



〔日〕松浦真理子 福池秋水
河野麻衣子 吉田佳世 著

初级日语 跟读训练

まねして上達！
にほんご音読トレーニング



二维码点读
影子跟读

世界图书出版公司

初级日语跟读训练

[日] 松浦真理子 福池秋水 河野麻衣子 吉田佳世 著

世界图书出版公司
北京·上海·广州·西安

图书在版编目 (C I P) 数据

初级日语跟读训练 / (日) 松浦真理子等著. — 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2016.12
ISBN 978-7-5192-1986-4

I. ①初… II. ①松… III. ①日语 — 阅读教学 — 自学参考资料 IV. ① H369.37

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 255304 号

Copyright by Mariko Matsuura, Akimi Fukuike, Maiko Kohno, Kayo Yoshida 2014

Originally Published by ASK Publishing Co., Ltd., Tokyo Japan 2014

著 者: [日] 松浦真理子 福池秋水 河野麻衣子 吉田佳世
责任编辑: 刘小芬

出版发行: 世界图书出版公司北京公司

地 址: 北京市东城区朝内大街 137 号

邮 编: 100010

电 话: 010-64038355 (发行) 64015580 (客服) 64033507 (总编室)

网 址: <http://www.wpcbj.com.cn>

邮 箱: wpcbjst@vip.163.com

销 售: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 880mm × 1230 mm 1/32

印 张: 5.5

字 数: 180 千

版 次: 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

版权登记: 图字 01-2015-4062

定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

这是一本日语跟读教材，大家可以从初级下半段开始使用。

在初级阶段，大家往往忙于文字、语法、单词的学习，没什么机会开口说一句完整的日语。这就导致学完初级之后，许多人虽然学会了单词、语法，说的时候却常常让人听不太明白。

学语言就像练体育。没有哪一种体育项目是光靠眼睛看就能练好的。只有自己动起来，才能练成达人。日语学习也一样，不管你默读了多少日语句子，如果不张开嘴，按照日语的发音做嘴部运动，等有朝一日开口说的时候，你的日语还是会说得不自然、不流利。而“跟读”正是最合适的练习方法。

跟读练习，要求把注意力集中在发音而不是内容上。有的资深口译员在开始口译工作之前，也会通过跟读来练习。关于跟读的效果，仁者见仁，智者见智。一般认为，跟读有助于提升语言表达的综合能力，包括发音、听力、词汇水平、会话能力等。

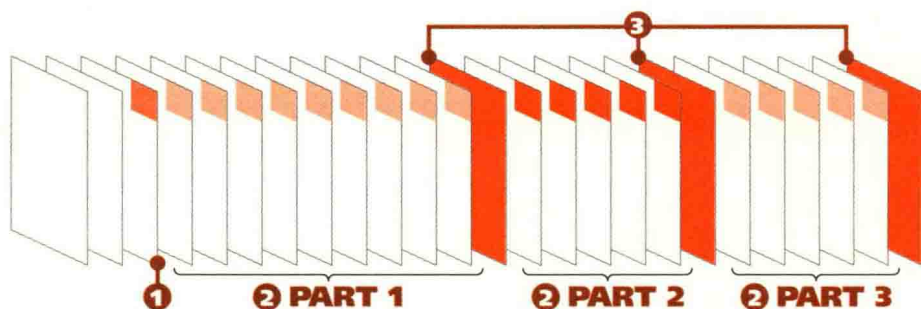
基于以上考虑，我们编写了这本专门用于跟读训练的教材。本书一共有 30 个 Unit (单元)，内容都是着眼于跟读训练而专门编写的，难度适宜，长度 (1 ~ 2 分钟) 适中，便于大家集中精神进行练习。而且，30 个 Unit 都提供 3 种音频，其中“正常 (きほん)”和“慢速 (ゆっくり)”的语速不同，“逐行 (1 行 ^{きょう} ずつ)”用来复读，能够满足不同程度学习者的需求。

我们衷心希望，在使用本书进行跟读训练之后，越来越多的日语学习者能够自信地开口说日语。

作者

本書の構成

本书结构



① ウォーミングアップ 热身

🎧 (有停顿)

