楽楽英語カテゴリー：旅・サバイバル・アウトドアで英語を勉強
（２０１９年から２０２１年４月）
１：アウトドアで英語（1）～（3）
２：地球最後の日に備える（1）～（１４）

アウトドアで英語

（1）からは特になし

（2）アウトドアで英語：サバイバル番組「Alone」

アメリカのテレビ番組で「**Alone**」というテレビ番組がある。
10 人の挑戦者が、**大自然**（**wilderness**）の中で、サバイバル生活をして、最後まで脱落しなかった人が、**賞金およそ 5000 万円**を手にできるという番組だ。
大自然に選ばれたのはカナダのバンクーバー島で、なんとそこには、**200 匹の狼**、**1000 匹のクーガ**、そして **7000 頭の熊**が住んでいるのだ。
挑戦する時期は、秋から冬にかけてである。
ちょうど**冬眠**（**hibernation**）に入る前だから、熊たちは活発である。
挑戦者たちはそれぞれ出会わないように離れた場所で下ろされる。
そこでそれぞれがカメラ機材を渡されて、**自分で撮影**する。
挑戦者は**好きな道具を 10 個まで**持ち込むことができる。
それ以外には岸に流れ着いたものは利用してもいいのだ。

（以下主に挑戦者が主に持ち込んでいるもの）

①火をつけるもの（火打石、フェロロッドなど）
②魚ネット（海に仕掛けておき魚をゲット）
③おの（木を切って、道具を作ったり、まきを作る）
④ナイフ（魚をさばいたり、木を削ったりする）
⑤タープ（テントを作ったり、ボートを作ったりする挑戦者もいた）
⑥なべ（水を沸かしたり、煮たり、焼いたりする）
⑦懐中電灯
⑧ロープ（木の枝などから紐をつくることができればこれは持って行かなくてもいいかもしれない）
⑨狼、熊、クーガ対策用のスプレーや警音器みたいなやつ
⑩寝袋
以上挑戦者が持ち込んでいったものだ。
個人によってはナイフ一本だったり、タープを二つ持っていったりしていたと思う。
もしサバイバルに遭遇する機会があれば、以上の 10 個を参考にしてみるといいと思う。

（英語で言うと）
①Something to make a fire (a flint, a ferro rod)
②One gill net
③One ax
④One knife
⑤Tarp
⑥One pot
⑦One flashlight
⑧Rope
⑨Bear spray
⑩One sleeping bag
これを使って英語のスピーキング練習ができる。

（テレビ番組「Alone」について説明してみる。）
①10 人の挑戦者が自然の中でサバイバル、最後まで残ったものが 5000 万円
②バンクーバ頭には 200 匹の狼、1000 匹のクーガ、7000 頭の熊
③挑戦者たちは自分たちで撮影
④10 個の道具まで持ち込むことができる。
⑤流れ着いたものは利用できる

（英語で言うと）

①The contestant who remains in the end wins 50 million yen.
②200 wolves, 1000 cougars, and 7000 bears hunt on Vancouver Island.
③The contestants self-document their struggle.
④The contestants are allowed to bring in up to ten items.
⑤Contestants may use any items that wash up on shore.
以上のポイントを何となく使って、スピーキングの練習をしてみよう。

（３）アウトドアで英語：ベアグリルスのでたらめな教え

１：理由①うそのアドバイス（食事）

「肉を生のまま食べる」
ベアのアドバイスの中で最悪なのがこれだと言われている。
専門家によると、サバイバルな状況で生肉を食べるにはリスクが大きすぎるそうである。

２：理由②うそのアドバイス（熊に追いかけられたら）

「熊に出会ったら、食べ物が入ったバッグを投げて気を散らせる」
これをしてしまうと熊はもっと食べ物を求めて追いかけてくるそうである。

３：理由③うそのアドバイス（ヒルにかまれたら）

「ヒルを一気にはがし取る」
血を吸っている最中にヒルをはがそうとすると、血が傷口に逆流してしまいばい菌などが入り危険である。
ゆっくりとはいでいくのがいいそうだ。

４：理由④うそのアドバイス（おしっこ）

「水がないならばおしっこを飲む」
おしっこには水分だけでなく体から排出された有害物質も含まれている。
一回飲むくらいならば問題ないだろうが、何回も飲んでいると腎臓がやられて、死んでしまう。

