

1か月で復習する ロシア語 基本のフレーズ

豎山 洋子



音声無料
ダウンロード

語研

1か月で復習する
ロシア語
基本のフレーズ

豎山 洋子



音声無料
ダウンロード

語研

はじめに

未だに鳴りやまぬ砲火に、胸を痛めているロシア語学習者は多くおられることでしょう。ウクライナだけではなく、他の地域でも、戦禍は収まる気配をみせません。世界が武器を放棄し、お互いを尊重し合える時代が来ることを祈らずにはられません。私の師は、平和を築くには対話が不可欠だと語っていました。ロシアには、「**Язык—стяг, дружину вóдит, цáрствами ворóчает.**（言葉は旗、人々を導き、国をも動かす）本文 193頁」ということわざがあります。一言・一句でもロシア語を覚えてロシア語圏の人達と対話をしたいですね。

このたび、約1か月でスケジュールを立てながらロシア語の基本フレーズを学べる参考書をつくることができました。ロシア出身のオリガ・タラキナ先生にアドバイスを頂き、日常的にネイティブの方がよく使う自然な表現を300フレーズ厳選しました。初めて学習する方でも手軽に短いフレーズを暗記して、会話に役立てていただけます。どんな場面で使われるか説明をつけさせていただきました。また、文法が学べるフレーズも作成しました。

ロシア語は比較的文字通りに読めばいい言語とは言われていますが、リエゾンしたり音が弱化したりすることがあります。カタカナでそれを極力発音に忠実に再現しました。ですが、自然な発音を身につける為にはネイティブの発音を何度も聞くことは必須です。ヴァレリヤ先生の発音を聞いて、美しい発音を体得してください。

本書がロシア語を学習している皆様の一助となりますことを心より願っております。

最後に、この参考書の文法の説明にたくさんのアドバイスをくださいました横浜ロシア語センターの講師・織田桂子先生と、本文の校正に協力してくださった、岡田恵理さん、新美佳子さん、村田綾乃さんに心から感謝します。また、最後まで多くの訂正に辛抱強く対応してくださった語研の西山さんに心からの感謝の意を捧げます。

一日も早いウクライナ戦争の終結、そして苦しむ人々に心の安寧と平和が訪れることを切に願って。

2025年10月 堅山 洋子

目次

はじめに	3
学習計画表	10

1日目

● あいさつ	12
● 初対面で	14
● ごきげんいかが	16
● 別れのあいさつ ①	18
● 別れのあいさつ ②	20

2日目

● ひとことで伝える (1) пожалуйста	22
● 親称の ты と敬称の вы 、複数形の вы	24
● お礼を言う	26
● お礼を言われて	28
● 名詞の性・数・格	30

3日目

● ひとことで伝える (2) 乾杯の表現	32
● 指示代名詞	34
● 自己紹介する ①	36
● 自己紹介する ②	38
● 趣味を伝える	40

4日目

● ひとことで伝える (3) 「えっ？」	42
● 動詞の現在形 (第一変化動詞)	44
● 動詞の現在形 (第二変化動詞)	46

● 否定の表現 ①	48
● 否定の表現 ②	50

5日目

● ひとことで伝える (4) 「わかりません」	52
● 名詞の複数形	54
● 疑問詞がない疑問文	56
● 疑問詞疑問文 ①	58
● 疑問詞疑問文 ②	60

6日目

● ひとことで伝える (5) 「気をつけて」	62
● 与格を取る動詞の表現	64
● 与格補語と対格目的語を取る動詞の表現	66
● 繰り返しの動作を表す動詞	68
● 再帰動詞	70

7日目

● ひとことで伝える (6) 「そのとおり」	72
● 前置詞を用いたフレーズ (対格と前置格)	74
● 前置詞を用いたフレーズ (与格)	76
● 前置詞を用いたフレーズ (生格)	78
● 前置詞とともに使う動詞	80

8日目

● ひとことで伝える (7) 「ちょっと待って」	82
● 命令や依頼の表現 ①	84
● 命令や依頼の表現 ②	86
● 天候・気候・寒暖を表す	88
● 天気を表す	90

9日目

- ひとことで伝える (8) 「もちろんさ」.....92
- 食事をする94
- 値段を聞く96
- 支払いをする98
- 比較100

10日目

- ひとことで伝える (9) 「了解です」.....102
- 買い物をする ①.....104
- 買い物をする ②.....106
- 位置関係を表す.....108
- ホテルやレストランなどの予約をする110

11日目

- ひとことで伝える (10) 季節のあいさつ112
- 過去の話をする (1) 動詞の過去形.....114
- 過去の話をする (2) 動詞の完了体.....116
- 国や地域を表す形容詞.....118
- 価値判断に便利な形容詞120

12日目

- ひとことで伝える (11) 「よかった」 / 「困った」.....122
- 道を尋ねる124
- 道を案内する126
- 方角・方向を表す128
- 順序立てて伝える130

13日目

- ひとことで伝える (12) 「すみません」.....132

● 時刻を表す ①	134
● 時刻を表す ②	136
● 曜日を表す	138
● 日付を表す	140

14日目

● ひとことで伝える (13) 「しまった」	142
● 切符を買う	144
● 「～ごとに」、「～おきに」	146
● 頻度の表現	148
● 主語を明らかにしない表現	150