这部分收录了许多口语中常见的短句。请大家反复练习，找到模仿跟读的感觉。

② Unit 1 ~ 30

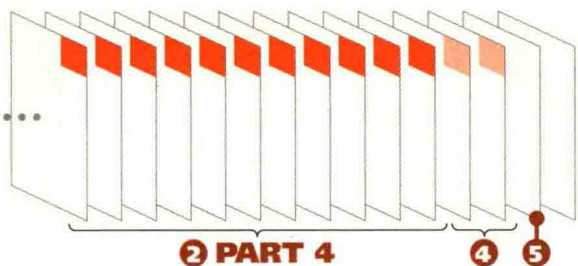
🎧 正常

🎧 慢速

🎧 逐行

30 个 Unit 包含两种类型，一种是面对面说话的场景，一种是介绍日本文化等的随笔。每种类型都按照用词难易程度，分为前后两个 PART（部分）。大家可以按顺序练习，也可以从目录中选择自己感兴趣的内容开始练习。

PART 1 (Unit 1 ~ 9)	PART 2 (Unit 10 ~ 14)	PART 3 (Unit 15 ~ 19)	PART 4 (Unit 20 ~ 30)
🎧 🗣️ ひとむはな 人に向かって話す 面对面说话	📖 🗣️ ぶんしょうよ 文章を読む 读文章	🎧 🗣️ ひとむはな 人に向かって話す 面对面说话	📖 🗣️ ぶんしょうよ 文章を読む 读文章
かんたんじこしょうかい 簡単な自己紹介や スピーチ、留守番電話 などの場面	にほんぶんかぎょうじ 日本の文化や行事 などについての エッセイ	はつびょうせつめい 発表や説明、 インタビューの場面 報告、説明、访谈等 场景	しぜんぶんかれきし 自然や文化、歴史など についてのエッセイ 介绍自然、文化、历史等的随笔
简单的自我介绍、发言、 电话留言等场景	介绍日本文化、节日 等的随笔		



MP3 音频



扫描上方二维码获取或从官网下载
<http://www.wpcbj.com.cn/downloads>

3 TRY!



各个 PART 之间安排了一页“TRY!”, 可以当作玩游戏一样进行练习。

- **TRY! ①** はやくち 早口ことば 绕口令
- **TRY! ②** ことわざ ことわざ 俗语谚语
- **TRY! ③** こしちこの 5・7・5のリズムを楽しもう たの 五七五节奏

4 名作・名文のひろば 名作、名文



这部分选取了日本人耳熟能详的文学作品, 大家可以挑战一下, 试着体会日语的节奏。

5 中国語訳 译文

本书最后配有各个 Unit 正文以及名作、名文的中文翻译, 方便大家理解。

MP3 音频

本书每个 Unit 均配有 3 种音频, 分别是“正常 (きほん)”“慢速 (ゆっくり)”“逐行 (1 行ずつ)”。大家要按照各 STEP 的要求, 循序渐进, 进行影子跟读、复读等训练。

MP3 音频可从本社官网下载中心 <http://www.wpcbj.com.cn/downloads> 下载, 也可通过手机扫描内文各页的二维码获取。下载并登陆“书链”APP, 即可缓存至手机, 随时随地听、说、练。

每个二维码均标注有对应音频的时长、大小及曲目编号, 供大家下载或播放时参考。

第3页

Unit 3 新人 社員のあいさつ 自己紹介

STEP 3 文を見ながら、音声と一緒に1行ずつ読みましょう。
うまく読めないところは、何度も練習しましょう。
慣れてきたら、文を見ないでやってみましょう。

8 1 はじめまして。 / 9
2 ほんじつより / こちらでさせていただきます。 /
3 はしもとゆうまで。 /
4 はじめはわからないことばかりで。 /
5 ごめいけくをおかけすることも / おおいかとおもいますが、 /
6 すこしでもはやく /
7 かいしゃのせんりよくとなれるよう。 /
8 がんばりたいとおもいます。 /
9 こしどうのほど、 /
10 どうぞよろしくおねがいいたします。

8 行号

切分正文，逐行跟读练习。

9 /

表示要一口气读到这里再休息，中间不停顿。

第4页

STEP 4 p. 9 の本文を見ながら、音声と一緒に読みましょう。
読み終えた後、練習音声を聴いてください。

STEP 5 本文を見ないで、音声と一緒に読みましょう。
読み終えた後、練習音声を聴いてください。

Unit 1 は...?

