

I get up at seven.



What time do you go to bed?

1日の生活を話す

朝起きてから、夜ねるまでを英語で



この教材の使い方

1

声に出して読む

英語は、口に出した回数だけ身につきます。キーフレーズは3回ずつ声に出しましょう。

2

カタカナはヒント

読み方のカタカナは目安です。できれば音声や動画で本物の発音も聞いてみましょう。

3

「やってみよう」は書いて話す

答えは30ページにあります。まちがえても大丈夫。まちがいは上達の近道です。



Ken (ケン)

日本の中学生。英語で友だちをつくりたい。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。日本語を勉強中。

もくじ

1日の行動	3～8
習慣と時間	9～13
練習しよう	14～20
会話にチャレンジ	21～22
自分のことばで	23～24
復習と総合練習	25～26
声に出して・書いて覚える	27～30

1日の行動の英単語

毎日くり返すことだから、英語でも言えるようになろう。

起きる、食べる、学校に行く。1日の行動は**毎日くり返す**ので、英語で言えるようになると一生使えます。

この教材では、朝から夜までの行動を順番に覚え、最後に**自分の1日を英語で話す**ところまで進みます。



get up

ゲット アップ

起きる

朝



go to school

ゴウ トゥ スクール

学校に行く

昼



go to bed

ゴウ トゥ ベッド

ねる

夜

ポイント

- 行動のことは、Iのあとにそのまま置けば文になります。(I get up.)
- 朝・昼・夜の順番で覚えると、頭に入りやすくなります。

やってみよう

1. あなたが毎朝することを、日本語で3つ書こう。

書いて覚えよう

get up / wake up • wash my face / brush my teeth

朝のしたくを英語で言おう。

wake up

ウェイク アップ

目がさめる

get up

ゲット アップ

起き上がる・起きる

wash my face

ウォッシュ マイ フェイス

顔をあらう

brush my teeth

ブラッシュ マイ ティース

歯をみがく



Ken

I woke up at five today.

今日は5時に目がさめちゃったんだ。

Emma

You look sleepy, Ken.

ねむそうだね、ケン。



ポイント

- wake up は目がさめること、get up はふとんから出ること。
- 顔や歯は、自分のものなので my をつけます。

やってみよう

1. 「私は6時に目がさめます」 _____
2. 「私は歯をみがきます」 _____

書いて覚えよう

eat breakfast • go to school / work

朝ごはんを、出かける行動を英語で言おう。

eat breakfast

イート ブレックファスト

朝ごはんを食べる

go to school

ゴウ トゥ スクール

学校に行く

go to work

ゴウ トゥ ワーク

仕事に行く



Ken

Do you eat breakfast every day?

毎日朝ごはん食べる？

Emma

Yes. I eat toast and eggs.

うん。トーストとたまごを食べるよ。



ポイント

- breakfast の前には a や the をつけません。
- 乗り物は by bus (バスで)、by train (電車で)。歩きなら on foot です。

やってみよう

1. 「私は朝ごはんを食べます」 _____
2. 「私はバスで学校に行きます」 _____

ワンポイント go to school には the をつけません。学校や仕事は「勉強する場所・働く場所」という意味で使うからです。

書いて覚えよう

study / work • come home

昼の行動と、帰る行動を英語で言おう。

study

スタディ
勉強する

work

ワーク
働く

come home

カム ホーム
家に帰る

Ken

Around six. I have club practice.

6時ごろだよ。部活があるんだ。

Emma

What time do you come home?

何時に家に帰るの？



ポイント

- **come home** の home の前には to をつけません。(come to home は ×)
- **around** は「～ごろ」。時間をざっくり言うときに便利です。

やってみよう

1. 「私は英語を勉強します」 _____
2. 「私は5時に家に帰ります」 _____

書いて覚えよう

eat dinner • take a bath

夜の行動を英語で言おう。

eat dinner

イート ディナー

夕ごはんを食べる

take a bath

テイク ア バス

お風呂に入る

take a shower

テイク ア シャウワー

シャワーをあびる



Ken

Do you take a bath every night?

毎晩お風呂に入る？

Emma

No. I usually take a shower.

ううん。ふだんはシャワーだよ。



ポイント

- with my family をつけると「家族といっしょに」になります。
- bath の th は、舌を歯に軽くはさんで出す音です。

やってみよう

1. 「私は家族と夕ごはんを食べます」 _____
2. 「私はお風呂に入ります」 _____

ワンポイント 海外では、毎日湯船につからずシャワーだけですませる家も多くあります。お風呂の話は、文化のちがいを知るいい話題です。

書いて覚えよう

Lesson
10

go to bed

1日の最後の行動を英語で言おう。

go to bed

ゴウ トゥ ベッド

ねる（ベッドに入る）

go to sleep

ゴウ トゥ スリープ

ねむりにつく



Ken

At eleven. I read manga in bed.