15日目

● ひとことで伝える (14) 感情を表す間投詞	152
● 喜びの表現	154
● 怒りの表現	156
● 悲しみの表現	158
● 許可を求める	160

16日目

● ひとことで伝える (15) 「なんかおかしいぞ」	162
● お祝いを述べる	164
● 相手の成功を願う	166
● 無人称述語	168
● ～するために、～することなしに、～する代わりに	170

17日目

● ひとことで伝える (16) 「大丈夫だよ」	172
● 健康状態を伝える	174
● 予定を伝える	176

● 提案する	178
● 不満を述べる	180

18日目

● ひとことで伝える (17) 「そうかもしれないね」	182
● 並立複文	184
● 従属複文	186
● 意見を述べる ①	188
● 意見を述べる ②	190

19日目

● ロシア語のことわざ	192
● 助言・忠告をする	194
● 「～だったらなあ」(仮定法)	196
● 電話口で ①	198
● 電話口で ②	200

20日目

● 早口ことば	202
● 相関的に用いる表現	204
● 知っていると便利なイディオム表現	206
● 知っていると便利な否定表現	208
● 無人称文	210
● 付録	212

【ナレーション】五十嵐 ヴァレリヤ
 【装丁】クリエイティブ・コンセプト

音声の無料ダウンロードについて

- ロシア語フレーズの音声は1回ずつ収録されています。
自然な発声を身につけるため、ふつうのスピードで収録してあります。
- 下記の URL にアクセス、または QR コードを読みとり、本書紹介ページの【無料音声ダウンロード】から音声をダウンロードできます。

<https://www.goken-net.co.jp/catalog/card.html?isbn=978-4-87615-454-8>



音声番号について

1 1日目 01

あいさつ

今日からロシア語学習のスタートです。あいさつから始めましょう。

001

01

ドーブライェ ウトゥら
Доброе утро.

おはよう。

доброе とは中性形の形容詞で「よい」という意味です。「よい朝をあなたに送ります」という意味合いです。一日中使える **здравствуйте** を使うことも多いです。

- **утро** 朝
- **здравствуйте** こんにちは

12

002

ドーブライェ デニ
Добрый день.

こんにちは。

日中の挨拶です。10時から17時くらいまで使います。**Здравствуйте.** も汎用性が高いです。また、親しい関係ですと **Привет.** を使うこともよくあります。

- **день** 昼、日
- **привет** 暮やあ！

003

ドーブライェ ヴェーチル
Добрый вечер.

こんばんは。

夜の挨拶です。17時くらいから使う表現です。就寝時の挨拶である **Спокойной ночи!** 「おやすみなさい」を習得していることもあります。

- **вечер** 暮
- **ночь** 夜

13

- 1 日分の音声をまとめて聴くことができます。
- 2 1フレーズずつに分割されたファイルです。必要なフレーズのみを取り出し、カスタマイズしてお使いいただくことが可能です。
- 3 各見開きの右上に記載された QR コードを読みとると、その見開きページ内にある音声を聴くことができます。

学習計画表

● 約1か月弱で終わるためのスケジュールモデル

⇒ 日付	月	火	水	木	金	土	日
	/	/	/	/	/	お休み	
	p.12~21 1日目	p.22~31 2日目	p.32~41 3日目	p.42~51 4日目	p.52~61 5日目		
⇒ チェック	済	済	済	済	済		
	月	火	水	木	金	土	日
	/	/	/	/	/	お休み	
	p.62~71 6日目	p.72~81 7日目	p.82~91 8日目	p.92~101 9日目	p.102~111 10日目		
	済	済	済	済	済		
	月	火	水	木	金	土	日
	/	/	/	/	/	お休み	
	p.112~121 11日目	p.122~131 12日目	p.132~141 13日目	p.142~151 14日目	p.152~161 15日目		
	済	済	済	済	済		
	月	火	水	木	金	土	日
	/	/	/	/	/	お休み	
	p.162~171 16日目	p.172~181 17日目	p.182~191 18日目	p.192~201 19日目	p.202~211 20日目		
	済	済	済	済	済		

* 開始日を記入し、終わったら済マークをなぞってチェックしてください。

● 計画表フリースペース（自分なりのスケジュールを立てたい方用）

／	／	／	／	／	／	／
済	済	済	済	済	済	済
／	／	／	／	／	／	／
済	済	済	済	済	済	済
／	／	／	／	／	／	／
済	済	済	済	済	済	済
／	／	／	／	／	／	／
済	済	済	済	済	済	済
／	／	／	／	／	／	／
済	済	済	済	済	済	済

* 上から曜日、日付、何日目、済マークのチェック欄になります。
自由にカスタマイズしてお使いください。

あいさつ

今日からロシア語学習のスタートです。あいさつから始めましょう。

////> ◀▶ まずはこのフレーズから！ //////////////////////////////////////

001



ドーブらィエ

ウートゥら

Дóброе ўтро.

おはよう。

дóброе とは中性形の形容詞で「よい」という意味です。「よい朝をあなたに望みます」という意味合いです。一日中使える **здáвствуйте** を使うことも多いです。

● ўтроⓈ 朝

● здáвствуйте こんにちは



ドーブるィ

ヂェニ

Дóбрый день.

