

GP1 Reading & Speaking Practice #21

Story

Embracing a Healthier Lifestyle with the Rise of Fitness Parks

These days, more and more people are becoming concerned about their health and well-being. Staying fit and active is an important part of a healthy lifestyle. That's why some cities have come up with a fantastic idea - fitness parks!

Fitness parks are like outdoor gyms where people can exercise and have fun at the same time. These parks have special equipment like exercise machines, climbing walls, and even jungle gyms. People of all ages can use them to stay active and improve their fitness. One great thing about fitness parks is that they are usually free to use. That means anyone, regardless of their income, can access these facilities and **work on** their health. It's a fantastic way to make exercise more accessible to everyone.

Another benefit of fitness parks is that they are located in beautiful outdoor settings like parks and gardens. This

allows people to exercise while enjoying the fresh air and natural surroundings. It's a great way to connect with nature and reduce stress. Cities are also creating fitness programs and classes in these parks, so people can learn new exercises and stay motivated. This sense of community and support can make getting fit even more enjoyable.

Overall, fitness parks are a wonderful addition to cities, promoting healthy living and making exercise a part of everyday life. So, if you're worried about your health, check out your local fitness park and start moving towards a healthier you!

Vocabulary Practice

※ Try making sentences using some of these vocabulary words.

work on: とく とく に取り組む

overall: ぜんぶ ぜんぶ 全部の

Reading Comprehension Questions

※ Find the answer in the text. Try answering the questions yourself before skipping to the sample answers.

1. Why have some cities come up with fitness parks?
2. What kinds of special equipment can you find at fitness parks?

3. Are fitness parks expensive to use?
4. Where are fitness parks located?
5. What else do cities create?

Your Thoughts

✧ Give your own opinion about these questions. Try answering the questions yourself before skipping to the sample answers.

6. Have you ever been to a fitness park?
7. If there was a fitness park in your area, would you use it?
8. Do you do a lot of exercise to stay healthy?
9. Why is it important to exercise?
10. What lesson can we learn from this story?

Sample Answers

1. Because staying fit and active is an important part of a healthy lifestyle.
2. These parks have special equipment like exercise machines, climbing walls, and even jungle gyms.
3. No. Fitness parks are usually free to use. That means anyone, regardless of their income, can access these facilities and work on their health.

- 4.They are located in beautiful outdoor settings like parks and gardens.
- 5.Cities are also creating fitness programs and classes in these parks, so people can learn new exercises and stay motivated.
- 6.No, I haven't. I have never heard of such a park.
- 7.I might consider it, but I am really only free at night.
- 8.I go on long walks, but I don't do anything more than that.
- 9.It helps you stay fit and healthy which will also improve your mood.
10. Many cities are making fitness parks to help their citizens stay in good shape. If you find one, you should probably give it a try!

※翻訳ツールを使用しています。参考にまでにご利用下さい。

話

フィットネスパークの台頭でより健康的なライフスタイルを採用

最近、自分の健康や幸福に関心を持つ人がますます増えています。健康でアクティブな状態を維持することは、健康的なライフスタイルの重要な部分です。だからこそ、いくつかの都市はフィットネスパークという素晴らしいアイデアを思いついたのです。

フィットネスパークは、人々が運動しながら同時に楽しむことができる屋外ジムのようなものです。これらの公園には、エクササイズマシン、クラ

イミングウォール、さらにはジャングルジムなどの特別な設備があります。あらゆる年齢層の人々がアクティブに過ごし、フィットネスを向上させるために使用できます。フィットネスパークの素晴らしい点の1つは、通常は無料で利用できることです。つまり、収入に関係なく、誰もがこれらの施設にアクセスし、健康に取り組むことができるということです。これは、誰でも運動をより身近なものにする素晴らしい方法です。

フィットネスパークのもう1つの利点は、公園や庭園などの美しい屋外環境にあることです。これにより、人々は新鮮な空気と自然環境を楽しみながら運動することができます。自然とつながり、ストレスを軽減する素晴らしい方法です。都市はまた、人々が新しいエクササイズを学び、モチベーションを維持できるように、これらの公園でフィットネスプログラムやクラスを作成しています。このコミュニティとサポートの感覚により、フィットネスがさらに楽しくなります。

全体として、フィットネスパークは都市に素晴らしい追加物であり、健康的な生活を促進し、運動を日常生活の一部にします。したがって、健康が心配な場合は、地元のフィットネスパークをチェックして、より健康的な体を目指して動き始めてください。

読解問題

※答えは本文中にあります。回答例に進む前に、自分で質問に答えてみてください。

1. 一部の都市がフィットネスパークを設立したのはなぜですか？
2. フィットネスパークにはどのような特別な器具がありますか？
3. フィットネスパークの利用料はかかりますか？
4. フィットネスパークはどこにありますか？
5. 都市は他に何を生み出しますか？

あなたの考え

※これらの質問について、あなた自身の意見を述べてください。回答例に進む前に、自分で質問に答えてみてください。

6. フィットネスパークに行ったことがありますか？
7. あなたの地域にフィットネスパークがあったら、利用しますか？
8. 健康を維持するためにたくさんの運動をしますか？
9. 運動することがなぜ重要ですか？
10. この話からどんな教訓が得られますか？

回答例

1. 健康でアクティブな状態を保つことは、健康的なライフスタイルの重要な部分だからです。
2. これらの公園には、エクササイズマシン、クライミングウォール、さらにはジャングルジムなどの特別な設備があります。
3. いいえ。フィットネスパークは通常、無料で使用できます。つまり、収入に関係なく、誰もがこれらの施設にアクセスし、健康に取り組むことができるということです。
4. 公園や庭園などの美しい屋外環境にあります。
5. 都市はまた、人々が新しいエクササイズを学び、モチベーションを維持できるように、これらの公園でフィットネスプログラムやクラスを作成しています。
6. いいえ、まだです。そのような公園については聞いたことがありません。
7. 検討するかもしれませんが、本当に自由なのは夜だけです。
8. 長い散歩はしますが、それ以上のことはしません。

9. 健康を維持するのに役立ち、気分も改善します。

10. 多くの都市は、市民が健康を維持できるようにフィットネスパークを建設しています。見つけたらぜひ試してみるといいでしょう！

©Surely Work Ink. DL&無断使用禁止