Provincial Department of Education- Sabaragamuwawa

Sathi Pasala

Week: 05

Subject : JAPANESE LANGUAGE

Prepared by: Isara Costa

R/Nivi/ Elapatha Maha Vidyalaya

Grade :- 11

UNIT 48

ජපානයේ ක්‍රීඩා

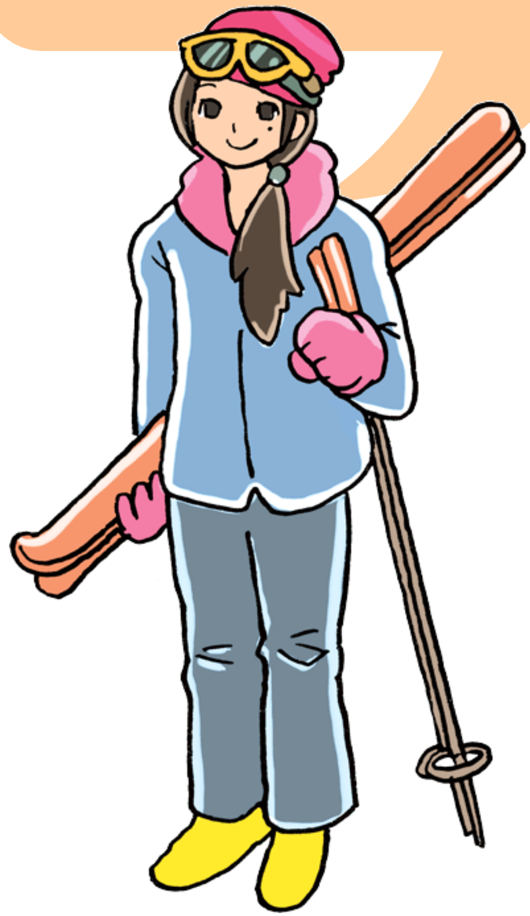
ඔබ ක්‍රීඩා වලට ප්‍රියද? මොනවගේ ක්‍රීඩා වලට ප්‍රියද?

මොනවගේ ක්‍රීඩා වල නිතර නිරත වන්නේද ? තවද මොනවගේ ක්‍රීඩා වල නිතර නරඹනවද ?

අද ජපානයේ ක්‍රීඩා පිළිබඳව ඉගෙන ගනිමු .

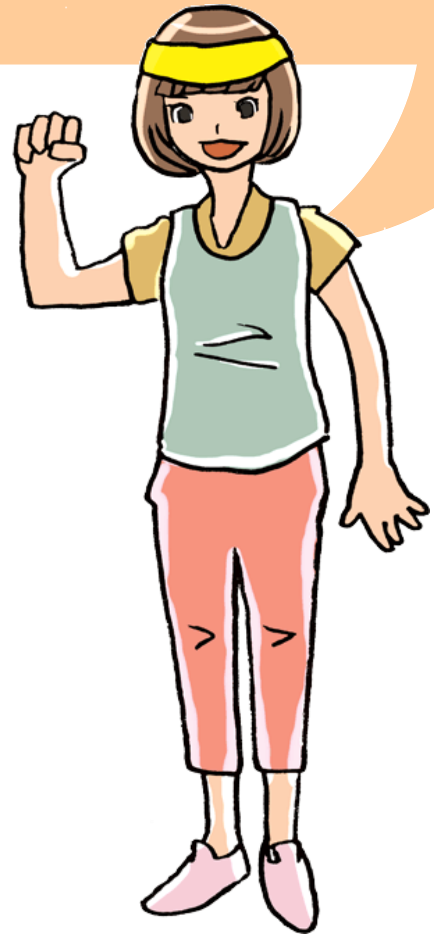
ජපානයේ ක්‍රීඩාවලට කැමති පුද්ගලයන් බහුල වේ. මම පාපන්දු වලට කැමති අතර දිනපතා පුහුණුවීම් කරයි ං

මම හිම ක්‍රීඩා වලට දක්ෂ වේ. ශිත කාලය ලැබූ විට කදුවලට ගොස් හිම ක්‍රීඩා කරයි.