こんにちは。

日中の挨拶です。10時から17時くらいまで使います。**Здрáвствуйте.** も汎用性が高いです。また、親しい間柄ですと **Привéт.** を使うこともよくあります。

- день (男) 昼・日
- привéт (男) やあ！



ドーブるィ

ヴェーチる

Дóбрый véчер.

こんばんは。

晩の挨拶です。17時くらいから使う表現です。就寝時の挨拶である **Споко́йной но́чи!** (おやすみなさい) を別れ際にいうこともあります。

- véчер (男) 晩
- но́чь (女) 夜

初対面で

出会いの場で使うフレーズです。ロシア語圏では知り合う時に握手を交わしますが、男性同士の習慣であり、女性には見られません。

//// // ﴿ 〉 まずはこのフレーズから！ //////////////////////////////////////

004



ガスパゼーン サート

エータ

マリヤ

Г-н Са́то, э́то Ма́рия.

佐藤さん、こちらはマリヤです。

Это ～は指示代名詞で、「これは」という意味ですので、人に限らず、物を指す場合にも用いられます。**Г-н**（**господи́н** の略）は **Mr.**（女性は **госпожа́**）にあたる敬称ですが、主に外国人に対して使われます。ロシア人同士は、**Михаи́л Ю́рьевич** などのように名前と父称で敬意を表現します。

● **э́то** **指示代名詞** これは～

● **господи́н** ♂/**госпожа́** ♀ = 《英》Mr./Ms.



オーチン

プリヤートゥナ

Очень приятно.

はじめまして。

приятно は副詞で、**Очень приятно с вами познакомиться.** (あなたとお近づきになれてとても快い) の略です。**очень** を付けることで強調されます。

- **очень** とても
- **приятно** 心地よい



らットウ

ラーダ

パズナコーミツツァ

Рад/ра́да познако́миться.

お近づきになれてうれしいです。

рад / ра́да は形容詞の短語尾形で、「うれしい」という意味です。直訳で「知り合ってうれしい」という意味です。**рад** は男性形で、**ра́да** は女性形です。

- **рад / ра́да** うれしい
- **познако́миться** 知り合う

ごきげんいかが

「元気ですか？」という質問は、挨拶代わりによく使われます。聞き方と答え方を覚えましょう。

//// ㇿ) まずはこのフレーズから！ //////////////////////////////////////

007



カク

ウヴァス

デラー

Как у вас дела́?

お元気ですか？

省略して **Как дела́?** と聞くこともできます。本文は「あなたにおける調子はどうですか？」というのが直訳です。親しい間柄の人には **Как у тебя́ дела́?** と聞きましょう。 **у вас** (あなたの) を **у неё** (彼女の) などに変えれば、面と向かって尋ねるときだけでなく、そばにいない人が元気を尋ねることもできます。

- **дела́** 複数主格 < **де́ло** ㊥ 物事・事柄・状態
- **как** どのように



ウミニャー フショー ハらショー

У меня всё хорошо.

私はとても元気です。

「元気ですか？」と聞かれたときの答え方です。直訳は「私においてはすべて良好です」となります。**А у вас?**（あなたは？）と聞き返すのが礼儀です。

- всё すべて
- хорошо よく
- а 接続詞 では



タク シィビエー

Так себе.

まあまあです。

答え方のバリエーションです。**так себе**はイディオムで「可もなく不可もなく」という意味です。ほかにも答え方はいろいろあります。

- 例 **Неплóхо.**（悪くありません）
Нехорошо́.（よくありません）
Нормáльно.（普通です）

別れのあいさつ ①

別れ際の挨拶はいろいろなバリエーションがあります。2回にわけて学びましょう。

////< ㊦) まずはこのフレーズから！ //////////////////////

010



ダスヴィダーニヤ

До свидания!

さようなら！

別れの挨拶で最もよく使われる表現です。直訳は「また会うときまで（しばしのお別れ）」という意味です。**До встречи.**（また会う日まで）を使うことも多いです。

- до **前置詞** ～まで
- свидание ㊦ 面会・デート
- встреча ㊦ 出会い・面会



パカー

Пока́.

じゃあね。

親しい人（**ты** で話す相手）同士の間で使われる表現です。**пока́** とは「当分」とか「しばらく」という意味があるので、「ちょっとの間離れている」という意味合いで使います。

● пока́ 副詞 しばらくの間



ダザーフトゥら

До за́втра.

また明日。

до + 生格 でいろいろなバリエーションにすることができます。

例 До понеде́льника!（今度の月曜にね！）

例 До ве́чера.（また夜にね）

例 До обе́да.（昼食でね）

● за́втра ㊥《不変》明日 *

● понеде́льник ㊤ 月曜日

● ве́чер ㊤ 夜

● обе́д ㊤ 昼食

* за́втра は一般的には副詞ですが、例文の場合は名詞として用いられています。

別れのあいさつ ②

別れの挨拶に相手への気遣いがよく表れているものです。いろいろな表現を使いこなせるようになりましょう。

////< ㊦> まずはこのフレーズから！ //////////////////////////////////////

013



ハローシェヴァ

ドウニャ

Хоро́шего дня!

