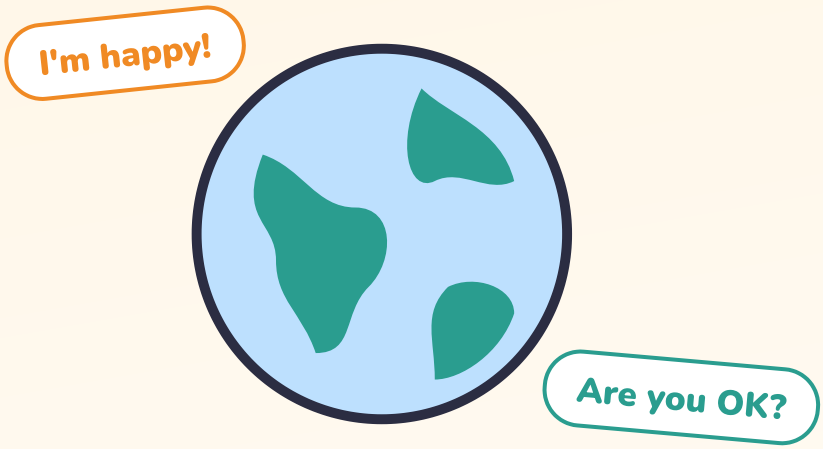
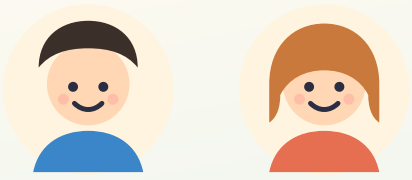
Season 1 | No.7



気持ちをことばにする

うれしい・つかれた・ドキドキを英語で



全30ページ | 無料教材

一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の使い方

1 声に出して読む
英語は、口に出した回数だけ身につきます。キーフレーズは3回ずつ声に出しましょう。

2 カタカナはヒント
読み方のカタカナは目安です。できれば音声や動画で本物の発音も聞いてみましょう。

3 「やってみよう」は書いて話す
答えは30ページにあります。まちがえても大丈夫。まちがいは上達の近道です。



Ken（ケン）
日本の中学生。英語で友だちをつくりたい。



Emma（エマ）
カナダから来た留学生。日本語を勉強中。

もくじ

気持ちのことば 3〜8
気持ちを伝える文 9〜12
やさしいひとこと 13〜15
練習しよう 16〜20
会話にチャレンジ 21〜22
自分のことばで 23〜24
復習と総合練習 25〜26
声に出して・書いて覚える 27〜30

Lesson 1

気持ちの英単語

気持ちを英語で言えると、会話がぐっと近くなります。

うれしい、かなしい、ねむい。気持ちを表すことばは、毎日の会話で**いちばんよく使う英語**のひとつです。
気持ちのことばは、**I'm** のあとに1語をつけるだけで文になります。この教材で、よく使う気持ちを12こ覚えましょう。



この教材で覚える気持ち

happy　sad　angry　scared　tired　sleepy　hungry　thirsty　excited
bored　nervous　relaxed

2つずつ、反対の気持ちや近い気持ちをセットで覚えると忘れにくくなります。

ポイント

- 気持ちのことばは、顔の表情といっしょに覚えるのがコツです。
- 英語では、気持ちをはっきり口に出すことがよくあります。

やってみよう

1. 上のことばの中で、知っているものに○をつけよう。
2. 今のあなたの気持ちを、日本語で1つ書こう。

書いて覚えよう

Lesson 2

happy / sad

うれしい・かなしいを英語で言おう。

happy
ハッピー
うれしい・しあわせ

sad
サッド
かなしい

Emma
I got a letter from my grandma!
おばあちゃんから手紙が来たの！



Ken
Oh, you look happy.
わあ、うれしそうだね。

Emma
Yes, I'm very happy!
うん、とってもうれしい！



ポイント

- **happy** は「うれしい」「しあわせ」のどちらにも使えます。
- **sad** は、さびしいときや残念なときにも使います。

やってみよう

1. 「私はうれしいです」＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 「私はかなしいです」＿＿＿＿＿＿＿＿