මගේ විනෝදාංශය කරාතේ වේ. සතියකට දෙවරක් පුහුනුවීම් කරයි.

මම එතරම් ක්‍රීඩා නොකරන නමුත් ගෙදරදී සැහැල්ලු ව්‍යායාම කරයි



ග්‍රීෂ්ම කාලයේ ක්‍රීඩා

すいえい

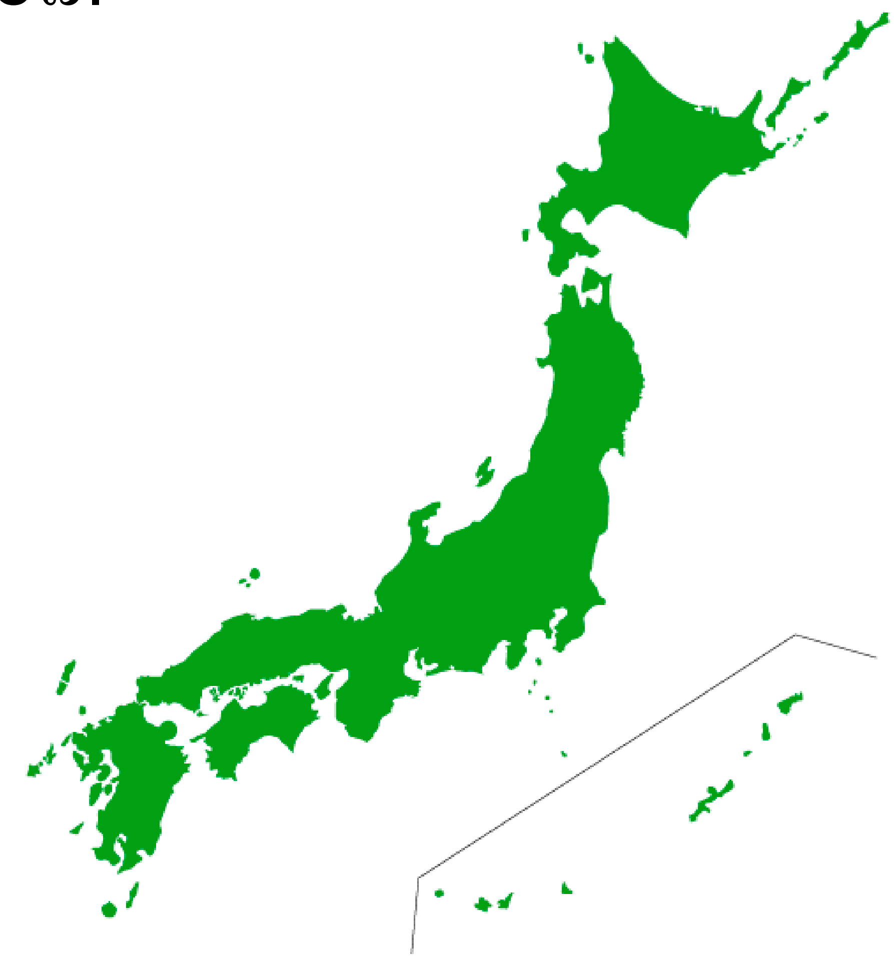
サーフん

ශීත කාලයේ ක්‍රීඩා

スキー

スノーボード

ජපානය තුල මේ දක්වා, 1964 වසරේදී とうきょう
1972 වසරේදී さっぽろ 1998 වසරේදී ながの
යන නගර වලදී තුන් වරක් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලවල්
පවත්වා තිබේ.