よい一日を！

朝や昼間の別れ際によく使われる表現です。**Я желаю вам хоро́шего дня.**（私はあなたによい一日を願います）が省略された表現です。夕刻であれば **хоро́шего ве́чера**（よい晩を）となります。返しには、**Вам то́же.**（あなたも）と言います。

- хоро́шего **生格** < хоро́ший よい
- дня **生格** < день **男** 日
- желаю < желáть 願う
- то́же 同様に
- вам **与格** < вы



フシヴォ ドーブラヴァ

Всего́ доброго.

お元気で。

昔から使われるとてもよい表現です。電話の会話でも、対面していて別れるときも相手への優しい気持ちを表すことができます。

● всего́ **生格** < всё **代名詞** すべて

● добро́го **生格** < добрый 善い



ダフストゥリェーチ

До встре́чи.

また会いましょう。

とてもよく使われるフレーズです。直訳では「会うまで（しばしの別れ）」ということですが、また会うことを願っての言葉になります。ラフに **Уви́димся!**（会いましょう!）と言う場合もあります。

● до **前置詞** ～まで

● встре́чи **生格** < встре́ча ㊟ 出会い・面会

ひとことで伝える(1) **пожалуйста**

2日目のスタートです。最初は「一言で伝える」フレーズを学びましょう。
短い表現でも礼を失することなくしかも確実に伝わる表現です。

////> ▶▶ まずはこのフレーズから！ <////>

016



チャイ

パジャールスタ

Чай, пожалуйста.

紅茶をお願いします。

最初の一言フレーズは、**пожалуйста** です。これは英語の **please** と同じ意味で、「お願いします」「どうぞ」「どういたしまして」などさまざまな場面で使われます。

対格 + пожалуйста で「～をください」という表現となります。

● чай ☞ 紅茶



パジャールスタ

シュダー

Пожа́луйста, сюда́!

こちらどうぞ！

レストランやホテルで案内を受けるときによく聞くことになると思います。自分でもどこかに案内する場合に使ってみましょう。

● сюда́ 副詞 こちらへ



イショー

ラス

パジャールスタ

Ещё́ раз, пожа́луйста.

もう一度お願いします。

聞き返したいときによく使われるフレーズです。早口で聞き取れなかったときには遠慮せずにこのフレーズを使ってもう一度言ってもらいましょう。聞き返すときだけでなく、たとえば、「失敗したのもう1回やらせて」というときなどにも使ってみてください。

● ещё 副詞 もっと

● раз 男 1 回

親称の **ТЫ** と敬称の **ВЫ**、複数形の **ВЫ**

ロシア語の二人称には **ТЫ**「君」という親称と **ВЫ**「あなた」という敬称があります。複数である「君達・あなた達」は共通して **ВЫ** を使います。

////// ◀) まずはこのフレーズから！ //////////////////////

019



ミハイール

ワシーリエヴィチ

ヴィ

Миха́йл Васи́льевич, Вы
 カムニェ ドブリー
ко мне добры́.

ミハイール・ワシーリエヴィチ、あなたは私にご親切です。

敬称の **ВЫ** は初対面の人や、年齢、社会的地位が上の人や、あまり親しくない人に対して用います。呼びかけですが、敬称の **ВЫ** の場合は、名前と父称で呼びかけるのが一般的です。

女性の場合：例 **Мари́я Ива́новна!**

● добры́ **形容詞短語尾複数** < до́брый 親切である



ティ マラヂェッツ

Ты молодёц!

君はよくやった！

親称 **ты** は友人同士や家族間、同年代の人々の間で使われます。また、大人から学童に対しては(15 歳くらいまで) **ты** で話します。

● молодёц ㊟ 偉いぞ・天晴だ



アンドウリエイ ピョートル ヴィ オーチン

Андрей, Пётр, вы очень пamагáете мне.

パマガーイエチェ ムニェ

アンドレイ、ピョートル、あなた達に随分お世話になっています。

вы という二人称は、**ты** の複数形でもあり、**вы** の複数形でもあります。単純に相手が2人以上であれば、**вы** を用います。

● помогáть + 与格 ～を助ける

お礼を言う

ロシア語圏の人はいろいろな言い方で感謝の気持ちを表します。お礼の気持ちを常に言葉にできるといいですね。

////< ㇏) まずはこのフレーズから！ //////////////////////////////////////

022



バリショーイエ

спасийба

Большёе спасйбо!

どうもありがとう。

最も一般的な感謝の言葉です。具体的なことに感謝する場合はこのあとに **за + 対格** を付けます。

㇎ **Спасйбо большёе за всё.** (いろいろどうもありがとう)

心からの感謝を伝えたいときには **Благодарй от душй.** など使われます。

● душй **生格** < душá ㇏ 心

● от душй 心から



アグロームナイエ

スパシーバ

Огромное спасибо.

本当にありがとう。

普通のどうもありがとうでは足りないと感じたときはこのフレーズを使ってください。友達同士で「ありがとね!」といった軽い調子で言うときには**Спасибочки!** などと言うこともあります。

- огромное **中性** < огромный 巨大な



ブラガダリュー

ヴァス

Благодарю вас.

