

最初に高速道路における渋滞のお話をします。私たちが高速道路を利用する目的は様々であります。しかし、目的地に早く着きたいという思いは共通しているのではないかと思います。ところが、途中で渋滞に巻き込まれて、予定していた時間より遅くなるということがよくあります。

なぜ渋滞は起きるのでしょうか。これまでの研究によりまして、渋滞が起きやすい場所が三つあることが分かっています。まず一つが、緩い上り坂であります。そして二つ目がトンネル、三つ目が合流部分であります。

これらの場所では、少しずつスピードが遅くなっていきます。そして、前の車が遅いと感じると、後ろの車がブレーキを踏みます。さらに、その後ろの車もブレーキを踏みます。こうしてブレーキの連鎖が起こることによって、渋滞が発生するのであります。

ですから、渋滞が起きないようにするためには、なるべくブレーキを踏まないこと、つまり、**前の車との車間距離を空けて走ることが大事**になります。

とはいえ、連休や帰省シーズンにはどうしても長い渋滞が発生します。事前に道路の混みそうな日や時間を予測して、渋滞を避ける対策を講じておきましょう。

それでは、二つ目のお話をします。

足は、血液を心臓に送り返す役割をしま

す。そのため「第二の心臓」というふうに言われることがあります。その大事な足を保護している靴も健康と深く関わりがあります。自分の足に合わない靴を履いているといういろいろなトラブルが起こり、健康を損なうことになるからであります。

それでは、自分に合った靴を選ぶにはどうすればよいでしょうか。まず、自分の足のサイズや形をよく知っておくことです。その上で、必ず両足を入れて試し履きをしましょう。

その際に注意してほしいポイントが幾つかあります。まず、かかとがきちんと合っているかどうかということです。つま先立ちをして、かかとが簡単に抜けるようではいけません。次に、つま先に一センチ程度の余裕があるかを確かめてください。そして、その場でたくさん歩いてみて、靴の中の足の動きをよく確認しましょう。試し履きは、ただサイズを合わせるだけではありません。足が隙間なく包み込まれていて、歩いても痛みを感じないことが大事になってきます。

靴は私たちの健康に深く関わるものですから、ゆっくり時間をかけて選びたい**あります**。(了)

6 級

それでは、最初のお話をします。

私の最寄り駅の近くには、幾つかの日本語学校があります。

学生は、アジア系の人が多いように思います。学生が住むアパートも、近所にあります。そのため、朝夕の決まった時間帯に会うこともよくあります。

その若者たちが談笑しながら歩いている姿を見ると、私も元気をもらいます。勉強を終えて、日本の職場で働く人も多くいると思います。

将来、日本を離れるときがきた際には、日本や日本人に好印象を持って帰国してほしいと思います。

次は、水族館についてお話したいと思えます。

私は、旅行をしたときに水族館があると、**大抵、寄ることにしています**。

一步館内に入ると、そこには非日常の世界が広がっています。目の前を悠々と泳ぐ魚を見ていると、心がとても癒やされます。

また、館内の生き物を見ていると、笑いが込み上げてくる時があります。それは、身近な人に似た生き物を見つけたときです。

日本には、水族館が百五十館以上あります。機会を捉えて、水族館の魅力に触れてみてはいかがでしょうか。(了)