５：まとめ

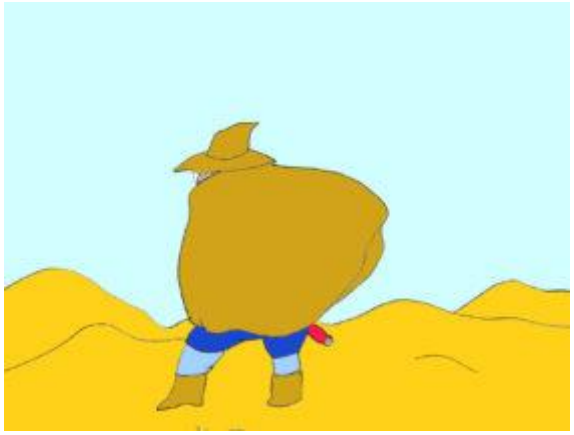
以上なぜ「Man vs. Wild」はなぜウソなのかを見てみた。
確かに番組の中で過激なシーンを見せることで視聴者を引き付けようとしているようである。
ベア自身も「あれはショーである」と言っているそうだ。

６：理由を英語で言うと？

最後に理由を英語でまとめてみたのでもし興味があれば英語のスピーキングの練習に使ってみたらいいと思う。
理由①（生肉を食べてはいけない）：
Worst Advice Bear has given bad advice, eat raw meat! You should cook meat to a safe minimum temperature.
理由②（熊に食べ物を投げてはいけない）：
If there’s a bear, don’t throw your food-filled pack at the bear.
理由③（ヒルは一気にはがしてはいけない）：
If you find a leech on your body, use your fingernail and gently detach it.
理由④（おしっこは飲まない方がいい）：
If you keep drinking your urine, your kidneys will probably fail and die.
以上書いてきたが、番組としてはおもしろいのでぜひ興味がある人は見てほしい。

地球最後の日に備える

（１）地球最後の日に備える英語：サバイバル術７選（Alone から）



それでは「Alone」シーズン１の中から適当にピックアップしたサバイバル知識を紹介していこう。
①クーガーは夜狩りに出かけ、獲物の背後から襲う
神様：後ろから気をつけんといかんのう。ある挑戦者はクーガーに背後から襲われんように帽子の後ろに目を描いておったのう。
②ケモノ道はクマなど大型動物により踏みならされてできたもの
③狼の鳴き声は 10 マイル先から聞こえる
④極限状態では、人間は 3 日間水を飲まないと生き延びられない
神様：水は大事じゃ。
⑤雷が光って聞こえるまで、5 秒間ならばその嵐は 1 マイル先にある
神様：この知識は町でも使えるのう。
⑥塩水を飲むと脱水症状を引き起こし、腎臓がやられてしまい幻覚を見始める
神様：わしも間違って塩水を飲んでしまったが、飲めば飲むほど喉がかわいてくるのじゃ。
⑦クーガーの嗅覚は人間の 32 倍である
神様：すごいのう。
英語で言うと、
①Cougars typically hunt at night and attack their prey from behind.
②Game trials are between down paths created by bears and other large animals.
③Wolves can be heard from up to 10 miles away.

④In extreme conditions, an individual can die after 3 days without water.
⑤For every 5 seconds between lighting and thunder, a storm is 1 mile away.
⑥Drinking salt water dehydrates the body, damaging the kidneys and can cause hallucinations.
⑦A cougar's sense of smell is 32 times stronger than that of a human.

（２）地球最後の日に備える英語：サバイバル術７選（Alone から）

それではシーズン２からのサバイバル知識を英語で学んでみよう。
①笑うことで脳はエンドルフィンを放出し、想像力や問題解決の能力が高まる
神様：笑う門には福来るというしのう。笑顔を作るだけで気持ちも明るくなることもあるのじゃ。
②木材は温度を保つ効果があり、気温が下がると溜めていた温度を放出する
神様：冬山のログハウスはよく見かける光景じゃ。
③10 度の水だと、一時間で低体温症になる
神様：低体温症は「hypothermia」で脱水症状が「dehydration」か。ややこしいのう。
④気圧の関係で、水面に近いほうが高い高度よりも水は沸騰しにくい
神様：空気が重いだけなかなか沸騰せんのじゃろう。
⑤退屈で何もしないと、心配、不安、憂鬱になり攻撃的な態度になる
神様：これは町でも同じことが言えるのかもしれんな。
⑥たんぱく質が不足すると免疫システムが弱まり、関節が痛くなり、筋肉量がへり、うつを引き起こす

