



Phrase of the Week

No.448
September 14th - 20th, 2014

*You should **stick to** a workout schedule.*

トレーニング計画に忠実になるべきだよ。

今回のフレーズが
動画で観られる！
こちらのQRコード
にアクセス



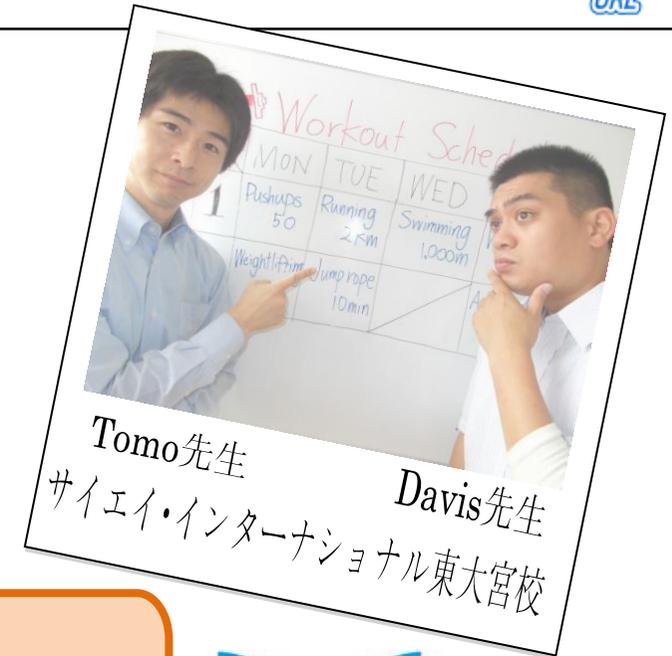
CONVERSATION

Davis: Oh no. I **① can't lose weight.** ◇lose weight=痩せる、減量する
あ〜。痩せないよ。

Tomo: You should stick to **② a workout schedule.** ◇workout=トレーニング、筋トレ
トレーニング計画に忠実になるべきだよ。

Davis: Does it really work? ◇work=作用する
本当に効き目あるの？

Tomo: **③ Of course.**
もちろんだよ。



VARIATION

A	B	C	D
① can't sleep well	① failed the promotion test	① can't write a good song	① _____
② a balanced diet ◇diet=食事	② the fundamentals ◇=基本	② your instincts ◇instinct=直観	② _____
③ Definitely	③ Absolutely	③ You bet ③は全て「もちろん」の意味	③ _____



EXPLANATION

“stick”は名詞であれば「棒」「スティック」という意味ですが、動詞では「はりつける、くっつける」という意味があります。そのため“sticker”は「ステッカー、シール」という意味になります。今回のフレーズ“stick to”は「～にくっつく」という意味から「～を固執する、守る、～に忠実である」という意味になります。この時の“to”は前置詞ですので、動詞の原形ではなく名詞が来ます。また目標に向かって努力している人に対しては“Stick to it!”で「頑張れ！」と相手を応援するフレーズにもなります。Stick to your goal!