のために電車が遅れた. In notices it's often just ため: 雪のため、中止. You met ために for a purpose in N4 (健康のために歩く: I walk for my health). The grammar is the same; the meaning comes from the sentence.

Check-ups, operations, recovery: you can follow a hospital visit in Japanese now. Tomorrow, something more cheerful: sport.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 28 game on

Talk about sports, teams, winning and losing, and say “depending on” or “by” with ～によって.

Sport is a shared language everywhere. And によって is one of the most useful N3 patterns: in conversation, in the news and in every passive sentence.

words

word	kana	meaning	example
よる	yoru	to depend on, be due to	人によって、意見が違う。 Opinions differ from person to person.
選手	せんしゅ · senshu	player, athlete	兄は、テニスの選手だ。 My older brother is a tennis player.
競技	きょうぎ · kyōgi	event, competition (sport)	どの競技が、いちばん好きですか。 Which event do you like best?
大会	たいかい · taikai	tournament, big meeting	来月、テニスの大会がある。 There's a tennis tournament next month.
優勝	ゆうしょう · yūshō	winning (a tournament)	私たちのチームが、優勝した。 Our team won the championship.
勝ち	かち · kachi	win, victory	今日の試合は、私たちの勝ちだ。 Today's match is ours.
負け	まけ · make	defeat, loss	負けは負けだ。次は頑張ろう。 A loss is a loss. Let's do better next time.
チーム	chīmu	team	チームのみんなで、毎週練習している。 The whole team practises every week.
キャプテン	kyaputen	captain	健さんは、チームのキャプテンだ。 Ken is the team captain.
コーチ	kōchi	coach	コーチに、よく怒られる。 The coach often tells me off.
審判	しんぱん · shinpan	referee, judge	審判の判断は、正しかった。 The referee made the right call.
ゴール	gōru	goal; finish line	ゴールまで、あと少しだ。 Just a little further to the finish line.
ボール	bōru	ball	子供に、ボールを投げた。 I threw the ball to the child.
ラケット	raketto	racket	新しいラケットを買った。 I bought a new racket.
スキー	sukī	skiing; skis	冬は、スキーに行きたい。 I want to go skiing in winter.
スケート	sukēto	skating; skates	子供の時、毎年スケートをした。 I went skating every year as a child.
体育	たいいく · taiiku	PE, physical education	体育の授業は、好きじゃなかった。 I didn't like PE lessons.
訓練	くんれん · kunren	training, drill	消防の訓練は、毎年ある。 There's a fire drill every year.

記録	きろく · kiroku	record	彼は、新しい記録を出した。 He set a new record.
アウト	auto	out (in sport)	ボールが外に出て、アウトになった。 The ball went out, so it was out.

pattern ～によって (depending on, by)

noun **によって** **differs / happens / was done**

によって has three everyday jobs. Depending on: 人によって違う (it differs from person to person). Because of: 台風によって (because of the typhoon). By, in a passive sentence: 高校生によって出された記録 (a record set by a high-school student).

人によって、好きな服装が違う。 **hito ni yotte sukina fukusō ga chigau** People like different styles of dress.

台風によって、電車が止まった。 **taifū ni yotte densha ga tomatta** The trains stopped because of the typhoon.

この寺は、昔の有名な人物によって建てられた。 **kono tera wa mukashi no yūmeina jinbutsu ni yotte taterareta** This temple was built by a famous figure of the past.

dialogue a captain and a coach

ms nakamura 来月、町のスポーツ大会があります。今年は、隣の町と試合をすることになったの。
raigetsu machi no supōtsu taikai ga arimasu kotoshi wa tonari no machi to shiai o suru koto ni natta no · Next month is the neighbourhood sports day. This year we're going to compete against the next town.

ken うちのチームのキャプテンは、誰ですか。
uchi no chīmu no kyaputen wa dare desu ka · Who's captain of our team?

ms nakamura もちろん、健さんよ。体育の先生みたいに元気だし、筋肉もすごいから。
mochiron kensan yo taiiku no senseimitaini genki da shi kinniku mo sugoi kara · You, of course, Ken. You've got as much energy as a PE teacher, and look at those muscles.

ken 冗談でしょう！腰が、やっと回復したばかりなのに…。でも、やります。みんなで優勝しましょう！
jōdan deshō koshi ga yatto kaifuku shita bakari nanoni demo yarimasu minna de yūshō shimashō · You're joking! My back's only just got better... But all right, I'll do it. Let's all go for the win!

tom どんな競技がありますか。
donna kyōgi ga arimasu ka · What kind of events are there?

ms nakamura 走る競技や、ボールを使う競技。人によって、好きな競技が違うから、いろいろ用意したの。
hashiru kyōgi ya bōru o tsukau kyōgi hito ni yotte sukina kyōgi ga chigau kara iroiro yōi shita no · Running events and ball games. Everyone likes something different, so I've arranged all sorts.

mr suzuki 中村さんは、若い時、テニスの選手だったらしいよ。大会で、何回も勝ったそうだ。
nakamurasan wa wakai toki tenisu no senshu dattarashii yo taikai de nankai mo katta sō da · Apparently Ms Nakamura was a tennis player when she was young. She won a lot of tournaments, I hear.

ms nakamura 昔のことよ。…今年は、私がコーチをします。毎週日曜日に、訓練よ。怪我には、用心してね。
mukashi no koto yo kotoshi wa watashi ga kōchi o shimasu maishū nichiyōbi ni kunren yo kega ni wa yōjin shite ne · That was long ago. ...This year, I'll be the coach. Training every Sunday. And watch out for injuries.