ワンポイント **You look happy.** は「うれしそうだね」。相手の顔を見て、気持ちを当てるときに使えます。

書いて覚えよう

Lesson 3

angry / scared

おこっている・こわいを英語で言おう。

angry
アングリー
おこっている

scared
スケアード
こわい・びくびくしている



Ken
Let's watch a scary movie.
こわい映画を見ようよ。

Emma
No, thanks. I'm scared of ghosts.
やめとく。おばけがこわいの。



ポイント

- こわいものは **I'm scared of ～.** で言えます。（I'm scared of dogs.）
- **angry** は強いことば。少しムッとしたくらいなら **upset**（アップセット）も使えます。

やってみよう

1. 「私はおこっています」 _____
2. 「私はこわいです」 _____
3. あなたがこわいものを英語で言ってみよう。I'm scared of _____ .

書いて覚えよう

Lesson 4-5

tired / sleepy • hungry / thirsty

体の感じも、I'm ～ で伝えられます。

tired
タイアード
つかれた

sleepy
スリーピー
ねむい

hungry
ハングリー
おなかがすいた

thirsty
サースティー
のどがかわいた



Ken
I'm so tired after practice.
練習のあとで、すごくつかれたよ。

Emma
Me too. And I'm thirsty.
私も。それに、のどがかわいた。





Ken
Let's get some water.
水を飲みに行こう。

ポイント

- **tired** は体や心がつかれた感じ、**sleepy** は「ねむたい」感じです。
- **thirsty** の th は、舌を歯に軽くはさんで出す音です。

やってみよう

1. 部活のあと、くたくたです。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. お昼前、おなかがぺこぺこです。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 6

excited / bored

ワクワク・たいくつを英語で言おう。

excited
イクサイティッド
ワクワクしている

bored
ボード
たいくつだ



Emma
The school trip is tomorrow!
明日は修学旅行だね！



Ken
I know! I'm so excited.
そうだね！すごくワクワクする。

ポイント

- 楽しみなことの前は **I'm excited.** がぴったりです。
- **I'm bored.** は「たいくつ」。人の前で言うと失礼に聞こえることもあります。

やってみよう

1. 「私はワクワクしています」 _____
2. 「私はたいくつです」 _____

ワンポイント **I'm boring.** と言うと「私はつまらない人です」という意味になってしまいます。気持ちは **bored** です。

書いて覚えよう

Lesson 7

nervous / relaxed

きんちょう・リラックスを英語で言おう。

nervous
ナーヴァス
きんちょうしている

relaxed
リラックスト
リラックスしている



Ken
I have a speech today. I'm nervous.
今日スピーチがあるんだ。きんちょうするよ。

Emma
You'll be fine!
きっと大丈夫だよ！



ポイント

- テストや発表の前は **I'm nervous.** がよく使われます。
- お風呂のあとや休みの日は **I'm relaxed.** です。

やってみよう

1. テストの前の気持ち。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. おうちでのんびり。＿＿＿＿＿＿＿＿

ワンポイント きんちょうしている友だちには **You'll be fine!**（きっと大丈夫！）と声をかけてあげましょう。

書いて覚えよう

Lesson 8

I'm happy. の型

I'm ＋ 気持ち で、どんな気持ちも言えます。

I'm ＋ **気持ちのことば**

I'm happy.
アイム ハッピー
うれしい

I'm not sad.
アイム ノット サッド
かなしくない

Emma is tired.
エマ イズ タイアード
エマはつかれている

ポイント

- 「〜ではない」は **I'm not 〜.** と not を入れるだけ。
- 自分以外の1人のときは **is** を使います。（Ken is happy.）

やってみよう

1. 「私はおなかがすいています」＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 「私はつかれていません」＿＿＿＿＿＿＿＿
3. 「ケンはワクワクしています」＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 9

How do you feel?