神様：筋トレが効果的じゃったりするのじゃ。
⑦松やに接着剤は樹脂から作られる天然の着火剤である
神様：松やにが「pitch」で樹脂が「resin」じゃ。

①When you laugh, your brain releases endorphins that boost creativity and problem solving skills.
②Logs can act as thermal batteries, releasing stored heat when the temperature drops.
③In this 10 degrees C water, hypothermia can begin within hour.
④Due to atmosphere air pressure it takes longer to boil water at sea level than at higher elevations.
⑤Boredom and inactivity can lead to anxiety, depression, and aggressive behavior.
⑥Protein deficiency can lead to a weakened immune system, joint pain muscle loss, and depression.
⑦Pitch glue is a natural fire starter made from resin.

（３）地球最後の日に備える英語：生き残るために準備するもの２５

①Non-perishable food
腐りにくい食べ物：缶詰とか
②Common and specialized batteries
一般電池とか何かの専用電池
③Lighters and matches
ライターって英語だったんだ。
④Toilet paper, tissues, wipes, and paper towels
「wipe」は基本的にはウェットティッシュみたいなイメージ

⑤**Electricity, power stations, and generators**
ソーラーパネルとかあればいいのかな
⑥**Duct tape, electrical tape, glues**
ダクトテープは粘着性があり、何かを補修したりすることもできる
⑦**Fire starters**
火種とか
⑧**Ropes and cordage**
「cordage」はロープとか紐などを集合的に指す
⑨**Candles, lanterns, lamp oils**
ロウソクをつけてると癒されそうな
⑩**Heirloom seeds**
「heirloom」は「先祖伝来の、代々伝わる」
「heirloom seeds」で在来作物種という感じか
その土地で育たないものを持っていてもしかたないからか
⑪**Insect and Sun protection**
日焼けした後のあの赤くなる感じが痛くて嫌だ
⑫**Fuel**
固形燃料とか
⑬**Tarps**
アウトドア系の番組で大活躍のタープ
⑭**Salt**
昔は塩がお金の代わりだったらしいし
⑮**Bags**
ゴミ袋でもなんでも
⑯**Antibacterial soap**
きれいにしておかないとばい菌が
⑰**Socks and underwear**
きれいにしておかないと病気になったら大変
⑱**Flashlights**
手元に一つはほしい
⑲**Bleach, water purification tablets**
水をきれいにしてくれる
⑳**Nails and screws**
釘とねじ
何かの訳にたつかも
ねじはどうなんだろうか、、、

㉑**Raw and unfiltered honey**
はちみつは殺菌作用があると聞いてことがある
㉒**Booze, liquor**
お酒はいろいろ使える
㉓**Fishing line**
釣り糸はいろいろと役に立つかも、安いし
㉔**Maintenance and repair tools**
壊れても復旧できればいい
㉕**Knives , axes, arrows**
自己防衛に必要らしい

（４）地球最後の日に備える英語：乾燥食品トップ１０

かっこで囲んであるのがブランド名になる。
10 位：**(Alpine Aire) Sierra Chicken Pasta**
水を入れて５分ほどでできる。
非常時に肉が食べられるのはうれしいと思う。
9 位：**(Mountain House) Granola with Blueberries**
果物は貴重だ。
8 位：**(Backpacker’s Pantry) Fettuccine Alfred with Chicken**
フェットチーネはチーズを用いたパスタ料理である。
7 位：**(Mountain House) Lasagna with Meat Sauce**
ラザニアが食べられるとは。

6 位：**(Happy Yak) Beef Stew**
ビーフシチューまで食べられるとは。
5 位：**(Mountain House) Chili Macaroni**
「chili」はチリパウダーのことでとうがらしである。
4 位：**(Happy Yak) Pad Thai**
「Pad Thai」とはパッタイのことでタイ風焼きそばである。
3 位：**(Mountain House) Skillet**
「skillet」とは取ってのついた小鍋のことで
ここでは鍋で作られたごった煮の料理のことだ。
2 位：**(Backpacker's Pantry) Pad Thai with Chicken**
これもパッタイだが何とチキン入りだ。
1 位：**(Happy Yak) Mandarin Beef and Rice**
中華風ビーフご飯とでも訳しておこうか。
以上トップ 10 の紹介だった。
英語で食べ物を学ぶとおなかがすいてくる。

