

レッツ豪！ くりすてきな世界 Kristyと交流しよう！



皆様、こんにちは。

あっという間に10月になりました。今年も残すところあと3ヶ月となりました。年月の過ぎる早さに気付くと、ある曲の歌詞が頭に浮かびます。

You are young and life is long, and
there is time to kill today

And then one day you find, ten years
have got behind you

No one told you when to run, you
missed the starting gun

君は若く、先はまだ長い、だから今日を
つぶせる時間もある

そしてある日気づく、10年の年月が過ぎ

いつ走ればいいのか誰も教えてくれず、
君はスタートの号砲を逃してしまった

皆さま、ご存知でしょうか。

ピンクフロイドの「Time」という有名な曲です。
1973年に発表されたにもかかわらず、今なお多くの人の
心に響いています。この歌詞は、人によっては少し落ち込
むかもしれませんが、一方で「人生を充実させてほしい」
というメッセージにも聞こえます。



Time
Pink Floyd
1973

ところで、さわやかな秋になりましたね。暑さの
厳しい夏を越えた後に、秋の涼しい空気を吸い込
む瞬間に勝るものはありません。木々が紅葉して
いく様子を眺めるのも楽しみの一つです。きのこ
は一年を通して口にしますが、秋に味わうと別格
に感じます。

前号のニュースレターでは、オーストラリアの季
節が日本とは逆であるとお伝えしました。日本が
秋を迎えている今、オーストラリアは春です。最
近はメルボルンの天気思いを巡らせることが多
く、懐かしさを感じています。



先月、戸隠神社に
参拝できました



Let's GO! Kri-stunning World Exchange with Kristy!



Hello, everyone.

Before you can even blink, it's already October and there's now only 3 more months left in the year. Whenever I notice how fast the year has gone, the lyrics of a certain song come to mind.

You are young and life is long, and
there is time to kill today

And then one day you find, ten years
have got behind you

No one told you when to run, you
missed the starting gun

君は若く、先はまだ長い、だから今日を
つぶせる時間もある

そしてある日気づく、10年の年月が過ぎ

いつ走ればいいのか誰も教えてくれず、
君はスタートの号砲を逃してしまった

Sound familiar?

It's from Pink Floyd's famous song "Time."

Even though it was released in 1973, it still rings true today. Depending on the person, these lyrics might sound depressing, but on the other hand, you can also hear it as a plea to make the most of the life you have.



Time
Pink Floyd
1973

Anyway, the cool autumn has hit. After getting over the brutal summer heat, nothing beats breathing in the refreshing autumn air. I've also been enjoying watching the trees turn colour. Although I eat mushrooms all year round, they taste especially good right now.

I spoke about how the seasons in Australia are reversed in the last newsletter. Although Japan is approaching autumn now, Australia is in spring. Lately I've been thinking a lot about what the weather might be like in Melbourne, so I've been feeling a bit homesick.



Last month I got to
visit Togakushi Shrine





十月 2025年

OCTOBER 2025



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
28	29	30	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13 	14	15	16	17	18 
19	20	21	22	23	24	25 
26	27	28	29	30	31 	01

HOLIDAYS & EVENTS

13th: Sports Day

18th: Nagano Forest Fair 2025

25th: Nagano City Farmer's Fair

31st: Halloween

祝日・イベント

13日: スポーツの日

18日: ながの森林・林業フェア2025

25日: 長野市農業フェア

31日: ハロウィン

今回のテーマ

AFL



オーストラリアと言えば、スポーツの大好きな国です。クリケットやラグビーなど、オーストラリアは日本と同じようにスポーツが栄えている国だと思います。しかし、オーストラリアの各州では違うスポーツを楽しむので、どの州で生まれ育ったかによってスポーツの興味に大きく影響を及ぼします。

9月27日にビクトリア州の首都メルボルンで、「AFL決勝戦」というオーストラリア最大のスポーツ競技が行われました。今回、メルボルンで大人気の「オーストラリアン・フットボール・リーグ (AFL)」を紹介します。

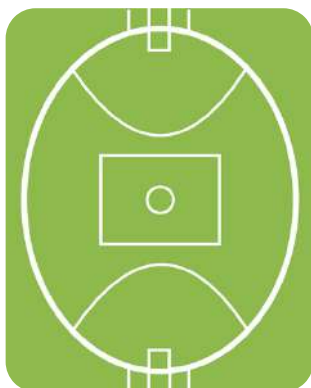
「オーストラリアン・フットボール」をご存知でしょうか？

メルボルンではオーストラリアン・フットボールが広く好かれていて、メルボルン人は「フッティー」(footy) と略します。これはメルボルンの特徴です。

フットボールと言えば、アメリカンフットボールのイメージが浮かぶかもしれませんが、もしかすると、サッカーも浮かぶかもしれません。しかし、「アメリカンフットボール」や「サッカー」のことではなく、AFLは完全に別のものです。

