

日々の運動 1/3

No	中国語	ピンイン	日本語
1	运动	yùndòng	運動。運動する。スポーツ。組織的活動の運動。
2	运动	yùndòng	目的を達するために働きかける。
3	体育运动	tǐyù yùndòng	スポーツ。
4	体育爱好者	tǐyù àihàozhě	スポーツ愛好者。
5	运动爱好者	yùndòng àihàozhě	運動好き。
6	健康	jiànkāng	健康だ。健全だ。
7	身体很健康	shēntǐ hěn jiànkāng	体は健康である。
8	运动有益于健康	yùndòng yǒuyì yú jiànkāng	運動は健康によい。
9	美容和健康	měiróng hé jiànkāng	美容と健康。
10	健康美	jiànkāngměi	健康美。
11	过健康的生活	guò jiànkāng de shēnghuó	健康的な生活を過ごす。
12	健康的身体	jiànkāng de shēntǐ	健やかな体。健康的な体。
13	健身	jiànshēn	身体作りをする。フィットネスをする。
14	健身运动	jiànshēn yùndòng	身体作りの運動。
15	身体结实	shēntǐ jiēshí	身体が丈夫。
16	肌肉结实	jīròu jiēshí	筋肉がしっかりある。
17	硬朗	yinglang	老人が壮健だ。足腰がしっかりしている。
18	身体很硬朗	shēntǐ hěn yìnglang	体はしゃんとしている。
19	锻炼	duànliàn	鍛える。トレーニングする。
20	锻炼身体	duànliàn shēntǐ	体を鍛える。
21	跑步	pǎobù	ジョギングする。駆け足する。
22	健身跑	jiànshēn pǎobù	ジョギングする。
23	健身跑步	jiànshēn pǎobù	ジョギングする。
24	健身长跑	jiànshēn chángpǎo	ジョギングする。
25	慢跑	màn pǎo	ジョギング。
26	晨跑	chénpǎo	朝のジョギング。
27	健身步行	jiànshēn bùxíng	ウォーキング。体づくりの歩行。
28	走路健身	zǒulù jiànshēn	ウォーキング。道を歩くフィットネス。
29	健身走	jiànshēn zǒu	ウォーキング。
30	健步走	jiàn bù zǒu	ウォーキング。
31	快步走	kuài bù zǒu	早歩き。
32	快走	kuài zǒu	早歩き。
33	散步	sàn bù	散歩。
34	散步健身	sàn bù jiànshēn	ウォーキングフィットネス。
35	清晨散步	qīngchén sàn bù	朝の散歩。
36	早晨散步	zǎochén sàn bù	朝の散歩。
37	早晨步行	zǎochén bùxíng	朝のウォーキング。
38	早上步行	zǎoshang bùxíng	朝のウォーキング。
39	健身操	jiànshēn cāo	健康体操。
40	健美操	jiànměi cāo	美容体操。

日々の運動 2/3

No	中国語	ピンイン	日本語
41	有氧健身操	yǒu yǎng jiànshēn cāo	エアロビクス。
42	有氧运动	yǒu yǎng yùndòng	有酸素(ゆうさんそ)運動。
43	增氧健身	zēng yǎng jiànshēn	有酸素(ゆうさんそ)フィットネス。
44	吸氧健身	xī yǎng jiànshēn	吸酸素(きゅうさんそ)フィットネス。
45	韵律操	yùnlǜ cāo	リズム体操。
46	减肥操	jiǎnféi cāo	ダイエット体操。
47	武术操	wǔshù cāo	武道の練習。
48	健身气功	jiànshēn qìgōng	フィットネス気功。
49	健身太极拳	jiànshēn tàijíquán	フィットネス太極拳。
50	广播操	guǎngbò cāo	放送体操。ラジオ体操。
51	广播体操	guǎngbò tǐcāo	放送体操。ラジオ体操。
52	晨操	chéncāo	朝の体操。
53	早操	zǎocāo	朝の体操。
54	伸展体操	shēnzhǎn tǐcāo	ストレッチ体操。
55	健身舞	jiànshēn wǔ	健康ダンス。フィットネスダンス。
56	广场舞	guǎngchǎng wǔ	広場舞。広場でする健康ダンス。
57	企业晨操舞蹈	qǐyè chéncāo wǔdǎo	企業の朝のダンス。会社ぐるみでやる朝の健康活動。
58	企业晨舞	qǐyè chén wǔ	企業の朝のダンス。会社ぐるみでやる朝の健康活動。
59	课前操	kè qián cāo	授業前の運動。
60	锻炼身体	duànliàn shēntǐ	身体を鍛える。
61	早锻炼	zǎo duànliàn	朝のトレーニング。朝練(あされん)。
62	早晨锻炼	zǎochén duànliàn	朝のトレーニング。朝練(あされん)。
63	早上锻炼	zǎoshang duànliàn	朝のトレーニング。朝練(あされん)。
64	晚锻炼	wǎn duànliàn	夜のトレーニング。
65	晚上锻炼	wǎnshàng duànliàn	夜のトレーニング。
66	自重	zìzhòng	体や車両などの自重。つつしみ自重する。
67	自重训练	zìzhòng xùnliàn	自重訓練。自重トレーニング。
68	瑜伽	yújīā	ヨガ。
69	肌肉训练	jīròu xùnliàn	筋トレ。
70	锻炼肌肉	duànliàn jīròu	筋トレ。
71	深蹲	shēndūn	スクワット。
72	俯卧撑	fǔwòchēng	腕立て伏せ。
73	仰卧起坐	yǎngwò qǐ zuò	腹筋運動。
74	引体向上	yǐn tǐ xiàng shàng	懸垂(けんすい)。
75	卧推	wòtuī	ベンチプレス。
76	硬举	yìngjǔ	デッドリフト。
77	跳绳	tiàoshéng	縄跳び。
78	健身球	jiànshēnqiú	バランスボール。健康促進の玉。
79	伸展运动	shēnzhǎn yùndòng	ストレッチ。
80	拉伸	lāshēn	ストレッチ。

