

植田一三

Aquaries School of Communication 学長

上田敏子

Aquaries School of Communication 講師

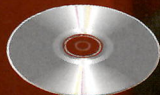


これ一冊で! 日本のことが何でも話せる

# 英語で説明する 日本の文化

A Complete Guide to Japanese Culture and Scenic Spots in English

国家資格「通訳案内士試験」合格をめざす方、  
通訳案内士をめざす方、  
日本のことを外国人に説明する必要があるオフィスワーカー、  
英語圏へ留学する方、  
国際交流のためにボランティアで日本を案内するガイドさん必携!



CD付き

船遊式庭園 (garden to play in)	貴族が池に船を浮かべて遊んだ。	(例) 金閣寺の庭園
池泉回遊式庭園 (garden to stroll around)	池の周囲に設けられた園路 (path around a central pond) を巡りつつ鑑賞。	(例) 兼六園 (金沢), 後楽園 (岡山), 偕楽園 (水戸)。いずれも江戸時代に築かれた広大な大名庭園 (gardens constructed by feudal lords) で日本三名園 (the Three Greatest Gardens of Japan) である。
		(例) 竜安寺の石庭

2018年  
15:30 ~ 16:30 ↓↓

### 温泉は地獄？ それとも霊山？

火山国 (volcanic country) である日本には2千以上の温泉地 (hot spring resorts) があり、多くの人が、昔から病氣療養 (medical treatment) や健康増進 (health promotion) に、また近代以降は主にレクリエーション (recreation) に利用してきた。現在も特に自然と触れ合う露天風呂 (open-air bath in nature) は国内の旅行先として人気が高い。

各地の温泉の発見については、傷ついた熊や白鷺 (white heron) などの動物が温泉の湯で傷を癒す現場を目撃したとか、弘法大師や行基のような呪医的な僧侶 (shamanistic priest) により開発されたなど、さまざまな言い伝えがある。

歴史的にみると、宗教と医療が分かれていなかった古代 (ancient times when religion and medical treatment were inseparable) には、人々は時に温泉の不思議な治療効果に対して、恐怖の念を抱いて (awestruck by the miraculous effect) “地獄” (hell) と呼び、時に崇拜して“霊山” (spiritual mountain) と呼び、神社 (Shinto shrine) を作って祭った。また歴代天皇 (successive Emperors) は、病氣療養 (therapeutic treatment) のためだけでなく、神社参拝 (shrine visit) 前に身体を清める (purify the body) ため、温泉を巡幸した。当時の温泉は庶民 (commoners) が利用できるものではなく、平安時代は貴族 (the nobility) が、大勢の人馬を引き連れて参拝の前 (before worshipping a Shinto deity) に訪れ、武士が政権を執って (take control of the government) からは、武士達 (warriors) が傷を癒し体力を回

復する (heal wounds and regain physical strength) ために訪れた。

最古の温泉は、『古事記』(The Records of Ancient Matters), 『日本書紀』(The Chronicles of Japan), 『<sup>ふと</sup>風土記』(The Geographical and Cultural Accounts of the Provinces) などの歴史的文献 (historical literature) によると, 「日本三古湯」(Japan's three oldest hot spring resorts) とよばれる愛媛県・道後温泉, 和歌山県・白浜温泉, 兵庫県・有馬温泉が, また古い歴史を持つ温泉として『出雲国風土記』(The

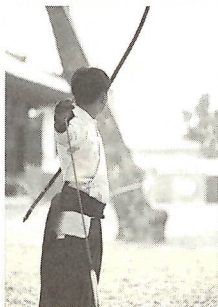


Izumo Gazetteer) には, 鳥根県・玉造温泉があげられている。

### ★温泉の効能 (medical benefits of the onsen) : 適応症と禁忌症

温泉にはさまざまな効能 (health benefits) があるが, 温泉療養を行ってよい病気 (適応症) [ailment on which the onsen has therapeutic effects] がある一方で, 温泉療養をしてはいけない病気 (禁忌症) [ailment that can be aggravated by a soak in onsens] もあることをガイドとしてはまず頭に入れておこう。以下の適応症と禁忌症の一覧を参考に, 各温泉の効能をお客様に正しく伝えることが, 事故を起こさず, 快適な温泉ライフをエンジョイしてもらうために必須である。

