フランス語初級聞き流し
【ルーティンな1日 &
非ルーティンな1日】

こんにちは、パリジャーナルのSakurakoです。

このテキストは、Youtube動画フランス語の聞き流し【1日の朝から晩までのフレーズ】の日本語語とフランス語のテキストです。



今回の動画は毎日の行動の動詞をまず原形、不定詞で聞き取りして、次にJeで言い換える表現になるのが目的です。

Chapitre 1　ルーティンな1日

ルーティンな1日、朝起きて歯を磨くから、夜の就寝までの行動を表す表現です。
メイクをする人は今時、女性だけはないので、メイクを落とす行為は、メイクをしている人という前置きがあります。

1Se réveiller Je me réveille.

目が覚める 私は目が覚める。

2S'étirer Je m'étire.

ストレッチする 私はストレッチする。

3Se lever Je me lève.

起きる 私は起きる。

4Aller aux toilettes Je vais aux toilettes.

トイレに行く 私はトイレに行く。

5Se laver le visage Je me lave le visage.

顔を洗う 私は顔を洗う。

6Se brosser les dents Je me brosse les dents.

歯を磨く 私は歯を磨く。

7Se sécher les cheveux Je me sèche les cheveux.

髪を乾かす 私は髪を乾かす。

8Prendre une douche Je prends une douche.

シャワーを浴びる 私はシャワーを浴びる。

9S'habiller Je m'habille.

服を着る 私は服を着る。

10Prendre le petit déjeuner Je prends le petit déjeuner.

朝食を摂る 私は朝食を摂る。

11Prendre son petit déjeuner Je prends mon petit déjeuner.

朝食を摂る 私は朝食を摂る。

12Boire du café Je bois du café.

コーヒーを飲む 私はコーヒーを飲む。

13Préparer son sac Je prépare mon sac.

カバンを準備する 私はカバンを準備する。(ネーティブ表現)

14Quitter la maison Je quitte la maison.

家を出る 私は家を出る。

15Aller au travail Je vais au travail.

仕事に行く 私は仕事に行く。

16Prendre le métro Je prends le métro.

地下鉄に乗る 私は地下鉄に乗る。

17Prendre la voiture Je prends la voiture pour aller au travail.

車で仕事に行く 私は車で仕事に行く。

18Prendre le train Je prends le train pour aller au bureau.

電車でオフィスに行く 私は電車でオフィスに行く。

19Saluer ses collègues Je salue mes collègues.

同僚に挨拶する 私は同僚に挨拶する。

20Allumer l'ordinateur J'allume l'ordinateur.

パソコンをつける 私はパソコンをつける。

21Lire les e-mails Je lis les e-mails.

メールを読む 私はメールを読む(チェックする)。

22Lire les courriels Je lis les courriels.

メールを読む 私はメールを読む(チェックする)。日本語にすると同じ意味で、どちらのフランス語も使われています。

23Participer à une réunion Je participe à une réunion.

会議に参加する 私は会議に参加する。

24Répondre aux appels téléphoniques Je réponds aux appels téléphoniques.

電話に応対する 私は電話に応答する。

25Travailler sur un projet Je travaille sur un projet.

プロジェクトに取り組む 私はプロジェクトに取り組む。

26Discuter avec un collègue Je discute avec un collègue.

同僚と話し合う 私は同僚と話し合う。

27Prendre une pause Je prends une pause.

休憩を取る 私は休憩を取る。

28Manger une collation Je mange une collation.

おやつを食べる 私はおやつを食べる。(Goûter以外のおやつの言い方、軽食の意味もあり)

29Continuer à travailler Je continue à travailler.

仕事を続ける 私は仕事を続ける。

30Déjeuner Je déjeune.

昼食を取る 私は昼食を取る。

31Faire une promenade Je fais une promenade.

散歩する 私は散歩する。

32Lire un article Je lis un article.

記事を読む 私は記事を読む。

33Faire une tâche administrative Je fais une tâche administrative.

事務作業をする 私は事務作業をする。

34Prendre un café Je prends un café.

コーヒーを飲む 私はコーヒーを飲む。

35Prendre un café devant la machine à café située dans l'espace détente (la salle de pause).

