

## 日常の英語化:顔を洗う～ジョギングする

田中茂範

ココネ言語教育研究所

### 顔を洗う場面で

朝起きてまずすることのひとつに、「顔を洗う」があります。英語では wash one's face といいます。顔を洗うということを少し丁寧に見てみると、「水道の水を出す」とか「石鹸を泡立てる」とか、女性であれば「髪の毛を後ろにまとめる」などの行為を行います。以下に、顔を洗う場面で一般的に行われる行為のリストを作成しました。なお、行為はランダムに並べています。

顔に水をかける splash water on one's face

石鹸をよく泡立てる make a good lather

水道の水を出す turn on the water [faucet]

顔の石鹸を洗い落とす rise the soap off one's face

水道の水をとめる turn off the water [faucet]

タオルで顔をふく dry one's face with a towel

手を洗う wash one's hands

髪の毛を後ろにまとめる pull one's hair back

ぬるま湯で顔を濡らす wet one's face with warm water

顔をごしごしこする scrub one's face

「水をかける」は splash で、パツチャと音が聞こえそうですね。石鹸の泡は lather といい、「泡立てる」は make a lather、「よく泡立てる」だと make a good lather となります。水道の水を出すや止めるという場合は turn on/off を動詞として使いますが、turn on/off the water というのが普通ですが、turn on/off the faucet といってもかまいません。大学生に聞いてみて意外とむずかしいのが「顔の石鹸を洗い落とす」です。これは rinse という動詞を使い、rise the soap off one's face あるいは、rise one's face で表現します。ちなみに、女性の場合、「化粧水をつける」は put on some toner、「保湿液を使う」だと use moisturizer といいます。「肌に張りを与える」は give one's face a boost といいます。

読者のみなさんは、自分自身のことを振り返って、顔洗いで行う順序を決め、動作を想像

しながら、I turn on the water. Then, I... といった具合に、口に出していってみてください。  
自分の生活の状況に身を置いて英語を使うことが大切です。

### 歯をみがく場面で

「歯を磨く」は brush one's teeth ですが、「電動歯ブラシ」を使う場合は、brush one's teeth with an electric brush といいます。「歯磨き粉」は toothpaste で、「歯ブラシに歯磨き粉をつける」は put toothpaste on the toothbrush です。歯磨きの順序として「上の歯を磨いて次に下の歯を磨く」と英語で表現したいとします。「上の歯」と「下の歯」はそれぞれ one's upper teeth と one's lower teeth で、brush one's upper teeth and then one's lower teeth と表現すれば OK です。「歯垢」は plaque といい、「歯垢をとる」は remove plaque from one's teeth と表現します。「歯の間をそうじする」という場合は、floss という動詞を使い、floss one's teeth あるいは単に floss といいます。

少し応用問題で「歯ブラシが届きにくい奥歯を丁寧に磨く」はどう表現すればよいでしょうか。「奥歯」は the/ one's back teeth です。問題は「歯ブラシが届きにくい」という箇所ですが、これは hard-to-reach というハイフン付きの形容詞を使えばクリアできます。そこで、正解は brush the hard-to-reach back teeth carefully です。なお、「歯茎のマッサージをする」だとそのまま massage one's gums と massage を動詞として使います。「うがいをする」と「口をゆすぐ」はそれぞれ gargle と rinse one's mouth です。

### 化粧する場面で

女性の場合、化粧をするという場面で使う表現のいくつかを見ておきましょう。「化粧」は、日本語でもメイクアップというように英語でも make-up です。「化粧する」という動作は put on を使い、put on one's make-up といいます。この put on が化粧の場面では活躍します。「ローションをつける」「ファンデーションを塗る」はともに put on を使って、それぞれ put on lotion と put on foundation といいます。「頬紅を軽く塗る」も同様で、put a little blush on one's cheeks と表現することができます。「アイメイクをする」「つけまつげをつける」「アイシャドーを塗る」「口紅をつける」もすべて put on を使って、put on eye make-up、put on false eyelashes、put on eye shadow、そして put on lipstick といいます。「アイラインを引く」は apply eyeliner といいます、これも put on eyeliner でも OK です。

put on 以外でよく使う化粧場面の表現としては次のようなものがあります。「眉毛を描く」は shape one's eyebrows (with eyebrow pencil)あるいは、単に、pencil in といいます。「目元をくっきりさせる」は accentuate one's eyes です。「目を大きく見せる」は make one's eyes bigger でそのままです。