適応症	神経痛 (neuralgia), 冷え性 (excessive sensitivity to cold), 筋肉痛 (muscular pain), 関節痛 (joint pain), 五十肩 (frozen shoulder), 運動麻痺 (motor paralysis), 痔疾 (hemorrhoid / piles), 打ち身 (bruise), 捻挫 (sprain), 慢性消化器病 (chronicle digestive disorder), 病後回復期 (convalescence), 疲労回復 (recovery from fatigue), 健康増進 (health promotion) など
禁忌症	急性疾患 [特に熱を伴う場合] (acute disease, especially with fever), 活動性結核 (active tuberculosis), 悪性腫瘍 (malignant tumor), 重い心臓病 (cardiac disease), 呼吸不全 (respiratory insufficiency), 腎不全 (kidney failure), 出血性の疾患 (hemorrhagic disease), 高度の貧血 (serious anemia), その他一般に病勢進行中の疾患 (progressive disease), 妊娠中 [とくに初期と末期] (pregnancy, especially at the early and last stages) など



body) を目的としていることは他の**武道** (martial art) と同じである。特に禅との関連では、座禅に対して弓道は「**立禅** (Zen in the standing position)」と呼ばれることがある。

競技では、**当たり矢**、**フォーム** (shooting arrows and form) などの**総合得点** (the total points scored) を競う。また、競技方法は二通りあり、それらは室内で行われる**近的競技** (short-range match) (**射距離** (the range) 28m, **的は直径** (the target's diameter) 36cm) と屋外で行われる**遠的競技** (long-range match) (射距離 60m, 的は直径 100cm) である。的を射るということにおいては、西洋で発達したアーチェリー (archery) とほぼ同様と考えてよい。

### 気エネルギーで相手を制す、合気道とは！？

**合気道**は比較的歴史の浅い武道 (martial art with a relatively short history) であり、1940年に植芝盛平が**剣術**と**柔術** (jujutsu) を元に創始したものだ。**素手だけを使い**



(using only empty hands), 「**気**」で相手を制す (bring down the opponent with “ki” energy) ところにその特徴がある。

**関節技** (submission) を利用した**投げ** (throwing) と**抑え** (controlling) も合気道のもう一つの特徴である。代表的な投げ技は**四方投げ** (four-direction throw) と呼ばれ、**手首や肘関節をひねり返すことにより** (by twisting the opponent's wrist and elbow) 投げるのであ

2019年

10:00 ~ 11:00

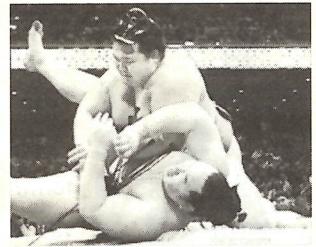


攻撃をうまくかわす (artfully) 例外を除いて試合は行われない。のほかに、健康法としても注

### 日本の国技でもある相撲とは！？

相撲の歴史は非常に古く、『**古事記**』 (The Records of Ancient Matters) (712年) や『**日本書紀**』 (The Chronicles of Japan) (720年) に既にその記述がみられるほどである。元々相撲は**五穀豊穡を感謝する神事** (Shinto ritual in gratitude for agricultural fertility) として行われていたが、鎌倉時代の**武家社会** (the samurai

society) では、**武芸** (martial art) として扱われていた。江戸時代には相撲は**芸能** (public entertainment) として行われるようになり、その後、**職業スポーツ** (professional sport) として発展し現在の**大相撲** (professional sumo) となったのである。ちなみに、相撲が**日本の国技** (Japan's national sport) となったのは1909年のことである。



相撲は一種のレスリングと考えられ、英語では相撲を**スモウ・レスリング** (sumo wrestling), 力士を**スモウ・レスラー** (sumo wrestler) と言う。また、力士のいでたちは**頭に日本人男性の伝統的なちょんまげを結って** (wear their hair in a traditional male topknot), **腰にまわしを付けているだけである** (wear only belts around their waists)。

**相撲の取り組み** (sumo match) は二人の力士間で**直径4.5 mの土俵の上で** (on a ring made of clay 4.5m in diameter) 行われる。相撲の試合では試合中に**土俵の外に先に出る** (step out of the ring first) か、**足の裏以外の体の一部が先に地面にふれた** (touch the ground first with any part of his body except the soles of his feet) 場合に負けとなる。

### ▶ コラム：相撲の決まり手

相撲の決まり手 (winning techniques) は俗に四十八手と言われるが、日本相撲協会 (the Japan Sumo Association) では七十手に分類している。代表的な決まり手を以下に示す。