あなたに感謝します。

フォーマルな感謝の表現です。**благодарить** **動詞** が要求する格は対格です。**я** という主語を省くことが多いです。また、同じ動詞から派生した **благодарный** **形容詞** の短語尾形を用いて、**я благодарен** **男** / **благодарна** **女** **вам** というのもよく使われます。

- благодарить 感謝する

お礼を言われて

お礼を言われたら「どういたしまして」と返しましょう。いくつかの表現を、状況に応じて使い分けられるといいですね。

////// ﴿﴾ まずはこのフレーズから！ //////////////////////////////////////

025



パジャールスタ

Пожа́луйста.

どういたしまして。

最もベーシックな表現で、**Спаси́бо!**（ありがとう）とセットで使います。ほかに、**Не сто́ит благода́рности.**（お礼を言われるほどのことじゃありません）なども丁寧な言い方です。

Всегда́ рад㊟/**рада**㊟.（いつでも喜んで）などもコミュニケーションを円滑にしてくれるでしょう。

● благода́рности **生格** < благода́рность ㊟ 感謝



ナズダローヴィエ

На здоро́вье!

どういたしまして。

直訳は「健康のために」ということです。何か提供されたものに対して発せられることが多いです。たとえば美味しい料理に対して **Спаси́бо!**（ありがとう）と言われ、**На здоро́вье!** と答えるなどです。

● здоро́вье ⊕ 健康



ニェーザシュタ

Нé за что!

どういたしまして。

直訳すると、「感謝されるべきことはありません」ということです。気をつけなくてはいけないのは、**ни за что́** と混同すると「何があっても許さない」という意味になってしまいますので、**не** に力点を置いてください。

● за 前置詞 ～のために

● что 代名詞 何か

● ни ～もない

● не ～ではない

名詞の性・数・格

ロシア語の名詞には3つの性があります（男性・女性・中性）。文の中ではその名詞の性・数（単数・複数）・格（主格・生格・与格・対格・造格・前置格）が示されます。ここでは、主格と対格の形で名詞の性を確認しましょう。

////// ◀) まずはこのフレーズから！ //////////////////////

028



エータ

マヨー

ミェースタ

Это моё место?

これは私の席ですか？

Да.（はい）／ **Нет.**（いいえ）で答えることができる一番単純な疑問文です。

место は中性名詞で主格です。**моё** は中性名詞にかかる所有代名詞です。

疑問文の回答例：

例 **Да, это ваше место.**（はい、これはあなたの席です）

例 **Нет, это не ваше место.**（いいえ、これはあなたの席ではありません）

● место ⊕ 席・場所

● ваше あなたの《中性名詞にかかる所有代名詞》



ウートゥラム ヤー チタール ガゼートゥー

Утром я читáл газéту.

朝、僕は新聞を読みました。

対格の名詞の例です。**газéту** は女性名詞で対格です。主格は **газéта** です。

- **ýтром** 朝に
- **читáл** **男性過去** / **читáла** **女性過去** < **читать** 読む
- **газéту** **対格** < **газéта** ㊤ 新聞



ヤー チターラ Журна́л

Я читáла журна́л.

私は雑誌を読んだ。

男性名詞の対格の例をあげておきます。**журна́л** は不活動体の名詞なので主格と同じ形をしています。男性名詞の場合、活動体の対格は生格と同じ形です。**Я люблю́ свое́го ко́та.** (私は自分の猫を愛してます) **кот** の対格が **ко́та** で、生格も同じ形です。

- **читáла** < **читать** 読む
- **журна́л** ㊤ 雑誌
- **люблю́** < **люби́ть** 愛する
- **свое́го** **対格** < **свой** **所有代名詞** 自分の

ひとことで伝える(2)

乾杯の表現

ロシアではパーティの間に何度も乾杯をします。その際、乾杯の音頭を取る人が短いスピーチをしてから乾杯するのが慣例です。乾杯するときにはグラスを打ち合わせます。

////> ◁▶ まずはこのフレーズから！ //////////////////////////////////////

031



ザズダローヴィエ

За здорóвье!

健康に乾杯！

ロシア語には英語の Cheers! のような言葉がありませんので、**за** ～（～に対して）という言い方で、具体的な何かに対する祈りを乾杯の言葉に変えます。**за** に続く名詞は対格を取ります。このフレーズは定番中の定番です。

● **за** 前置詞 ～に対して・～のために

● **здорóвье** ⊕ 健康



ザフストゥリェーチュー

За встречу!

出会いに乾杯！

顔合わせの会食などで頻繁に使われるフレーズです。出会えたことへの感謝を込めます。

● **встрéчу** **対格** < **встрéча** **㊤** 出会い



ザドゥーるージュブー

За дру́жбу!

友情に乾杯！

за という前置詞が要求する格は対格です。その場の状況に応じて何に対して祈りを込めて乾杯するかを考えてみてください。ほかにも以下のような表現があります。

㊤ **За мир!** (平和のために！)

㊤ **За ма́му!** (お母さんのために！)

● **дру́жбу** **対格** < **дру́жба** **㊤** 友情

● **мир** **㊤** 平和

● **ма́му** **対格** < **ма́ма** **㊤** お母さん ⇄ **па́па** **㊤** お父さん

指示代名詞

指示代名詞は形容詞のように使います。あるものを特定するときに「この」「その」と名詞に付与して使います。

//// // ﴿ 〉 まずはこのフレーズから！ //////////////////////////////////////

034



エータパラチェンツェ

ミャーフカイエ

Это полотёнце мягкое.

