TED ふつう Sandrine Thuret 日本語字幕あり #脳科学 #記憶 #生活習慣

大人になっても、脳の細胞は増やせる？

You can grow new brain cells. Here's how | Sandrine Thuret

「脳は、生活しだいで変わるかも」



11:05	831万	★★★★☆	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？
大人になっても、脳は新しい神経細胞をつくれる。神経科学者がその研究と、気分や記憶力を高め、老化による衰えを防ぐための具体的なヒントを紹介します。今日の過ごし方を少し変えたくなる講演です。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Can our brains change as we get older?
年をとっても、脳は変わるのでしょうか？

Q2 What habits are good for the brain?
脳によい習慣とは、どんなものでしょう？

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	**brain cell**	◯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	**hippocampus**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**lifestyle**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**adult**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	**research**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
研究の話と生活のアドバイスを区別しながら、「どこまで言えるのか」を意識して観ましょう。2回目は英語字幕で表現を3〜5個メモ。

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

11:05 × 3

ROUND 1	1回目は日本語字幕。脳の細胞について何が語られるかを確認	☐ 観た	字幕：なし・英・日　0　25　50　75　100%
ROUND 2	2回目は英語字幕にして、気になる表現を3〜5個控える	☐ 観た	字幕：なし・英・日　0　25　50　75　100%
ROUND 3	3回目はお気に入りの30秒を、一緒に声に出して練習	☐ 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 idea about the brain did people believe before?
脳について、以前はどんな考えが信じられていましたか？

Q2 What can you do in daily life to help your brain?
脳のために、日常で何ができますか？

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

12点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **brain cell**
2 **memory**
3 **hippocampus**
4 **lifestyle**
5 **adult**
6 **research**

☐ a 記憶
☐ b 脳細胞
☐ c 研究
☐ d 大人
☐ e 海馬
☐ f 生活習慣

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

脳細胞 b＿＿＿＿ ＿＿＿＿
大人 a＿＿＿＿
海馬 h＿＿＿＿＿＿＿＿＿
記憶 m＿＿＿＿＿
生活習慣 l＿＿＿＿＿＿＿＿
研究 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 **bias** **habit** **trait** **empathy** **addiction** **resilience**

1 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。

2 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。

3 Reading stories can develop _____ for other people.
物語を読むことで、他の人への共感が育つことがあります。

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 _____ 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✓。

☐ **brain cell** ☐ **memory** ☐ **hippocampus** ☐ **lifestyle** ☐ **adult**
☐ **research**

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. **brain cell** 脳細胞
2. **memory** 記憶
3. **hippocampus** 海馬
4. **lifestyle** 生活習慣
5. **adult** 大人
6. **research** 研究

9A マッチング

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

9B スペル

brain cell / memory / adult / lifestyle / hippocampus / research

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **bias**
2. **trait**
3. **empathy**
4. **habit**
5. **Resilience**
6. **addiction**

7 要点の例

1. **常識がゆらぐ瞬間**:よく聞く「思い込み」を、科学の視点で見直す展開が魅力です。学び直しの面白さと、意外な発見を味わえます。
2. **暮らしとつながる**:脳の話が、日々の過ごし方とどう関係するのか。研究にもとづく生活のヒントが紹介され、自分の習慣を見直すきっかけになります。
3. **科学英語の読み方**:neuron や memory など、脳と健康の言葉が話題になります。誤解から新説へ進む、科学記事の展開にも慣れます。

観終わると身につくこと

自分の生活習慣と脳を、結びつけて考えられるようになります。「よくある誤解→新しい見方」という英文の流れも、読み取りやすくなります。

このトークで伸びる力

neuron、memory、lifestyle など、脳と健康の語彙が集まります。「よくある誤解→新しい見方」という展開は、科学系の長文で頻出です。誇張せず聞く練習にもなります。

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
10〜22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

- 脳科学や記憶の話が好きな人
- 勉強の効率を上げたい人
- 科学系の英語長文が苦手な人

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。