TED ふつう Wendy Suzuki 日本語字幕あり #運動 #脳科学 #集中力

運動が脳を変える。記憶力も気分も上向きに

The Brain-Changing Benefits of Exercise | Wendy Suzuki

「走ると、頭がよくなる？」



13:03	1,231万	★★★★☆	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？
今日、脳のためにできる一番効果的なこと。神経科学者の答えは「運動」です。体を動かすと頭の中で何が起きるのか、のぞいてみましょう。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 Does exercise help you study better?
運動をすると、勉強がはかどりますか？

Q2 How does exercise change your mood?
運動は気分をどう変えますか？

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	**neuroscientist**	◯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	**focus**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**mood**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**workout**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	**benefit**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
13分ある話なので、前半だけでも十分です。気に入ったら、続きを運動しながら音声だけで聞くのも手です。

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

13:03 × 3

ROUND 1 日本語字幕で1回通して観て、運動と脳の主張をつかむ
☐ 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
答え

3 TURN
気分と記憶

4 DEPTH
脳を守る

5 MESSAGE
行動の呼びかけ

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

・brain、memory、exercise、mood、focus など、脳と健康の語彙が集中して出ると考えられます。
・研究の紹介では「〜と分かっている」という表現が使われやすく、根拠を述べる言い方を確認できます。

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 How does exercise help the brain?
運動は脳にどう役立ちますか？

Q2 How will you add exercise to your week?
1週間の中に、運動をどう取り入れますか？

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 How does exercise make you feel? Does it help you study?
運動するとどんな気分になりますか。勉強に役立ちますか。

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 **neuroscientist**
2 **memory**
3 **focus**
4 **mood**
5 **workout**
6 **benefit**

□ a 記憶
□ b 運動
□ c 脳科学者
□ d 集中
□ e 利点
□ f 気分

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

気分 m＿＿＿
集中 f＿＿＿＿
運動 w＿＿＿＿＿＿
記憶 m＿＿＿＿＿＿
脳科学者 n＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
利点 b＿＿＿＿＿＿

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** **resilience** **instinct** **impulse** **habit** **procrastinate**

1 She fought the _____ to check her phone.
彼女はスマホを見たい衝動を必死に抑えました。

2 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。

3 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。

4 Many students _____ until the night before the test.
多くの生徒が、テストの前の晩まで勉強を先延ばしにします。

5 _____ helps people recover from failure.
回復力があると、人は失敗から立ち直りやすくなります。

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

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✓。

□ neuroscientist □ memory □ focus □ mood □ workout
□ benefit

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：冒頭の問いかけの区間か、運動の効果をまとめる区間が向いています。語りかけるテンポを真似しやすい30〜60秒を選びましょう。

□□□ 1. 語り手の調子と強調の置き方を、身振りも交えて真似する。
□□□ 2. 意味を意識しながら追い、効果を述べる文を自分の言葉で言ってみる。
□□□ 3. 録音し、リズムと語尾の下がり方を聞き比べる。

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. **neuroscientist** 脳科学者
2. **memory** 記憶
3. **focus** 集中
4. **mood** 気分
5. **workout** 運動
6. **benefit** 利点

9A マッチング

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

9B スペル

mood / memory / focus / neuroscientist / workout / benefit

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **impulse**
2. **habit**
3. **instinct**
4. **procrastinate**
5. **Resilience**
6. **addiction**

7 要点の例

1. **気分と記憶への効果**:運動が気分や記憶をどう上向かせるのか、そして脳を病気から守る可能性にも触れます。ジムに行きたくなる、説得力のある話です。
2. **科学英語に慣れる**:「研究によると」「〜が示された」など、研究を紹介する英語の言い回しに触れられます。入試で出る科学系長文の読み方にもつながります。
3. **生活に取り入れる**:受験勉強の合間や、仕事の休憩時間に何ができるか。話を聞いたあと、自分の1日の過ごし方を見直したくなる人も多いはずです。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:脳のために今日できる、いちばん大きなことは何か。その問いから始まる導入と考えられます。
2. **答え**:その答えは運動だ、と神経科学者である語り手がはっきり示します。
3. **気分と記憶**:運動が気分を明るくし、記憶の力を高める仕組みが紹介されます。
4. **脳を守る**:アルツハイマー病のような病気から脳を守る働きにも話が及びます。
5. **行動の呼びかけ**:聞き手に、まず体を動かしてみようと促して締めくくる流れです。

観終わると身につくこと

机に向かうだけが勉強ではない、という視点が持てます。脳や健康、集中力について英語で説明するための言葉も、自然と増えていきます。

このトークで伸びる力

brain, memory, exercise など、脳科学と健康の頻出語彙に触れられます。研究の説明が中心で、科学の英文を読む練習になります。話の構造が整理されていて、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
10〜24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
24〜29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
29〜37分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
37〜46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

- 勉強の集中力を上げたい人
- 運動が苦手だけど気になる人
- 科学系の英文を読みたい人

タイプ別の使い方

高校生:勉強の合間に運動を取り入れるきっかけになります。日本語字幕で観て、exercise や memory などの語を3つ覚えましょう。

受験生:脳科学と健康は長文で頻出の分野です。運動と記憶の話題に慣れつつ、勉強の合間に体を動かす習慣を作ってみましょう。

大学生:研究者のプレゼンとして、体験談とデータの組み合わせ方を分析できます。要約と自分の意見を英語で書く練習に向いています。

社会人:在宅ワークや仕事の集中力アップのヒントになります。通勤中に聞いて、運動を生活に取り入れる意欲を高めましょう。

つまずきポイント

- 全編を聞こうとすると疲れます。最初は前半だけ使い、慣れてから後半に広げましょう。
- 研究の話には専門語が出ます。聞き取れない語は、前後の意味から推測し、英語字幕で確認しましょう。

入試とのつながり

脳科学や健康に関する話題は、英語長文や自由英作文で扱われやすい分野です。効果と根拠を述べる英語の型は、意見文でそのまま使えます。

豆知識

記憶に深く関わる脳の部位として、海馬(hippocampus)が知られています。運動と海馬の関係は、脳科学の研究テーマとして注目されてきました。

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。