（５）地球最後の日に備える英語：サバイバル道具１５選

⑮**Heavy duty emergency blanket**
断熱シートが入っており
コンパクトに折りたたんでおけるから便利だ。
確か百均でも似たものが売ってあったと思う。
⑭**Power film: 10-watt foldable solar panel**
持ち運び太陽パネル。

アマゾンで「Solar film」と調べたら 6000 円くらいで購入できる。

⑬UCO candle lantern

「UCO」はアウトドア用品のブランド名。

電池式ではないロウソク式のランタンがあると便利だ。

⑫SOL emergency bivvy sack

「SOL」はアウトドア用品のブランド名。

「bivvy」小型テント

小さくたたんでおけるので一つ車の中に入れておくといい。

⑪Light weight pull saws

小型の折り畳み式のこぎり。木を切るのに使える。

⑩Titan storm-proof matches

雨がふっていても使えるマッチ。アマゾンだと 1600 円くらい。

⑨Fire plugs

火をおこすのに使う火種。アウトドアでも重宝しそうだ。

⑧Wax wood stick

火をおこすのに使う火種。ナイフで削らないといけない。

⑦Knife

動画で紹介しているのは火打ち石付きのナイフ。

⑥Flashlight

これは定番だろう。

⑤Astronaut ice cream sandwiches

スペースフードで検索すれば出てくる。

④Water-proof notepad

防水のノート。

動画で紹介されているのは 5 ドルくらいだが、アマゾンで調べてみると 1500 円くらいする。

③Cold steel Spetsnaz shovel

「Spetsnaz」ロシアの特殊部隊

組み立て式だが非常に強力そうだ。アマゾンだと 1000 円から 2000 円くらい。

②Survival knife

サバイバルナイフはいろいろと使える。

①Utility blanket

最初に紹介した緊急用毛布と似たものだ。どちらかがあればいいだろう。

（６）地球最後の日に備える英語：サバイバル知恵１１選

①**The cash stash**: お金の隠し場所
「stash」：隠してあるもの、隠す
サバイバル状況では何が起こるか分からない。
お金が必要なのはいつも同じだ。
②**Render super glue useless**: 接着剤の取り方
「render」：～の状態にする
サバイバル状況下では何が起こるか分からない。
③**Edible fire starters**: 着火剤として使える食べ物
「edible」：食べられる
食べた方がいいのか、火を起こした方がいいのか。
④**Chapstick bank vault**: リップクリームに隠す
「chapstick」：リップクリーム
「vault」：貴重品保管室、金庫室
先ほども出てきたがお金の隠し場所は重要だ。
⑤**Soda can lantern**: ジュース缶でランタン
ジュースの缶を切る道具が必要だ。
⑥**How to escape if you're unlawfully detained**:
犯罪者に手錠をかけられてつかまった場合
バックル用のカギを使う。
実際のところこれは難しいと思うが。
⑦**Gum wrapper camp fire**: ガムの包み紙で火
ガムの包み紙が良く燃えるので火おこしに使える。
⑧**Crisco**: 食用油脂

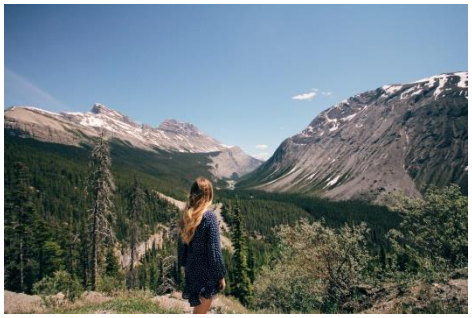
動画の中で見るとワックスのような感じだ。
そこに棒を立てるとキャンドルになるのだ。
ワックスみたいなのでも応用できるだろうか。
⑨**Potassium permanganate and vegetable glycerin**:
「potassium permanganate」:過マンガン酸カリウム
「glycerin」: 植物由来のグリセリン
化学のようだが二つを組み合わせると火がつく
⑩**L-bracket**: エル字型のラック
3 つ組み合わせキャンプスタンドになる。
⑪**Canned tuna and some napkins**: ツナ缶とナプキン
ツナ缶にナプキンを浸して火をつける。料理をするのに使える。
以上 11 個、
見ながらでいいので誰かに英語で説明するようにスピーキングを練習してみよう。

