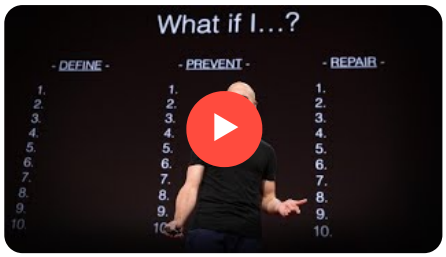
TED ふつう Tim Ferriss 日本語字幕あり #恐れ #目標 #自己啓発

目標より先に「怖いこと」を書き出そう

Why you should define your fears instead of your goals | Tim Ferriss

「恐れを紙に書くと、道が見える」

13:22	478万	★★☆☆☆	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？
いちばん怖いこと、言いにくいこと、頼みにくいこと。実はそれこそが、やるべきことである場合が多い。目標の代わりに恐れを細かく書き出す「フィア・セッティング」を、本人が具体的に紹介します。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 What are you afraid of trying?
挑戦するのが怖いことは何ですか？

Q2 Do goals always help you?
目標は常に役に立つでしょうか？

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	fear	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	goal	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	paralysis	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	control	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	courage	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
観ながら、自分の「怖いこと」を紙に3つ書いてみてください。手を動かすと、話が一気に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

13:22 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で、書き出す手順の流れをつかむ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、恐れに関する表現を3〜5個メモ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目は練習の手順を説明する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 is one thing you fear? Why?
怖いことを1つ教えてください。なぜですか？

Q2 What can you do to reduce your fear?
その怖さを減らすには何ができますか？

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 **fear**
2 **goal**
3 **paralysis**
4 **control**
5 **courage**

□ a 勇気
□ b コントロールする、支配する
□ c 恐れ
□ d まひ、身動きできない状態
□ e 目標

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

目標 g＿＿＿
恐れ f＿＿＿
勇気 c＿＿＿＿＿＿

まひ、身動きできない状態 p＿＿＿＿＿＿＿＿＿
コントロールする、支配する c＿＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：哲学・倫理・思考 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「哲学・倫理・思考」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 **duty** **premise** **conscience** **perspective** **paradox** **objective**

1 His _____ would not let him stay silent.
彼の良心は黙っていることを許しませんでした。

2 Traveling gave him a new _____ on life.
旅は彼に人生への新しい視点を与えました。

3 If the _____ is false, the conclusion may be wrong.
前提が誤りなら、結論も間違っているかもしれません。

4 It is a _____ that more choices can make us less happy.
選択肢が増えるとかえって満足度が下がることがあるのは、逆説的です。

5 A good report should be _____ and fair.
よい報告書は客観的で公平であるべきです。

6 Citizens have a _____ to obey fair laws.
市民には公正な法律に従う義務があります。

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✓。

☐ fear ☐ goal ☐ paralysis ☐ control ☐ courage

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」「批判的思考力を高める5つのコツ」「批判的思考を鍛える、たった1つの道具」 → 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. **fear** 恐れ
2. **goal** 目標
3. **paralysis** まひ、身動きできない状態
4. **control** コントロールする、支配する
5. **courage** 勇気

9A マッチング

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

9B スペル

goal / paralysis / fear / control / courage

10 テーマ単語(哲学・倫理・思考)

1. **conscience**
2. **perspective**
3. **premise**
4. **paradox**
5. **objective**
6. **duty**

7 要点の例

1. **発想の転換**:目標を立てる前に、恐れを先に見つめるという順番の逆転がポイントです。悩みが動かないときの、新しい手がかりになってくれます。
2. **書き出す練習法**:恐れを細かく思いえがいて書き出す「フィアー・セッティング」という方法が紹介されます。変えられることと変えられないことを分ける考え方です。
3. **気持ちを表す英語**:fear や regret など、気持ちを表す語彙が集まります。自分の不安を英語で言ってみる練習は、スピーキングにも直結します。

観終わると身につくこと

やりたいことの前にある不安を、言葉にして整理する方法が手に入ります。自分の気持ちを英語で語る練習の材料にも、なってくれます。

このトークで伸びる力

fear、control、action など、気持ちと行動を語る語彙が学べます。話が実生活に近いので、自分の経験と結びつけて英語で話すスピーキング練習の題材にぴったりです。

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
10〜24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
24〜29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
29〜37分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
37〜46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

- 新しい一歩を踏み出せない人
- 自己啓発系のスピーチが好きな人
- 気持ちを英語で話したい人

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。