TED ふつう Dan Gartenberg 日本語字幕あり #睡眠 #脳 #健康

深い眠りが脳にくれるごほうび

The brain benefits of deep sleep -- and how to get more of it | Dan Gartenberg

「睡眠の質は、工夫で変えられる？」

6:38	225万	★★★☆☆	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？

眠っている間、脳は休んでいるだけでしょうか。7分で、毎晩の睡眠の見方がひと回り変わるかもしれません。気軽にどうぞ、短い話です。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Why do we need to sleep every night?
なぜ私たちは毎晩眠る必要があるのだろう？

Q2 Does sleeping longer always mean sleeping better?
長く眠れば、いつも良く眠れたことになるのだろうか？

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	deep sleep	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	memory	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	brain wave	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	rest	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	improve	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
寝る前ではなく、昼間に観ましょう。1回目は日本語字幕、2回目は英語字幕で睡眠の表現を3〜5個メモします。

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

6:38 × 3

ROUND 1 1回目：日本語字幕で深い眠りの役割を理解する

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目：英語字幕に切り替え、気になる表現を3〜5個メモ

☐ 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、声に出してシャドーイング

☐ 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 can you do to sleep better tonight?
今夜よく眠るために、あなたに何ができますか？

Q2 Why is sleep important for students?
睡眠はなぜ学生にとって大切ですか？

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 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 **deep sleep**
2 **memory**
3 **brain wave**
4 **rest**
5 **improve**

[ ] a 脳波
[ ] b 改善する
[ ] c 記憶
[ ] d 深い眠り
[ ] e 休息

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

休息 r＿＿＿
脳波 b＿＿＿＿ ＿＿＿＿
改善する i＿＿＿＿＿＿
記憶 m＿＿＿＿＿
深い眠り d＿＿＿ ＿＿＿＿＿＿

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: **cognition** / **retain** / **motivation** / **perception** / **deprive** / **neuron**

1 Lack of sleep can _____ the brain of the rest it needs.
睡眠不足は、脳に必要な休息を奪いかねません。

2 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。

3 Each _____ sends signals to many others.
一つひとつのニューロンが、多くの別のニューロンに信号を送ります。

4 We _____ more information when we review it regularly.
定期的に復習すると、より多くの情報を覚えていられます。

5 Small goals can raise your _____.
小さな目標は、やる気を高めてくれます。

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✓。

☐ **deep sleep** ☐ **memory** ☐ **brain wave** ☐ **rest** ☐ **improve**

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：「史上最長級の研究が教える、幸せの条件」「次の感染爆発に、世界は備えているか」「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. **deep sleep** 深い眠り
2. **memory** 記憶
3. **brain wave** 脳波
4. **rest** 休息
5. **improve** 改善する

9A マッチング

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

9B スペル

rest / memory / brain wave / deep sleep / improve

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **deprive**
2. **perception**
3. **neuron**
4. **retain**
5. **motivation**
6. **cognition**

7 要点の例

1. **眠りの中の脳**:深い眠りに注目して、脳の中で何が起きているかを紹介します。ふだん意識しない時間の意味に、気づける話で、発見があります。
2. **技術で眠りを深く**:脳波に合わせた音を流して、深い眠りを後押しできないか。記憶や学ぶ力とのつながりも含め、技術で睡眠を支える発想が紹介されます。
3. **短くて聞きやすい**:7分と短く、要点が整理されています。sleep や memory など身近な語が中心で、リスニングの入口に向いています。

観終わると身につくこと

睡眠を「時間」だけでなく「質」で考える視点が持てます。睡眠や脳に関する基本の英語も、短時間でまとめて身につき、復習もしやすいです。

このトークで伸びる力

sleep, memory, brain wave など、生活と科学がつながる語彙が中心です。問い→方法→期待できる効果と進む流れがはっきりしていて、科学系リスニングの入口に向きます。

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
10〜17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
17〜22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
22〜29分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
29〜46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

- 寝ても疲れが取れない人
- 短時間で英語を聞きたい人
- 受験期の睡眠を見直したい人

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。