Caméra Café (série télévisée, 2001) — Wikipédia (wikipedia.org)

コーヒーマシンの前で、休憩室でコーヒーを飲む。

36Prendre un goûter avec mes collègues. Je prends un goûter avec mes collègues.

同僚と一緒におやつを取る 私は同僚と一緒におやつを取る。

37Travailler sur des rapports Je travaille sur des rapports.

報告書に取り組む 私は報告書に取り組む。

38Faire une vidéo-conférence Je fais une vidéo-conférence.

ビデオ会議をする 私はビデオ会議をする。

39Éteindre l'ordinateur J'éteins l'ordinateur.

パソコンを消す 私はパソコンを消す。

40Quitter le bureau Je quitte le bureau.

オフィスを出る 私はオフィスを出る。

41Rentrer chez soi Je rentre chez moi.

家に帰る 私は家に帰る。

42Rentrer à la maison Je rentre à la maison.

家に帰る 私は家に帰る。

43Faire les courses Je fais les courses.

買い物をする 私は買い物をする。

44Préparer le dîner Je prépare le dîner.

夕食を準備する 私は夕食を準備する。

45Dîner Je dîne.

夕食を取る 私は夕食を取る。

46Débarrasser la table Je débarrasse la table.

テーブルを片付ける 私はテーブルを片付ける。

47Faire la vaisselle Je fais la vaisselle.

皿を洗う 私は皿を洗う。

48Regarder la télévision Je regarde la télévision.

テレビを見る 私はテレビを見る。

49Lire un livre Je lis un livre.

本を読む 私は本を読む。

50Se démaquiller (pour ceux qui se maquillent) Je me démaquille.

メイクを落とす 私はメイクを落とす。

51Se mettre en pyjama Je me mets en pyjama.

パジャマに着替える 私はパジャマに着替える。

52Mettre son réveil Je mets mon réveil pour me réveiller à 6 heures.

目覚ましをセットする 私は6時に起きるために目覚ましをセットする。

53Aller se coucher Je vais me coucher.

寝る 私は寝る。

Chapitre 2　ルーティンでない1日

54Faire du shopping Je fais du shopping.

買い物をする 私は買い物をする。

55Aller au cinéma Je vais au cinéma.

映画館に行く 私は映画館に行く。

56Aller à la salle de sport Je vais à la salle de sport.

ジムに行く 私はジムに行く。

57Faire de l'exercice Je fais de l'exercice.

運動する 私は運動をする。

●**Je fais de l'exercice tous les matins.**
私は毎朝運動をする。

●**Je fais des exercices de musculation trois fois par semaine.**
私は週3回筋力トレーニングをする。

58Faire du yoga
Je fais du yoga.

Je fais du yoga tous les jours.

私は毎日ヨガをします。*

xJe fais des yogas.使うとダメな例この表現は不自然:

59Faire du vélo Je fais du vélo.

サイクリングする 私はサイクリングをする。

60Faire du bénévolat Je fais du bénévolat.

ボランティア活動をする 私はボランティア活動をする。

61Faire du bricolage Je fais du bricolage.

工作をする 私は工作をする。

★フランスにはミスターブリコラージュという材料店もあり、日曜大工は日常に浸透しています。

62Faire du patin à glace Je fais du patin à glace.

アイススケートをする 私はアイススケートをする。

63Écouter de la musique J'écoute de la musique.

音楽を聴く 私は音楽を聴く。

64Méditer Je médite.

瞑想する 私は瞑想をする。

65Aller chez le médecin Je vais chez le médecin.

医者に診断を受けに行く　私は医者のところに行く。

66Aller chez le coiffeur Je vais chez le coiffeur.

美容院に行く 私は美容院に行く。

67Visiter un musée Je visite un musée.

博物館(美術館)を訪れる 私は博物館を訪れる。

68Aller au parc Je vais au parc.

公園に行く 私は公園に行く。

69Assister à un concert J'assiste à un concert.

コンサートに行く 私はコンサートに行く。

70Prendre des photos Je prends des photos.

写真を撮る 私は写真を撮る。

71Apprendre une nouvelle langue J'apprends une nouvelle langue.

新しい言語を学ぶ 私は新しい言語を学ぶ。

72Avoir cours J'ai cours aujourd'hui toute la journée.