相手の気持ちを、英語でたずねよう。

How do you feel?
ハウ ドゥ ユー フィール
どんな気持ち？／気分はどう？

How are you feeling?
ハウ アー ユー フィーリング
気分はどう？

Emma
The test is over. How do you feel?
テストが終わったね。どんな気持ち？





Ken
I feel great!
最高の気分！

ポイント

- 答えは **I'm ～.** でも **I feel ～.** でもOKです。
- How are you? より、今の気持ちをくわしく聞く言い方です。

やってみよう

1. How do you feel? に、今の気持ちで答えよう。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 家族に How do you feel? と聞いてみよう。

ワンポイント **I feel ～.** は「～な感じがする」。I feel sleepy.（なんだかねむい）のように、やわらかく伝えられます。

書いて覚えよう

Lesson 10

理由を言う（because）

気持ちのあとに、理由をつけてみよう。

I'm 気持ち ＋ **because** ＋ **理由**

I'm sleepy because I got up early.
アイム スリーピー ビコーズ アイ ガット アップ アーリー
早起きしたから、ねむい

I'm sad because it's raining.
アイム サッド ビコーズ イッツ レイニング
雨だから、かなしい



Ken
Why are you happy?
どうしてうれしいの？

Emma
Because it's my birthday!
だって、誕生日だから！



ポイント

- **because** は「なぜなら」「〜だから」。
- **Why?**（どうして？）と聞かれたら、Because 〜. で答えられます。

やってみよう

1. 今日の気持ちと理由を書こう。I'm _____ because _____ .

書いて覚えよう

Lesson 11

今日の気分

今日の気分を、英語でふり返ろう。

☀	**I'm in a good mood.**	今日は気分がいい
☀	**I feel great today.**	今日は最高の気分
☁	**I'm so-so.**	まあまあ
☂	**I'm in a bad mood.**	今日は気分が悪い
☂	**I feel a little down.**	ちょっと落ちこんでいる



Emma
You're smiling. Good day?
にこにこしてるね。いい日だった？



Ken
Yes! I'm in a good mood today.
うん！今日は気分がいいんだ。

ポイント

- **mood** は「気分」。good mood と bad mood をセットで覚えましょう。
- **down** は「気持ちが下がっている」＝落ちこんでいる感じです。

やってみよう

1. 今日のあなたの気分を、上の表から選んで書こう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 12

相手を気づかう（Are you OK?）

元気がない人に、声をかけよう。

Are you OK?
アー ユー オウケイ↗
大丈夫？

What's wrong?
ワッツ ロング
どうしたの？

You look tired.
ユー ルック タイアード
つかれているみたいだね



Ken
Emma, are you OK?
エマ、大丈夫？

Emma
I have a headache.
頭が痛いの。





Ken
Oh no. Take a rest.
たいへん。休んでね。

ポイント

- **What's wrong?** は、相手のようすが心配なときに使います。
- **Are you OK?** には Yes, I'm OK. / Not really. などで答えます。

やってみよう

1. 友だちが元気がなさそう。声をかけよう。 _____
2. 「どうしたの？」 _____

書いて覚えよう

Lesson 13

元気づける（Cheer up!）

落ちこんでいる人を、ことばで元気にしよう。

Cheer up!
チア アップ
元気出して！

Don't give up!
ドント ギヴ アップ
あきらめないで！

You can do it!
ユー キャン ドゥー イット
きみならできる！

Good luck!
グッ ラック
がんばってね！



Emma
I lost the game.
試合に負けちゃった。



Ken
Cheer up! You played well.
元気出して！いいプレーだったよ。

ポイント

- 日本語の「がんばって」は、場面で英語が変わります。これからのことには **Good luck!**
- 落ちこんでいる人には **Cheer up!** がぴったりです。

やってみよう

1. テストで点が悪かった友だちに。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 明日、試合がある友だちに。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 14

共感する（Me too）

「わかる！」の気持ちを英語で返そう。

Me too.

私も（〜だよ）

I'm hungry. → Me too.
おなかすいた → 私も

I'm excited. → Me too!
ワクワクする → 私も！

Me neither.