日々の運動 3/3

No	中国語	ピンイン	日本語
81	拉伸运动	lāshēn yùndòng	ストレッチ。
82	游泳	yóuyǒng	水泳。
83	水中行走锻炼	shuǐzhōng xíngzǒu duànliàn	水中歩行トレーニング。水中ウォーキング。
84	健身器材	jiànshēn qìcái	フィットネス機材。
85	训练器械	xùnliàn qìxiè	トレーニングマシン。
86	器械训练	qìxiè xùnliàn	マシントレーニング。
87	跑步机	pǎobù jī	ランニングマシン。
88	健身车	jiànshēn chē	エアロバイク。
89	健身椅	jiànshēn yǐ	フィットネスチェア。トレーニングベンチ。
90	健身凳	jiànshēn dèng	フィットネススツール。トレーニングベンチ。
91	拉力器	lālìqì	エクスパンダー。
92	臂力棒	bìlì bàng	アームバー。
93	哑铃	yǎlíng	ダンベル。
94	杠铃	gànglíng	鉄亜鈴。バーべル。
95	泡沫轴	pàomòzhóu	フォームローラー。筋肉をほぐす円柱状の器具。
96	健身垫	jiànshēn dìan	エクセサイズマット。
97	瑜伽垫	yújīdiàn	ヨガマット。
98	健身弹力绳	jiànshēn tánlì shéng	ストレッチゴム。トレーニング用ゴムチューブ。
99	健身房	jiànshēn fáng	トレーニングルーム。
100	筋骨健壮	jīngǔ jiànzhuàng	筋骨(きんこつ)が健康でたくましい。
101	身体健壮	shēntǐ jiànzhuàng	体が健康でたくましい。
102	身体壮健	shēntǐ zhuàngjiàn	体が壮健だ。
103	身体虚弱	shēntǐ xūruò	体が弱い。
104	身体强壮	shēntǐ qiángzhuàng	体が丈夫。
105	体格强健	tǐgé qiángjiàn	体格が壮健である。体がしっかりしている。
106	身体矫健	shēntǐ jiǎojiàn	体がしっかりしている。
107	体格健美	tǐgé jiànměi	体格が鍛えられて美しい。
108	锤炼	chuíliàn	自己をみがく。きたえる。
109	磨练	móliàn	鍛え上げる。
110	运动细胞	yùndòng xìbāo	運動神経。
111	我缺乏运动	wǒ quēfá yùndòng	私は運動不足です。
112	我运动不足	wǒ yùndòng bùzú	私は運動不足です。
113	我完全不运动	wǒ wánquán bù yùndòng	私はまったく運動しません。
114	我每天做运动	wǒ měitiān zuò yùndòng	私は毎日、運動する。
115	我每天早上做早操	wǒ měitiān zǎoshang zuò zǎocāo	私は毎朝、朝体操をします。
116	每天跑步一小时	měitiān pǎobù yī xiǎoshí	毎日1時間走る。
117	一天做三十个深蹲	yītiān zuò sānshí ge shēndūn	1日30回スクワットする。
118	一次做五十个俯卧撑	yī cì zuò wǔshí ge fǔwòchēng	一度に50回の腕立て伏せをする。
119	祝你身体健康	zhù nǐ shēntǐ jiànkāng	あなたの健康をお祈りします。