土俵外に出す決まり手	寄り切り (forcing out), 押し出し (pushing out), つり出し (lifting out), 送り出し (pushing out from behind)
投げる決まり手	はたきこみ (slapping down), 外掛け (tripping with an outside leg), 上手投げ (arm throw with an outside grip), 下手投げ (arm throw with an inside grip), とったり (arm-twist throw)



これ一冊で! 日本のことが何でも話せる

# 英語で説明する 日本の文化

A Complete Guide to Japanese Culture and Scenic Spots in English

**植田一三**

Aquaries School of Communication 学長

**上田敏子**

Aquaries School of Communication 講師

語研

## プロローグ

皆さん、お元気ですか。英語の勉強はいかがですか。今回は、皆さんに日本のことを英語で何でも発信できるようになっていただくために、日本文化事象の英語通訳ガイドの決定版を書きました。

政府が日本の伝統文化・地域文化を世界にアピールする観光立国政策を目指して以来、外国人観光者数は増大し、テレビ番組や出版物でも日本文化特集が増えてきました。英語を取り巻く環境やメディアも、かつて英語圏の文化を外国人から学ぶのが大半だったのが、現在は日本文化を英語でアピールする発信型へ変わりつつあります。また、ボランティアの通訳ガイド団体も増え、善意通訳組織（SGG）の数も800を超えるに至りました。

そこで本書は、そういった時代のニーズに応えるために、日本の伝統文化、宗教、食べ物、風物、行事、娯楽、政治、経済などすべての日本事象を英語で説明できるようになる構成にしました。対象は日本のことを外国人に説明する必要のある方、通訳案内士試験や観光英検合格やプロのガイドを目指す方、ボランティアで日本を案内する方々などで、非常に役に立つ内容となっています。

日本文化に関する知識と語彙力、リスニング力を同時にUPできるように、凝った表現を織り込み、速いスピードで読まれたダイアログのCDを、何度もシャドーイングすれば、英語発信力が数段UPするでしょう。また、外国人によく聞かれる質問をさばくために、表現豊かなQ&Aを盛り込み、さらに随所に挿入したクイズやコラムには、日本案内には欠かせない表現、俳句季語を利用した動植物・事物の語彙補強、息抜きとして使えるトリビアまでカバーした雑学クイズ、一流ガイドの現場面白体験談、日本文化の重要項目をひと目で比較できる日英キーワード付の表を満載という、至れり尽くせりのエデュテインングな内容になっています。

最後に、本書の製作にあたり、執筆協力&校正に惜しみない努力をしてくれたスタッフの田中達也氏（3章「日本の食と住居」）、堺研二氏（2章「日本文学」）、柴田哲氏（2章「伝統スポーツ」、3章「娯楽」と5章の「政治」）、和来堂の上野哲也氏（体験記執筆）、および（株）語研編集部の島袋一郎氏と本書執筆の母体となった参考文献の著者の方々には、心から感謝の意を表したいと思います。それから何よりも、我々の努力の結晶である著書をいつも愛読してくださる読者の皆さんには、心からお礼を申し上げます。それでは皆さん、明日に向かって英語の道を、