私も（〜じゃない）

I'm not tired. → Me neither.
つかれてない → 私も

I'm not scared. → Me neither.
こわくない → 私も



Ken
I'm so sleepy.
すごくねむいよ。

Emma
Me too. I stayed up late.
私も。夜ふかししちゃった。



ポイント

- 相手と同じ気持ちなら **Me too.** だけでOK。
- not のついた文には **Me neither.**（ミー ニーザー）で返します。

やってみよう

1. I'm thirsty. に「私も」と返そう。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. I'm not hungry. に「私も」と返そう。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson
15-16

例文を見る・置きかえ練習

型を使って、ことばを入れかえよう。

例文	意味
I'm happy because I won.	勝ったから、うれしい
Ken is nervous today.	ケンは今日きんちょうしている
I'm not scared.	こわくないよ
Are you tired?	つかれてる？

置きかえてみよう

I'm happy. の happy のところを、ほかの気持ちにかえます。

sad　hungry　nervous　bored　relaxed

やってみよう

1. おなかがすいた。＿＿＿＿＿＿＿＿
2. きんちょうしている。＿＿＿＿＿＿＿＿
3. たいくつだ。＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 17

気持ちミニ会話

気持ちのことばを使って、会話を続けよう。

Emma
Hi, Ken. How do you feel today?
やあ、ケン。今日の気分はどう？



Ken
I'm a little nervous.
ちょっときんちょうしてる。

Emma
Why?
どうして？



Ken
Because I have a piano lesson.
ピアノのレッスンがあるから。

Emma
You can do it!
きみならできるよ！



Ken
Thanks. How about you?
ありがとう。きみは？

Emma
I'm excited. It's Friday!
ワクワクしてる。金曜日だもん！

ポイント

- 気持ち → 理由 → はげまし → 聞き返し。これで会話が長く続きます。
- **How about you?** は「あなたは？」。And you? と同じように使えます。

やってみよう

1. ケンとエマの役を決めて読もう。2回目は、気持ちのことばを入れかえてみよう。

書いて覚えよう

Lesson 18

表情と気持ち

顔の表情と気持ちのことばを、むすびつけよう。

表情・しぐさ

smile
にっこりする

cry
泣く

yawn
あくびをする

frown
顔をしかめる

気持ち

happy
うれしい

sad
かなしい

sleepy
ねむい

angry
おこっている



Ken
You're yawning.
あくびしてるね。

Emma
Yes. I'm sleepy.
うん。ねむいの。



ポイント

- 英語圏の人は、表情や身ぶりで気持ちをはっきり表すことが多いです。
- ことばと表情を合わせると、気持ちがまっすぐ伝わります。

やってみよう

1. smile のときの気持ちは？ _____
2. yawn のときの気持ちは？ _____

書いて覚えよう

Lesson 19

強さ（a little / very）

気持ちの強さを、ことばで調整しよう。

★	**I'm a little tired.**	ちょっとつかれた
★★	**I'm tired.**	つかれた
★★★	**I'm very tired.**	とてもつかれた
★★★	**I'm so tired.**	すごくつかれた

ポイント

- **a little**（ちょっと）、**very**（とても）は、気持ちのことばの前に入れます。
- **so** は会話でよく使う「すごく」。気持ちがこもった言い方です。

やってみよう

1. 「ちょっとつかれた」＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 「とてもおなかがすいた」＿＿＿＿＿＿＿＿

ワンポイント **I'm a little nervous.** のように a little をつけると、気持ちをやわらかく伝えられます。

書いて覚えよう

Lesson 20

気持ちクイズ

こんなとき、どんな気持ち？英語で答えよう。

どの気持ち？ 英語で書こう

1. 朝ごはんを食べていない。お昼前。 _____
2. これから大事な発表がある。 _____
3. 明日は楽しみな遠足。 _____
4. 暑い日に走ったあと。 _____

ヒントから当てよう

1. ヒント：夜おそい・あくびが出る・目がとじそう _____

ワンポイント 答えを書いたら、I'm ～. の文にして声に出して言ってみましょう。

書いて覚えよう

Lesson 21

穴うめ練習

空らんに気持ちのことばを入れて、会話を完成させよう。

A Hi! _____ do you feel today?

