

PaoChai 中国語音読レベルチェック

mànpǎo de shíjiān qǔjuéyú mànpǎozhě de xùnliàn chéngdù duìyú chūxuézhě huòshì
慢跑的时间取决于慢跑者的训练程度。对于初学者或是

zhōngduàn tǐyùyùndòng jiào cháng shíjiān de rén láishuō yī kāishǐ měici yùndòng zuìhǎo
中断体育运动较长时间的人来说，一开始每次运动最好

búyào chāoguò shí dào shíwǔfēnzhōng zhōngjiān kěyǐ yǒu yī gè mànzǒu de guòchéng
不要超过十到十五分钟，中间可以有一个慢走的过程。

mànpǎo shíjiān kěyǐ zài yí gè yuè nèi zhú bù tí shēng dào èr shí fēn zhōng 。 màn pǎo
慢跑时间可以在一个月內逐步提升到二十分钟。慢跑

yùndòng de guānjiàn zài yú jiān chí píngjūn yì zhōu xū yào sān cì xùnliàn rúguǒ
运动的关键在于坚持，平均一周需要三次训练。如果

yì zhí jiān chí xià qu sì dào wǔ nián zhī hòu kě yǐ cān jiā mǎ lā sōng 。 dà duō shù
一直坚持下去，四到五年之后可以参加马拉松。大多数

mànpǎozhě xíguàn yú zài zǎo chén xùnliàn yīn wéi pǎo bù hòu shēn tǐ suǒ fēn mì de nǎo
慢跑者习惯于在早晨训练，因为跑步后身体所分泌的脑

nèi fēi néng gěi rén dài lái yú yuè de gǎn jué ràng yì tiān dōu yǒu hǎo xīn qíng
内啡能给人带来愉悦的感觉，让一天都有好心情。

189字 引用元：中国語版 Wikipedia : <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%85%A2%E8%B7%91>

■参考日本語訳

ランニングできる時間は、ランナーのトレーニングの程度によって決まります。初心者或いはスポーツを比較的長い時間していなかった人についていうと、最初のうちは毎回の運動を10分から15分以上しないほうがよく、途中でゆっくり走ってもいいでしょう。ランニングの時間は一ヶ月で20分まで徐々に延ばしてよいでしょう。ランニングの運動の鍵は継続であり、平均1週間に3回のトレーニングが必要です。ずっと続けることができれば、4年から5年後にはマラソンに出場することができるでしょう。ランナーの多くは早朝のトレーニングに慣れており、走った後に身体が分泌するエンドルフィンにより彼らは喜びや楽しみを感じ、一日中いい気分で過ごすことができます。