tom 訓練ですか…。勝ちも負けも、楽しめばいいと思いますけど。
kunren desu ka kachi mo make mo tanoshimeba ii to omoimasu kedo · Training...? I think we should just enjoy it, win or lose.

ms nakamura もちろん、楽しみましょう。でも、去年は隣の町に負けたから、今年は新しい記録を出したいの。審判の前で、笑ってゴールしましょう！
mochiron tanoshimimashō demo kyonen wa tonari no machi ni maketa kara kotoshi wa atarashii kiroku o dashitai no shinpan no mae de waratte gōru shimashō · Of course, let's enjoy it. But we lost to the next town last year, so this year I want a new record. Let's cross the finish line smiling, right in front of the referee!

write it trace the grey, then write your own

術
operation, surgery

予
prevention



果

effect, result

亡

death (formal)

命

いのち

life



消

fire fighting, the fire service

good to know · Noun + によって: depending on (人によって違う), because of (台風によって), and by, for who did something in a passive sentence (高校生によって出された記録). によっては means “in some cases, depending on”: 天気によっては (depending on the weather, it may…).

Win or lose, you can talk sport in Japanese now. Next: getting out of town, into the mountains and onto the water.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 29 out and about

Talk about outdoor activities (hiking, camping, boats, picnics) and say in what role you do something (~ として).

Weekends, holidays and team trips: these are the words of free time. として lets you say who you are in each situation: a student, a captain, a beginner.

words

word	kana	meaning	example
として	to shite	as (a role)	留学生として、日本に来た。 I came to Japan as an international student.
ハイキング	haikingu	hiking	日曜日に、山へハイキングに行く。 I'm going hiking in the mountains on Sunday.
キャンプ	kyanpu	camping; camp	夏休みに、家族でキャンプをした。 We went camping as a family in the summer holidays.
テント	tento	tent	テントの中で、ぐっすり寝た。 I slept soundly in the tent.
登山	とざん · tozan	mountain climbing	父の趣味は、登山だ。 My father's hobby is mountain climbing.
頂上	ちょうじょう · chōjō	summit, top	やっと、山の頂上に着いた。 At last we reached the top of the mountain.
泳ぎ	およぎ · oyogi	swimming	兄は、泳ぎが上手だ。 My older brother is a good swimmer.
ボート	bōto	boat (small)	公園の池で、ボートに乗った。 We went out in a boat on the pond in the park.
ヨット	yotto	yacht, sailing boat	海に、白いヨットが見える。 You can see a white yacht on the sea.
ドライブ	doraibu	drive (for fun)	日曜日に、海までドライブした。 On Sunday we went for a drive to the sea.
ピクニック	pikunikku	picnic	天気がいいから、公園でピクニックをしよう。 The weather's nice, so let's have a picnic in the park.
釣	つり · tsuri	fishing	祖父と、川へ釣り{tsuri}に行った。 I went fishing in the river with my grandfather.
トップ	toppu	top	彼女は、テニスで世界のトップの選手だ。 She's one of the world's top tennis players.
プロ	puro	professional, pro	将来は、プロのテニス選手になりたい。 I want to be a professional tennis player one day.
試し	ためし · tameshi	a try, a test	試しに、一度やってみよう。 Let's give it a try once.
試す	ためす · tamesu	to try (out), test	新しいラケットを、試してみた。 I tried out my new racket.
転ぶ	ころぶ · korobu	to fall over	雪の道で、転んでしまった。 I slipped and fell on the snowy road.

飛び出す	とびだす · tobidasu	to run out, jump out	子供が、道に飛び出した。 A child ran out into the road.
立ち上がる	たちあがる · tachiagaru	to stand up, get up	転んでも、すぐに立ち上がった。 Even when he fell, he got straight back up.
パス	pasu	pass (a ball; a test)	ボールを、健さんにパスした。 I passed the ball to Ken.

pattern ~として (as, in the role of)

noun (a role) + として + action

Noun + として means “as”: the role or position in which you do something. 留学生として日本に来た (I came to Japan as a student). Before another noun, use としての: キャプテンとしての仕事 (my job as captain).

友達として、正直に言うね。 **tomodachi to shite shōjikini iu ne** As your friend, I'll be honest.

趣味として、釣りをしている。 **shumi to shite tsuri o shite iru** I go fishing as a hobby.

チームの訓練として、山に登った。 **chīmu no kunren to shite yama ni nobotta** We climbed a mountain as team training.

dialogue up the mountain

ken さあ、今日は登山だ。チームの訓練として、頂上まで歩こう。そこがゴールだよ。
sā kyō wa tozan da chīmu no kunren to shite chōjō made arukō soko ga gōru da yo · Right, today we're climbing. As team training, we walk to the top. The summit is the finish line.

tom 健さん、ハイキングだと思っていました…。
kensan haikingu da to omotte imashita · Ken, I thought this was a gentle hike...

anna 私は、登山は初めてだから、ちょっと勇気がいります。健さんは、山のプロですね。
watashi wa tozan wa hajimete dakara chotto yūki ga irimasu kensan wa yama no puro desu ne · It's my first time climbing a mountain, so I need a bit of courage. You're a real mountain pro, Ken.

ken プロじゃないけど、学生の時は、大学の山のチームでトップだった。…あっ、トム君、危ない！
puro janai kedo gakusei no toki wa daigaku no yama no chīmu de toppu datta a tomukun abunai · I'm no pro, but at university I was the best climber in the club. ...Oh, Tom, watch out!