**Let's enjoy the process!**（陽は必ず昇る！）

植田一三 & 上田敏子

# 目次

A Complete Guide to Japanese Culture and Scenic Spots in English

プロローグ..... iii

## 第1章 日本の宗教と精神を英語で発信

### 日本の宗教と精神 Japanese Mind and Religion

日本の宗教と精神を英語で発信！.....2

日本の宗教折衷主義 (religious eclecticism) とは！？.....2

日本固有の宗教, 神道とは？.....3

世界三大宗教のひとつ, 仏教とは？.....7


仏陀が説いた悟りにいたるまでの真理, 四諦 (したい) とは！？.....8

釈迦が説いた修行の基本, 八正道 (はっしょうどう) とは！？.....8

日本の仏像の4大カテゴリー (four categories of Japanese Buddhist images) とは！？10

自力本願の宗教, 禅とは？.....15

禅が日本人の精神に与えた影響とは！？.....16

 **track# 2** Part 1 「日本の精神」のガイドにチャレンジ！.....19

日本の宗教・精神を発信するための語彙リスト.....28

ベテラン通訳ガイド体験記 (宗教編).....34


## 第2章 日本の伝統文化を英語で発信

### 日本の伝統文化① Japanese Traditional Culture - 1

1. 「能楽, 歌舞伎, 文楽, 伝統楽器」を英語で発信！.....36

日本の三大古典演劇 (能・歌舞伎・文楽) と雅楽とは！？.....36


日本の伝統楽器 (三味線, 琴, 琵琶, 尺八) とは！？.....39

 **track# 3** Part 2 日本の伝統文化「歌舞伎」のガイドにチャレンジ！.....43

### 日本の伝統文化② Japanese Traditional Culture - 2

2. 「茶道・華道・書道・香道など—静なる道」を英語で発信！.....50

日本の「静なる道」の代表, 茶の湯とは！？.....50

 **track# 4** Part 3 日本の伝統文化「茶の湯」のガイドにチャレンジ！.....52

世界が注目する「華道」の基本精神とは！？.....54

書家の精神まで表現する「書道」とは！？.....57

古典文学とも深く結びついた上流階級の嗜み, 香道とは！？.....59



日本が世界に誇る陶磁器 (ceramic ware) とは！？	63
「japan」とは「漆器」のこと、では「japanner」とは！？	64
ゴッホにも影響を与えた浮世絵の魅力とは！？	66
画聖・雪舟が大成した「水墨画」とは！？	67
伝統芸能を発信するための語彙リスト	70

## 日本の伝統スポーツ Japanese Traditional Sports

<b>3. 「柔道、剣道、空手、弓道、合気道、相撲」を英語で発信！</b>	<b>72</b>
武士の護身術であった柔道とは！？	72
武士のたしなみであった剣道とは！？	73
無手で制する武道・空手とは！？	74
「立禅」をうたう弓道とは！？	74
気エネルギーで相手を制す、合気道とは！？	75
日本の国技でもある相撲とは！？	75
道精神とは！？	77
<b>track# 5 Part 4 日本の国技「相撲」のガイドにチャレンジ！</b>	<b>78</b>
日本の伝統スポーツを発信するための語彙リスト	86

## 日本文学のジャンル Japanese Literature

<b>4. 「日本文学に流れる心」を英語で発信！</b>	<b>88</b>
古代—文字のない時代から漢字の伝来によって日本に文学が誕生！	89
中古代—平仮名・片仮名が生まれ、貴族文学が栄える！	92
中世—仏教的無常観の濃い文学が武士、僧侶を中心に誕生！	93
近世—文学が庶民の娯楽となる！	95
近代—開国で西欧文芸思想の影響を受ける！	96
現代—ノーベル文学賞受賞者の誕生により海外も日本文学に注目！	98
<b>track# 6 Part 5 「日本語」の歴史・特徴のガイドにチャレンジ！</b>	<b>100</b>

## 日本の年中行事 Annual Events

<b>5. 「正月、成人の日、ひな祭り、花見、こどもの日、七夕、盆、月見、七五三」を英語で発信！</b>	<b>108</b>
1月 (正月、成人の日、七草粥)	108
2月 (節分)	109
3月 (ひな祭り、彼岸)	110
4月 (花見)	111
5月 (子供の日)	111
7月 (七夕)	112
8月 (お盆)	112

9月(月見).....	113
11月(七五三).....	113
12月(大晦日).....	114
<b>track# 7</b> Part 6 日本の「年中行事」のガイドにチャレンジ！.....	119
日本の年中行事を発信するための語彙リスト.....	125
ベテラン通訳ガイド体験記(伝統文化編).....	128

### 第3章 日本の「食」「住」「娯楽」を英語で発信

#### 日本の「食」を英語で発信 Japanese Cuisine

<b>1. 世界的に人気の日本料理の種類と特徴とは！？</b> .....	130
日本食の外国人の間での人気はいかに！？.....	133
日本食の歴史と作法はいかに！？.....	134
<b>track# 8</b> Part 7 日本の伝統料理「おせち料理」のガイドにチャレンジ！.....	138
嗜好品としての日本の酒, 菓子の種類と特徴とは何か！？.....	147
<b>track# 9</b> Part 8 日本の伝統の技「日本酒」のガイドにチャレンジ！.....	150
日本の茶, 麺類, 各地の名産の特徴とは何か！？.....	156