11時。ベッドでまんがを読むんだ。

Emma

What time do you go to bed?

何時にねるの？



ポイント

- go to bed の bed にも a や the はつけません。
- おそくまで起きていることは **stay up late** と言います。

やってみよう

1. 「私は10時にねます」 _____
2. 「ねむりにつく」を英語で。 _____

書いて覚えよう

毎日の習慣 (I always ...)

いつもしていることを、英語で伝えよう。

I + always + 行動

I always get up early.

アイ オールウェイズ ゲット アップ アーリー
いつも早起します

I walk my dog every morning.

アイ ウォーク マイ ドッグ エヴリー モーニング
毎朝犬の散歩をします

ポイント

- always (いつも) は、I と行動のことばの間に入れます。
- every day / every morning は、文の最後に置きます。

やってみよう

1. 「私はいつも牛乳を飲みます」 _____
2. 「私は毎日犬の散歩をします」 _____

ワンポイント 毎日していることは、今している最中でなくても I get up. のようなふつうの形で言います。

書いて覚えよう

時間をつけて (at seven)

何時にするかを、英語でつけ足そう。

時間	英語	読み方
7時	at seven	アット セヴン
7時半	at seven thirty	アット セヴン サーティー
6時15分	at six fifteen	アット シックス フィフティーン
正午	at noon	アット ノーン

ポイント

- 時間の前には at をつけて、文の最後に置きます。
- 「～時～分」は、数字を2つ続けて言うだけでOK。

やってみよう

1. 「7時に」 _____
2. 「7時半に」 _____
3. 「私は12時にお昼ごはんを食べます」 _____

書いて覚えよう

頻度 (always / usually / sometimes)

どのくらいするかを、ことばで表そう。

100%	always	いつも
80%	usually	たいてい
50%	often	よく
30%	sometimes	ときどき
0%	never	一度もしない



Ken

Sometimes. I make curry on Sundays.

ときどきね。日曜日にカレーを作るよ。

Emma

Do you cook?

料理はする？



ポイント

- %はおおよその目安です。どれも I と行動のことばの間に入れます。
- on Sundays のように曜日に s をつけると「毎週～曜日に」になります。

やってみよう

1. 「私はたいてい歩いて学校に行きます」 _____
2. 「私はときどき夕ごはんを作ります」 _____

書いて覚えよう

朝のルーティン

朝の行動を、順番につなげて言おう。

Emma の朝

I get up at six thirty. I wash my face. I eat breakfast. Then I go to school at seven forty.

first

ファースト
まず

then

ゼン
それから

after that

アフター ザット
そのあと

ポイント

- first → then → after that を使うと、順番がはっきり伝わります。
- 時間をつけると、ぐっとくわしい説明になります。

やってみよう

1. あなたの朝を、first と then を使って2文で書こう。

書いて覚えよう

夜のルーティン

夜の行動を、順番につなげて言おう。

Ken の夜

I come home at six. I eat dinner at seven. After that, I do my homework. I go to bed at eleven.

do my homework

ドゥー マイ ホームワーク

宿題をする

watch TV

ウォッチ ティーヴィー

テレビを見る

relax

リラックス

のんびりする

ポイント

- 宿題は **do** を使います。(do my homework)
- 夜のルーティンは、帰宅 → 夕ごはん → 自由時間 → ねる、の順が話しやすいです。

やってみよう

1. あなたの夜を、after that を使って2文で書こう。

書いて覚えよう

型を使って、行動と時間を入れかえよう。

14

1日ミニ会話

1日の生活について、会話を続けよう。



Ken

I get up at six.

6時に起きるよ。

Emma

Ken, you're always early. What time do you get up?

ケン、いつも早いね。何時に起きるの？



Emma

Wow! What do you do in the morning?

すごい！朝は何をするの？



Ken

I run in the park. Then I eat breakfast.

公園を走るんだ。それから朝ごはん。

Emma

That's cool. I usually get up at seven thirty.

かっこいい。私はたいてい7時半に起きるよ。



Ken

Do you eat breakfast?

朝ごはんは食べる？

Emma

Sometimes. I'm always in a hurry!

ときどきね。いつもバタバタなの！



ポイント

- 時間を聞く → 行動を聞く → 自分のことも話す、で会話が続きます。
- in a hurry は「急いでいる」。朝のバタバタにぴったりの表現です。

やってみよう

1. ケンとエマの役で読もう。2回目は、時間を自分のものに変えてみよう。

書いて覚えよう

What time do you ...?

何時にするかを、たずねよう。

What time do you + **行動** ?

What time do you leave home?

ワット タイム ドゥ ユー リーヴ ホウム

何時に家を出るの？

What time is it now?

