TED ふつう Alex Honnold 日本語字幕あり #クライミング #挑戦 #恐怖

ロープなしで、900mの断崖を登った話

How I Climbed a 3,000-Foot Vertical Cliff — Without Ropes | Alex Honnold

「恐怖と準備、どっちが勝つ？」



11:50	1,158万	★★☆☆☆	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？
命綱なしで、垂直の岩壁に向かう。その瞬間、頭の中はどんな状態なのでしょう。挑戦者本人の言葉で、想像を超える世界をのぞきます。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 What do you do when you feel afraid?
怖いと感じたとき、どうしますか？

Q2 Is it possible to do something dangerous safely?
危険なことを、安全に行うことはできるでしょうか？

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	climb	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	cliff	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	prepare	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	fear	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	risk	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	confidence	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
映像の迫力に目が行きがちですが、2回目は話の内容だけに集中します。10年越しの夢について語る部分を、聞き取ってみてください。

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

11:50 × 3

ROUND 1 日本語字幕で1回通して観て、フリーソロの主張をつかむ
☐ 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 10年の夢	
3 TURN 挑戦への道	
4 DEPTH 頂上へ	
5 MESSAGE まとめ	

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

・climb、fear、prepare、risk、practice など、挑戦と準備に関する語が多く出てきそうです。自由英作文にも使いやすい語彙です。
・体験を過去形で順に語る型が中心と考えられ、ストーリーを英語で話す練習に向いています。時の流れを表す語に注目しましょう。

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 Why is preparation important for a big challenge?
大きな挑戦に、なぜ準備が大切なのでしょうか？

Q2 What is your own big goal?
あなた自身の大きな目標は何ですか？

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 something difficult you want to try in your life?
あなたが人生で挑戦してみたい難しいことは何ですか。

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 **climb** ☐
2 **cliff** ☐
3 **prepare** ☐
4 **fear** ☐
5 **risk** ☐
6 **confidence** ☐

a 断崖
b 恐怖
c 登る
d 準備する
e 自信
f 危険

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

恐怖 f＿＿＿
準備する p＿＿＿＿＿＿
登る c＿＿＿＿
自信 c＿＿＿＿＿＿＿＿＿
断崖 c＿＿＿＿
危険 r＿＿＿

10 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✓。

☐ climb ☐ cliff ☐ prepare ☐ fear ☐ risk ☐ confidence

1回目 ＿＿＿秒 2回目 ＿＿＿秒 3回目 ＿＿＿秒

11 シャドーイング SHADOWING

3日間

おすすめ区間：長めの講演なので、体験を語り始めるつかみの区間を選びます。場面が想像しやすい部分が向いています。30〜60秒に収まる範囲を選びます。

☐☐☐ 1. 過去形の動詞を聞き取りながら、小声で音の流れをなぞります。
☐☐☐ 2. 話し手の口調を意識して、字幕なしで強弱を真似します。
☐☐☐ 3. 言えなかった文を書き出し、次回は先に口慣らししてから、通して言ってみます。

12 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

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. **climb** 登る
2. **cliff** 断崖
3. **prepare** 準備する
4. **fear** 恐怖
5. **risk** 危険
6. **confidence** 自信

9A マッチング

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

9B スペル

fear / confidence / prepare / cliff / climb / risk

7 要点の例

1. **恐怖との付き合い方**：怖さをどう扱うかは、受験の本番や大事な発表にも共通するテーマです。本人の考え方を、自分の場面に置き換えて聞けます。
2. **体験談の聞きやすさ**：自分の体験を語る形式は、文の構造が素直で追いやすい傾向があります。ストーリーを追いながら、自然に聞き取れます。
3. **挑戦を語る語彙**：climb や prepare など、挑戦を語る表現に触れられます。目標や勇気について、英語で話す練習の素材になります。

4 話の流れの例

1. **つかみ**：ロープもなく、巨大な垂直の岩壁のまん中にひとりでいる場面を想像させる導入です。
2. **10年の夢**：その場面が、10年にわたって追い続けた夢の到達点だったことが示されます。
3. **挑戦への道**：ヨセミテのエル・キャピタンを登りきるまでの道のりが語られる中心部分です。
4. **頂上へ**：それは、史上最も危険なフリーソロの一つを成しとげた物語でもあります。
5. **まとめ**：大きな挑戦をどう実現したかを振り返って締めくくられると考えられます。

観終わると身につくこと

「怖いから無理」ではなく「どう備えるか」で考えられるようになります。自分の挑戦を英語で語るときのヒントも、手に入ります。

このトークで伸びる力

climb, prepare, fear など、挑戦と準備の語彙が身につきます。体験談で文構造は素直で、目標設定や勇気について英語で語る表現の練習に向きます。

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
10〜22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
22〜27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
27〜35分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
35〜46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

- 本番に弱い人
- スケールの大きな話が好きな人
- 体験談から英語を学びたい人

タイプ別の使い方

高校生：部活や勉強の目標に通じる話です。日本語字幕で全体を楽しみ、準備の大切さを自分の生活に当てはめてみましょう。

受験生：受験も準備の積み重ねです。体験談の英語は、自由英作文で例を書くときの参考にもなり、気持ちを前向きにする効果もあります。

大学生：留学や就活での、挑戦の体験を語る型として使えます。自分のエピソードを英語で話す練習に向いていて、面接準備にも役立ちます。

社会人：仕事の大きな挑戦に向けた、準備の考え方として観られます。前半だけを数日に分けて繰り返し観る使い方がおすすめです。

つまずきポイント

- 危険な挑戦の話なので、まねしたくなる人がいるかもしれません。動画は準備と心構えの学びとして観ましょう。
- 登山や岩に関する専門語が出ると、止まってしまいがちです。意味の柱になる語だけメモし、細部は後回しにしましょう。

入試とのつながり

挑戦、恐怖、努力の話題は、入試長文や自由英作文で扱われやすいテーマです。体験を過去形で語る文にも慣れられます。

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。