

わたし す ば し ょ
私の好きな場所



はな つく ひと ようたくりん
お話を作った人：楊澤林

よう 楊さんはニュージーランド・オークランドの Massey 大学の学生です。
だいがく がくせい

わたし いちばん す ばしょ
私の一番好きな場所はもちろんジムですね！

ジムはとてもポジティブな場所です。あなたはジム
でスポーツが好きな人をたくさん見ることができます。
ここで作った友達はとてもポジティブな人にな
ると思いますね！



^{うんどう}運動してから ^{びょうき}病気になることはありません。

フィットネスは ^{わたし}私にダイナミックさと ^{たの}楽しさと ^{かん}感じさせます。

^{わたし}私は ^{まいにち}毎日ジムに行き、 ^い毎日 ^{まいにち}さまざまな ^{からだ}体の ^{ぶぶん}部分を ^{くんれん}訓練します：^{むね}胸、^{せなか}背中、^{かた}肩、^{あし}脚（もも）、^{うで}腕など。



この^{き かい}機械は^{はいきん}背筋を^{うご}動かすのに^{しょう}使用されます。

わたし ^{ぎゅくさんかけい}は 逆 三角形のスタイルになりたいので、この

^{き かい}機械を^{つか}使うのが^す好きです。



この機械は脚の筋肉を鍛えるのに使われます。

人体の最も大きな筋肉は脚の筋肉です。脚の筋肉を鍛えることは他の筋肉を鍛えることよりも多くのメリットがあります。

しかし、私はやはり足の筋肉を鍛えるのが嫌いです。毎回トレーニング中に気分が悪くなるからです。



せ なか きんにく きた くる かお
背中の筋肉を鍛える時も大変です。苦しい顔になって
しまいます。

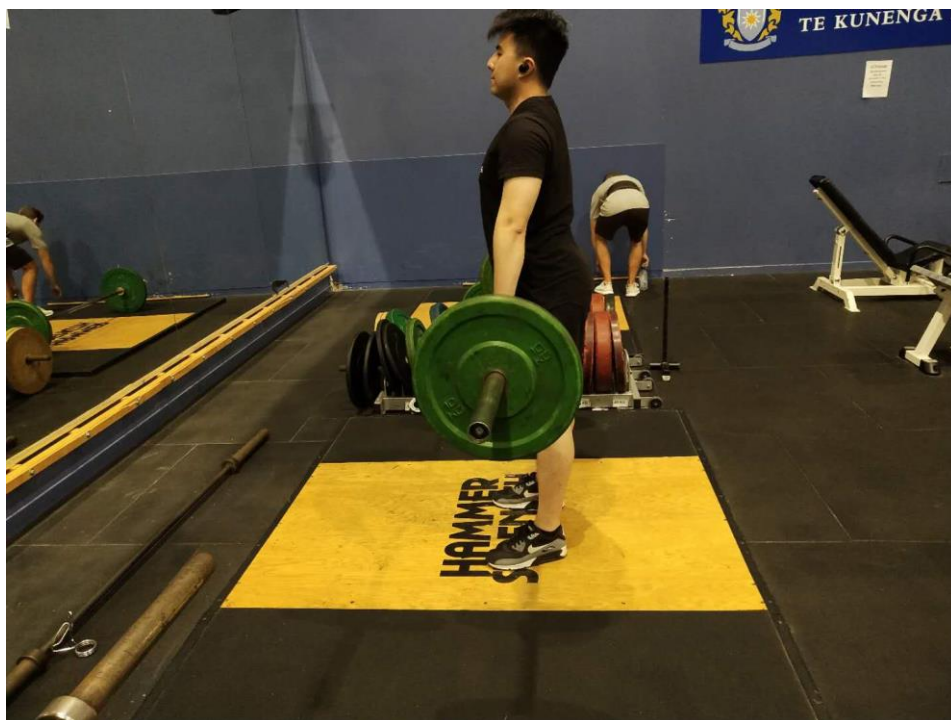
まににち しん ぽ
毎日のトレーニングはどんどん進歩していくもの
だと思います。大変でしたが、私 は 筋肉がだんだ
ん大きくなっていくのを楽しみました。

だんせい もっと ひつよう せ なか きた
男性として 最 も必要なのは、背中を鍛えることだ
と思います。広い背中 は、彼女や将来の奥さんに
あんしんかん あたえ
安心感を 与 えることができるからです。



デッドリフトは背中の筋肉を鍛える良い運動ですが、なかなか上手くできません。腕の力が小さいので、バーベルを握ることができません :(





この機械は腹部の筋肉を鍛えるのに使われます。

ほとんどの男性は腹筋を明らかにしたいと思っています。

います。腹筋は男らしく感じられるからです，そ

して体脂肪が少ないという証拠です。



この^{き かい}機械は^{むね}胸の^{きんにく}筋肉を^{きた}鍛えるのに^{つか}使われます。

^{むね}胸の^{きんにく}筋肉は^{すべ}全ての^{きんにく}筋肉の中で^{なか}最^{もっと}も^{せいちょう}成長しやすい
^{きんにく}筋肉です。

^{むね}胸の^{きんにく}筋肉には^{うえ}上、^{なか}中、^{した}下の^{みつ}三つの^{ぶ ぶん}部分があります。

むね きんにく じ かん なが
胸の筋肉をトレーニングする時間はいつも長くな
ります。すべての筋肉を鍛える必要があります。



せんじつ だいがく ちゅうごく たけ み せんしゅ あ
先日、大学のスポーツジムで中国の健美選手に会
いました。かれ ちゅうごく ゆうめい ひと かれ
彼は中国でとても有名な人です。彼は
あし きんにく つよ わたし かれ て ほん
脚の筋肉がとても強いです。私は彼を手本にして
がんば つづ
頑張り続けます。



トレーニングの後、私は自分の食事に注意しま
す。私はいつも高蛋白の食品を食べます。
たとえば:牛肉、鶏、エビ。体脂肪が高いため、
豚肉も食べられません。お腹がいっぱいになりませ
んね。



わたし だい す
私はジムが大好きです。

しょうらい わたし たの しゅうかく
将来，私はここで楽しい収穫を

ゲットできると信じています！

NEVER GIVE UP!



(592語)