ワット タイム イズ イット ナウ

今、何時？



Ken

What time do you leave home?

何時に家を出るの？

Emma

At eight. Sometimes a little later.

8時。ときどきちょっとおそくなるけど。



ポイント

- 答えは At ～. だけでも、I ～ at ～. の文でもOKです。
- 今の時刻は It's ～. で答えます。(It's three.)

やってみよう

1. 「何時に起きるの？」 _____
2. 「何時に夕ごはんを食べるの？」 _____

書いて覚えよう

相手の1日を聞く

いろいろな質問で、相手の1日を知ろう。

質問	意味	答えの例
How do you go to school?	どうやって学校に行く？	By train.
What do you do after school?	放課後は何をする？	I play volleyball.
Do you have club activities?	部活はある？	Yes, I'm in the art club.



Ken

I go to the library.

図書館に行くよ。

Emma

What do you do after school?

放課後は何をするの？



ポイント

- after school（放課後）、in the evening（夕方に）など、時間帯のことばで質問を広げましょう。

やってみよう

1. 「放課後は何をするの？」 _____
2. 「部活はある？」 _____

書いて覚えよう

週末の1日

平日とちがう、週末の過ごし方を話そう。

sleep late

スリープレイト

朝ねぼうする

go shopping

ゴウ ショッピング

買い物に行く

see my friends

スィー マイ フレンズ

友だちに会う



Ken

What do you do on weekends?

週末は何をするの？

Emma

I sleep late on Saturdays. On Sundays, I see my friends.

土曜日は朝ねぼう。日曜日は友だちに会うよ。



ポイント

- on weekends は「週末に」。on Saturdays は「毎週土曜日に」。
- 週末の話は、会話がもり上がりやすい話題です。

やってみよう

1. 「私は土曜日は朝ねぼうします」 _____
2. 「私は日曜日に買い物に行きます」 _____

書いて覚えよう

自分の1日を書く

起きてからねるまでを、英語でメモしよう。

起きる

I get up at .

朝

I at .

学校

I go to school .

放課後

After school, I .

夜

I at .

ねる

I go to bed at .

Emma の例

I get up at seven. I eat breakfast at seven fifteen. I go to school by bike. After school, I play tennis. I take a shower at nine. I go to bed at ten thirty.

ポイント

- 全部書けなくても大丈夫。書けるところからうめていきましょう。

書いて覚えよう

1日クイズ

場面に合う行動を、英語で答えよう。

何をする？ 英語で書こう

1. 歯ブラシを使います。 | _____.
2. 湯船につかります。 | _____.
3. 夜、ベッドに入ります。 | _____.
4. 朝、トーストを食べます。 | _____.

「たいてい」を英語で

1. I get up at six. (たいてい6時に起きる)

ワンポイント 答えを書いたら、時間をつけて声に出してみましょう。(I brush my teeth at seven.)

書いて覚えよう

B I watch TV. Then I go to _____ at ten.

- 時間や行動は、自分のことに変えて書いてもOKです。
- 書けたら、A・Bに分かれて声に出して練習しましょう。

ロールプレイ

役になりきって、1日の生活を話そう。

役1

早起きのサッカー部員。朝5時半に起きる

役2

夜型の中学生。夜12時にねる

役3

カナダから来た留学生。朝はシャワー



Ken

What time do you go to bed?

何時にねるの？



Emma

At twelve. I'm a night owl.

12時。私、夜型なの。



Ken

Wow, that's late!

えー、おそいね！

ポイント

- night owl（夜のふくろう）は「夜型の人」。朝型の人はい early bird です。
- 役カードの人になりきって、時間や行動を答えましょう。

やってみよう

1. 役を1つ選んで、ペアで What time do you ~? の会話をしよう。

書いて覚えよう

自分の1日を5文で

5文で、自分の1日を話してみよう。

STEP 1 | 3文で話そう

① I get up at six forty-five. ② I go to school by train. ③ I go to bed at eleven.

STEP 2 | 5文で話そう

① I get up at six forty-five. ② I always eat rice for breakfast. ③ I go to school by train. ④ After school, I practice the piano. ⑤ I go to bed at eleven.

ポイント

- always や after school を足すと、あなたらしい1日になります。

書いて覚えよう

相手と比べる

自分と相手の1日を、くらべて話そう。

Ken

朝型

Ken gets up at six.

ケンは6時に起きる

He runs in the morning.

朝に走る

Emma

夜型

Emma gets up at seven thirty.

エマは7時半に起きる

She reads at night.

夜に読書する



Ken

I get up earlier than you.

ぼくのほうがきみより早起きだね。



Emma

Yes, but I go to bed later!

