

目次

手帳の活用例…各タイプ別手帳&私の手帳活用……3

これが私の手帳です。

マンスリータイプの手帳例

ウィークリータイプの手帳例

デイリータイプの手帳例

旅行の持ちものリスト

キャンプの持ちものリスト

買物リスト

ホームパーティーのメニュー

お気に入りの写真たち

はじめに……15

シリーズによせて……17

目次……18

本書をご利用いただくにあたって……28

Capítulo 1 スペイン語で予定を書いてみる……31

PASO 1 まずは毎日のスケジュールを手帳に書き込もう……31

① 時を表すいろいろな表現……32

- 曜日と週……32
- 日の表し方……34

- 12 か月……36
- 年に関する表現……38
- 四季と季節……39
- 時を表す便利な表現……40

② 数のいろいろ……41

- 数のかぞえ方……41
- 数のまとめり……43
- 順番（序数）……44
- 分数と小数……45
- 倍と確率……45

③ 付箋に貼る言葉・ひとこと感想……46

④ 略語で書こう……48

⑤ 祝祭日を書き込もう……51

- 日本の祝祭日……51
- スペインの主な祝祭日……52
- 主な中南米諸国の独立記念日……53

⑥ 人を表す言葉……54

- 家族や親戚……54
- 人間関係のいろいろ……57
- 職業について……59

7 特別な日・行事……61

- 季節の行事や催し……61
- 仕事の予定……64

8 天気や気象……65

- 天気に関する言葉……65
- 天体や宇宙……68
- 方位・方角……69

9 生活の基本動詞……70

- コミュニケーション……70
- 外に出かける……72
- その他の動作……73

10 待ち合わせ……76

- 場所をくわしく……76
- 時をくわしく……78

11 日々のやること……81

- 毎日の生活で……81
- 家事のあれこれ……85
- 手続きや書類……87
- 住まいや引っ越し……90

12 プライベートを楽しもう……94

- 習い事や趣味……94

- スポーツをしよう……99

- アウトドアを楽しむ……102

- 食事に行く……103

13 旅行に行く……105

- 旅のいろいろ……105
- 乗り物を使う……107
- 電車で……108
- 飛行機で……109
- 車で……112
- その他の交通手段……114

14 お店と買物～食べもの編……115

- お店の名前……116
- 果物を買う……116
- やさいを買う……118
- 肉屋で……120
- 魚屋で……121
- 食料品店で……122
- 飲み物を買う……125
- パンや洋菓子……127

15 お店と買物～生活編……129

- お店の名前……129
- ペットや動物……130
- 文具……132

- 家庭用品を買う……133
- 家具など……135
- キッチンまわり……136
- 電化製品を買う……138
- ガーデニング～花や植物……140
- 化粧品を買う……143
- 身につけるもの……144
- 色・模様・材質……147

16 国の名前とその形容詞……150

- スペイン語圏の主な国々……150
- その他の国々……152

17 都市や場所……155

- 世界の都市や場所……155
- 地理や地形の言葉……160

18 各国の通貨……162

19 お金に関すること……164

20 学校のあれこれ……167

- 学校に関する基本単語……167
- 学校施設……171
- 持って行くもの……172

21 体のこと……174

- 体の部分……174
- 薬と病気……175
- 健康管理しよう……179

22 やることリスト……180

23 日課や目標を書こう～続けたいこと、心がけたいこと……182

Capítulo 2 仕事の予定もスペイン語で……185

PASO 2 ビジネスにも活用してみよう……185

1 会社のこと……186

2 部署や役職名……189

3 日々の業務で……191

4 引や商談のこと……194

5 経済や社会……197

6 パソコン用語……198

7 記号など……202

Capítulo 3 ひとこと日記として活用しよう……203

PASO 3 毎日のことをもっとくわしく……203

① 1日の生活を書いてみる……204

- 再帰動詞で表す動作のいろいろ……204
- 起床・就寝……206
- お天気……208
- 通勤・通学……210
- 食事……211
- 日常生活……212
- その日の体調……214
- まさかの出来事……216

② 気持ちを表す便利な文型……218

- 好きなこと・興味のあること……218
- やりたいこと・やるつもりのこと……219
- やるべきこと・必要のあること……220
- できること・ありえること……221
- ～に違いないこと……222
- 希望や願望……222

③ もっとくわしく表現しよう……223

- 基本の形容詞を使って……223
- 人の印象や様子……226
- 味の感想や表現……230
- うれしいできごと……231

- 不安・驚き・残念なこと……234

Capítulo 4 手帳でデータ管理しよう……239

PASO 4 大事なこと、気になることをメモしておく……239

1 * パーソナルデータを作っておこう……240

2 * 入国管理の書類は？……241

3 * レシピを書き留めよう……242

- 海外で出会ったレシピ……242
- 料理の基本用語……250

4 * ワイン手帳……253

5 * 簡単な家計簿代わりに……255

6 * いろいろな単位……256

- 長さや距離、広さの単位……257
- 重さや量……258

7 * 国際機関と略語……260

8 * 星占い……262

9 * あなたの誕生石は？……264

10 * スポーツや趣味の言葉……265

- サッカー……265
- フラメンコ……269
- 闘牛……271

11 * もしもの時のために～災害……273

Capítulo 5 日々のニュースもスペイン語で……275

PASO 5 毎日少しずつでもスペイン語にふれよう……275

1 * 国際社会・政治……276

2 * 経済……278

3 * 社会……279

4 * スポーツなど……280

Capítulo 6 生活をステップアップ……281

PASO 6 すてきな毎日を送ろう……281

1 * 元気づける言葉……282

2 * 元気がない時にやること……283

3 * 心を打つ偉人の言葉……285

4 * ことわざ、格言……288

5 * 聴いてみたい曲……292

6 * 行ってみたい、もう一度行きたい世界遺産……295

- スペイン編……295
- ラテン・アメリカ編……297

7 * 今年の目標・やりたいことは？……298

8 * あなたの夢は？……301