B I'm a little _____ .

A Why?

B _____ I have a test today.

A Don't worry. You _____ do it!

B Thanks. Are you _____ ?

A Yes! I'm _____ today.

ポイント

- 2行目と最後の行は、自分の気持ちを入れてOKです。
- 書けたら、A・B に分かれて声に出して練習しましょう。

書いて覚えよう

Lesson 22

ロールプレイ

役になりきって、気持ちを伝え合おう。

場面1
友だちが試合に負けて落ちこんでいる

場面2
テストの前で、ふたりともきんちょう

場面3
明日から夏休み！ワクワクしている



Ken
What's wrong, Emma?
どうしたの、エマ？

Emma
I'm sad. I lost my key.
かなしいの。かぎをなくしちゃった。





Ken
Don't worry. Let's look for it.
心配しないで。いっしょにさがそう。

ポイント

- 気づかう → 気持ちと理由 → はげます、の順で話しましょう。
- 表情や声の調子も、気持ちに合わせてみましょう。

やってみよう

1. 場面を1つ選んで、ペアで会話をしてみよう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 23-24

自分の気持ちを言う・今日の気分を3文で

気持ち・理由・ひとことで、3文にまとめよう。

気持ち	I'm _____ today.
理由	Because _____ .
強さを足す	I'm a little / very _____ .
ひとこと	_____

Emma の例

I'm happy today. Because I have a new bike. I'm very excited!

今日の気分を3文で

① I'm tired today. ② Because I had P.E. ③ I want to sleep early.

ポイント

- 毎日1回、今日の気分を3文で言うと、気持ちのことばが自然に身につきます。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 25

相手の気持ちを聞く

聞いて、受けとめて、ひとことを返そう。

聞く	意味	返す
How do you feel?	どんな気持ち？	I see.
Why?	どうして？	Oh, really?
Are you OK?	大丈夫？	Feel better soon.



Emma
You look happy. Why?
うれしそうだね。どうして？



Ken
I got a new game!
新しいゲームを買ったんだ！



Emma
Oh, really? That's great!
え、ほんと？いいね！

ポイント

- **I see.**（なるほど）や **That's great!**（いいね！）で受けとめると、相手は話しやすくなります。

やってみよう

1. 「どんな気持ち？」＿＿＿＿＿＿＿＿
2. 「どうして？」＿＿＿＿＿＿＿＿
3. I'm tired. と言われて「私も」＿＿＿＿＿＿＿＿

書いて覚えよう

Lesson 26

復習：気持ちの単語

気持ちのことばを、まとめてチェックしよう。

1. 英語と日本語を線でむすぼう

happy	●	● ア. きんちょうしている
tired	●	● イ. うれしい
nervous	●	● ウ. おこっている
angry	●	● エ. リラックスしている
relaxed	●	● オ. つかれた

2. 英語にしよう

1. こわい ＿＿＿＿＿
2. のどがかわいた ＿＿＿＿＿
3. たいくつだ ＿＿＿＿＿

3. 正しいほうに○をつけよう

1. ワクワクしている → （ exciting ／ excited ）
2. I'm not hungry. に「私も」→ （ Me too. ／ Me neither. ）
3. 明日試合がある友だちに → （ Cheer up! ／ Good luck! ）

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 27

総合練習

学んだことを全部使って、英語にしよう。

総合練習　英語にしよう

1. 私はとてもねむいです。 _____
2. 大丈夫？ _____
3. 晴れているから、うれしい。 _____
4. （I'm hungry. と言われて）私も。 _____

気持ちミッションカード

MISSION 1
朝、家族に今日の気分を英語で言う

MISSION 2
だれかに How do you feel? と聞く

MISSION 3
because を使って気持ちの理由を言う

MISSION 4
友だちに Cheer up! か Good luck! と言う

できたミッションに✓をつけよう：　☐1　☐2　☐3　☐4

書いて覚えよう

個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson 28

発音を練習する

気持ちのことばを、英語らしく言おう。

ことば	強く言うところ	コツ
happy	**ハ**ッピー	「ハ」を強く、短く
excited	イク**サイ**ティッド	まん中の「サイ」を強く
nervous	**ナー**ヴァス	「ナー」は口を小さく開ける
thirsty	**サー**スティー	th は舌を歯にはさむ
relaxed	リ**ラ**ックスト	最後の t は軽く