うん、でも私のほうがおそくねるよ！

ポイント

- 自分以外の1人のことを言うときは、行動のことばに **s** がつきます。(gets, runs)
- go は **goes** になります。

やってみよう

- 「エマは7時に起きます」 _____
- 「ケンは11時にねます」 _____

書いて覚えよう

復習：生活の単語

1日の行動と習慣のことばをチェックしよう。

1. 英語と日本語を線でむすぼう

wake up	●	● ア. 夕ごはんを食べる
come home	●	● イ. 顔をあらう
take a bath	●	● ウ. 家に帰る
wash my face	●	● エ. お風呂に入る
eat dinner	●	● オ. 目がさめる

2. □に入ることばを書こう

1. I get up _____ six.
2. I go to school _____ bus.
3. I _____ my homework.

3. 正しいほうに○をつけよう

1. たいてい → (usually / never)
2. ねる → (go to bed / go to the bed)
3. Emma (get / gets) up at seven.

書いて覚えよう

総合練習

学んだことを全部使って、英語にしよう。

総合練習 英語にしよう

1. 私はいつも6時に起きます。 _____
2. 何時にねるの？ _____
3. 私は5時に家に帰ります。 _____
4. 私はときどきシャワーをあびます。 _____

生活ミッションカード

MISSION 1

朝、したくをしながら行動を英語で言う

MISSION 2

家族に What time do you ~? と聞く

MISSION 3

週末の過ごし方を2文で話す

MISSION 4

自分の1日を5文で話す

できたミッションに✓をつけよう： ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

書いて覚えよう

発音を練習する

生活のことばを、英語らしく言おう。

ことば	読み方	コツ
get up	ゲラップ	つなげるとtが「ラ」のように聞こえる
breakfast	ブレックファスト	「ブレック」と短く、最初を強く
usually	ユージュアリー	最初を強く、「ジュ」はやわらかく
teeth	ティース	最後は舌を歯にはさむ
homework	ホウムワーク	「ホーム」でなく「ホウム」

ポイント

- get up や take a bath は、ことばをつなげて言うと英語らしくなります。
- 1語ずつ3回、それから文で3回言いましょう。

やってみよう

1. I usually get up at seven. を、つなげて3回言ってみよう。

書いて覚えよう

1日の行動と時間を、聞いて書き取ろう。

家族や友だちに、答えのページにある **読む文** を読んでもらいます。

一般社団法人文化芸術支援協会 | 1日の生活を話す 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

単語カードで覚える

切り取って持ち歩ける、生活のことば一覧です。

朝

☐ wake up / get up

目がさめる／起きる

☐ wash my face

顔をあらう

☐ brush my teeth

歯をみがく

☐ eat breakfast

朝ごはんを食べる

昼

☐ go to school

学校に行く

☐ study / work

勉強する／働く

☐ come home

家に帰る

夜

☐ eat dinner

夕ごはんを食べる

☐ take a bath

お風呂に入る

☐ go to bed

ねる

習慣・時間

☐ always / usually

いつも／たいてい

☐ sometimes / never

ときどき／一度もない

☐ at seven

7時に

☐ What time do you ~?

何時に～する？

ワンポイント カードの日本語を見て、英語が3秒以内に言えたら✓をつけましょう。

書いて覚えよう

生活チャレンジ

毎日の生活を、英語で実況してみよう。

朝

起きたら I **get up at ~**. と時間を言う

昼

家を出るとき I **go to school**.

夜

ねる前に、今日の1日を3文で言う

こたえ

L2-3 I wake up at six. / I brush my teeth.

L4-5 I eat breakfast. / I go to school by bus.

L6-7 I study English. / I come home at five.

L8-9 I eat dinner with my family. / I take a bath.

L10 I go to bed at ten. / I go to sleep.

L11 I always drink milk. / I walk my dog every day.

L12 at seven / at seven thirty / I eat lunch at twelve.

L13 I usually walk to school. / I sometimes cook dinner.

L16-17 I usually eat lunch at noon. / I usually go to bed at ten. / I usually take a shower at nine.

L19 What time do you get up? / What time do you eat dinner?

L20 What do you do after school? / Do you have club activities?

L21 I sleep late on Saturdays. / I go shopping on Sundays.

L23 ① brush my teeth ② take a bath ③ go to bed ④ eat breakfast ⑤ usually

L24 (例) time / get / at / do / homework / bed

L27 Emma gets up at seven. / Ken goes to bed at eleven.

L28 wake up→オ come home→ウ take a bath→エ wash my face→イ eat dinner→ア 2. at / by / do 3. usually / go to bed / gets

L29 I always get up at six. / What time do you go to bed? / I come home at five. / I sometimes take a shower.

L31-32 読む文: I get up at six thirty. / I go to school by bike. / I usually go to bed at ten.

書いて覚えよう

1日の生活を話す (Season 1 | No.10)

発行: 一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。