tom …転んでしまいました。膝に、小さな傷が…。
koronde shimaimashita hiza ni chiisana kizu ga · ...I fell over. There's a little cut on my knee...

anna 大丈夫？急に前に飛び出すからだよ。
daijōbu kyūni mae ni tobidasu kara da yo · Are you OK? That's what you get for dashing on ahead.

tom 大丈夫です。…見てください、もう立ち上がりました。
daijōbu desu mite kudasai mō tachiagarimashita · I'm fine. ...Look, I'm back on my feet already.

ken 無理をしないで、ゆっくり行こう。記録を出す競技じゃないからね。…見て、ちょうど頂上に着いたところだ。
muri o shinaide yukkuri ikō kiroku o dasu kyōgi janai kara ne mite chōdo chōjō ni tsuita tokoro da · Don't push yourself. Let's take it slowly. It's not a race for a record. ...Look, we've just reached the top.

anna きれい！遠くに、海とヨットが見える。
kirei tōku ni umi to yotto ga mieru · Beautiful! You can see the sea and yachts in the distance.

tom 空気がおいしいですね。ゆっくり呼吸すると、気持ちがいいです。
kūki ga oishii desu ne yukkuri kokyū suruto kimochi ga ii desu · The air's so fresh. Breathing slowly feels wonderful.

ken 次は、夏にドライブして、キャンプをしよう。テントを持って、川で釣りや泳ぎも楽しもう。
tsugi wa natsu ni doraibu shite kyanpu o shiyō tento o motte kawa de tsuri ya oyogi mo tanoshimō · Next time, let's drive somewhere in summer and go camping. We'll bring a tent, and go fishing and swimming in the river.

write it trace the grey, then write your own

害
がい
harm

由
difficulty (moving, seeing)



降

as in 降りる (おりる): to get off (+ を)

選

player, athlete

勝

winning (a tournament)

負

defeat, loss

good to know · Noun + として: as, in the role of. 留学生として (as an international student), 趣味として (as a hobby), キャプテンとして (as captain). 釣り (fishing) is written 釣 in the word list. In texts, write 釣り and pin it: 釣り{tsuri}.

Mountains, rivers, the sea: you can plan a day out in Japanese now. Tomorrow we look inside: a healthy mind.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 30 a healthy mind

Talk about stress, mood, memory and focus, and say “no matter how / what…” with a question word + ~ても.

Talking about how your mind is doing is just as important as talking about your body, and ~ても with question words is how you say that something happens no matter what.

words

word	kana	meaning	example
精神	せいしん · seishin	mind, spirit	スポーツは、体も精神も強くする。 Sport makes both body and mind stronger.
心理	しんり · shinri	psychology, state of mind	大学で、子供の心理を勉強している。 I'm studying child psychology at university.
意識	いしき · ishiki	consciousness; awareness	事故の後、しばらく意識がなかった。 After the accident, I was unconscious for a while.
記憶	きおく · kioku	memory	子供の時の記憶は、あまりない。 I don't have many memories of my childhood.
気味	きみ · kimi	a touch of, slightly	ちょっと、風邪気味です。 I think I'm coming down with a cold.
機嫌	きげん · kigen	mood, temper	今日の課長は、機嫌がいい。 The boss is in a good mood today.
調子	ちょうし · chōshi	condition, shape	最近、体の調子がいい。 I've been feeling in good shape lately.
刺激	しげき · shigeki	stimulation, excitement	東京の生活は、刺激が多い。 Life in Tokyo is full of stimulation.
恐怖	きょうふ · kyōfu	fear, terror	高い所に立つと、恐怖を感じる。 I feel terrified when I stand somewhere high.
恐れる	おそれる · osoreru	to fear, be afraid of	失敗を、恐れないでください。 Don't be afraid of failure.
恐ろしい	おそろしい · osoroshii	frightening, terrible	夕べ、恐ろしい夢を見た。 I had a terrible dream last night.
不思議	ふしぎ · fushigi	strange, mysterious	不思議な夢を見た。 I had a strange dream.
夢中	むちゅう · muchū	absorbed in, crazy about	弟は、テニスに夢中だ。 My little brother is crazy about tennis.
熱中	ねっちゅう · netchū	being absorbed (in)	子供が、ボール遊びに熱中している。 The child is absorbed in playing ball.
集中	しゅうちゅう · shūchū	concentration	うるさくて、集中できない。 It's too noisy to concentrate.
克服	こくふく · kokufuku	overcoming	彼女は、大きな病気を克服した。 She overcame a serious illness.

必死	ひっし · hisshi	desperate, frantic	必死に走って、電車に間に合った。 I ran like mad and made the train.
楽	らく · raku	easy, comfortable	新しい仕事は、前より楽だ。 My new job is easier than the old one.
愉快	ゆかい · yukai	fun, cheerful, amusing	鈴木さんは、愉快な人だ。 Mr Suzuki is a fun person.
狂う	くるう · kuruu	to go wrong, be thrown off	雨で、予定が狂った。 The rain upset our plans.

pattern question word + ～ても (no matter...)

いくら / 何を / 誰に / どこを ～ても **result stays the same**

A question word + the ても form means “no matter”: whatever happens, the result stays the same. いくら食べても太らない (however much I eat, I don't put on weight). 何を言っても聞かない (whatever you say, he won't listen). It's the N4 ても (even if) with a question word in front.

