TED むずかしい Matt Walker 日本語字幕あり #睡眠 #脳 #健康

睡眠こそ、最強の武器になる

Sleep Is Your Superpower | Matt Walker

「「寝る時間がもったいない」を卒業」



19:19	1,731万	★★★★☆	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？
徹夜で頑張るのは、努力なのか、遠回りなのか。睡眠を研究する科学者の話を聞いたら、今夜の布団の入り方が変わるかもしれません。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 How many hours do you sleep every night?
毎晩、何時間眠っていますか？

Q2 Does sleeping less help you study more?
睡眠を減らせば、もっと勉強できるでしょうか？

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	**sleep deprivation**	◯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**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**immune system**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**nap**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
19分と長めなので、2回に分けて観るのも手です。観たその夜に、いつもより早く寝てみるのも一案です。

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。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

19:19 × 3

ROUND 1 日本語字幕で1回通して観て、睡眠の主張をつかむ
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0　25　50　75　100%

ROUND 2 英語字幕で2回目を観て、使えそうな表現を3〜5個メモ
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目は30秒を選び、間や強弱までまねて声に出す
☐ 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 眠ると

3 TURN 眠らないと

4 DEPTH 深掘り

5 MESSAGE 行動

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

・sleep、memory、brain、health など、睡眠と脳に関する語が中心で、医療・科学の長文語彙が自然に貯まります。
・研究結果を述べる文や、原因と結果を結ぶ表現が多く、科学的な主張を組み立てる言い回しが集められます。

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。

6 観たあとに答えよう AFTER YOU WATCH

10分

Q1 Why is sleep important for your brain?
なぜ睡眠は脳にとって大切なのでしょう？

Q2 What will you change about your sleep habits?
睡眠習慣をどう変えますか？

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 80〜100語

Q How many hours do you sleep? Is it enough for you?
あなたは何時間眠りますか。それで十分ですか。

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

10点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **sleep deprivation** ☐
2 **memory** ☐
3 **brain** ☐
4 **immune system** ☐
5 **nap** ☐

a 脳
b 睡眠不足
c 記憶
d 仮眠
e 免疫系

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

睡眠不足 s_____ _____
脳 b_____
免疫系 i_____ _____
記憶 m_____
仮眠 n___

10 テーマ単語で入試へ：医療・健康・生命科学 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「医療・健康・生命科学」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: **epidemic** **genome** **symptom** **diagnosis** **aging** **antibiotic**

1 _____ are used to treat bacterial infections.
抗生物質は、細菌による感染症の治療に使われます。

2 An early _____ can make treatment easier.
早く診断がつけば、治療はしやすくなります。

3 A fever is a common _____ of the flu.
発熱はインフルエンザによくある症状です。

4 The _____ spread quickly through the region.
その感染症の流行は、地域全体に急速に広がりました。

5 An _____ society needs more nursing care.
高齢化する社会には、より多くの介護が必要です。

6 Scientists have read the human _____ in great detail.
科学者たちは、ヒトのゲノムを詳しく解読してきました。

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✓。

☐ **sleep deprivation** ☐ **memory** ☐ **brain** ☐ **immune system** ☐ **nap**

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分全部は使いません。冒頭の問いかけの30〜60秒か、睡眠の大切さをまとめる区間だけを選びます。専門語が少なく、語りのリズムをつかみやすい部分です。

☐☐☐ 1. リズムと強弱をまねる：字幕なしで0.75倍。強調のために語気が強まる位置と、間を置く位置に印をつけて追います。
☐☐☐ 2. 意味を意識して追う：内容を思い浮かべながら等速で追い、睡眠と脳に関するキーワードを言えたかチェックします。
☐☐☐ 3. 音声に重ねて言う＋録音：字幕を見ながら重ね、録音して聞き比べます。話すスピードと間の長さをそろえるのが目標です。

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80〜100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. **sleep deprivation** 睡眠不足
2. **memory** 記憶
3. **brain** 脳
4. **immune system** 免疫系
5. **nap** 仮眠

9A マッチング

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

9B スペル

sleep deprivation / brain / immune system / memory / nap

10 テーマ単語(医療・健康・生命科学)

1. **Antibiotics**
2. **diagnosis**
3. **symptom**
4. **epidemic**
5. **aging**
6. **genome**

7 要点の例

1. **寝ない努力の罠**:睡眠を削ることの意味を、研究の視点から見直します。夜更かし派ほど耳が痛くて、そのぶん面白い展開です。
2. **科学英語に慣れる**:研究結果を説明する言い回しや、脳・記憶に関する語彙が豊富です。理系長文の素材としても優秀な一本です。
3. **入試期の生活設計**:睡眠は勉強の一部として考えられるのか。試験前の時間の使い方を、根本から見直すきっかけになります。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:睡眠は命を支える仕組みだ、という強い主張から、睡眠を軽く見がちな私たちの常識に問いを投げかける導入だと考えられます。
2. **眠ると**:眠ると脳と体にどんな良いことが起きるのかを示していく流れです。自分の生活と重ねて観られます。
3. **眠らないと**:逆に、眠らないとどんな悪いことが起きうるのかを紹介する構成です。細部は動画で確認してください。
4. **深掘り**:学習や記憶、免疫、さらには遺伝子への影響まで、睡眠の役割が広がっていく部分です。話に厚みが出るところです。
5. **行動**:よく眠るためのヒントを示して終える形です。知識を行動につなげられます。

観終わると身につくこと

観終わると、睡眠を「削る時間」ではなく「学びの一部」として計画するようになります。研究を説明する英語表現も、自分のものになります。

このトークで伸びる力

睡眠・脳・記憶に関する科学系の語彙が豊富で、理系長文や小論文の素材になります。研究の結果を説明する表現に慣れるのにも良い教材で、要約の練習にも向きます。

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

- 夜更かしが習慣の受験生
- 睡眠不足の社会人
- 科学系の英語長文に挑む人

タイプ別の使い方

高校生:部活や勉強で夜更かししがちな人に。全部観なくてよいので、日本語字幕で最初の数分を観て、睡眠を見直すきっかけにしましょう。

受験生:直前期の睡眠不足が気になる人におすすめです。医療・脳の語彙が貯まり、長文の科学的な文章にも慣れられます。

大学生:レポートや就活で夜更かししがちな時期に。科学的な主張と根拠の組み立てを、発表の構成の参考に分析できます。

社会人:仕事の生産性と睡眠の関係を考えるきっかけになります。通勤時間に冒頭だけ聞き、健康の表現を貯めるのも手です。

つまずきポイント

- 19分と長く、専門的な語彙も多いため、全部を追うと挫折しがちです。冒頭の数分だけを1回分とするのが、続けるコツです。
- 「寝れば必ず成績が上がる」と単純に受け取るのは誤解です。睡眠が力になるという主旨を、条件つきで理解しましょう。
- 科学用語が続くと、意味が飛びやすくなります。そのときは日本語字幕に戻り、全体の流れを先に押さえましょう。

入試とのつながり

医療・脳科学は入試の長文で出やすい分野です。研究結果を述べる文や因果の表現は、自由英作文で根拠を示すときにも使えると考えられます。

豆知識

話し手のマシュー・ウォーカーは睡眠の研究者で、この内容を著書『Why We Sleep』にもまとめています。TEDでの話は、その考え方を広く知らせる入り口になりました。

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。