### ひげを剃る場面で

男性の場合、ひげを剃るという場面があるでしょう。「ひげを剃る」は shave one's face あ

るいは shave といいます。電気カミソリでひげを剃る場合は、shave with an electric shaver [razor]ですね。ひげを剃る方向で「下向き」だと shave downwards で、「上向き」だと shave upwards となります。「あごひげの手入れをする」は trim one's beard で、「口ひげをそり落とす」は shave off one's mustache といいます。「ひげ剃りでけがをする」は cut oneself shaving と表現します。I cut myself shaving this morning.だと「今朝、ひげ剃りでけがをした」ということです。「カミソリ負けをする」は get a razor burn という言い方をします。「カミソリ負けの痕がある」だと have razor bumps という言い方をします。なお、床屋でのカミソリ負けでかゆくなる炎症のことを barber's itch といいます。

「シェービングフォームを手にとる」は put shaving foam in one's hand で、「シェービングクリームを顔につける」「アフターシェーブローションをつける」はそれぞれ、put shaving cream on one's face、put on after-shave lotion といいます。

### トイレの場面で

「トイレに行く」は go to the bathroom あるいは go to the toilet といいます。「トイレ」は the toilet あるいは the bathroom ですが、便器に言及する際には toilet がふつうです。

「トイレに駆け込む」だと run into the toilet、「トイレに急ぐ」は rush to the toilet といいます。「トイレが近い」という状況だと make frequent trips to the toilet といいます。トイレに入る場面で「トイレのドアをノックする」だと knock on the bathroom door、「トイレに入る」は go into the bathroom、「トイレのスリッパに履き替える」は put on bathroom slippers、そして「便器の蓋を開ける」は open [put up] the toilet lid といいます。

トイレの掃除についても少し表現を見ておきましょう。「トイレを掃除する」はもちろん clean the toilet です。「便座を除菌する」は sanitize という動詞を使い、sanitize the toilet seat といいます。「便座カバーを付け替える」は change the toilet seat cover、「トイレトペーパーを補充する」は replace the toilet paper、「トイレに消臭芳香剤を置く」だと put toilet deodorizer in the toilet といいます。なお、「便座」は toilet stall、「トイレタンク」は toilet tank、「トイレの排水管」は toilet drain といいます。

### 散歩とジョギングの場面で

朝、散歩やジョギングを日課にしている人がいます。まず、散歩からです。「散歩する」の典型的な表現は take a walk あるいは have a walk です（米語では take a walk、イギリス英語では have a walk が好まれるようです）。単に、walk という動詞を使うこともよくあります。そこで「浜辺を散歩する」だと take a walk along the beach あるいは walk along the beach と表現することができます。「家の周りを歩く」だと walk around the house です。「気晴らしに散歩する」と表現したければ take a walk for recreation となります。「近所を散歩する」だと take a walk around the neighborhood、「森を散策する」は take a walk in the forest といいます。「歩きながら風景を楽しむ」だと enjoy the scenery while one walks となります。「毎

日、一万歩歩く」は walk 10,000 steps every day のように steps を使います。「よい姿勢で歩く」は walk with good posture です。

次にジョギングに関する表現をみておきましょう。「ジョギングを始める」は take up jogging といいます。活動としてのジョギングを取り上げるという感じで、「今年はジョギングを始めようと思っている」だと I'm going to take up jogging this year. となります。人はいろいろな目的でジョギングをします。以下はその例です。

「いい汗をかく」 work up a good sweat

「カロリーを消費する」 burn off calories (by jogging)

「筋肉を強くする」 strengthen one's muscles

「体重を減らす」 lose weight

「体重を増やさない」 prevent weight gain

「強い骨を作る」 build strong bones [strengthen one's bone]

「ジョギングは体重を増やさないので有効です」だと Jogging is a good way to prevent weight gain. と表現することができます。

「ジョギングをする」は jog を動詞として使い、I jog every morning. (毎朝、ジョギングをします) のように使います。「ジョギングにでかける」という意味合いだと、I go jogging early in the morning. (早朝のジョギングをする) のように go jogging という言い方もします。「ジョギングを毎日の日課(習慣)にする」だと make jogging a part of one's routine と表現できたらよいですね。

「ジョギングコース」は a jogging trail といい、「ジョギングコースを走る」だと run on a jogging trail といいます。「無理のないゆっくりした速度で走るようにしなさい」と助言をする際には You should run at a gentle pace. と at a gentle pace を使うとよいですね。gentle の代わりに at a comfortable pace あるいは at a leisurely pace という言い方をしてもかまいません。「走る速度を上げる」だと pick up speed で、「速度を下げる」だと slow down です。「ジョギングで足を痛める」ということもあります。それは I hurt my leg while jogging. (ジョギングしてて足を痛めた) のように表現すればよいですね。