いくら寝ても、居眠りしてしまう。 **ikura nete mo inemuri shite shimau** However much I sleep, I still nod off.

どこを探しても、鍵が見つからない。 **doko o sagashitemo kagi ga mitsukaranai** Wherever I look, I can't find my keys.

何回練習しても、声が震えた。 **nankai renshū shite mo koe ga furueta** No matter how many times I practised, my voice still shook.

dialogue a talk with ms yamada

ms yamada アンナさん、最近、調子はどうですか。少し疲れ気味に見えますよ。
annasan saikin chōshi wa dō desu ka sukoshi tsukare kimi ni miemasu yo · Anna, how have you been lately? You look a little worn out.

anna 実は、仕事と勉強で、集中できないんです。毎日必死に頑張っても、失敗ばかりで…。
jitsuha shigoto to benkyō de shūchū dekinai ndesu mainichi hisshi ni ganbattemo shippai bakari de · The truth is, between work and study, I can't concentrate. However hard I try every day, I keep making mistakes…

ms yamada 佐藤さんに、何か言われましたか。
satōsan ni nanika iwaremashita ka · Has Mr Sato said something to you?

anna いいえ。佐藤さんは、機嫌がいい時も悪い時も、文句は言いません。でも、私が自分に失望してしまって…。
iie satōsan wa kigen ga ii toki mo warui toki mo monku wa iimasen demo watashi ga jibun ni shitsubō shite shimatte · No. Good mood or bad, Mr Sato never complains. It's me: I keep getting disappointed in myself…

ms yamada 新しい生活は、刺激が多くて、精神も疲れやすいんです。人間の心理として、当然のことですよ。
atarashii seikatsu wa shigeki ga ōkute seishin mo tsukareyasui ndesu ningen no shinri to shite tōzenno koto desu yo · A new life is full of stimulation, and your mind tires easily. That's only natural, human psychology being what it is.

ms yamada 私も若い時、人の前で話すのが、恐怖でした。何回練習しても、声が震えて。今でも、その時の記憶があります。
watashi mo wakai toki hito no mae de hanasu no ga kyōfu deshita nankai renshū shite mo koe ga furuete ima demo sono toki no kioku ga arimasu · When I was young, speaking in front of people terrified me. No matter how many times I practised, my voice shook. I still remember it.

anna 先生が？不思議です。今は、いつも冷静なのに。
sensei ga fushigi desu ima wa itsumo reiseina noni · You? That's hard to imagine. You're always so calm now.

ms yamada 失敗を恐れずに、毎日続けたら、やがて克服できました。
shippai o osorezu ni mainichi tsuzuketara yagate kokufuku dekimashita · I kept going every day without being afraid of failing, and before long I got over it.

anna 気持ちが楽になるように、何をしたらいいですか。
kimochi ga raku ni naru yōni nani o shitara ii desu ka · What should I do so that I feel more at ease?

ms yamada 夢中になれる趣味を持つことです。私は、お茶と漢字に熱中すると、嫌なことを忘れます。それから、鈴木さんのような愉快な人と話すのも、いいですよ。
muchū ni nareru shumi o motsu koto desu watashi wa ocha to kanji ni netchū suruto iyana koto o wasuremasu sorekara suzukisan no yōna yukaina hito to hanasu no mo ii desu yo · Have a hobby you can lose yourself in. When I'm absorbed in tea and kanji, I forget my troubles. And talking to someone fun like Mr Suzuki helps too.

write it trace the grey, then write your own

育
PE, physical education

記
record



登

mountain climbing



泳

swimming



飛

to run out, jump out



危

as in 危ない (あぶない): dangerous; look out!

good to know · Question word + ~ても: no matter. いくら食べても (however much I eat), 何を言っても (whatever I say), 誰に聞いても (whoever I ask), どこを探しても (wherever I look). Noun or verb stem + 気味: a touch of. 風邪気味 (coming down with a cold), 疲れ気味 (a bit tired).

You can say how your mind is doing now, and help a friend say it too. Tomorrow: luck, wishes and the future.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 31 luck and wishes

Talk about luck, happiness, hopes and the future, and say what you're sure must be true (~に違いない).

Wishing someone luck, hoping for the future, being sure of a friend: these are some of the warmest things you can say in any language.

words

word	kana	meaning	example
違いない	ちがいない · chigai nai	must be, no doubt	彼は、疲れているに違いない。 He must be tired.
生き物	いきもの · ikimono	living thing, creature	海には、いろいろな生き物がいる。 All kinds of creatures live in the sea.
生物	せいぶつ · seibutsu	living things; biology	高校では、生物の授業が好きだった。 At high school I liked biology.
永遠	えいえん · eien	eternity, forever	二人の友情は、永遠だ。 Their friendship will last forever.
永久	えいきゅう · eikyū	permanence, forever	この日のことは、永久に忘れない。 I'll never forget this day.
運	うん · un	luck, fortune	今日は、運がいい。 I'm lucky today.
幸運	こううん · kōun	good luck	幸運にも、電車に間に合った。 Luckily, I made the train.
不幸	ふこう · fukō	unhappiness, misfortune	不幸な事故だった。 It was an unfortunate accident.
幸い	さいわい · saiwai	fortunately; happiness	幸い、みんな無事だった。 Fortunately, everyone was safe.
幸福	こうふく · kōfuku	happiness (formal)	家族の幸福を、いつも考えている。 I'm always thinking about my family's happiness.
願い	ねがい · negai	wish, request	私の願いは、家族の健康だ。 My wish is for my family to be healthy.
願う	ねがう · negau	to wish, hope for	みんなの幸せを、願っている。 I wish everyone happiness.
望み	のぞみ · nozomi	hope, wish	まだ、望みはある。 There's still hope.
望む	のぞむ · nozomu	to hope, want	子供の幸せを望まない親は、いない。 There's no parent who doesn't want their child to be happy.
墓	はか · haka	grave, tomb	この寺には、昔の有名な人物の墓がある。 This temple has the grave of a famous person from long ago.
殺す	ころす · korosu	to kill; to hold back (breath)	健さんは、虫も殺さない優しい人だ。 Ken is so gentle he wouldn't hurt a fly.