このタオルは柔らかい。

指示代名詞はなんらかの物・人を特定するのに使います。修飾する名詞の性・数によって形が変わり、名詞の格に合わせて活用もします。

《複数形の場合》

❶ Эти брю́ки мне вели́кий. (このズボンは私には大きい)

● это 中性形 この

● полотёнце ㊦ タオル

● мягкое 中性 < мя́гкий 柔らかい



ヤー リュブリュー

エートゥーカルバサー

達成率

12 %



Я люблю эту колбасу́.

私はこの腸詰めが好きです。

эту とあるのは、女性形の指示代名詞の対格形です。**колбасу́** が対格なので対応しています。

● колбасу́ **対格** < колбаса́ ㊟ 腸詰め

● эту **対格** < эта **女性形** この



ヤー ズナーユ

タヴォーπραフェッサら

Я знаю́ того́ профе́ссора.

私はあの教授を知っている。

того́ は **тот** の対格形で「あの」の意味です。女性形は **та**、中性形は **то**、複数形は **те** です。

㊟ **Те часы́ уже́ не иду́т.** (あの時計はもう動かない)

● профе́ссор ㊟ 教授《男女同形》

● тот **男性形** その

● знаю́ < знать 知っている

自己紹介する ①

自己紹介はたくさん会話するチャンスですね。いろいろなことを言えるようになりましょう。

//// ㊦) まずはこのフレーズから! //////////////////////////////////////

037



ミニャー

ザヴーットウ

サーチコ

Меня зовѹт Сáтико.

私はサチコです。

この表現は周囲からどう呼ばれているかという意味ですので、苗字を答える人はあまりいません。苗字を言いたいときは **Моя́ фами́лия ～.** で、名前は **Моё́ и́мя ～.** と言います。

- зовѹт < звать 呼ぶ
- фами́лия ㊦ 苗字
- и́мя ㊦ 名前



ヤー イストーキオ

Я из Тóкио.

私は東京から来ました。

из は英語の **from** と同じ意味です。この場合、「～出身」か、「今の居住地から来た」という意味の両方に使えます。

● **из** 前置詞 ～から



カーク ヴァッサヴァートゥ

Как вас зову́т?

あなたのお名前は？

一番ポピュラーな名前の聞き方です。苗字を知りたいときは、以下のような聞き方もあります。

例 **Кака́я у вас фами́лия?** (あなたの苗字はなんですか?)

例 **Како́е у вас и́мя?** (お名前はなんですか?)

● **како́й** (男) / **кака́я** (女) / **како́е** (中) / **какие** (複) どんな 疑問詞

自己紹介する ②

自分の職業について説明できますか？

//// ㊦) まずはこのフレーズから！ //////////////////////////////////////

040



ヤー サトゥーロードウニク フィーるムィ

Я сотрудник фíрмы.

私は会社員です。

自己紹介で「AはBです」という構文（主語＋主格名詞）を使えば、簡単に自分が誰かを表現できます。下記にほかの職業名を挙げておきます。

слúжаций ㊦	公務員	инженёр ㊦	エンジニア
банкíр ㊦	銀行員	домохозя́йка ㊤	主婦

- сотрудник ㊦ 職員
- фíрмы 生格 < фíрма ㊤ 会社



ケム ヴィ らボータイエチェ

Кем вы рабо́таете?

何の仕事をしているのですか？

кто (誰?) を**造格**にして **рабо́тать** と組み合わせると、直訳では「誰として働いているか?」という 質問になります。

● рабо́таете < рабо́тать 働く

● кем **造格** < кто **疑問詞** 誰?



ヤー らボータク ウチーチリム

Я рабо́таю учи́телем.

私は教師をしています。

前文の答えになる言い方です。**рабо́тать** **動詞** に職業名を**造格**にして付けると「～をして働いている」という意味になります。

㊦ **журнали́стом** < **журнали́ст** ㊦ (ジャーナリスト)

медрабо́тником < **медрабо́тник** ㊦ (医療関係者)

● учи́телем **造格** < учи́тель ㊦ 教師 ⇄ учи́тельница ㊦ 教師

趣味を伝える

趣味について話すときに「私の～」 **моё** という所有代名詞を使うことが有効です。

////< ㇏) まずはこのフレーズから！ //////////////////////////////////////

043



カコーィエ

ウヴァス

ホービ

Какое у вас хобби?

あなたの趣味はなんですか？

какое は形容詞形の疑問詞です。**хобби** が中性形であるため、中性形になっています。この疑問詞は名詞の性・数・格によって形を変えます。**у вас** というのは、「あなたにおける」という意味です。

- **хобби** ⊕ 趣味
- **какое** 疑問詞 どんな？



マヨー

ホービ

プチシェーストゥヴィヤ

Моё хобби—путешествия.

私の趣味は旅行です。

「A は B です」という構文を使って答えます。**моё** は所有代名詞です。ほかの趣味の例を挙げておきます。

бег ㊟	ジョギング	кара́оке ㊟	カラオケ
чтéние ㊟	読書		

- путешéствия ㊟ < путешéствие ㊟ 旅行



チェム

ヴィ

インチリスィエチシ

Чем вы интересúетесь?