TM

TOKYO 2020

TM

TOKYO 2020

PARALYMPIC GAMES

වර්තමාන ජපානයේ මුළු ජනගහනයෙන් සියට 30 ක පිරිසක් සෞඛ්‍යය සම්පන්න දිවියක් පවත්වා ගැනීම සඳහා දිනපතා ක්‍රීඩා වල නිරත වේ . අවුරුදු 60 ඉක්මවූ අය අතර මේ ප්‍රතිශතය තවත් ඉහල යයි. සියට 40 වේ.

厚生労働省『平成２１年国民健康・栄養調査』

තවද ජපානයේ ක්‍රීඩා තරග නරඹා සතුටු වන පිරිස්ද බොහෝ වෙති. නරඹා සතුටු වියහැකි ක්‍රීඩා අතර ජපානයේ ජනප්‍රිය ක්‍රීඩා වන්නේ やきゅう

マラソン　サッカー　すもう

Q1

ජපන් ජාතිකයන් බොහෝ දෙනෙක් හොදින් හදුනන, යහපත් සෞඛ්‍ය තත්තයක් පවත්වා ගැනීම සදහා සිදුකරන ව්‍යායාම වර්ගය හදුන්වන නම කුමක්ද?

① テレビたいそう

② ラジオたいそう

③ ビデオたいそう

④ DVD たいそう

රේඩියෝ ව්‍යායාම 1928 වසරේ සිට විකාශනය කරමින් පැවත එන අතර දිනපතා 6. 30 සිට රේඩියෝවෙන් විකාශය වේ .

ග්‍රීෂ්ම කාලයේදී අසල්වැසි ළමුන් සමග ඉඩ කඩ ඇති ස්ථානයකට රැස්වී මෙම ව්‍යායාම කරයි.

ශරීර සෞඛ්‍ය සදහා ව්‍යායාමය පිණිස ඇවිදීම (jogging) කරන පිරිස බහුල වී තිබේ.

ශ්‍රීලංකාවේද ශරීර සෞඛ්‍ය සදහා විවිධ ක්‍රීඩා කරන පිරිස් බොහෝ සිටී.

ジョギング

テニス

トレーニングジム

නිවෙස් තුලදී සිදුකරන ක්‍රීඩා

テレビゲーム（TV Game）

ヨーガ（ Yoga ）

Q 2 කෙන්දෝ ක්‍රීඩාවේදී භාවිත කරන උපකරණ මේ අතරින් මොනවද?

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

කෙන්දෝ ක්‍රීඩකයෙක්

ඔබ ජපානයේ සම්ප්‍රදායික ක්‍රීඩා කීයක් පිලිබදව දන්නවද?

けんどう

じゅうどう

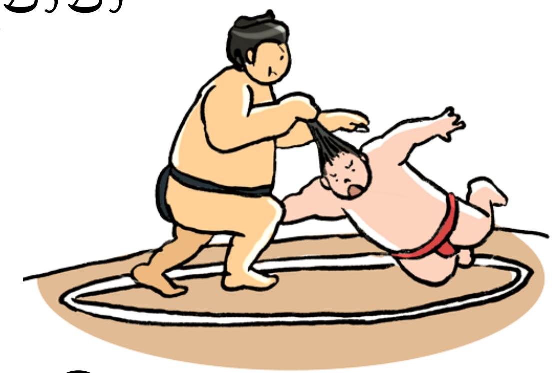
からて

あいきどう

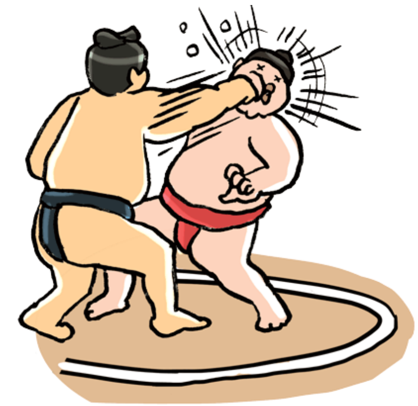
すもう

Q 3 සුමෝ ක්‍රීඩාවේදී යොදාගත හැකි ශිල්ප ක්‍රම වන්නේ පහත ඒවා අතරින් කවරක්ද?නිවැරදි පිළිතුරු සදහා○、වැරදි පිළිතුරු සදහා ✕යොදන්න