悲劇	ひげき · higeki	tragedy	その映画は、悲劇で終わる。 That film ends in tragedy.
未来	みらい · mirai	the future	未来のことは、誰にもわからない。 No one knows what the future holds.
希望	きぼう · kibō	hope, wish	将来の希望は、医者になることだ。 My hope for the future is to become a doctor.

pattern ～に違いない (must be, i'm sure)

plain form / noun **に違いない**

Plain form or noun + に違いない means you're sure: it must be so. 彼は疲れているに違いない (he must be tired). After a noun or a na-adjective, there's no だ: 雨に違いない, 静かに違いない. It sounds a bit formal; in conversation, people also say きっと…と思う.

あの青年は、疲れているに違いない。 **ano seinen wa tsukarete iru ni chigai nai** That young man must be tired.

あれは、健さんの車に違いない。 **are wa kensan no kuruma ni chigai nai** That must be Ken's car.

あの人は、料理の名人に違いない。 **ano hito wa ryōri no meijin ni chigai nai** That person must be a master chef.

dialogue luck and wishes

tom 鈴木さん、今日、古い寺に行きました。昔の有名な人物の墓がありました。
suzukisan kyō furui tera ni ikimashita mukashi no yūmeina jinbutsu no haka ga arimashita · Mr Suzuki, I went to an old temple today. There was the grave of a famous figure from the past.

mr suzuki あの寺か。悲劇の人物として、有名な人だね。
ano tera ka higeki no jinbutsu to shite yūmeina hito da ne · That temple. He's famous as a tragic figure, isn't he.

anna トムは歴史に熱中しているから、楽しかったに違いない。
tomu wa rekishi ni netchū shite iru kara tanoshikatta ni chigai nai · Tom's so into history, he must have had a great time.

tom うん。でも、その人は運が悪くて、最後は不幸だったらしい。墓も、少し寂しげでした。
un demo sono hito wa un ga warukute saigo wa fukō dattarashii haka mo sukoshi sabishige deshita · Yeah. But apparently he was unlucky, and things ended badly for him. Even the grave looked a bit lonely.

mr suzuki 幸運も不幸も、人によって違う。私は、この店を始めた時、大きな望みはなかった。でも、いい客に出会って、今は本当に幸福だよ。
kōun mo fukō mo hito ni yotte chigau watashi wa kono mise o hajimeta toki ōkina nozomi wa nakatta demo ii kyaku ni deatte ima wa hontō ni kōfuku da yo · Good luck and bad luck are different for everyone. When I opened this café, I didn't hope for much. But I met good customers, and now I'm truly happy.

anna 鈴木さんの願いは、何ですか。
suzukisan no negai wa nan desu ka · What do you wish for, Mr Suzuki?

mr suzuki この町の一人一人が、元気でいることを願っている。それと、この店が、いつまでも続くこと。
kono machi no hitori hitori ga genki de iru koto o negatte iru soreto kono mise ga itsu made mo tsuzuku koto · I wish for everyone in this town to stay well. And for this café to go on forever.

tom 僕の希望は、日本で働くことです。どうしても、日本で仕事を見つけたいんです。
boku no kibō wa nihon de hataraku koto desu dōshite mo nihon de shigoto o mitsuketai ndesu · My hope is to work in Japan. I want to find a job here, whatever it takes.

mr suzuki トム君は優秀だから、大丈夫に違いない。未来は、自分で作るものだよ。失敗を恐れないでね。
tomukun wa yūshū dakara daijōbu ni chigai nai mirai wa jibun de tsukuru mono da yo shippai o osorenaide ne · You're very able, Tom, so you'll be fine, I'm sure of it. The future is something you make yourself. Don't be afraid of failing.

anna 来週は、町のスポーツ大会ですね。健さんのチームが勝つように、みんなで願いましょう。
raishū wa machi no supōtsu taikai desu ne kensan no chīmu ga katsu yōni minna de negaimashō · Next week is the neighbourhood sports day. Let's all wish for Ken's team to win.

write it trace the grey, then write your own

精
mind, spirit

識
consciousness; awareness



機
mood, temper

調
condition, shape

恐
fear, terror

怖
fear, terror

good to know · Plain form or noun + に違いない: I'm sure, it must be. 疲れているに違いない (he must be tired). It sounds a bit written; in speech, きっと…と思う is softer. 幸せ is the everyday word for happiness. 幸福 is more formal; 幸運 is good luck; 不幸 is misfortune.

Luck, hope and the future: you can share your wishes in Japanese now. Next: a busy week, and everything from this unit in one story.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 32 mission: miki's busy week

Japanese N3 in 99 days
unit 4 · body & health

Follow a busy week of hospital shifts, a neighbourhood notice, a sports day, a small accident and a check-up, using everything from this unit.

