TED-Ed ふつう Sara C. Mednick 日本語字幕あり #睡眠 #昼寝 #健康

昼寝は何分がベスト？眠りの段階で考える

How long should your naps be? - Sara C. Mednick

「短すぎず、長すぎない昼寝の科学」



4:58	569万	★★★☆☆	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？

お昼過ぎ、まぶたが重くなってきた。ここで昼寝をすると助けになるのか、それとも一日が乱れるのか。答えは、昼寝の中にどの段階の眠りが入るかで変わるそうです。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 How long do you usually nap?
ふだん昼寝はどれくらいしますか？

Q2 Do naps help you study?
昼寝は勉強に役立つと思いますか？

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	**nap**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**sleep cycle**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**memory**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**alertness**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**deprived**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと

まず自分が普段何分寝ているかを思い出してから再生を。答え合わせのつもりで観ると頭に入ります。

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。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

4:58 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で、昼寝の効果をつかむ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、眠りに関する表現を3〜5個メモ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目は結論の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 is the best length for a nap? Why?
最適な昼寝の長さは？その理由も答えてください。

Q2 Will you change your napping habits?
あなたは昼寝の習慣を変えますか？

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 **nap**
2 **sleep cycle**
3 **memory**
4 **alertness**
5 **deprived**

□ a 不足した
□ b 記憶
□ c 昼寝
□ d 睡眠サイクル
□ e 覚醒度

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

昼寝 n＿＿
睡眠サイクル s＿＿＿＿ ＿＿＿＿＿
覚醒度 a＿＿＿＿＿＿＿＿
不足した d＿＿＿＿＿＿＿
記憶 m＿＿＿＿＿

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: **deprive** / **anxiety** / **unconscious** / **habit** / **cognition** / **bias**

1 Many of our choices are made by _____ processes.
私たちの選択の多くは、無意識の働きによって決まっています。

2 Everyone has a _____, even if they do not notice it.
気づいていなくても、誰にでも偏りはあります。

3 Lack of sleep can _____ the brain of the rest it needs.
睡眠不足は、脳に必要な休息を奪いかねません。

4 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。

5 Sleep affects memory and other parts of _____.
睡眠は記憶など、認知のさまざまな働きに影響します。

6 Speaking in public often causes _____.
人前で話すことは、しばしば不安を引き起こします。

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✓。

□ **nap** □ **sleep cycle** □ **memory** □ **alertness** □ **deprived**

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. **nap** 昼寝
2. **sleep cycle** 睡眠サイクル
3. **memory** 記憶
4. **alertness** 覚醒度
5. **deprived** 不足した

9A マッチング

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

9B スペル

nap / deprived / sleep cycle / memory / alertness

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **unconscious**
2. **bias**
3. **deprive**
4. **habit**
5. **cognition**
6. **anxiety**

7 要点の例

1. **長さで変わる効果**:昼寝は「とにかく長いほど良い」わけではなさそうです。どんな長さや時間帯が頭の働きに合うのか、考える視点が手に入ります。
2. **英語の比べ方**:「短い昼寝ならこう、長い昼寝ならこう」という比較の言い回しに注目。条件で場合分けして説明する英語が、耳に残ります。
3. **勉強の計画に**:休み時間の使い方や、試験前の睡眠の取り方を考えるヒントになります。自分の一日に当てはめながら観るのがおすすめです。

観終わると身につくこと

自分の昼寝の長さを見直したくなります。sleep や cycle など、睡眠まわりの英語も自然に口から出やすくなり、健康の話題で使えます。

このトークで伸びる力

sleep、stage、memory など、健康・脳科学の頻出語が学べます。「〜の場合は…」と条件を分けて比べる説明が続くので、比較や条件の表現が自然に身につきます。

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
10〜15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

こんな人に

- 昼休みに眠くなる高校生・大学生
- 徹夜や睡眠不足が続いている人
- 科学の話を英語で聴いてみたい人

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。