AFLはどうやりますか？

まず、競技は楕円形の競技場で展開します。ゲームの目標は簡単に言えば、ボールをゴールに蹴り入り、得点を挙げて勝つことです。ラグビーと同じように、白いゴールポストはグラウンドの両端に置かれていますが、ゴールポストは二本だけでなく、四本なのがAFLの特徴です。四本並んだゴールポストの真ん中にボールをいれれば、6点の



このページで、長野市とメルボルン市について、面白いポイントを紹介させていただきたいと思います。

「ゴール」(goal) です。ボールが右側か左側に曲がったら1点しか得られない「ビハインド」(behind) です。ゴールポストを完全に外せば、0点で「シャンク」(shank) と呼びます。

ボールをゴールに入れる前に、まず、選手たちはグラウンドのセンターからボールを「フォワードエリア」(forward area)、つまり、ゴールの辺りに移動しなければなりません。サッカーの選手と違ってAFLの選手は手でボールを触ることができますが、ラグビーのようにボールを抱えたまま走ることはできません。15メートルを走るごとにボールをバウンドさせたり、チームメイトに手でパスしたり、蹴ったりしなければなりません。このため、チームが協力してボールをゴールに運ぶことが重要です。

ボールを運ぶ選手は、絶えず追いかけられ、タックルされる可能性もあるので、ハイテンションです。AFLに興味を持たされた方は、ぜひYouTubeでAFLの動画をご覧ください。

チーム

18チームのうち10チームがビクトリア州の代表であることから、メルボルンがAFLの中心地といわれる理由がわかります。AFLはまだ全国的に普及しているわけではなく、すべての州からチームが出ているわけではありません。しかし2028年に初めてタスマニア州から新しいチームがリーグ戦に加わる予定です。ワクワクしますね。

私は「ホーソン・フットボール・クラブ」を応援しています。金色と茶色がチームを象徴する色で



ホークがマスコットです。私はお父さんに生まれた時からこのチームを応援させられました。

◀ 前の選手、サム・ミッチェル現在のコーチです

▼ 日本でも見ることができます



2025年のリーグ戦、私の応援しているチームはせっかく準決勝に進出したのに、積年のライバル「ジーロングフットボールクラブ」に負けてしまいました。残念ですね！

MCGメルボルン・クリケット・グラウンド

先ほど言ったとおり、メルボルンはAFLの中心地です。なので、いくつかのスタジアムがありますが、一番大きいのは「メルボルン・クリケット・グラウンド（MCG）」（Melbourne Cricket Ground）です。毎年、AFL決勝戦はMCGで行われます。10万人以上を収容でき、大規模なコンサートも開催できます。例えば、2024年にテイラースウィフトはMCGでパフォーマンスをしました。

MCGに行ったことを懐かしく思います。私はナイトゲームが特に楽しいと思います。冬期マッチを見に行くときは、刺激的な競技を見ながらよくテイクアウトコーヒーで温まったものです。私の記憶を書いていると、サイレンの音や歓声が聞こえてくるような気がします。活気が溢れている雰囲気言葉を言葉だけで伝えるのが難しいですね。

メルボルンへ旅行をしたら、AFL試合に行ってみてもらえかと思います！
そして、ホーソンのファンになってくれたら、とてもうれしく思いますよ～☆



親友と競技を見るのが楽しいですね！



語彙まとめ

AFL

オーストラリアン・フットボール

footy

フットボール

goal

6点

behind

1点

shank

0点

forward (area)

フォワードエリア

NagaMERU Charm

Today's Topic

AFL



Australia is a country that loves its sport. With cricket, rugby, etc., I think that Australia is a country where sport thrives, much like Japan. However, because each state in Australia enjoys a variety of sports, the state you grow up in has a huge influence on what sport you grow to follow.

Australia's biggest sporting match, the AFL Grand Final, was held on the 27th of September in Melbourne, the capital city of Victoria. So this time, I'd like to talk about Melbourne's hugely popular "Australian Football League" (AFL).

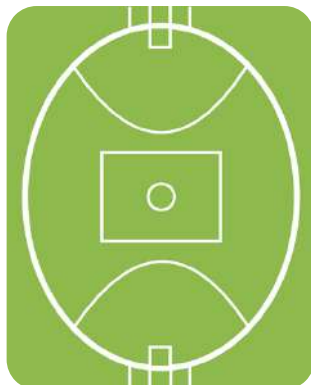
Do you know about "Australian Football"?

In Melbourne, Australian football is so widely loved that we abbreviate it to "footy." This is a Melbourne specialty.

When we say "football," American football probably comes to mind first. Perhaps you might also think of soccer. However, AFL is neither American football or soccer, it's a separate thing entirely.

How do you play AFL?

First, the matches take place on an oval-shaped stadium. Simply put, the goal of the game is to kick the ball into the goal and score points to win. Similar to rugby, there are white goal posts on both ends of the ground—but instead of two goal posts, four goal posts are the mark of AFL. If the ball is kicked through the middle posts of the



On this page, I hope to introduce a point I find interesting between Nagano and Melbourne.

four poles, that's known as a 6 point goal. If the ball swerves to the left or right side, that's a "behind," worth only 1 point. If the goal posts are missed completely, then it's a "shank," worth 0 points.