Everything from unit 4 in one story: the body, feeling ill, the hospital, sport, the outdoors, a healthy mind, and luck and wishes.

chapter 1 monday at the hospital

anna 美紀さん、弁当を持ってきました。昼食を食べる時間さえないって、健さんから聞いて。

mikisan bentō o motte kimashita chūshoku o taberu jikan sae nai tte kensan kara kiite · Miki, I've brought you a packed lunch. Ken told me you don't even have time to eat lunch.

miki ありがとう！今週は、急に寒くなったために、風邪の患者さんがとても多いの。咳や頭痛の症状の人ばかり。体温が高くて、体が震えている子供もいる。

arigatō konshū wa kyūni samukunatta tame ni kaze no kanjasan ga totemo ōi no seki ya zutsū no shōjō no hito bakari taion ga takakute karada ga furuete iru kodomo mo iru · Thank you! It suddenly got cold this week, so we've got lots of patients with colds. Coughs and headaches, one after another. Some children have a high temperature and are shivering.

miki 昨日は、山で救助された人も来たの。消防の人が、運んでくれた。幸い、異常はなかったけど。今日も、手術が二つと、検査がたくさんあるの。

kinō wa yama de kyūjo sareta hito mo kita no shōbō no hito ga hakonde kureta saiwai ijō wa nakatta kedo kyō mo shujutsu ga futatsu to kensa ga takusan aru no · Yesterday someone who'd been rescued on a mountain came in too. The fire service brought him. Luckily, there was nothing seriously wrong. And today there are two operations and lots of tests.

anna 美紀さんも、少し疲れ気味に見えます。

mikisan mo sukoshi tsukare kimi ni miemasu · You look a bit tired too, Miki.

miki 大丈夫。看護師として、慣れているから。でも、自分の健康は、忘れがちね。

daijōbu kangoshi to shite narete iru kara demo jibun no kenkō wa wasuregachi ne · I'm fine. As a nurse, I'm used to it. But I do tend to forget about my own health.

anna 美紀さんは、毎日、人の命を救っているんですね。…実は、私も今朝から、少し頭痛がするんです。肩と腰も痛くて。

mikisan wa mainichi hito no inochi o sukutte iru ndesu ne jitsuha watashi mo kesa kara sukoshi zutsū ga suru ndesu kata to koshi mo itakute · You're saving lives every day, Miki. ...Actually, I've had a bit of a headache since this morning. And my shoulders and back hurt.

miki パソコンばかり見ているからよ。一時間に一度は立って、深く呼吸してね。胸の筋肉も、楽になるから。この薬は、よく効くけど、胃に悪いから、何か食べてから飲んで。それから、うがいも忘れないでね。予防が大切だから。

pasokon bakari mite iru kara yo ichijikan ni ichido wa tatte fukaku kokyū shite ne mune no kinniku mo raku ni naru kara kono kusuri wa yoku kiku kedo i ni warui kara nanika tabete kara nonde sorekara ugai mo wasurenaide ne yobō ga taisetsu dakara · That's from staring at a computer all day. Get up once an hour and breathe deeply. It relaxes your chest muscles too. This medicine works well, but it's hard on the stomach, so eat something before you take it. And don't forget to gargle. Prevention matters.

anna ありがとうございます。土曜日のスポーツ大会には、来られますか。

arigatōgozaimasu doyōbi no supōtsu taikai ni wa koraremasu ka · Thank you. Can you come to the sports day on Saturday?

miki 仕事が早く終わりさえすれば、行けるよ。健は、キャプテンとして、毎日走っているの。

shigoto ga hayaku owari sae sureba ikeru yo ken wa kyaputen to shite mainichi hashitte iru no · As long as I finish work early, I can. Ken's out running every day, as captain.

chapter 2 the notice

tom 鈴木さん、店の前のお知らせを読みました。中村さんが書いたんですか。

suzukisan mise no mae no oshirase o yomimashita nakamurasan ga kaita ndesu ka · Mr Suzuki, I read the notice outside the café. Did Ms Nakamura write it?

mr suzuki そうだよ。読んであげよう。

sō da yo yonde ageyō · That's right. I'll read it to you.

mr suzuki 「町の皆さんへ。今週の土曜日、朝九時から、駅の近くの公園で、隣の町とのスポーツ大会があります。走る競技、ボールの競技、子供の競技があります。競技の時間は、天気によって変わることがあります。選手として出たい人は、木曜日までに中村に連絡してください。毎朝七時から、公園で訓練をします。コーチは中村です。ラケットとボールは、会場にあります。体の調子が悪い人は、無理をしないでください。会場には、医療のテントを用意します。看護師の美紀さんが、来てくれます。弁当と飲み物は、自分で持ってきてください。中村」

machi no minasan e konshū no doyōbi asakuji kara eki no chikaku no kōen de tonari no machi to no supōtsu taikai ga arimasu hashiru kyōgi bōru no kyōgi kodomo no kyōgi ga arimasu kyōgi no jikan wa tenki ni yotte kawaru koto ga arimasu senshu to shite detai hito wa mokuyōbi made ni nakamura ni renraku shite kudasai maiasashichiji kara kōen de kunren o shimasu kōchi wa nakamura desu raketto to bōru wa kaijō ni arimasu karada no chōshi ga warui hito wa muri o shinaide kudasai kaijō ni wa iryō no tento o yōi shimasu kangoshi no mikisan ga kite kuremasu bentō to nomimono wa jibun de motte kite kudasai nakamura · "To everyone in the neighbourhood: This Saturday from 9 a.m., there will be a sports day against the next town in the park near the station. There will be running events, ball games and events for children. Event times may change depending on the weather. If you would like to take part as an athlete, please contact Nakamura by Thursday. There is training in the park every morning from 7. Your coach is Nakamura. Rackets and balls will be provided. If you are not feeling well, please don't push yourself. There will be a first-aid tent on site. Miki, a nurse, has kindly agreed to come. Please bring your own packed lunch and drinks. Nakamura"

tom 美紀さんが、医療のテントに…？美紀さんは、知っているでしょうか。

mikisan ga iryō no tento ni mikisan wa shitte iru deshō ka · Miki, in the first-aid tent...? Does Miki even know?