#### 日本の住生活 Japanese Housing and Clothing

<b>2. 日本の住生活(住居・風物)を英語で発信！</b> .....	168
日本の住生活の歴史とその特徴とは何か！？.....	168
「畳」～畳の縁にも身分制限があった！.....	169
各時代の住居建築の特徴とは！？.....	170
「障子」～採光と遮蔽の画期的建具！.....	171
「襖」～装飾と機能の間仕切り！.....	171
「床の間」～武家の格式の象徴！.....	172
<b>track# 10</b> Part 9 日本の「住居」のガイドにチャレンジ！.....	174
日本の風物, 調度品の歴史とその特徴とは何か！？.....	177
ふとんの元祖は夜着。庶民は紙の寝具！.....	181
旅館・ホテルを英語で発信！.....	187
<b>track# 11</b> Part 10 日本の「着物」のガイドにチャレンジ！.....	191
日本の住生活を発信するための語彙リスト.....	196

## 日本の娯楽 Japanese Entertainment

3. 「カラオケ、パチンコ、アニメ、囲碁、将棋」を英語で発信！ .....	200
みんなでストレス発散，世界でも大人気のカラオケとは！？ .....	200
ギャンブル的要素の強い，パチンコとは！？ .....	200
大人も楽しめる，世界にはばたく日本のアニメとは！？ .....	201
戦略的に複雑なゲーム，囲碁とは！？ .....	203
白熱した戦いを繰り広げる日本版チェス，将棋とは！？ .....	204
<b>track# 12</b> Part 11 日本の「娯楽」のガイドにチャレンジ！ .....	207
日本の娯楽を発信するための語彙リスト .....	214
ベテラン通訳ガイド体験記（日本の食編） .....	216

## 第4章 日本の「観光名所」「地理」を英語で発信

### 日本の観光名所 Japanese Scenic Spots

1. 「寺院・神社・城・庭園・温泉・祭り」を英語で発信！ .....	218
寺院は日本建築の最高峰！ .....	218
七堂伽藍の主な様式5 (The Five Main Types of Seven-Hall Temples) .....	219
伽藍の主な建築物 (The Main Structures of a Buddhist Temple) .....	220
日本人が人生の節目に訪れる「神社」とは！？ .....	223
神社特有の要素 (The Key Elements of a Shinto Shrine) とは！？ .....	223
<b>track# 13</b> Part 12 日本の観光名所「神社」のガイドにチャレンジ！ .....	229
日本の城——山城・平山城・平城とは！？ .....	231
城の主な構成 (Key Elements of Castle Structure) .....	232
日本庭園 (Japanese Gardens) の築山式・枯山水・茶庭とは！？ .....	236
温泉は地獄？ それとも霊山？ .....	238
<b>track# 14</b> Part 13 日本の「温泉」のガイドにチャレンジ！ .....	245
日本の祭りの起源とは！？ .....	247
日本の観光名所を発信するための語彙リスト .....	256

### 日本の地理【気候と地形】 Japanese Climate and Geographical Features


2. 日本の地理【気候と地形】を英語で発信！ .....	258
四季に恵まれた日本の気候 (Japanese Climate) とは！？ .....	258
日本の気候6区分 (Six Climatic Divisions) とは！？ .....	259
地方別気候 (Regional Climate) の特徴を英語で発信！ .....	260
日本の地形 (Geographical Features of Japan) とは！？ .....	263
各地方の地形を英語で発信！ .....	265

日本地理トップ3とは!?	273
日本三大名物とは!?	274
代表的な5つの小京都とは!?	275
ベテラン通訳ガイド体験記(観光名所編)	280

## 第5章 日本の「政治」「産業」を英語で発信

### 日本の政治 Japanese Politics

1. 「国政、憲法、年金制度、税金」を英語で発信!	282
日本の国政の仕組みとは!?	282
日本の憲法とは!?	284
日本の年金制度とは!?	286
日本の税金とは!?	287

 track <sup>®</sup> 15 Part 14 日本の「天皇」のガイドにチャレンジ!	288
日本の政治を発信するための語彙リスト	296

### 日本の産業 Japanese Industries and Major Cities

2. 「日本の産業と主要都市」を英語で発信!	298
工業の盛んな地域の地図	298
日本の農業 (the agricultural industry) とは!?	304
日本の水産業 (the fishing industry) とは!?	308
日本の主な伝統工芸品とは!?	310
ベテラン通訳ガイド体験記(日本の産業編)	313

【装丁】 神田 昇和

【吹き込み】 Helen Morrison  
Josh Keller

【写真提供サイト】

ゆんフリー写真素材集 <http://www.yunphoto.net/jp/photo.html>

フリー素材屋 Hoshino <http://www.s-hoshino.com/>