12. 私(わたし)の健康法(けんこうほう)　Cara saya menjaga kesehatan

【もくひょう】

・けんこうであるための行いをする

Dapat lakukan hal-hal untuk menjadi sehat.

・けんこうアンケートにこたえる。

Dapat jawab kuesioner kesehatan.

【ことば１】なにをしていますか。みぎからえらびましょう。

Apa yang sedang di lakukan? Pilih dari kanan.

（　　）（　　）（　　）（　　）（　　）

A ヨガ
B トレーニング
C ストレッチ
D ジョギング
E エアロビクス

【ことば２】ただしいことばをえらびましょう。

Pilih kata yang tepat.

①私はまいあさ ちかくの こうえんを（　　）

②私はけんこうのために野菜をたくさん（　　）

③あには１日に 20 本くらい たばこを（　　）

④いもうとは よく ちかくの プールで（　　）

⑤やまださんはまいあさ６時に（　　）。

A おきます
B たべます
C およぎます
D はします
E すいます

【ことば3】ただしいことばをえらびましょう

Pilih kata yang tepat.

回(かい)
時間(じかん)
分(ふん)
キロ(メートル)
週間

①まいにち、５(　　)くらいジョギングをします。

②まいにち、８(　　)ねます。

③週に(　　)ジムのプールでおよぎます。

④まいばん、４５(　　)ぐらいヨガをします。

【ことば4】

毎～(毎朝、毎日)　週末　元気　外　起きます　歩きます　走ります　泳ぎます

①私は毎朝、６時に起きます。

②アニスさんは週末、友だちと外でヨガをしています。

③父も母も元気です。

④私は毎日、うちから駅まで２０分ぐらい泳ぎます。

⑤おかべさんは、毎週土よう日ジムで走ったり、泳いだりしています。

【会話１】

ささき：マリオさん、けんこうのために何かしていますか。

マリオ：はい、ヨガをしたり、トレーニングをしたりしています。

ささき：そうですか。どのくらいしていますか。

マリオ：ヨガは毎日しています。トレーニングは週２回です。

ささき：そうですか。すごいですね。

Sasaki: Mario-san, apakah Anda melakukan sesuatu untuk kesehatanmu?
Mario: Iya, saya melakukan yoga dan pelatihan.
Sasaki: Begitu. Berapa lama kamu lakukannya?
Mario: Saya melakukan yoga setiap hari. Pelatihan dua kali seminggu.
Sasaki: Begitu. Luar biasa ya.

【文法（ぶんぽう）Ｉ】

V1-たり、V2-たり しています

Listing examples of actions.
Cantumkan contoh tindakan.

〈V-たけい〉

Ｉグループ		２グループ		３グループ	
あそびます	あそんだ	みます	みた	します	した
あるきます	あるいた	たべます	たべた	きます	きた
およぎます	およいだ				
はしります	はしった				

【練習1】ただしいかたちをかきましょう

Tulis pakai bentuk yang benar.

①A：やすみの日は何をしていますか？

B: 私は＿＿＿

A: Apakah seorang pria sarapan?

B: Hmm. Setiap pagi, ada 20 orang yang makan.

A: Oh, begitu. Jadi berapa banyak pria yang tidak sarapan?

B: 30 orang.

A: Juga banyak ya.

【文法(ぶんぽう)2】

V(ふつうけい plain form Bentuk normal)+人

V-ます→V る+人

V-ません→V-ない+人

ていねいけい polite form Bentuk Sopan	ふつうけい plain form Bentuk Normal	ていねいけい polite form Bentuk Sopan	ふつうけい plain form Bentuk Normal
のみます	のむ	のみました	のんだ
のみました	のまない	のみませんでした	のまなかった

【練習(れんしゅう)2】ただしいかたちになおしましょう。

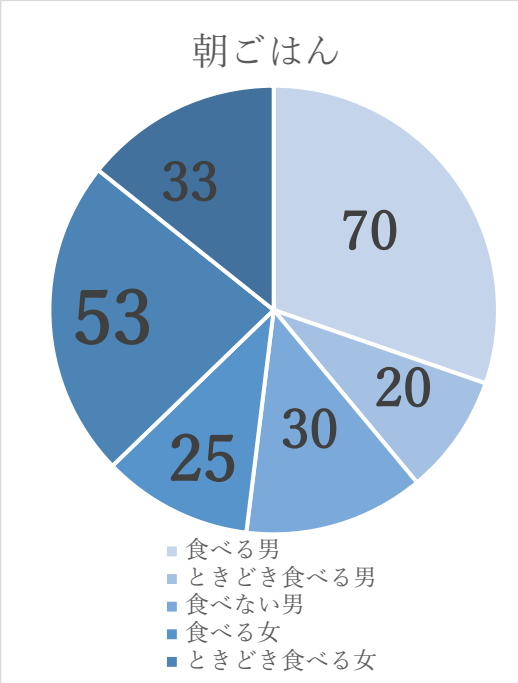
Perbaiki jadi bentuk yang benar.

①朝ごはんを(食べます→　　)男の人は70人です。

②朝ごはんを(食べます→　　)男の人は 30 人です。

③毎朝朝ごはんを(食べます→　　)女の人は 25 人です。

④ときどき朝ごはんを(食べます→　　)女の人は 53 人です。



【練習(れんしゅう)3】右のグラフを見てただしいことばをかきましょう。

Lihat grafik di sebelah kanan dan tulis kata-kata yang benar.

①ときどき朝ごはんを(　　)男の人は 20 人です。

②朝ごはんを(　　)女の人は 53 人です。

【どっかい】「ジムの使いかた」” Cara menggunakan gym”

デュさんは、スポーツクラブに入りました。

Du-san masuk ke klub olahraga.

ジムのつかいかた

①はじめてトレーニングする人は、トレーナーに聞いてください。

②マシンの使いかたがわからない人は、トレーナに聞いてください。

③ジムの中では食べたり、飲んだりしないでください。飲食はラウンジでお願いします。

④ジムの中では携帯電話を使わないでください。

⑤たばこをすう人は外でお願いします。ジムの中ではすわないでください。

ABC スポーツクラブ

Cara Menggunakan Gym

① Jika Anda berlatih untuk pertama kalinya, tanyakan pada pelatih Anda.

② Jika Anda tidak tahu cara menggunakan mesin, tanyakan pada pelatih Anda.

③ Tolong jangan makan atau minum di gym. Silakan makan dan minum di lounge.

④ Jangan gunakan ponsel Anda di gym.

⑤ Jika Anda merokok, silakan pergi ke luar. Jangan merokok di dalam gym.

Klub Olahraga ABC

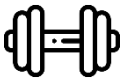
このジムで①―⑤はしてもいいですか(はい○、いいえ×)

Bisakah orang-orang melakukan ①―⑤ di dalam gym? (○ untuk boleh, ×untuk tidak boleh)

①

(　　)

②



(　　)

③

(　　)

④

(　　)

⑤

(　　)