あなたは何に興味がありますか？

再帰動詞を使った表現ですが、文法的説明は後述します(70 ページ)。まずはフレーズを覚えましょう。答えるときには、**Я интересúюсь путешествиями.** (私は旅行に興味があります) と、動詞のあとに造格になります。

- интересúетесь < интересовáться 興味がある
● чем 造格 < что 疑問詞 何？

ひとことで伝える(3) 「えっ？」

何か言われた時に、「えっ？」と返す表現です。相槌としても使えますね。

//// 🔊 まずはこのフレーズから！



046



プラーヴァダ

Правда?

本当に？

「真実、事実」という意味の名詞です。本当か疑わしいときも、軽い気持ちで「へえ、本当に？」というニュアンスで、会話の中では一番よく使われる表現です。



リアーリナ

Реально?

本当に？

「実際に、現実に」という意味の副詞です。「実際に起こったことなの？」というようなニュアンスで、くだけた口語表現です。



トーチナ

Точно?

本当に？

「正確に、確実に」という意味の副詞です。「それ確かなことなの？」というニュアンスでも、「本当にそれでいいの？」という意味で真意を確かめる質問としてもよく用いられています。疑問形ではなく、断定して言えば「本当にそうだ」という意味になります。

動詞の現在形（第一変化動詞）

ロシア語の動詞は人称変化するのが特徴です。人称による変化語尾は決まっています。

////< ㇏> まずはこのフレーズから！ //////////////////////////////////////

049



ヤー イズチャーユ るースキー イズィク

Я изуча́ю ру́сский язы́к.

私はロシア語を学んでいる。

動詞の代表的な形は、**語幹 + 不定詞語尾 -ть** となっています。（㉠ **изуча́ть**）ロシア語の動詞は主語によって人称変化します。変化語尾は固定されているため、会話体ではしばしば、人称を省いて話されることがあります。

- изуча́ю < изуча́ть 学ぶ
- ру́сский язы́к ㉡ ロシア語



トゥヴァヤー シストゥラー チターイエトゥ

パースキ

Твоя сестра́ чита́ет по-ру́сски?

君の姉（妹）はロシア語が読めるの？

чита́ть **動詞** や изуча́ть **動詞** のように **-ть** の前が **а** となっている動詞の多くは第一変化動詞と言います。

● сестра́ **㊗** 姉・妹



ティ

フシグダー

スルーシャイエシ

ムーズィクー

Ты всегда́ слу́шаешь му́зыку.

君はいつも音楽を聴いているね。

第一変化動詞の人称変化形は、語尾の **-ть** をとり、語幹 + **(я)-ю, (ты)-ешь, (он/она́)-ет, (мы)-ем, (вы)-ете, (они́)-ют** となります。ほかにも **рабо́тать**（働く）、**де́лать**（する）などの第一変化動詞があります。

● всегда́ **副詞** いつも

● му́зыку **対格** < му́зыка **㊗** 音楽

動詞の現在形（第二変化動詞）

動詞の人称変化の続きです。ここでは第二変化動詞の人称変化を覚えましょう。

//// // ﴿ 〉 まずはこのフレーズから！ //////////////////////////////////////

052



ヴィ

ガヴァリーチェ

パイポンスキ

Вы говорíte по-япóнски?

あなたは日本語を話しますか？

говорить のように **-ть** の前が **и** となっている動詞は代表的な第二変化動詞のひとつです。この人称変化は **ить** を除き、**語幹 + (я)-ю、(ты)-ишь、(он/она)-ит、(мы)-им、(вы)-ите、(они)-ят** となります。

● по-япóнски 日本語で



ムイ スモートゥリム チリヴィーザる

Мы смóтрим телеви́зор.

私たちはテレビを見ています。

смотре́ть は第二変化動詞で、アクセントが移動するタイプです。この動詞は目的語の対格をとります。**смотре́ть** は後ろから三文字 **-еть** をとって活用させます。→ **я смотре́ю, ты смотре́шь, ... о́ни смотре́ят**

- телеви́зор ㊦ テレビ
- смóтрим < смотре́ть 見る



ターニャ イ オーリャ リュービャトゥ タンツィヴァーチ

Та́ня и О́ля лю́бят танцевáть.

ターニャとオーリャは踊るのが好きです。

люби́ть は第二変化動詞です。活用形は **я люблю́, ты люби́шь** ~ となります。**люби́ть** を活用させ、そのあとに動詞の不定形を続けると、「～することが好きだ」という意味になります。

- танцевáть 踊る
- лю́бят < люби́ть 愛する

否定の表現 ①

否定文をつくるには、否定助詞 **не** を使い、否定する単語の前に置きます。

//// ㇏) まずはこのフレーズから！ //////////////////////////////////////

055



シヴォードウニャ ヤー

ニクピーラ

フリェープ

Сего́дня я не купи́ла хлеб.

今日はパンを買わなかった。

ここでは行動の否定をしています。動詞の前に **не** を置くことで、「その行為をしない」という意味になります。

- сего́дня **副詞** 今日
- купи́ла < купи́ть 買う
- хлеб **男** パン



アナ ムニェ ニマーマ ア パープシュカ

Онá мне не ма́ма, а ба́бушка.