mr suzuki さあね。でも、中村さんらしいね。

sā ne demo nakamurasanrashii ne · Who knows. But that's Ms Nakamura all over.

tom 僕も、選手として出たいです。でも、試合の前は、緊張しがちで、胃が痛くなるんです。東京の生活は刺激が多くて楽しいけど、試合は恐ろしい…。

boku mo senshu to shite detai desu demo shiai no mae wa kinchō shigachi de i ga itakunaru ndesu tōkyō no seikatsu wa shigeki ga ōkute tanoshii kedo shiai wa osoroshii · I want to take part as an athlete too. But I tend to get nervous before a match, and my stomach starts to hurt. Life in Tokyo is exciting and fun, but matches are terrifying...

mr suzuki それは、心理の問題だよ。何回失敗しても、楽しめばいい。私は若い時、スキーもスケートも下手だったけど、失敗を恐れずに夢中で練習して、克服した。

sore wa shinri no mondai da yo nankai shippai shite mo tanoshimeba ii watashi wa wakai toki sukī mo sukēto mo heta datta kedo shippai o osorezu ni muchū de renshū shite kokufuku shita · That's all in the mind. However many times you mess up, just enjoy it. When I was young I was hopeless at skiing and skating, but I practised like mad without being afraid of failing, and I got over it.

tom 鈴木さんは、愉快な人ですね。おかげで、気持ちが楽になりました。

suzukisan wa yukaina hito desu ne okage de kimochi ga raku ni narimashita · You're such a fun person, Mr Suzuki. I feel much better now.

mr suzuki 私は、審判として、正しく判断するよ。頑張って。

watashi wa shinpan to shite tadashiku handan suru yo ganbatte · I'll be the referee, and I'll be fair. Good luck.

chapter 3 sports day

ms nakamura	皆さん、今日のために、毎朝訓練をしてきました。勝っても負けても、楽しみましょう！…でも、去年の負けは、忘れていませんよ。 **minasan kyō no tame ni maiasa kunren o shite kimashita kattemo maketemo tanoshimimashō demo kyonen no make wa wasurete imasen yo** · Everyone, we've trained every morning for today. Win or lose, let's enjoy it! … But I haven't forgotten last year's defeat.
tom	健さん、頬が真っ赤で、汗もすごいですね。機嫌がいいですね！ **kensan hō ga makka de ase mo sugoi desu ne kigen ga ii desu ne** · Ken, your cheeks are bright red and you're sweating buckets. You're in a great mood!
ken	今日は、体の調子が最高だ。筋肉も心臓も、元気だ。キャプテンとして、一言。みんな、ゴールまで必死に走ろう！ **kyō wa karada no chōshi ga saikō da kinniku mo shinzō mo genki da kyaputen to shite hitokoto minna gōru made hisshi ni hashirō** · I'm in top shape today. Muscles, heart, all good. A word from your captain. Everyone, run your hearts out all the way to the finish!
tom	ボールの競技は、僕に任せてください。…アンナ、パス！ **bōru no kyōgi wa boku ni makasete kudasai anna pasu** · Leave the ball games to me. …Anna, pass!
mr suzuki	アウトだ。審判の判断は、変わらないよ。 **auto da shinpan no handan wa kawaranai yo** · That's out. The referee's decision stands.
ms nakamura	アウト？腹が立つ！…さあ、最後の走る競技。健さん、頑張って！ **auto hara ga tatsu sā saigo no hashiru kyōgi kensan ganbatte** · Out? That makes me so cross! …Now, the last running race. Go, Ken!
anna	子供も大人も、みんな熱中していますね。健さん、速い！新しい記録が出るに違いない！ **kodomo mo otona mo minna netchū shite imasu ne kensan hayai atarashii kiroku ga deru ni chigai nai** · Kids and grown-ups, everyone's really into it. Ken's so fast! He's sure to set a new record!
anna	あっ！健さんが、転んだ！…みんな、息を殺して見ている。…あっ、立ち上がった！ **a kensan ga koronda minna iki o koroshite mite iru a tachiagatta** · Oh no! Ken's fallen over! …Everyone's holding their breath. …Oh, he's back up!

chapter 4 the first-aid tent

miki 健、大丈夫？診察するから、膝を見せて。…傷はあるけど、骨折はしていないようね。額は大丈夫？意識は、はっきりしている？

ken daijōbu shinsatsu suru kara hiza o misete kizu wa aru kedo kossetsu wa shite inai yō ne hitai wa daijōbu ishiki wa hakkiri shite iru · Ken, are you OK? Let me examine you: show me your knee. ...There's a cut, but it doesn't look broken. Is your forehead OK? Is your head clear?