今日は一日中授業がある 私は今日は一日中授業がある。

●**J'ai des cours**:

- 私は授業があります。
- 「des cours」（いくつかの授業）という表現は、複数の授業がある

J'ai cours:

- 私は授業があります。
- 「cours」（授業）が特定されていない形で、一般的に授業があることを示し、「今日は授業がある」というニュアンスで使われます。

73Prendre un cours de danse Je prends un cours de danse.

ダンスのレッスンを受ける 私はダンスのレッスンを受ける。

74Faire des courses en ligne Je fais des courses en ligne.

オンラインで買い物をする 私はオンラインで買い物をする。

75Téléphoner à un ami Je téléphone à un ami.

友達に電話する 私は友達に電話をする。

76Organiser une fête J'organise une fête.

パーティーを企画する 私はパーティーを企画する。

77Nager Je nage.

泳ぐ 私は泳ぐ。

78Dessiner Je dessine.

デッサン画を描く 私はデッサン画を描く。

79Jouer d'un instrument de musique Je joue d'un instrument de musique.

楽器を演奏する 私は楽器を演奏する。

80Aller à la bibliothèque Je vais à la bibliothèque.

図書館に行く 私は図書館に行く。

81Aller à la plage Je vais à la plage.

ビーチに行く 私はビーチに行く。

82Écrire une lettre J'écris une lettre.

手紙を書く 私は手紙を書く。

83Regarder un documentaire Je regarde un documentaire.

ドキュメンタリーを見る 私はドキュメンタリーを観る。

84Faire de la plongée sous-marine Je fais de la plongée sous-marine.

スキューバダイビングをする 私はスキューバダイビングをする。

85Voyager Je voyage.

旅行する 私は旅行をする。

86Participer à une conférence Je participe à une conférence.

会議に参加する 私は会議に参加する。

87Rencontrer de nouvelles personnes Je rencontre de nouvelles personnes.

新しい人と出会う 私は新しい人と出会う。

88Prendre un bain relaxant Je prends un bain relaxant.

リラックス浴をする 私はリラックス浴をする。

89Recevoir un coup de fil J’ai reçu un coup de fil de son copain.

電話を受ける 彼の友達の電話を受けた。彼の友達からかかってきた電話を受けた。(電話がかかってきたでもOK)

90Prendre un pot après le boulot Je vais prendre un pot après le boulot avec un ami.

仕事の後、友達と一杯飲みに行く 私は仕事の後、友達と一杯飲みに行く。

Chapitre 3　ドラマチックな1日

ドラマチックという表現はネイティブでよく使われている表現です。

91Ce matin, je n’ai pas entendu mon réveil.

今朝、目覚ましが鳴らなかった。

92La veille au soir, j'avais pourtant bien réglé l'alarme, mais ce matin, elle n'a pas sonné.

前の晩、ちゃんとアラームをセットしたのに、今朝は鳴らなかった。

93 Quand j’ai finalement ouvert les yeux, il était déjà neuf heures.

やっと目が覚めたときには、すでに9時だった。

94J’ai quitté la maison précipitamment, sans même prendre mon petit déjeuner.

朝食も取らずに慌てて家を出た。

95Malgré tout, je suis arrivé au bureau avec deux heures de retard.

それでも、2時間遅れて会社に到着した。

96J'ai commencé ma journée de manière dramatique en ayant manqué la visioconférence prévue à neuf heures.

9時に予定されていたビデオ会議に参加できず、ドラマチックに一日を始めた。

97En fin de journée, je me suis dit que ça avait été une journée vraiment dramatique.

一日の終わりに、本当にドラマチックな一日だったと思った。

98À ce moment-là, j’ai reçu un coup de fil de Paul.

その時、ポールから電話がかかってきた。

９９Nous avons pris un verre ensemble dans un café.

私たちはカフェで一緒に一杯飲んだ。

１００Ensuite, il m’a invité chez lui et j’ai passé une très agréable soirée.

その後、彼が自宅に招待してくれて、とても楽しい夜を過ごした。

定冠詞と不定冠詞の違いにとらわれず、ネーティブのように読んで、音に慣れて発音していくことで、長いフレーズも覚えられます。

ご活用ください。

SakurakoWEB
フラ語スクール
Sakurako