

[Mchakamchaka: Best way to start a day](#)

※タイトルについて、Ctrlキーを押しながらクリックすると別タブで開きます。

<Let's learn!>

- **When I was A, I liked B**
 - **A make(s) me feel B**
 - **You must …**
- =====

Mchakamchaka is a morning exercise for elementary school students in Tanzania. This is a fun routine that all students and teachers join together. When I was in elementary school, I liked Mchakamchaka because it made me feel relaxed.

Mchakamchaka happens every morning from 6:30 to 7:30. Students and teachers run together for 2 km while singing songs. You must sing aloud during Mchakamchaka. Running and singing songs with a lot of friends is a unique and memorable experience. After Mchakamchaka, students clean their school from 7:30 to 8 o'clock. Classes start at 8:10. Everyone loves Mchakamchaka because it is so much fun!

【日本語訳】

ムチャカムチャカ：一日を始める最高の方法

ムチャカムチャカは、タンザニアの小学生たちにとっての朝の運動です。これは楽しい日課で、すべての生徒たちと先生たちがこれに参加します。私が小学生だった頃、ムチャカムチャカは私をリラックスさせてくれるので好きでした。ムチャカムチャカは毎朝6時30分から7時30分まで行われます。生徒たちと先生たちは歌を歌いながら2キロメートルを一緒に走ります。ムチャカムチャカの間は大声で歌わなければなりません。たくさんの友達と走ること、そして歌を歌うことは、ユニークで忘れられない経験です。ムチャカムチャカの後、生徒たちは7時30分から8時まで彼らの学校を掃除します。授業は8時10分に始まります。ムチャカムチャカはとても楽しいのでみんな大好きです！

=====

Key Phrases 重要表現

When I was A, I liked B	私がAだった頃、Bが好きでした
A make(s) me feel B	Aは私をB(な気分)にさせる
You must …	…すべきだ

Key Vocabulary 重要単語・熟語

単語	発音記号	品詞	意味
routine	ru'tin	名詞	日課、ルーティン
relaxed	rɪ'læksɪd	形容詞	リラックスした
unique	ju'nik	形容詞	ユニークな、独特の
experience	ɪk'spiəriəns	名詞	経験、体験

Others その他

単語	発音記号	品詞	意味
aloud	ə'laʊd	副詞	声を出して、大声で
while	(h)waɪl	接続詞	…する間、…と同時に、
during	d(j)'u(ə)rɪŋ	前置詞	(特定の期間の)…の間ずっと
memorable	'memərəbəl	形容詞	忘れられない、印象深い