母ではありません、祖母です。

否定する事柄の前に **не** を置くことで対象の否定となります。

- **а** 接続詞 だが
- **ма́ма** ㊟ 母
- **ба́бушка** ㊟ 祖母



ティ ニオーチン トールスタヤ

Ты не о́чень то́лстая.

君はそんなに太ってないよ。

о́чень (とても) という副詞を否定しているので、「そんなに」というニュアンスが出ます。否定したい単語の前に **не** を置きましょう。

- **о́чень** とても
- **то́лстая** ㊟ / **то́лстый** ㊟ 太っている

否定の表現 ②

нет を使った存在を否定する表現を学びましょう。

//// ㇏) まずはこのフレーズから！ //////////////////////////////////////

058



ウミニャー ニェトウ ブラーチエフ

У меня нет братьев.

私には兄弟がいません。

нет で存在を否定する場合は、否定される名詞は生格になります。

у + 人 **生格** はその人の所有を表しています。ここで使われる **нет** は **есть** (ある) の反対語にあたる「ない」という述語です。

● братьев **複数生格** < братья **複数主格** < брат ㊂ 兄弟 ⇄ сестра ㊂ 姉妹



フチィラー

ニカヴォー

ニェービラ

ドーマ

Вчера́ никогó не́ было до́ма.

昨日は誰も家にいませんでした。

その場所にいなかったということを示しています。否定の生格と言い、居なかった人を生格で表します。**не́ было** は **нет** の過去形となります。

- вчера́ 昨日
- никогó **生格** < никто́ **代名詞** 誰も
- до́ма **副詞** 家に



ズヂェーシ

ニェトウ

ニチヴォー

アソービンナヴァ

Здесь нет ничегó осóбенного.

ここには大したものがない。

ничегó нет だけで「何もない」という意味です。**осóбенное** という形容詞の中性形を使うと「特別なもの」という意味になり、その存在を否定しているので **осóбенного** という生格になります。

- ничегó **生格** < ничто́ **否定の代名詞** 何も

ひとことで伝える(4) 「わかりません」

わからないことは「わからない」と言葉にしましょう。黙っていると話がどんどん先に進んで、ますますついていけなくなります。

////> ◁▶ まずはこのフレーズから！ //////////////////////////////////////

061



ムニェ

ニパニャートウナ

Мне непонятно.

わかりません。

聞き取れなかったり、意味がわからなかったりしたときに使う表現です。「納得できない」という意思表示に取られることもありますので、聞き取れなかったときは、**Ещё раз, пожалуйста.**（もう一度お願いします）と続けてもいいですね。



ビスパニャーチャ

Без понятия.

わかりません。

口語的表現です。意見を求められても、答えが思いつかないときに使います。

● **понятия** **生格** < **понятие** ㊥ 考え・知識

● **без** **前置詞・生格要求** ～なしに



ヤー ニズナーユ

Я не знаю.

知りません。

聞かれたことに関して答えを知らない場合に使います。断定的な物言いにならないように、**к сожалению**（残念ながら）などを付けると和らいだ表現になります。

● **знать** 知っている



豎山 洋子 (たてやま・ようこ)

創価大学英文学科出身。1985 年 ～ 1986 年ロシア国立モスクワ大学に留学、1988 年～ 1990 年までモスクワ事務所で商社駐在員、その後ソ連タス通信に翻訳員として勤務。1992 年からはフリーランスのロシア語通訳・翻訳・通訳案内士として活動中。2012 年より神奈川ユーラシア協会横浜ロシア語センター他のロシア語講師を開始した。

【本文協力】

Ольга Тарарыкина (オリガ・タラリキナ)

2013 年ウラジオストク極東連邦大学文学部「外国語としてのロシア語」教授法専攻卒業。

2013 ～ 15 年ウラジオストク極東連邦大学ロシア語文化センターにてロシア語講師。

2015 年来日。2016 年 4 月より神奈川ユーラシア協会横浜ロシア語センター他多数の教室でロシア語講師として活動中。

© Yoko Tateyama, 2025. Printed in Japan

1 か月で復習する ロシア語基本のフレーズ

2025 年 11 月 5 日 初版第 1 刷発行

著 者 豎山 洋子
制 作 ツディブックス株式会社
発行者 田中 稔
発行所 株式会社 語研
〒101-0064
東京都千代田区神田猿樂町 2-7-17
電 話 03-3291-3986
ファクス 03-3291-6749
組 版 ツディブックス株式会社
印刷・製本 シナノ書籍印刷株式会社

ISBN978-4-87615-454-8 C0085

書名 イッカゲツデフクシュスルロシアゴキホンフレーズ

著者 タテヤマ ヨウコ

著者および発行者の許可なく転載・複製することを禁じます。

定価はカバーに表示してあります。

乱丁本、落丁本はお取り替えいたします。

株式会社語研



語研ホームページ <https://www.goken-net.co.jp>

本書の音声は
こちらから↓



本書の感想は
こちらから↓





1か月で復習するロシア語 基本のフレーズ

ためし読みはここまでです。

Webページへ

