TED-Ed | やさしい | Noa Kageyama & Pen-Pen Chen | 英語字幕 | #緊張 | #メンタル | #受験

本番で失敗するのはなぜ？ プレッシャーのしくみ

How to stay calm under pressure - Noa Kageyama and Pen-Pen Chen

「練習どおりにできないのには理由がある」



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。

4:29	988万	★★★☆☆	6語
長さ	再生回数	入試に出そう度	キーワード

日付　　クラス・番号　　名前

どんな話？
本番で頭が真っ白になった経験はありませんか。練習してきたのに一番大事な場面で失敗する「チョーキング」。その理由と防ぎ方が、短い動画で手に入ります。

1 観る前に考えよう WARM-UP　5分

Q1 What happens to your body when you feel pressure?
プレッシャーを感じると、体はどうなる？

Q2 How do athletes prepare for big games?
アスリートは大事な試合にどう備える？

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	**pressure**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**choke**	◯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	**perform**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**practice**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	**anxiety**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
試験や本番の前日に観るのがおすすめです。紹介された方法を1つ選んで、その場で実際にやってみてください。

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

4:29 × 3

ROUND 1 まず日本語字幕で失敗が起きる理由を確認する

☐ 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、心理や行動の語を3〜5個書き出す

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 最後に対策を話す部分の30秒を選び、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

・1回目は日本語字幕でOK。分かる単語を3つ拾えたら合格です。
・数字・人名・何度もくり返される単語に注目しよう。そこが話の柱です。

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。

6 観たあとに答えよう AFTER YOU WATCH

10分

Q1 Which tip do you think is the most useful for exams?
試験に一番役立つのはどのコツだと思いますか？

Q2 How can you stay calm before an important test?
大事なテストの前に落ち着くにはどうしますか？

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 20〜30語

Q What did you learn from this talk? Write two or three sentences.
このトークから何を学びましたか？ 2〜3文で書こう。

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 **pressure**
2 **choke**
3 **focus**
4 **perform**
5 **practice**
6 **anxiety**

□ a 集中する
□ b 練習
□ c （本番で）あがって失敗する
□ d 不安
□ e 実力を発揮する
□ f プレッシャー

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

実力を発揮する p＿＿＿＿＿
集中する f＿＿＿＿
プレッシャー p＿＿＿＿＿＿
不安 a＿＿＿＿＿
（本番で）あがって失敗する c＿＿＿＿
練習 p＿＿＿＿＿＿

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 **neuron** **retain** **trait** **consolidate** **cognition** **unconscious**

1 Sleep helps the brain _____ new memories.
睡眠は、脳が新しい記憶を定着させるのを助けます。

2 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。

3 Each _____ sends signals to many others.
一つひとつのニューロンが、多くの別のニューロンに信号を送ります。

4 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。

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 We _____ more information when we review it regularly.
定期的に復習すると、より多くの情報を覚えていられます。

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✓。

☐ **pressure** ☐ **choke** ☐ **focus** ☐ **perform** ☐ **practice** ☐ **anxiety**

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20〜30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. **pressure** プレッシャー
2. **choke** （本番で）あがって失敗する
3. **focus** 集中する
4. **perform** 実力を発揮する
5. **practice** 練習
6. **anxiety** 不安

9A マッチング

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

9B スペル

perform / anxiety / focus / choke / pressure / practice

10 テーマ単語（脳・心理・行動）

1. **consolidate**
2. **cognition**
3. **neuron**
4. **unconscious**
5. **trait**
6. **retain**

7 要点の例

1. **本番で崩れる理由**：何年も練習した人でも、大事な場面で失敗することがある。その理由を知ると、試験や発表の前に気持ちを切り替えるヒントが見つかります。
2. **すぐ試せる実践的な話**：理屈だけでなく、自分でも試せる方法があるかに注目して観ましょう。気に入ったものは、その日から勉強や本番の場面で試してみてください。
3. **心の英語を使える形に**：stress や focus、breathe など、心と体の基本語が並びます。自分の状態を英語で説明する練習の素材になります。

観終わると身につくこと

緊張したときに、慌てずに試せる対処が一つ手に入ります。自分の気持ちや状態を、簡単な英語で説明する自信も少しずつつきます。

このトークで伸びる力

受験生にはそのまま役立つ内容です。stress, focus, breathe など、心理と行動の基本語彙を学べ、自分の言葉で対策を語る練習にもなります。

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

こんな人に

- 試験や面接で緊張する人
- 発表や試合の前に不安な人
- 短時間で対策を知りたい人

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。