（7）地球最後の日に備える英語：サバイバル知恵５選

①**Improvised fishhook**: 即席釣り針
improvised: 即席の
ジュースのフタについている輪っか（ring tab）を使う。
②**How to dry the wet boots**: ブーツの乾かし方
焼いた石をブーツの中に入れる。
③**Small impromptu saw**: 即席のノコギリ
impromptu: 即効の
カギのギザギザを利用する。
④**Socks**: クツ下

クツ下の毛玉は火種になる。
⑤**Pine needles**: 松の葉
松をもんで、その油が蚊やそのほかの虫を寄せ付けない。
Mosquitoes and other insects are repelled by the scent of pines.

（８）地球最後の日に備える英語：誤ったサバイバル術１０選



⑩Suck out snake bite venom.
ヘビにかまれたところを吸い出してもさらに痛めるだけ。
患部を下にしてとにかく落ち着いて病院に行くこと。

⑨Play dead to avoid bear attacks.
熊に出会って死んだふり。
熊はオリンピック選手よりも早い。
小さくかがんでゆっくり逃げるのがよい。

⑧It’s important to find a food supply immediately.
食べ物がなくても何週間かは生きられる。
まずは水とシェルター。

⑦Eating snow can re-hydrate you.
雪を直接食べたら体温が下がり、低温症になる（hypothermia）
飲むのであれば沸かして飲む。

⑥Rubbing frost bitten skin will warm it up.

しもやけになった場所をこすると細胞を痛めるだけ。

⑤Moss grows on the north side of trees.
森の中ではいろんな方向に影ができる。

④Prioritize having a roof on your shelter.
屋根よりもベッドなど床を整えるべし。

③Punch a shark to stop an attack.
静かに逃げるべし。

②Locate a water source immediately in a desert.
昼の砂漠は日陰で待つ。
夜になったら水を探しに行く。

①Boiling water will make any water supply clean.
水を沸かせばバクテリアは死ぬが、
水に含まれているかもしれない有害物質はなくならない。
布などでフィルターしてから、沸かす。

（９）地球最後の日に備える英語：サバイバル知恵７選

①**Fire Starter**
火を起こすもの。
ドリトスなどのスナックが使える。

②**Super Glue**
けがをしたときの応急処置として使えるらしい。

③**T-shirt**
骨が折れた時の応急処置として。
うまく結べるように練習しておこう。

④**You can make a fish trap with a two-litter bottle.**
釣りをしなくてもペットボトルを仕掛けておけば
自動で魚が捕れる。

⑤**Huge jugs of water make great lamps.**
水がいっぱいのジャグに光を当てるのだ。

⑥**Improvised compass**
「improvise」即興で作る

⑦**A smoke bomb from a ping pong ball.**

アルミで巻いて火をつけると煙が充満するのでけものを寄せ付けないとかに使える。
そもそも卓球の球とか手元にあるのかは疑問だが。

（１０）地球最後の日に備える英語：サバイバル知恵１０選

①Cotton balls and petroleum jelly
(petroleum jelly)は「ワセリン」の意味。

②Paper clip
カバンなどのジッパーが壊れた時に取っ手として使える。

③Dead empty can
タコ足に切り込み、火を入れればそこで簡易ガスコンロになる。

④Feminine hygiene pad
生理用ナプキンはケガをした時に使える。
⑤Paracord Come の片付け方
一度ばらすとばらばらになってめちゃくちゃになってしまいがち。
ペットボトルのフタに穴を開けて、紐を通して、ペットボトルの中にしまう。

