TEDx ふつう Scott Geller 英語字幕 #モチベーション #心理学 #行動

# やる気は外から与えるもの？中から生まれるもの？

The psychology of self-motivation | Scott Geller | TEDxVirginiaTech

「やる気の出どころを考える」



| 15:54 | 1,305万 | ★★★☆☆ | 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？
人が自分から動き出すのは、どんなときか。誰かに言われなくても動ける「やる気」の出どころを、心理学の視点から考える講演です。

## 1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

**Q1** What makes you want to try hard?
何があなたを頑張らせる？

**Q2** Do rewards really help people?
ごほうびは本当に役に立つ？

**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 | **motivation** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 2 | **reward** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 3 | **behavior** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 4 | **intrinsic** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 5 | **encourage** | ◯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
長めなので、まず最初の数分で話の方向を確認しましょう。気になった点はメモしておくと便利です。


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

15:54 × 3

**ROUND 1** まず日本語字幕で観て、やる気の要点を押さえる
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0　25　50　75　100%

**ROUND 2** 次は英語字幕に切り替え、表現を3〜5個書き出す
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0　25　50　75　100%

**ROUND 3** 最後に30秒だけ区切り、話し手の口調ごとまねる
☐ 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 外からの刺激 | |
| 3 TURN 内側のやる気 | |
| 4 DEPTH 身近な場面 | |
| 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**

・motivation, reward, behavior, encourage など、心理・行動に関する語彙が使われやすいテーマです。
・「内側から」「外から」のように対になる語（internal/external など）を整理して覚える練習に向いています。


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 What motivates you to study?**
あなたを勉強へと駆り立てるものは？

**Q2 How can you help a friend feel motivated?**
友だちのやる気を出すにはどうしますか？

## 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 makes you want to study or work hard?**
何があなたを勉強や仕事に向かわせるだろう？

| | |
|---|---|
| **P**<br>**結論・意見**<br>I think (that) ...<br>In my opinion, ... | |
| **R**<br>**理由**<br>This is because ...<br>The main reason is ... | |
| **E**<br>**例・体験**<br>For example, ...<br>In the talk, the speaker ... | |
| **P**<br>**もう一度結論**<br>That is why ...<br>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 **motivation**
2 **reward**
3 **behavior**
4 **intrinsic**
5 **encourage**
6 **confidence**

□ a ごほうび
□ b 動機づけ
□ c 励ます
□ d 行動
□ e 自信
□ f 内側からの

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

励ます e＿＿＿＿＿＿＿
行動 b＿＿＿＿＿＿＿
内側からの i＿＿＿＿＿＿＿
動機づけ m＿＿＿＿＿＿＿＿＿
自信 c＿＿＿＿＿＿＿＿
ごほうび r＿＿＿＿＿

## 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 **addiction** **habit** **trait** **attention** **mindset** **instinct**

1 Fear is an _____ that helps us avoid danger.
恐怖は、危険を避けるのに役立つ本能です。

2 Some people worry about _____ to social media.
SNSへの依存を心配する人もいます。

3 It is hard to pay _____ when you are tired.
疲れていると、集中するのは難しいものです。

4 A positive _____ can change how we deal with problems.
前向きな考え方は、問題への向き合い方を変えることがあります。

5 Curiosity is a personality _____ shared by many scientists.
好奇心は、多くの科学者に共通する性格上の特性です。

6 A good _____ is easier to keep if it is simple.
良い習慣は、簡単なものほど続けやすいです。

## 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✓。

☐ **motivation** ☐ **reward** ☐ **behavior** ☐ **intrinsic** ☐ **encourage**
☐ **confidence**

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：つかみの問いかけ部分か、結論を語る部分から30〜60秒を選びましょう。講演の語りかけが多い区間は、抑揚を真似しやすいです。

☐☐☐ 1. まず小声でなぞり、語りかけの文のイントネーションをつかむ
☐☐☐ 2. 字幕なしで、リズムと強弱をまねて追う。問いかけの上がり調子を真似する
☐☐☐ 3. 意味を意識して追い、言えなかった心理語彙をメモして単語帳へ

## 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：**「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. **motivation** 動機づけ
2. **reward** ごほうび
3. **behavior** 行動
4. **intrinsic** 内側からの
5. **encourage** 励ます
6. **confidence** 自信

## 9A マッチング

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

## 9B スペル

encourage / motivation / behavior / confidence / intrinsic / reward

## 10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **instinct**
2. **addiction**
3. **attention**
4. **mindset**
5. **trait**
6. **habit**

## 7 要点の例

1. **自分を動かす仕組み**:人は何があると、自分から進んで動けるのか。行動を研究する心理学者の視点に注目すると、話の全体像がつかみやすくなります。
2. **考えを進める型**:問いを立てて、理由を示しながら考えを進める話の型は、英語の論説文でよく使われます。小論文を書くときにも役立ちます。
3. **自分に当てはめる**:勉強や部活で、自分のやる気はどこから来ているのか。振り返りのきっかけとして、自分に当てはめながら観てみましょう。

## 4 話の流れの例

1. **つかみ**:やる気の出どころについて、聞き手に問いかけるところから始まるようです。
2. **外からの刺激**:ほめる、ごほうびをあげるなど、外からの働きかけについて考える部分が続くと考えられます。
3. **内側のやる気**:次に、自分の内側から生まれるやる気とは何かを、例を通して考える流れになりそうです。
4. **身近な場面**:学校や職場でどう活かせるのか、どんな具体例が出てくるかに注目して観ましょう。
5. **まとめ**:最後は、聞き手が明日から試せる行動につなげて締めくくる構成と考えられます。

## 観終わると身につくこと

自分や周りのやる気を、落ち着いて整理できるようになります。動機づけについての英語表現も、少しずつ、自然に身につきます。

## このトークで伸びる力

motivation・reward・behavior など心理学の基本語が学べます。やる気の仕組みは英語の論説文や小論文でもよく扱われ、自分の意見を述べる練習の題材になります。

## 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16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

- やる気が続かないと悩む人
- 心理学に興味がある人
- 部活や勉強の動機を見直したい人

## タイプ別の使い方

**高校生**:部活や勉強のやる気を考える素材に。全部観なくて大丈夫なので、冒頭の数分を観たら、自分の勉強法を振り返ってみましょう。

**受験生**:受験期のやる気の作り方を考えながら、心理系の語彙と長文読解の下地を同時に固められます。

**大学生**:心理学・教育学のゼミの入門に。動機づけの理論を英語で説明する練習と、意見交換に向きます。

**社会人**:部下や自分自身のマネジメントに役立つ視点です。通勤中に音声で聞いて、職場の場面に置き換えて考えましょう。

## つまずきポイント

- 内容の細部はここでは断定していません。実際の主張は動画を観て、自分の耳で確かめましょう。
- 講演形式で話が長く感じられます。全部観ずに区間を絞り、3日に分けて観るのがおすすめです。

## 入試とのつながり

心理・教育・行動の話題は、入試長文や自由英作文で扱われやすいテーマです。「動機づけ」は特に意見を書きやすい題材です。

## 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。