Unit 1 のお気に入り表現

10 MP3 音频的点读二维码

根据 STEP 的要求，可在手机上的音频播放页面选择隐藏或显示正文内容，进行影子跟读、复读等训练。

11 完成度

结束该 Unit 的练习之后，请给自己的完成情况打个分。大家自行决定完成到什么程度算是 100%。

12 好词好句

请把该 Unit 中你认为的好词好句写在这里，无论出于什么理由都行，比如意思好，发音有趣，今后可能会用到，等等。

Unitの音声について

各 Unit 的音频

每个 Unit 配有 3 种音频，“正常（きほん）”“慢速（ゆっくり）”“逐行（1 行ずつ）”。请大家按照各 STEP 的要求，进行影子跟读、复读等训练。

正常（きほん）

自然语速。本书设定的是，为了让对方听清楚而说得稍慢一些、礼貌一些，在这种情况下，日语母语人士的正常语速。

慢速（ゆっくり）

听“正常”语速感觉有困难时，可以先听“慢速”。“慢速”是将“正常”语速的音频经过机器处理而变慢的音频。可以先使用“慢速”练习，再回到“正常”语速练习。

※“慢速”音频是经过机器处理而变慢的，因此可能会出现局部音质较差的情况。

逐行（1 行ずつ）

将“正常”语速的音频，在方便影子跟读、复读（切分之后不会不自然）的地方切分成若干行，每行后面有停顿，停顿时进行影子跟读、复读。就像上课时，老师读一行，学生跟着读一行。

在本社官网下载的音频文件中，“逐行”音频是全文为 1 个曲目。而二维码扫描听取时，可以选择全文为 1 个曲目或每行为 1 个曲目的音频文件，方便大家逐行听、逐行练。

除了各个 Unit，本书其他部分的内容也提供正常语速的 MP3 音频。

语速	热身	Unit	TRY!	名作、名文
正常	●	●	●	●
慢速		●		
逐行		●		

所有 MP3 音频均可从本社官网下载中心 <http://www.wpcbj.com.cn/downloads> 下载，也可通过手机扫描内文各页的二维码获取，下载并登陆“书链”APP，即可缓存至手机，随时随地听、说、练。为方便使用，每个二维码均标注有对应音频的时长、大小及曲目编号，供大家下载或播放时参考。

かく STEP の練習のしかた

各 STEP の練習方法

每个 Unit 设有 STEP 1～5。大家只要按照步骤，循序渐进，就能顺利地完
成影子跟读、复读的练习。仔细听音频，**大声地开口说**吧！



STEP 1，快速地浏览“単語・表現”，不看正文，听“正常”语速的音频，想一想说了什么内容。**碰到不懂的单词也不用在意，尽量弄清整体的意思**。如果觉得语速太快，可以先听“慢速”。



STEP 2，再听一遍，边看正文边听音频，看一看内容是否理解到位。注意，这不是语法、阅读练习，**没必要逐一确认单词**。



STEP 3，为了便于练习，我们把文章切分成若干行句子，请大家边看句子边跟着“逐行”音频开口练习。**不到“/”不停顿，一口气读下去**。全文为 1 个曲目的音频文件中安插了停顿，大家要在停顿的时间内读完这一行。反复听，跟读时注意音的高低、长短，争取读得跟音频一模一样。读熟练之后，不看文字再进行跟读练习。

STEP 3 练习示范



はじめまして

はじめまして

はじめまして

はじめまして



正常 / 慢速

STEP 4，练习读全文。边看正文边跟着音频同时读出来。读的时候**注意语速和停顿要跟音频的一样**。如果某些地方读得不好，就针对那些地方反复读几遍，读顺了再读全文。要是觉得“正常”语速太快，很难跟得上，可以先用“慢速”进行练习，习惯之后再回到“正常”语速练习。

STEP 4 练习示范



はじめまして

よろしくおねがいいたします



はじめまして

よろしくおねがいいたします



正常 / 慢速

STEP 5，不看正文，听到音频之后紧跟着说。**不需要背诵**。就算中间跟不上音频也不要停，能说多少说多少。要是觉得“正常”语速太快，很难跟得上，可以先用“慢速”进行练习，习惯之后再回到“正常”语速练习。