① සුමෝ වළල්ලෙන් පිටතට තල්ලු කිරීම



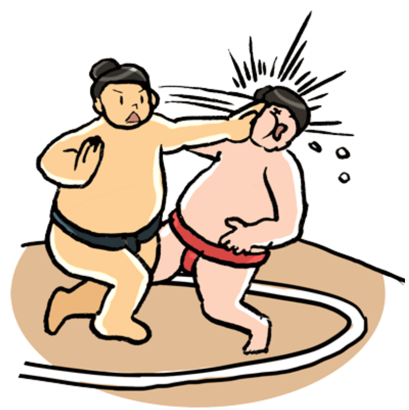
② හිසකෙස් වලින් අල්ලා ගැනීම



③ පහරදීම (Punch)

④ ඔසවා විසි කිරීම

⑤ පා පහර දීම



⑥ නැවත නැවත අත්ලෙන් පහර දීම (Push)

Q 3 සුමෝ ක්‍රීඩාවේදී යොදාගත හැකි ශිල්ප ක්‍රම වන්නේ පහත ඒවා අතරින් කවරක්ද?නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා○ යොදන්න

1. どひょうのそとにおしだす。

2. かみのけをつかむ。

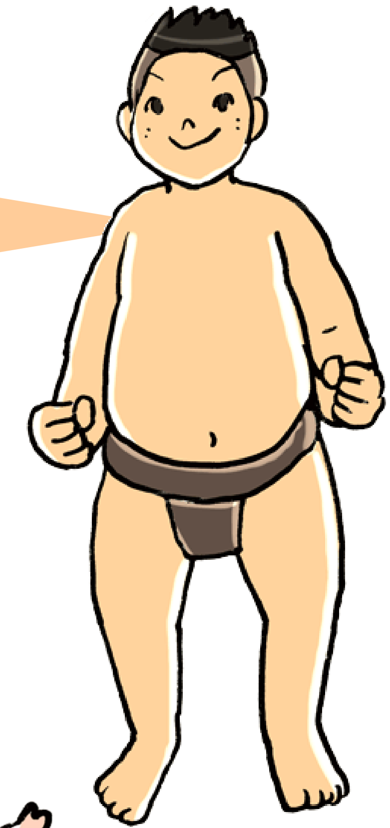
3. なぐる。

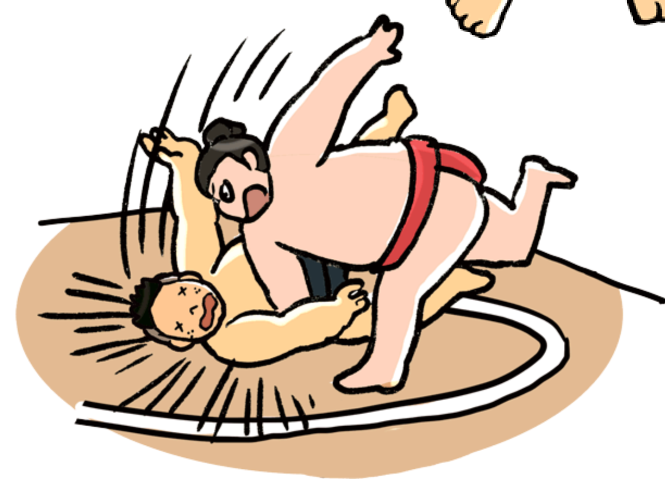
4. なげる。

5. ける。

6. たたく。

ඔබ සුමෝ වළල්ලෙන් පිටතට ගියහොත් හෝ වළල්ල තුළ වැටුනහොත් ඔබට පරද වේ .