Before a goal can be scored, the players must move the ball to their "forward area," (basically, the area in front of the goal). Unlike soccer players, AFL players can touch the ball with their hand, but they cannot hold it and run with it like rugby players do. For every 15 metres ran, the ball must either be bounced or handballed / kicked to a teammate. For this reason, it is important for the team to work together in order to move the ball.

Because the player carrying the ball is relentlessly pursued and can be tackled, it's very exhilarating to watch. For those interested in AFL, please do have a look on YouTube!

Teams

It's easy to understand why Melbourne is considered the mecca of AFL when 10 out of the 18 teams represent the state of Victoria alone. AFL as a sport isn't widespread across the country, so not every state has a team represented in the league. However in 2028 there are plans to introduce the first ever team from Tasmania into the competition. Exciting, isn't it?

I go for the Hawthorn Football Club, with the gold and brown colours and hawk mascot. From the moment I was born my dad made me barrack for this team.



◀ Past player Sam Mitchell, now our current coach

▼ You can watch it even in Japan



In the 2025 season, although my team worked so hard to get to the semi-finals, they lost to the Geelong Football Club, their long-standing rivals. How unfortunate!

MCG: Melbourne Cricket Ground

As I mentioned before, Melbourne is the capital of AFL so there are a few different stadiums, but the biggest one is the “Melbourne Cricket Ground (MCG)”. The AFL Grand Final is held here every year. The stadium can seat over 100,000 people and can even host large-scale concerts. For example, in 2024, Taylor Swift performed at the MCG.

I miss going to the MCG. I think night games are especially fun. When I'd go to a game during the winter, I'd often warm up with a takeaway coffee while watching an exciting match. When I write about these memories, it's like I can hear the sirens and roar of the crowd. It's quite tricky to convey this kind of lively atmosphere through words alone.

If you ever visit Melbourne, I hope you can try going to an AFL match!
And if you become a Hawthorn fan, I'd be super super happy~☆



Vocab Summary

AFL

Australian Football League

footy

football

goal

6 points

behind

1 point

shank

0 points

forward (area)

(goal area)

リアルオージースラングで遊ぼう！

オーストラリアの英語は、他の英語よりもスラングが特徴的だと言われています。

スラングはすぐに変化するため、現地にいなければ習得は難しいです。そこでオーストラリア人のように話せるように、このページで最近使われているスラングや言葉を簡単に紹介したいと思います。



今回の言葉

今回のながメル魅力のテーマに合うように、**AFL**に関する言葉を紹介します。
この言葉があれば、「ザ・フッティー」(The footy) を見ながら楽しめると思います。

Ball!

ボール!

ボールを持ちながらタックルされてしまうと、早くボールをチームメートにパスしなければ、ペナルティとなる

このように選手がボールをパスせずにタックルされたら、観衆はBall! と呼ぶ

mark

マーク

蹴り上げたボールをキャッチすること

通常は両手でキャッチするが、うまい選手は方手でできる



specky

スペキ

蹴り上げたボールをキャッチするため、選手は相手選手の肩を踏み台にして空中に飛び上がる



What team do you
barrack for? ✓

おお、いいな
On ya!

Hawthorn



「どのチームを
応援してるの?」

Essendon



What team do you
go for? ✓

あら、かわいそう
Oh, you poor thing

「応援」の言葉が違って
いますが、意味は
同じです

注意しましょう!



Let's play with real Aussie slang!

When it comes to Australian English, our slang is said to be more distinctive when compared to other varieties of English.

Because slang develops fast, it can be hard to learn it without being in the country itself. On this page, I'll introduce some modern Australian words and slang so that you can speak like an Australian.



Today's Word

To match with today's NagaMERU topic, I'll introduce some words related to **AFL**.
With these words, I think you'll be able to enjoy watching "the footy."

Ball!

If you're tackled while holding the ball and don't pass it to a teammate quickly, it becomes a penalty

So if a player is tackled in this way and doesn't pass the ball, the crowd will yell "Ball!"

What team do you **barrack for?** ✓

mark

When a ball that was kicked is caught

Normally with two hands, but talented players can mark it with one hand



Bonus!

"Which team do you support?"

"support" differs in words but the meaning is the exact same
Be aware of this!

specky

In order to mark a ball that has been kicked, the player uses the opposition's shoulder as a footstool and launches into the air



What team do you **go for?** ✓

Hawthorn



Essendon



On ya!

Oh, you poor thing



SNSでつながりましょう！ Connect with us on social media!



長野市ホームページ Nagano City Homepage



<https://www.city.nagano.nagano.jp/>

長野市の事なら
何でもここに
あります！
You can find
all things
Nagano city
here!



Instagram Instagram



長野観光物産
Nagano Kankou
Bussan
(Tourism PR)



長野市の
国際交流員
Nagano City CIR
長野市の観光・イベント情報
Nagano City tourism
& event information



長野県
国際交流員
nagano_cirs
長野県国際交流員
の活躍、情報
Nagano CIR activities
and information



これでおしまい！
また来月！
That's it!
See you next
month!

