No. 409

勉強法・リソース ULTIMATE CHEAT SHEET

英語力が上がるTEDトークBEST30

長文の頻出テーマ(学び・心理・言語・社会)を語る実在のTED・TEDxトーク30本。リスニングと背景知識が同時に伸びる。

Web版はこちら

ここだけ3行	1 最初は10分前後の短いトークから選ぶ	2 聞き取りを深めるなら、まず1本を何度も聞く	3 トークの主張を英語1文で言えたら「わかった」

TEDが受験英語に効く3つの理由

①長文の頻出テーマそのもの(教育・心理・脳・言語・グローバル化)を本人が語る。②話し手は聞き手にわからせようと話すので、論理の流れ(主張→具体例→まとめ)がはっきりしている。③英語字幕と書き起こし(transcript)があり、精読の教材にもなる。

◆ ① 勉強のやり方が変わるトーク 8

英語で「学び方」を学ぶ。内容をそのまま勉強に使える

Angela Lee Duckworth: Grit: The Power of Passion and Perseverance 6分
成功を予測したのは才能より「やり抜く力(grit)」だったという研究の話。短く、最初の1本に。
youtube.com/watch?v=H14bBuluwB8

Carol Dweck:The power of believing that you can improve 10分
「できない」ではなく「まだできない(not yet)」。能力は伸びると信じる成長マインドセットの話。
youtube.com/watch?v=_X0mgOOSpLU

Matt Cutts:Try something new for 30 days 3分
新しいことを30日だけ続けてみる提案。3分強と短く、シャドーイングの入門に向く。
youtube.com/watch?v=UNP03fDSj1U

Tim Urban:Inside the Mind of a Master Procrastinator 14分
先延ばしをする脳内を「目先の快楽を求めるサル」と「パニックモンスター」で笑いながら説明。
youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU

Lýdia Machová:The secrets of learning a new language 11分
多言語話者たちに共通する学び方。楽しむこと・自分に合う方法・続ける仕組みが鍵だと語る。
youtube.com/watch?v=o_XVt5rdpFY

Chris Lonsdale:How to learn any language in six months 18分
意味がわかる大量のインプットと、最初から道具として使うことの大切さ。
youtube.com/watch?v=d0yGdNEWdn0

Josh Kaufman:The first 20 hours -- how to learn anything 19分
技能を分解し、集中した練習を20時間積めば「そこそこできる」に届くという提案。
youtube.com/watch?v=5MgBikgcWnY

Barbara Oakley:Learning how to learn 18分
集中モードと発散モード、先延ばしへの対処、自分をテストする学び方。
youtube.com/watch?v=O96fE1E-rf8

◆ ② 心と体と脳のトーク 8

睡眠・運動・ストレス・幸福。長文で特によく扱われる分野

Matt Walker:Sleep Is Your Superpower 19分
睡眠科学者が、睡眠と記憶・健康の関係を語る。徹夜で覚える前に見てほしい1本。
youtube.com/watch?v=5MuIMqhT8DM

Wendy Suzuki:The Brain-Changing Benefits of Exercise 13分
神経科学者が、運動が気分・集中力・記憶にもたらす効果を自分の体験とともに説明。
youtube.com/watch?v=BHY0FxzoKZE

Kelly McGonigal:How to Make Stress Your Friend 14分
ストレスの「受け止め方」で体の反応が変わるという研究を紹介。本番前の緊張にも。
youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU

Daniel Levitin:How to stay calm when you know you'll be stressed 12分
ストレス下では頭が回らなくなる。だから前もって失敗に備える仕組みを作る、という話。
youtube.com/watch?v=8jPQjjsBbIc

Robert Waldinger:What Makes a Good Life? 13分
ハーバード大の長期研究から、幸せと健康を支えるのは良い人間関係だと語る。
youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI

Shawn Achor:The happy secret to better work 12分
成功したら幸せになるのではなく、前向きな脳の方がよく働く、という心理学の話。
youtube.com/watch?v=fLJsdqxnZb0

Derek Sivers:Keep your goals to yourself 4分
目標を人に話すと、達成した気分になって行動が減ることがあるという指摘。4分弱。
youtube.com/watch?v=NHopJHSlVo4

Jia Jiang:What I Learned from 100 Days of Rejection 16分
100日間わざと断られる挑戦をした体験談。失敗を恐れなくなる過程が平易な英語で語られる。
youtube.com/watch?v=-vZXgApsPCQ

● ③ 言葉とコミュニケーションのトーク 7

言語・会話・聞く力。英語を学ぶ人にこそ刺さるテーマ

Lera Boroditsky:How Language Shapes the Way We Think 14分
方角で位置を言う言語、文法上の性など、言語によって考え方が変わる例を紹介。
youtube.com/watch?v=RKK7wGAYP6k

Patricia Kuhl:The linguistic genius of babies 13分
生後半年ごろの赤ちゃんは外国語の音も聞き分けられるが、1歳ごろには母語に特化していくという研究。
youtube.com/watch?v=G2XBIkHW954