සුමෝ ක්‍රීඩකයන්ගේ නම්

山

栃煌山
（とちおうざん）
高見山
（たかみやま）

海

隠岐の海
（おきのうみ）
舞の海
（まいのうみ）

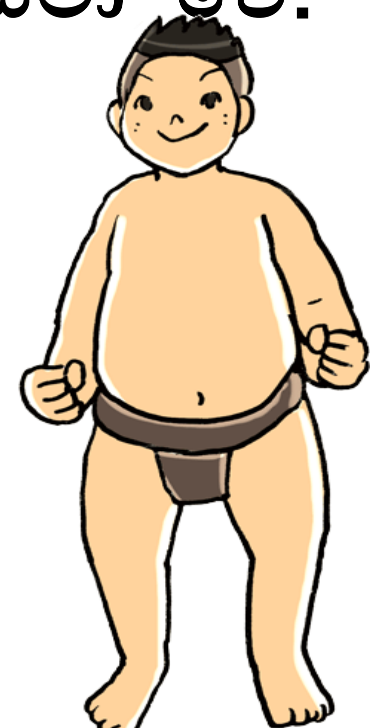
富士

日馬富士
（はるまふじ）
千代の富士
（ちよのふじ）

花の名前

琴奨菊
（ことしょうぎく）
琴桜
（ことざくら）

සුමෝ ක්‍රීඩකයන් භාවිත කරන නම් ඔවුන්ගේ සැබෑම නම් නොවේ. ඒ වෙනුවට ඔවුන් අන්වර්ථ නම් භාවිත කරති.
එම අන්වර්ථ නම් අගට 「山」、「海」වැනි කන්ජි භාවිත කරති. තවද 「富士」、「桜」වැනි කන්ජිද යොදන අවස්ථා වේ.



Q 4

2011 වසරේදී ජපානයේ ජාතික කාන්තා ක්‍රීඩා කණ්ඩායමක් විසින් ප්‍රථම වරට ලෝක කුසලානය දින ගන්න ලද්දේ කුමන ක්‍රීඩාව සදහාද?。

① バドミントン

② バレーボール

③ サッカー

④ マラソン

ජපානයේ කාන්තා පාපන්දුකාණ්ඩයම なでしこジャパン අන්වර්ථ නාමයෙන් හදුන්වන අතර ඔවුන් 2011 වසරේදී කාන්තා පාපන්දු ශූරතාවය දින ගන්න ලදී .

ජපානයේ ප්‍රසිද්ධ ක්‍රීඩා

サッカー
පාපන්දු

やきゅう
බේස්බෝල්

バレーボール
වොලිබෝල්

フィギュアスケート
Figer Skating

えきでん ධාවන තරග

Q 5 පහත ක්‍රීඩා අතරින් ජපානයේ කනිෂ්ට හා උසස් පාසල් වල ශාරීරික අධ්‍යාපන පාඩම් වලදී නිතර සිදුකරන ක්‍රීඩා මොනවද ?

①からて
කරාතේ

②すいえい
පිහිනීම

③きかいたいそう
ජිම්නාස්ටික්

④じゅうどう
ජුදෝ

⑤ エアロビクス
ඇරොබික්ස්

⑥ マラソン
මැරතන්

කරාතේ ක්‍රීඩාවේදී අතින් හා පා පහරදීම සිදුකරන නිසා ශාරීරික අධ්‍යයන පාඩමේදී සිදු නොකරන අතර පාසලෙන් පසුව කරාතේ ක්‍රීඩා සමාජයට එක්වී පුහුණුවීම් කල හැකිය. ජපානයේ පාසල් වල ග්‍රීෂ්ම කාලයේදී පිහිනිමටද ශිත කාලයේදී මැරතන් වලටද ශාරීරික අධ්‍යයන පාඩම් වෙන්වේ.

ක්‍රීඩා සමාජ

やっきゅう

サッカー

バレーボール

テニス