ポイント

- 英語は、強く言うところをはっきりさせると通じやすくなります。
- 1語ずつ3回、それから I'm ～. の文で3回言いましょう。

やってみよう

1. I'm so excited! を、本当にワクワクした声で言ってみよう。

書いて覚えよう

 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

Lesson
29-30

リスニング・ディクテーション

聞いて、書いて、気持ちのことばを定着させよう。

やり方

家族や友だちに、答えのページにある **読む文** を読んでもらいます。
聞こえた英語を、下に書き取りましょう。むずかしいときは、何回読んでもらってもOKです。

聞き取って書こう

1. _____
2. _____
3. _____

ポイント

- 書き取ったら、答えと見くらべて、ちがうところに赤で直しを入れましょう。
- because のような長いことばは、つづりもいっしょに覚えるチャンスです。

書いて覚えよう

Lesson 31-33

単語カード・暗唱・ペア練習

切り取って持ち歩ける、フレーズ一覧です。

いい気持ち

- ☐ **happy**
  うれしい
- ☐ **excited**
  ワクワクしている
- ☐ **relaxed**
  リラックスしている

つらい気持ち

- ☐ **sad**
  かなしい
- ☐ **angry**
  おこっている
- ☐ **scared**
  こわい
- ☐ **nervous**
  きんちょうしている

体の感じ

- ☐ **tired / sleepy**
  つかれた／ねむい
- ☐ **hungry / thirsty**
  おなかがすいた／のどがかわいた
- ☐ **bored**
  たいくつだ

ひとこと

- ☐ **How do you feel?**
  どんな気持ち？
- ☐ **Are you OK?**
  大丈夫？
- ☐ **Cheer up!**
  元気出して！
- ☐ **Me too.**
  私も

ワンポイント ペアで1人がカードの日本語を言い、もう1人が英語で答えましょう。何も見ずに言えたら暗唱クリアです。

書いて覚えよう

Lesson 34

気持ちチャレンジ

毎日の生活で、気持ちを英語にしてみよう。

朝

起きたら I'm sleepy. か I feel great!

学校で

友だちに Are you OK? と声をかける

夜

ねる前に、今日の気分を3文で言う

こたえ

L2 I'm happy. ／ I'm sad.

L3 I'm angry. ／ I'm scared.

L4-5 I'm tired. ／ I'm sleepy. ／ I'm hungry. ／ I'm thirsty.

L6 I'm excited. ／ I'm bored.

L7 I'm nervous. ／ I'm relaxed.

L8 I'm hungry. ／ I'm not tired. ／ Ken is excited.

L10 （例）I'm happy because it's Friday.

L12 Are you OK? ／ What's wrong?

L13 Cheer up! ／ Good luck!

L14 Me too. ／ Me neither.

L15-16 I'm hungry. ／ I'm nervous. ／ I'm bored.

L18 （例）smile → happy ／ yawn → sleepy

L19 I'm a little tired. ／ I'm very hungry.

L20 ① hungry ② nervous ③ excited ④ thirsty ⑤ sleepy

L21 （例）How ／ nervous ／ Because ／ can

L25 How do you feel? ／ Why? ／ Me too.

L26 happy→イ tired→オ nervous→ア angry→ウ relaxed→エ　2. scared ／ thirsty ／ bored　3. excited ／ Me neither. ／ Good luck!

L27 I'm very sleepy. ／ Are you OK? ／ I'm happy because it's sunny. ／ Me too.

L29-30 読む文：I'm thirsty. ／ Are you OK? ／ I'm nervous because I have a test.

書いて覚えよう

気持ちをことばにする（Season 1 ｜ No.7）
発行：一般社団法人文化芸術支援協会
この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。
有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。
くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。