Julian Treasure:How to Speak So That People Want to Listen 10分
人が耳を傾けたくなる話し方。避けるべき話し方と、声の高さ・速さ・間の使い方。
youtube.com/watch?v=eIho2S0ZahI

Julian Treasure:5 ways to listen better 8分
聞く力を取り戻す5つの練習。発音がはっきりしていてリスニング練習に向く。
youtube.com/watch?v=cSohjlYQI2A

Celeste Headlee:10 ways to have a better conversation 12分
ラジオの司会者が教える、会話を良くする10のルール。面接対策にも。
youtube.com/watch?v=R1vskiVDwl4

Julia Dhar:How to disagree productively and find common ground 15分
ディベートの経験から、共通点を探し、意見と人格を切り離して議論する方法。
youtube.com/watch?v=phgjouv0BUA

Susan Cain:The power of introverts 19分
内向的な人の強みと、一人で考える時間の価値。社会の「外向型びいき」を問い直す。
youtube.com/watch?v=c0KYU2j0TM4

● ④ 社会と考え方のトーク 7

教育・偏見・データ・感染症。自由英作文のネタにもなる

Sir Ken Robinson:Do schools kill creativity? 20分
学校教育は創造性を育てているか、とユーモアたっぷりに問う。教育論の長文の定番テーマ。
youtube.com/watch?v=iG9CE55wbtY

Simon Sinek:How Great Leaders Inspire Action 19分
人を動かすのは「何を」ではなく「なぜ」から語ること。ゴールデンサークルの話。
youtube.com/watch?v=qp0HIF3SfI4

Chimamanda Ngozi Adichie:The Danger of a Single Story 19分
ある国や人を1つの物語だけで判断する危うさ。ステレオタイプを考える名講演。
youtube.com/watch?v=D9Ihs241zeg

Hans Rosling:The best stats you've ever seen 21分
動くグラフで世界の健康と所得の変化を示し、「途上国」の思い込みを崩す。図表問題の練習にも。
youtube.com/watch?v=hVimVzgtD6w

Bill Gates:The next outbreak? We're not ready 9分
エボラ流行を受けた2015年の講演。世界は大規模な感染症への備えが足りないと訴える。
youtube.com/watch?v=6Af6b_wyiwI

Barry Schwartz:The paradox of choice 20分
選択肢が多いほど迷い、満足度が下がることがあるという「選択のパラドックス」。
youtube.com/watch?v=VO6XEQIsCoM

Julia Galef:Why you think you're right -- even if you're wrong 12分
自分の考えを守る「兵士の思考」と、事実を見に行く「斥候の思考」。批判的思考の入門。
youtube.com/watch?v=w4RLfVxTGH4

● 1本20分の学び方(5ステップ) 5

時間がない日は1〜2を今日、3〜5を翌日に同じ動画で

① 予想(1分)
タイトルを見て内容を日本語で予想する。外れてもいい。

② 通して見る
止めずに見て(長いトークは前半だけでいい)、主張を日本語1文でまとめる。

③ **英語字幕で3表現**
2〜5語のかたまり(チャンク)で3つメモ。長いトークは最初の5分だけでいい。

④ **30秒シャドーイング**
気に入った30秒を字幕つきで3回、字幕なしで少し遅れて追いかける。

⑤ **英語で1〜3文**
メモした表現を使い、I think … because … で感想を書く。

◆ レベル別の選び方

今のレベル	おすすめ	見方
英語が苦手	Cutts・Sivers・Duckworth	日本語字幕→英語字幕
共テレベル	Treasure・Gates・Dweck	英語字幕で2回
GMARCH〜早慶	Urban・Boroditsky・Walker	字幕なし→英語字幕
最難関	Robinson・Adichie・Rosling	書き起こしで精読も

◆ TEDで使える便利ワザ 3

☐ **❶ 書き起こしを読む**
YouTube の「文字起こしを表示」や、対応するトークなら TED 公式サイトの Transcript で全文を読める。聞いた後に精読すると長文の練習になる。

☐ **❷ 再生速度を変える**
最初は0.75倍、慣れたら1.25倍。速い音に慣れると、等速の入試音声がゆっくり聞こえる。

☐ **❸ 冒頭1分だけ精聴**
トークの冒頭はテーマの提示が多い。冒頭1分を一語ずつ聞き取れるまで繰り返す。

◆ やりがちな失敗 3

☐ ✕ ~~日本語字幕だけで何本も見る~~
○ **1本を英語字幕で繰り返す**
量より、同じ英語を聞き取れるようになる体験が大事。

☐ ✕ ~~20分のトークから始めて挫折~~
○ **3〜10分のトークから始める**
最後まで聞き切る成功体験を先に作る。

☐ ✕ ~~知らない単語を全部調べる~~
○ **3つだけ調べてメモする**
全部調べると1本に1時間かかり、続かない。

参考資料 原田英語「TEDで英語学習！おすすめ動画10本と『1本20分』の勉強法」／原田英語のTED HACK(TED動画を探せる無料サイト)

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳(PDF印刷)・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート
(全439本・無料)