⑥Pencil sharpener
えんぴつの削りカスが火おこしに使える。

⑦Knife の切れ味が悪い
潤滑油をかける。

⑧Trash bag をポンチョに。

⑨Chap sticks
火種を作ることができる。

⑩Butter でキャンドルを作る。
スプーン一杯で１時間は燃える。

（１１）地球最後の日に備える英語：ロウソクを使ったサバイバル術６選

①Paper towel roll: Roll it up.
丸めたペーパータオルにロウ（wax）をたらす。
Candle のように燃える。
②How to make a water-proof match
ロウソクのロウにひたす。
③Rub a candle on a zipper.
ジッパーがしまりにくい時などにロウソクのロウを塗ると、滑りやすくなる。
④How to make use of a birthday candle.
バースデーキャンドルは小さい。
グラスに水を入れ、cooking oil を入れる。
バースデーキャンドルを解体して、紐を取り出して、ペットボトルに穴を開けてグラスに浮かべる。
⑤Crayon can be used as a candle.

もし、手元にロウソクがなくても、クレヨンが家にあればクレヨンをロウソク代わりに使うことができる。

⑥When the glass candle is low.

瓶に入ったキャンドル。

使っていくとロウがどんどんとなくなっていき、最後の方にはロウが少ししかなくなって使うことができない。これらの瓶キャンドルを何本か集めて、それぞれを火にお湯とかに入れて温めると液体化する。それを一本にまとめることで最後まで使うことができる。

（１２）地球最後の日に備える英語：経済崩壊に備える、お金の隠し方１０選

①In an abandoned shoe box

いらなくなった靴箱をそのまま靴入れに入れている人は多いだろう。

忘れてしまって、お金が入ったまま捨ててしまわないようにしよう。

②Under a large carpet

まさか自分の歩いている下にお金が隠されているとは思わないだろう。

③In a stuffed animal

これはマンガとかで見かけるが、実際に隠されていると分からないかも。

④Inside a non-transparent vase

実際に隠されていたら分からないだろう。

⑤Secret zipper in often used clothing

ボクもよくポケットは有効活用する。

⑥Inside a desktop computer casing
とにかく空き箱がいいらしい。
これも忘れてしまって捨てないようにしよう。

⑦The wall clock
これはやってみたい。

⑧In picture frames
なかなか思いつかなかった。

⑨Under the bed mattress
うちはベッドがないから、ソファの下にうまく隠せるかな。

⑩Inside the door handle
これはドアの取っ手が外すことができる特殊なドアでなければできない。

（１３）地球最後の日に備える英語：水を確保する方法

今回紹介する方法は、文明社会に生きているうちに準備をしておかなければいけない方法だ。しかし、いつどんな状況が訪れるのか分からないので一つの知識として覚えておいて損はないはずだ。その水を確保する裏ワザとは、除湿器を使うことだ。
「え？」
と思われた方もいるだろう、

しかし、除湿器でとれた水というのは空気中にある水なので比較的きれいな水なのかもしれない。その方法について英語で説明してみよう。

You can get the unlimited supply of clean water from the air as long as you have a renewable energy source.
「renewable」再生可能な
It’s a dehumidifier. It can extract water from the air, so you can do this anywhere on Earth.
「dehumidifier」除湿器
You need an energy source to power it. Solar panel and power generator are recommended.

以上が真水を得る方法だ。
しかし、
この方法を調べてみたところ、除湿器にはカビなどが発生しているため、除湿器の水を飲んでは逆に危険だということが分かった。サバイバル状況において病気になってしまうことは、かなり危険なのでこの方法はまねをしないほうがいい。

（１４）地球最後の日に備える英語：やってはいけないこと９選

①Dealing with a foreign object in the eye.
何か目に入った時には手でこすったりして取ろうとしてはいけない。
鏡とかを見ながら布とかで取ろう。

②Applying ointment to a wound.

水気があるのでバクテリアとかが喜んでしまう。
やるべきなのは乾燥させてばんそうこう。

③Lifting up an unconscious person.
原因が分からない場合は、むやみに動かすと余計に危ないので、足を高い位置にしてゆっくりと。

④Treating burns with butter or sour cream.
やけどをしたら冷たい水に。

⑤Setting a bone on your own.
脱臼したら病院に。

⑥Applying a warmth to a sprain.
ねん挫した時には冷やす。

⑦Making yourself vomit in case of poisoning.
水分を失ってしまうので、一番良いのは病院。

⑧Rescuing a drowning person.
後ろからゆっくり近づきひっぱる。

⑨Applying ice to a bruice directly.
直接やると凍傷になるのでタオルとかを忘れずに。