TED やさしい Jia Jiang 日本語字幕あり #勇気 #挑戦 #自己成長

100日間「断られる」挑戦で、見えたもの

What I Learned from 100 Days of Rejection | Jia Jiang

「断られ続けたら、意外と楽しくなった」



15:32	676万	★★☆☆☆	6語
長さ	再生回数	入試に出そう度	キーワード

動画はここから
スマホで読み取ると、動画と音声つき単語のページが開きます。

日付 クラス・番号 名前

どんな話？
断られるのが怖くて、言い出せなかったことはありませんか。100日間わざと断られに行った人が、何を見つけたのかを追います。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Why are we afraid of being rejected?
なぜ私たちは、断られることを怖がるのでしょう？

Q2 Have you ever asked for something unusual?
変わったお願いをしたことはありますか？

Q3 Guess: What will the speaker want to tell us?
タイトルと写真から予想：話し手がいちばん伝えたいことは？（日本語OK）

2 キーワードを予習しよう KEY WORDS

5分

#	英語	知ってる度	観る前：意味を予想	観たあと：正しい意味
1	rejection	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	fear	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	request	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	courage	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	experiment	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	comfort zone	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
観る前に、最近できなかった小さなお願いを1つ思い浮かべておくと、話が自分ごとになります。

TED HACKS（原田英語）は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

15:32 × 3

ROUND 1	1回目：日本語字幕で気楽に観て、話の流れを知る	☐ 観た	字幕：なし・英・日 0 25 50 75 100%
ROUND 2	2回目：英語字幕でrejectionなどの言い回しを3〜5個メモする	☐ 観た	字幕：なし・英・日 0 25 50 75 100%
ROUND 3	3回目：印象に残った30秒を、音読でまねてみる	☐ 観た	字幕：なし・英・日 0 25 50 75 100%

4 話の流れマップ STORY MAP

1回目のあと

それぞれの部分で、話し手が何を言ったか・何を見せたかを、日本語でメモしよう（キーワードだけでOK）。

1 HOOK つかみ	
2 QUESTION 問題・問い	
3 IDEA アイデア・主張	
4 EXAMPLE 具体例・根拠	
5 MESSAGE まとめ・呼びかけ	

5 聞き取れた英語メモ PHRASE CATCHER

2回目

#	聞き取れた英語（単語・フレーズ）	意味	何分ごろ
1			
2			
3			
4			
5			

聞きどころ

・1回目は日本語字幕でOK。分かる単語を3つ拾えたら合格です。
・数字・人名・何度もくり返される単語に注目しよう。そこが話の柱です。

TED HACKS（原田英語）は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

6 観たあとに答えよう AFTER YOU WATCH

10分

Q1 What did the speaker learn from rejection?
話し手は、断られることから何を学びましたか？

Q2 What small challenge would you like to try?
あなたは、どんな小さな挑戦をしてみたいですか？

7 要点を3つにまとめよう 3 KEY POINTS

5分

1

2

3

8 英語で意見を書こう WRITE YOUR OPINION

目標 20〜30語

Q What did you learn from this talk? Write two or three sentences.
このトークから何を学びましたか？ 2〜3文で書こう。

P **結論・意見** I think (that) ... In my opinion, ...	
R **理由** This is because ... The main reason is ...	
E **例・体験** For example, ... In the talk, the speaker ...	
P **もう一度結論** That is why ... So, I believe ...	

使ったキーワード _____ 語数 _____ 語

TED HACKS(原田英語)は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

9 単語チェック VOCABULARY CHECK

12点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **rejection**
2 **fear**
3 **request**
4 **courage**
5 **experiment**
6 **comfort zone**

a 安全圏
b お願い
c 恐れ
d 実験
e 勇気
f 拒絶

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

拒絶 r＿＿＿＿＿＿＿＿
恐れ f＿＿＿＿
安全圏 c＿＿＿＿＿＿ ＿＿＿＿
お願い r＿＿＿＿＿＿
実験 e＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
勇気 c＿＿＿＿＿＿

10 1分リテル RETELL

話す

トークの内容を1分で人に説明しよう（日本語→英語の順でもOK）。使えたキーワードに✓。

☐ rejection ☐ fear ☐ request ☐ courage ☐ experiment
☐ comfort zone

1回目 ＿＿＿秒 2回目 ＿＿＿秒 3回目 ＿＿＿秒

11 シャドーイング SHADOWING

3日間

気に入った30秒を選んで、3日続けよう。

☐☐☐ 1. 音声を流しながら、英語字幕を目で追って口パクでなぞる（オーバーラッピング）
☐☐☐ 2. 字幕を見ずに、少し遅れて声に出してまねる（シャドーイング）
☐☐☐ 3. スマホで録音して聞き比べ、言えなかった語に印をつける

12 ふりかえり SELF-CHECK

タイトルと話し手を、人に説明できる	◎ ○ △
キーワード6語の意味が言える	◎ ○ △
話の流れを3つ以上に分けて説明できる	◎ ○ △
観たあとの問いに、英語で答えられた	◎ ○ △
英語で意見を20〜30語書けた	◎ ○ △

このトークで心に残ったひとこと・次に観たいトーク

TED HACKS（原田英語）は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。

2・9 キーワードの意味

1. **rejection** 拒絶
2. **fear** 恐れ
3. **request** お願い
4. **courage** 勇気
5. **experiment** 実験
6. **comfort zone** 安全圏

9A マッチング

1-f 2-c 3-b 4-e 5-d 6-a

9B スペル

rejection / request / fear / experiment / comfort zone / courage

7 要点の例

1. **怖さを笑いに変える**：断られる恐怖に、自分から飛び込んだ実験の記録です。笑える場面と、ふと心に残る場面の、両方が味わえるところが魅力です。
2. **体験談で聞きやすい**：実際にやってみたお願いの話が中心なので、英語でも場面を想像しながら追いやすいです。初級から中級のリスニングにちょうどいい素材です。
3. **背中を押される**：挑戦したいのに一歩が出ない人に、小さな勇気をくれます。観たあとに、何かお願いごとをしてみたくなるかもしれません。

観終わると身につくこと

「断られても大したことはない」という感覚が持てます。頼みごとや挑戦を表す英語も口に出しやすくなり、小さな一歩を踏み出しやすくなります。

このトークで伸びる力

request、rejection、fear など、日常の挑戦を語る語彙が学べます。体験談の流れが分かりやすく、話速もほどよいため、英語のリスニングとスピーキングの導入に向いています。

授業プラン（50分）

0〜5分	導入	ワークシート①の問いをペアで話す（日本語OK）
5〜10分	単語	キーワード予習。知ってる度チェック→意味の予想
10〜20分	1回目	冒頭〜10分を日本語字幕で（全体は16分。続きは宿題に）
20〜25分	確認	ペアで話の流れを説明し合う。聞き取れた英語をシェア
25〜31分	2回目	気に入った区間（5〜6分）を英語字幕で
31〜46分	書く	③観たあとの問い＋英語で意見（PREP）
46〜50分	共有	2〜3人が発表。④の自己評価

こんな人に

- 失敗や断られるのが怖い人
- 英語で体験談を聞く練習をしたい人
- 新しいことに挑戦したい人

採点のめやす（英作文 8）

内容（問いに答えている）3点／理由と例 3点／英語の正確さ 2点。キーワードを使えたら＋1点のボーナス。

TED HACKS（原田英語）は TED Conferences, LLC と提携していない非公式の英語学習ガイドです。問い・語彙・解説は原田英語のオリジナル。授業・自習で自由にお使いください。