STEP 5 练习示范



はじめまして

よろしくおねがいいたします



はじめまして

よろしくおねがいいたします

授業での使用例（教師向け）

课堂教学样例（教师用）

注意点

- ・ 音声をよく聞いて、**かならず声に出して練習**するように指示してください。
- ・ 「意味がわかっている文を声に出す」ことが前提です。意味の説明が必要であれば音読練習に入る前に済ませ、練習のときは、**意味よりも音に集中**するように促してください。
- ・ 音声は「きほん」「ゆっくり」「1行ずつ」があります。「きほん」と「ゆっくり」は学習者に合わせて使い分けてかまいませんが、「**ゆっくり**」を使ったあとは**かならず「きほん」で仕上げる練習**をするようにしてください。
- ・ 1つのUnitを1回の授業で終わりにするよりも、**数回に分けて何度もくりかえし練習**したほうが効果的です。

使用例

1回 約15～20分×5回の場合 ※時間の目安は本文が1分程度のものを想定

	STEP1	STEP2	STEP3	STEP4	STEP5	まとめ
1回目	→					
2回目		→				
3回目		→	→			
4回目		→	→	→		
5回目		→	→	→	→	

〈1回目〉



本文を見ないで音声を1回聞きます。その際、単語・表現を参考にして、全体の内容をつかむよう指示します。一度聞いたあと、内容に関する簡単な質問をしてもよいでしょう。「きほん」のスピードが速すぎるようなら、「ゆっくり」を使ってください。

2) STEP 2 きほん / ゆっくり

本文を見て内容を確認するよう指示します。学習者の理解度に応じて、中国語訳を適宜利用し、必要があれば内容についての補足説明をしてください。この段階で、語彙を一つ一つ調べ始めたり、文法の細かいところを気にする学習者がいる場合もありますが、**だいたいの意味がわかればいいことを伝え、細かい部分に集中しすぎないように配慮してください。**

確認の時間をとったあと、本文を見ながら音声を1回聞かせます。

3) STEP 3 1行ずつ

STEP 3ではリピート練習がしやすいように1行ずつ区切られた文を見ながら、音声のあとに続いて読む練習をします。少なくとも「/」までは**一息で読む**ことを意識させます。音声にはポーズが入っているので、**ポーズの間に1行を読み終わる**ように指示してください。はじめに教師が見本をみせるとよいでしょう。

学習者はポーズの間に読み終えようと速さだけに気をとられて、**音のまとまりやリズム、イントネーションなどに気をつける**ことを忘れてしまいがちです。適宜注意を促してください。この練習を2回します。

「/」の記号は、日本語母語話者が読んだ場合に、そこで音の切れ目や高さの区切りをつけても不自然ではないところに入っています。不慣れな学習者は言葉の区切りがおかしかったり、休みすぎたりすることがあるため、区切ってもよいところを示すために入れた記号です。一例として示していますが、ほかの読み方も考えられます。質問があれば、ほかの読み方を実演してみせたり、読み方による意味の違いを説明してもよいでしょう。

※「1行ずつ」の音声は、MP3では1Unitで1トラックになっていますが、ウェブサイトにある音声は1行ごとにトラックが分かれています。学習者の自習や、授業で1行だけ選んでくりかえし練習したいときに便利です。

.....〈2回目〉.....

1) STEP 2 きほん

本文を見ながら音声を1回聞きます。

2) STEP 3 1行ずつ

前回の注意事項を確認したあと、文を見ながら音声に続いて1行ずつ読む練習を1回します。その後、うまく読めない行だけ数回練習し、再度、最初から通して1行ずつ読む練習を2回します。

人数が多くて一人一人の声が聞こえにくい場合は、一人1行ずつ順番に読ませても

よいでしょう。同じ文を何度も読んでいると学習者がだんだん飽きてくるので、読ませ方を変えるなど工夫すると飽きずに続けられます。

.....〈3回目〉.....



1) 本文を見ながら音声で1回聞きます。



文を見ながら音声が続いて1行ずつ読む練習を1回します。できる場合は、文を見ないで音声が続いて言う練習を2回します。難しそうなら無理にやらせる必要はありません。3回目になると文を覚えてきて、ただ言えることに満足してしまいがちです。音の高さ長さなどに注意して聞こえたとおりに言うことを意識させてください。



STEP 2の本文を見ながら、音声と一緒に読みます。音声とそっくりに読むことを目標にして、区切りを意識しながら、全体のリズムをつかんで読むように指示します。1回練習します。

.....〈4回目〉.....



