TED-Ed ふつう 日本語字幕あり #睡眠 #体内時計 #健康

睡眠リズムは、あとから変えられる？

Can you change your sleep schedule?

「夜型の人に、希望はあるのか」



4:38	266万	★★★★☆	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？

朝日とともに元気に起きる「朝型」の人もいれば、昼過ぎまで調子が出ない「夜型」の人もいます。本当に夜型や朝型の人はどれくらいいるのでしょうか。そして、睡眠のリズムは生まれつき決まっているのか、それとも変えられるのか。この動画は、体内時計の役割を果たす概日リズムのしくみが、私たちの体をどう正しく動かしているのかを解説します。自分の生活を見直すヒントになります。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Are you a morning person or a night person?
あなたは朝型ですか、夜型ですか？

Q2 What makes it hard for you to wake up?
起きるのがつらいのはなぜですか？

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 schedule	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	circadian rhythm	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	light	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	habit	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	adjust	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
1回目は日本語字幕で、自分の睡眠習慣と比べながら観る

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

4:38 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で、自分の睡眠習慣と比べながら観る

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、習慣や健康の表現を3〜5個メモする

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目はアドバイス部分の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 helps us change our sleep schedule?
睡眠リズムを変えるのに役立つことは何ですか？

Q2 What will you change about your sleep habits?
自分の睡眠習慣で何を変えますか？

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 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 **sleep schedule**
2 **circadian rhythm**
3 **light**
4 **habit**
5 **adjust**

□ a 調整する
□ b 習慣
□ c 体内時計
□ d 光
□ e 睡眠リズム

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

調整する a＿＿＿＿
習慣 h＿＿＿＿
体内時計 c＿＿＿＿＿＿＿＿ ＿＿＿＿＿＿
光 l＿＿＿＿
睡眠リズム s＿＿＿＿ ＿＿＿＿＿＿＿＿

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: **prevention** / **treatment** / **life expectancy** / **symptom** / **genome** / **side effect**

1 The medicine may cause a mild _____, such as sleepiness.
その薬は、眠気のような軽い副作用を起こすことがあります。

2 _____ has risen in many countries.
多くの国で平均寿命が延びてきました。

3 The patient is receiving _____ at a hospital.
その患者は病院で治療を受けています。

4 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。

5 Regular exercise is important for disease _____.
定期的な運動は病気の予防にとって重要です。

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 schedule** □ **circadian rhythm** □ **light** □ **habit** □ **adjust**

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」「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 schedule** 睡眠リズム
2. **circadian rhythm** 体内時計
3. **light** 光
4. **habit** 習慣
5. **adjust** 調整する

9A マッチング

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

9B スペル

adjust / habit / circadian rhythm / light / sleep schedule

10 テーマ単語(医療・健康・生命科学)

1. **side effect**
2. **Life expectancy**
3. **treatment**
4. **symptom**
5. **prevention**
6. **genome**

7 内容の手がかり

朝日とともに元気に起きる「朝型」の人もいれば、昼過ぎまで調子が出ない「夜型」の人もいます。本当に夜型や朝型の人はどれくらいいるのでしょうか。そして、睡眠のリズムは生まれつき決まっているのか、それとも変えられるのか。この動画は、体内時計の役割を果たす概日リズムのしくみが、私たちの体をどう正しく動かしているのかを解説します。自分の生活を見直すヒントになります。

このトークで伸びる力

睡眠・体内時計・健康に関する語彙は長文の人気テーマです。問いを立てて科学的に答えていく構成なので、疑問文と説明の英語の流れを追う練習にもなります。

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
10〜15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
15〜20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
20〜25分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
25〜46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

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。