ken 大丈夫。記憶も、ちゃんとある。不思議だ。転んだのに、あまり痛くない。…でも、最後に転んで、悲劇のキャプテンだ。

daijōbu kioku mo chanto aru fushigi da koronda noni amari itakunai demo saigo ni koronde higeki no kyaputen da · I'm fine. My memory's working too. Strange: I fell, but it doesn't hurt much. ...But falling at the very end makes me a tragic captain.

miki 何を言っても、今日はもう走ってはだめ。看護師として、言っているのよ。ゆっくり呼吸して。

nani o ittemo kyō wa mō hashitte wa dame kangoshi to shite itte iru no yo yukkuri kokyū shite · Whatever you say, no more running today. I'm telling you as a nurse. Breathe slowly.

ken 美紀は、楽しげに笑っているけど、本当は心配しているに違いない。

miki wa tanoshigeni waratte iru kedo hontō wa shinpai shite iru ni chigai nai · You're smiling like you're enjoying this, but I bet you're really worried.

miki もちろんよ。不幸な事故じゃなくて、本当によかった。

mochiron yo fukōna jiko janakute hontō ni yokatta · Of course I am. I'm just so glad it wasn't a serious accident.

tom 健さん！最後のボールの競技によって、優勝が決まりました！私たちの勝ちです！

kensan saigo no bōru no kyōgi ni yotte yūshō ga kimarimashita watashitachi no kachi desu · Ken! The last ball game decided it: we've won the championship! It's our win!

ken 本当？…幸運だった。いや、みんなの力だ。

hontō kōun datta iya minna no chikara da · Really? ...We got lucky. No, it was everyone's effort.

ms nakamura 幸い、健さんも無事で、よかった。キャプテンとして、よく頑張りましたね。皆さんの精神は、プロの選手みたいに強かったです。

saiwai kensan mo buji de yokatta kyaputen to shite yoku ganbarimashita ne minasan no seishin wa puro no senshumitaini tsuyokatta desu · Luckily, you're all right too, Ken. You did a great job as captain. You all had the fighting spirit of professional athletes.

chapter 5 sunday evening

miki やっと日曜日の夜。今週は、本当に長かった…。

yatto nichiyōbi no yoru konshū wa hontō ni nagakatta · Sunday evening at last. What a long week...

anna 病院の仕事に、スポーツ大会に…。美紀さん、今週は本当に忙しかったですね。でも、健さんも無事で、チームも優勝して、運がよかったです。

byōin no shigoto ni supōtsu taikai ni mikisan konshū wa hontō ni isogashikatta desu ne demo kensan mo buji de chīmu mo yūshō shite un ga yokatta desu · Work at the hospital, then the sports day... You've had such a busy week, Miki. But Ken's fine, and the team won. We were lucky.

miki 忙しくても、患者さんが回復すると、疲れを忘れるの。私の願いは、みんなが健康でいること。それが、いちばんの幸福よ。

isogashikutemo kanjasan ga kaifuku suruto tsukare o wasureru no watashi no negai wa minna ga kenkō de iru koto sore ga ichiban no kōfuku yo · Even when I'm busy, I forget I'm tired when a patient gets better. My wish is for everyone to stay healthy. That's the greatest happiness.

tom 美紀さんは、私たちのチームの、本当のトップ選手です。チームの友情は、永遠ですね。

mikisan wa watashitachi no chīmu no hontō no toppu senshu desu chīmu no yūjō wa eien desu ne · Miki, you're the real star player of our team. Our team's friendship will last forever.

ken 優勝の記録は、町の歴史として、永久に残るらしいよ。来週は、美紀がのんびりできるように、家事は全部僕がやる。

yūshō no kiroku wa machi no rekishi to shite eikyū ni nokorurashii yo raishū wa miki ga nonbiri dekiru yōni kaji wa zenbu boku ga yaru · Apparently the win will stay in the town's history forever. Next week I'm doing all the housework, so Miki can relax.

miki 本当？それなら、次の日曜日は、みんなでピクニックに行きたい。

hontō sore nara tsugi no nichiyōbi wa minna de pikunikku ni ikitai · Really? Then next Sunday I'd like us all to go on a picnic.

ken いいね。来年の夏は、キャンプとハイキングにも行こう。ドライブして、山の頂上まで登山だ。海で、泳ぎやボートや釣りも。

ii ne rainen no natsu wa kyanpu to haikingu ni mo ikō doraibu shite yama no chōjō made tozan da umi de oyogi ya bōto ya tsuri mo · Great. And next summer, let's go camping and hiking. We'll drive out and climb to the top of a mountain. Swimming, boating and fishing in the sea, too.

miki 健は、また無理をしがちね…。

ken wa mata muri o shigachi ne · There you go, overdoing it again...

anna 私の希望は、未来もずっと、この町でみんなと一緒にいることです。みんなの健康と幸運を願って…。

watashi no kibō wa mirai mo zutto kono machi de minna to issho ni iru koto desu minna no kenkō to kōun o negatte · My hope is to stay here in this town with all of you, far into the future. Here's to everyone's health and good luck...

tom …あっ、しまった！来週から、試験だ！まだ、何も勉強していない！予定が全部狂った！

a shimatta raishū kara shiken da mada nani mo benkyō shite inai yotei ga zenbu kurutta · ...Oh no! My exams start next week! I haven't studied a thing! All my plans are ruined!

anna まさか…。トム、また徹夜するつもり？

masaka tomu mata tetsuya suru tsumori · You're kidding... Tom, you're not going to stay up all night again?

Unit 4 done: you can look after your body and mind, cheer on a team, and wish your friends luck, all in Japanese.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**