本文を見ながら音声で1回聞きます。



文を見ながら音声が続いて1行ずつ読む練習を1回します。できる学習者には文を見ないでやらせてもいいでしょう。



本文を見ながら音声と一緒に2回読みます。



本文を見ないで音声と一緒に言います。暗記ではなく、聞こえた音をそのまま再生するということを確認します。言えないところがあっても止まらずに言えるところだけでも言うように指示します。2回練習します。

STEP 4・5では、音声についていけない学習者もいると思われます。はじめは「ゆっくり」を使ってもかまいませんが、最後は「きほん」を使って練習してください。また、STEP 4・5は、クラス授業では大勢の声で音声が聞こえにくいこともあるので、授業中にやり方を確認し、個人学習として課題にするのもよいでしょう（ウェブサイトの音声をご活用ください）。

.....〈5回目〉.....



本文を見ながら音声を1回聞きます。



本文を見ながら音声と一緒に1回読みます。

3) まとめめの活動

例1：発表

本文を見ながらみんなの前で読みます。**速く読むことではなく、聞き手を意識して上手に読むことが目標**であることを確認します。

グループで発表する、指名または立候補させて数名読ませるなど、クラスの人数に応じてアレンジしてください。

例2：音読テスト

読むスピード、読むときの区切り、なめらかさ、発音やイントネーションなど、項目を確認したうえで、個別にテストをします。項目はあまり多くせず3つくらいにすると採点しやすいと思います。

テストをする際は予告をしておきましょう。学生のモチベーションが上がり、自宅での練習を積極的に行うようになります。



ウォーミングアップ	1
热身	

PART 1

Unit 1	新入社員 ^{しんにゅうしゃいん} のあいさつ ^{じこしょうかい} -自己紹介-	9
	入职——自我介绍	
Unit 2	帰国 ^{きこく} のあいさつ -スピーチ-	13
	回国——发言	
Unit 3	就職 ^{しゅうしょく} の面接 ^{めんせつ} -自己PR-	17
	求职面试——自我推荐	
Unit 4	お客様 ^{きやくさま} への伝言 ^{でんごん} -留守番電話-	21
	给客户留言——电话留言	
Unit 5	クラスメート ^{でんごん} への伝言 ^{でんごん} -留守番電話-	25
	给同学留言——电话留言	
Unit 6	申込書 ^{もうしこみしょ} の書き方 ^{かかた} -説明-	29
	填写申请表——说明	
Unit 7	ホテル ^{りょうあんない} の利用案内 ^{りょうあんない} -説明-	33
	宾馆服务指南——说明	
Unit 8	旅行 ^{りょこう} の日程 ^{にってい} -説明-	37
	旅游行程——说明	
Unit 9	焼きドーナツ ^や の作り方 ^{つく} -説明-	41
	烤甜甜圈——说明	
● TRY! ①	早口ことば ^{はやくち}	45
	绕口令	

PART 2

Unit 10	東京 ^{とうきょう} オリンピック	49
	东京奥运会	
Unit 11	七五三 ^{しちごさん}	53
	七五三	
Unit 12	給食 ^{きゅうしょく}	57
	学校配餐	
Unit 13	「ごろ合わせ」 ^あ の記念日 ^{きねんぴ}	61
	“双关语”纪念日	

Unit 14	いろいろな「すし」 各种各样的“寿司”	65
 TRY! ②	ことわざ 俗语谚语	69
Unit 15	調査発表① —プレゼンテーション— 调查报告① —报告	73
Unit 16	調査発表② —プレゼンテーション— 调查报告② —报告	77
Unit 17	私の仕事 —インタビュー— 我的工作 —访谈	81
Unit 18	本の紹介 —スピーチ— 介绍图书 —发言	85
Unit 19	「ババ抜き」のルール —説明— “抽鬼牌”的规则 —说明	89
 TRY! ③	5・7・5のリズムを楽しもう 五七五节奏	93

PART 4

Unit 20	金星 金星	97
Unit 21	旭山動物園 旭山动物园	101
Unit 22	ことばを話す鳥 会说话的鸟	105
Unit 23	むかし話の不思議 不可思议的传说	109
Unit 24	漫画の神様 漫画之神	113
Unit 25	お弁当の宅配サービス 便当的外卖服务	117
Unit 26	今も愛される歴史上の人物 受人敬仰的历史人物	121
Unit 27	夏の高校野球 夏季高中棒球比赛	125
Unit 28	天下統一を目指した3人 立志一统天下的三个人	129
Unit 29	竹取物語 —あらすじ— 《竹取物语》 —梗概	133