TED-Ed ふつう 日本語字幕あり #集中 #心理学 #勉強法

時間を忘れる集中「フロー」に入る方法

How to enter flow state

「没頭は、つくり出せる」



5:03	285万	★★★☆☆	5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？

好きなことに夢中になって、気づいたら何時間もたっていた。そんな状態を心理学では「フロー」と呼びます。フローはただ集中しているのとは違い、無理をしている感覚がないのに深く打ちこめている特別な心の状態です。よくフローを経験する人ほど、前向きな気持ちや創造性、達成感を感じやすいとも言われます。このアニメは、フローの特徴と、日常でフローに入りやすくするための工夫を紹介します。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 When do you lose track of time?
時間を忘れるのはどんなときですか？

Q2 What helps you concentrate?
集中するのに役立つものは何ですか？

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	**concentrate**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**challenge**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**skill**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**goal**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**absorbed**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
1回目は日本語字幕でフローの条件をメモする

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

5:03 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕でフローの条件をメモする

☐ 観た 字幕：なし・英・日

0 25 50 75 100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で心の状態の語を3〜5個書き出す

☐ 観た 字幕：なし・英・日

0 25 50 75 100%

ROUND 3 条件を説明する30秒を、声に出してまねる

☐ 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

・So / But / Now / Here's the thing など、話の切れ目のことばに注目すると流れがつかめます。
・くり返されるキーワードは、そのトークの主題。聞こえたら何分ごろかメモしよう。

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 conditions help people enter a flow state?
フローに入りやすくなる条件は何ですか？

Q2 How can you use flow in your studies?
勉強にフローをどう生かせるでしょう？

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 40〜60語

Q What is the most important idea in this talk? Do you agree with it? Why?
このトークでいちばん大切な考えは何？ あなたは賛成？ その理由は？

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

10点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **concentrate**
2 **challenge**
3 **skill**
4 **goal**
5 **absorbed**

[ ] a 没頭した
[ ] b 目標
[ ] c 挑戦・課題
[ ] d 集中する
[ ] e 技能

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

技能 s＿＿＿＿
集中する c＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
挑戦・課題 c＿＿＿＿＿＿＿＿
目標 g＿＿＿
没頭した a＿＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：脳・心理・行動 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「脳・心理・行動」テーマとつながっています。下の語から選んで入れよう（形を変えてもOK）。

WORD BANK: **perception** **bias** **unconscious** **procrastinate** **cognition** **distract**

1 Our _____ of time changes when we are bored.
退屈しているとき、時間の感じ方は変わります。

2 Notifications can _____ students from their homework.
通知は、生徒の宿題への集中をそらすことがあります。

3 Many students _____ until the night before the test.
多くの生徒が、テストの前の晩まで勉強を先延ばしにします。

4 Everyone has a _____, even if they do not notice it.
気づいていなくても、誰にでも偏りはあります。

5 Many of our choices are made by _____ processes.
私たちの選択の多くは、無意識の働きによって決まっています。

6 Sleep affects memory and other parts of _____.
睡眠は記憶など、認知のさまざまな働きに影響します。

11 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✓。

☐ **concentrate** ☐ **challenge** ☐ **skill** ☐ **goal** ☐ **absorbed**

1回目 ＿＿＿秒 2回目 ＿＿＿秒 3回目 ＿＿＿秒

12 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

13 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5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40〜60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

次のおすすめ：「学校は、創造性を殺しているのか？」「批判的思考力を高める5つのコツ」「先延ばし魔の頭の中をのぞいてみた」 → haradaeigo.com/tedhacks/talks/

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. **concentrate** 集中する
2. **challenge** 挑戦・課題
3. **skill** 技能
4. **goal** 目標
5. **absorbed** 没頭した

9A マッチング

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

9B スペル

skill / goal / concentrate / absorbed / challenge

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **perception**
2. **distract**
3. **procrastinate**
4. **bias**
5. **unconscious**
6. **cognition**

7 内容の手がかり

好きなことに夢中になって、気づいたら何時間もたっていた。そんな状態を心理学では「フロー」と呼びます。フローはただ集中しているのとは違い、無理をしている感覚がないのに深く打ちこめている特別な心の状態です。よくフローを経験する人ほど、前向きな気持ちや創造性、達成感を感じやすいとも言われます。このアニメは、フローの特徴と、日常でフローに入りやすくするための工夫を紹介します。

このトークで伸びる力

心理学・集中・目標など、学習や自己成長のテーマの語彙が学べます。条件を挙げて説明する構成で聞き取りやすく、エッセイで自分の経験を語るときの材料にもなります。

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
10〜16分	1回目	日本語字幕で全体を観る。②の話の流れマップを書く
16〜21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
21〜27分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
27〜46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

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。