TEDx やさしい Josh Kaufman 英語字幕 #スキル習得 #時間術 #学び方

最初の20時間で、何でも「それなりに」できる

The first 20 hours -- how to learn anything | Josh Kaufman | TEDxCSU

「習得の壁は、意外と低い」



19:27	4,371万	★★☆☆☆	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？
「1万時間」もいらない。20時間の正しい練習で、たいていのことは「それなりに」できるようになる——。最後は、話し手が実際に練習したウクレレを舞台で弾いてみせます。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 How long does it take to learn something new?
新しいことを学ぶにはどれくらいかかる？

Q2 Why do people give up so quickly?
なぜ人はすぐにあきらめてしまうのか？

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	skill	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	practice	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	deliberate	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	barrier	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	beginner	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	frustration	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
観る前に「やってみたいこと」を1つ決めておきましょう。観終わったら、今日できる小さな一歩を1つ書き出してみてください。

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

19:27 × 3

ROUND 1	1回目は日本語字幕で、スキル習得の話の全体像をつかむ	☐ 観た	字幕：なし・英・日
ROUND 2	2回目は英語字幕で、skillなど使える表現を3〜5個メモ	☐ 観た	字幕：なし・英・日
ROUND 3	3回目は気に入った30秒を選び、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 問い	
3 TURN 提案	
4 DEPTH 実践	
5 MESSAGE 締め	

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

・practice、skill、barrier、learn など、学習と時間に関する基本語彙が中心で、初めての人にも取り組みやすいです。
・「〜するには〜が必要だ」「〜だけでいい」といった、条件や範囲を表す言い方が多く出やすい内容です。

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 skill would you like to learn?
あなたはどんな技術を学びたいですか？

Q2 How will you spend your first 20 hours?
最初の20時間をどう使いますか？

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 20〜30語

Q What new skill do you want to learn in 20 hours?
20時間で身につけたい新しいスキルは何ですか。

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 **skill**
2 **practice**
3 **deliberate**
4 **barrier**
5 **beginner**
6 **frustration**

□ □ □ □ □ □

a 意図的な
b 障壁
c 練習する
d 技能
e いらだち
f 初心者

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

意図的な d＿＿＿＿＿＿＿＿
いらだち f＿＿＿＿＿＿＿＿＿
練習する p＿＿＿＿＿＿
初心者 b＿＿＿＿＿＿
技能 s＿＿＿＿
障壁 b＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：教育・学習・子ども EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「教育・学習・子ども」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 tuition / achievement / feedback / mastery / peer / mentor

1 High _____ makes it hard for some families to send children to university.
高い授業料のせいで、子どもを大学に行かせるのが難しい家庭もあります。

2 _____ of a skill comes from long, careful practice.
技能の習得は、長く丁寧な練習から生まれます。

3 Sleep and diet can affect academic _____.
睡眠や食事は、学業の成果に影響を与えることがあります。

4 My _____ taught me how to organize my ideas.
私の指導者は、考えを整理する方法を教えてくれました。

5 Students often learn a lot from their _____.
生徒は、同じ年ごろの仲間から多くを学ぶものです。

6 Clear _____ helps students see how to improve.
分かりやすいフィードバックがあると、生徒はどうすれば上達できるかが見えてきます。

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✓。

☐ skill ☐ practice ☐ deliberate ☐ barrier ☐ beginner
☐ frustration

1回目 ＿＿秒 2回目 ＿＿秒 3回目 ＿＿秒

12 シャドーイング SHADOWING

3日間

おすすめ区間：19分と長めなので、全部は使いません。冒頭の問題提起か、方法をまとめる短い部分だけを選び、30秒ほどを繰り返します。

☐☐☐ 1. 冒頭の区間を小声でなぞり、リズムと語のかたまりの感覚をつかむ。
☐☐☐ 2. 数字や強調される語を強く言い、抑揚を原音にそろえる。
☐☐☐ 3. 意味を意識しながら追い、連続で言えた回数を記録して伸びを見る。

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

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. **skill** 技能
2. **practice** 練習する
3. **deliberate** 意図的な
4. **barrier** 障壁
5. **beginner** 初心者
6. **frustration** いらだち

9A マッチング

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

9B スペル

deliberate / beginner / frustration / skill / practice / barrier

10 テーマ単語(教育・学習・子ども)

1. **tuition**
2. **Mastery**
3. **achievement**
4. **mentor**
5. **peers**
6. **feedback**

7 要点の例

1. **最初の壁を越える**:初めての子どもが生まれたことをきっかけに、学び方を見直した体験が語られます。始めるのをためらっていた気持ちが、少し軽くなるはずです。
2. **手順の英語が身につく**:学び方を説明していく話なので、手順や順番を示す言い方に注意して聞くと、自分の学習計画を英語で話す下地になります。
3. **何を始めるか考える**:楽器、スポーツ、外国語など、やってみたいことは何ですか。観ながら自分のテーマを決めておくと、そのまま行動につながります。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:初めての子どもが生まれたことをきっかけに、学び方を見直すことになった、という個人的な話から入るようです。
2. **問い**:新しいスキルを身につけるとき、いちばんつらいのは始めたばかりの時期ではないか、という問いが示されます。
3. **提案**:最初の20時間ほどに集中して取り組むことで、その壁を越えられる、という考え方が中心になります。
4. **実践**:忙しい生活の中でも学びを進めるための考え方を、実用的な視点で示していく部分です。
5. **締め**:新しいことを始める気持ちを後押しするかたちで、話をまとめていきます。

観終わると身につくこと

「まず少し集中してやってみよう」と思えるようになります。英語でも、手順を追って話す言い方を使い、自分の学習計画を説明する練習につなげられます。

このトークで伸びる力

How to 型の講演なので、手順を示す言い方(First, Then, Finally)や命令文が自然に身につきます。話速も比較的ゆっくりで、聞き取りの練習に向きます。

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
10〜20分	1回目	冒頭〜10分を日本語字幕で(全体は20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

- 新しいことを始めたいのに迷う人
- 英語の手順表現を学びたい人
- 勉強を続けるコツを探している人

タイプ別の使い方

高校生:習い事や部活、英語の勉強を始めるハードルを下げる話です。日本語字幕で観てから、気に入った一文をノートに書いてみましょう。

受験生:やる気が続かない時期の、気持ちの支えになります。自由英作文で使う「意見+理由」の型も、メモしてためておけます。

大学生:資格勉強や語学の目標設定に使えます。「何時間で何を目指すか」を、自分で立てる練習にも応用できます。

社会人:仕事の合間に新しいスキルを始める人に向いています。冒頭だけを聞く形なら、通勤時間の中でも取り組めます。

つまずきポイント

- 「20時間で何でも達人になれる」と読み違えないこと。話の主旨は「まずそれなりに使えるレベル」までです。
- 19分あるので、全部を分析しようとして疲れがちです。最初の数分だけと区切ると、続けやすくなります。
- 数字の聞き取りが苦手な人は、その部分だけ0.75倍で聞き、ディクテーションで確認しましょう。

入試とのつながり

学習法・教育・心理に関する話題は、英語長文や自由英作文で扱われやすい分野です。「習得」の視点を持つと、関連する文章を読む助けになります。

豆知識

「1万時間の法則」は、マルコム・グラッドウェルの著書『Outliers』で紹介されて広く知られるようになった、と説明されることが多いです。

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。