TEDx ふつう Chris Bailey 英語字幕 #集中力 #生産性 #スマホ

集中力は鍛えられる？脳を「注意モード」にする方法

How to Get Your Brain to Focus | Chris Bailey | TEDxManchester

「スマホの時代の集中術」



15:57	2,040万	★★★☆☆	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？
勉強を始めたのに、気づけばスマホを触っている。そんな自分にうんざりした経験があるなら、この講演はちょうど良い相談相手です。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 What distracts you the most when you study?
勉強中、何にいちばん気が散る？

Q2 Can we train our attention?
注意力は鍛えられるだろうか？

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	**focus**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**distraction**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**attention**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**productive**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**notification**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	**environment**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
聞きながら「自分ならどうか」を考えるだけで十分です。気になった一つを、その日のうちに試してみましょう。

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。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

15:57 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕。集中力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 背景

3 TURN 考え方

4 DEPTH 工夫

5 MESSAGE まとめ

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

・集中・生産性・習慣に関する語彙（focus、distraction、habit など）が中心で、学生にも社会人にも役立ちます。
・「〜してみてください」など、聞き手へのすすめ方を表す表現が、出やすいタイプの話です。

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 How do you stay focused?
あなたはどうやって集中を保っていますか？

Q2 What will you change about your phone habits?
スマホの使い方で何を変えますか？

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 distracts you the most when you study or work?
勉強や仕事のとき、一番あなたの気を散らすものは何ですか？

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 **focus**
2 **distraction**
3 **attention**
4 **productive**
5 **notification**
6 **environment**

[ ] a 気を散らすもの
[ ] b 注意
[ ] c 集中する
[ ] d 環境
[ ] e 生産的な
[ ] f 通知

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

環境 e＿＿＿＿＿＿＿＿＿
注意 a＿＿＿＿＿＿＿
集中する f＿＿＿＿
気を散らすもの d＿＿＿＿＿＿＿＿
通知 n＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
生産的な 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 distract / stimulus / motivation / attention / bias / trait

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 It is hard to pay _____ when you are tired.
疲れていると、集中するのは難しいものです。

4 Notifications can _____ students from their homework.
通知は、生徒の宿題への集中をそらすことがあります。

5 A loud sound is a strong _____ for the brain.
大きな音は、脳にとって強い刺激です。

6 Small goals can raise your _____.
小さな目標は、やる気を高めてくれます。

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✓。

☐ focus ☐ distraction ☐ attention ☐ productive ☐ notification
☐ environment

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：長めなので、冒頭の悩みを共有する部分か、まとめの部分から1区間を選ぶのがおすすめです。文が短く、追いやすいからです。

☐☐☐ 1. 聞き手に語りかける親しみのあるトーンを、字幕なしで真似します。
☐☐☐ 2. 悩みから対策へ進む流れを意識して、意味を追いながら言います。
☐☐☐ 3. 録音し、自分の話しかけ方と、話し手の間の取り方を聞き比べます。

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：「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. **focus** 集中する
2. **distraction** 気を散らすもの
3. **attention** 注意
4. **productive** 生産的な
5. **notification** 通知
6. **environment** 環境

9A マッチング

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

9B スペル

environment / distraction / attention / notification / focus / productive

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **bias**
2. **trait**
3. **attention**
4. **distract**
5. **stimulus**
6. **motivation**

7 要点の例

1. **注意が毎日を決める**:注意の向け方しだいで、毎日の質が変わる。集中を深め、気が散る回数を減らすという悩みの核心が、話の出発点になります。
2. **自分ごとで聞ける**:勉強や仕事の場面に重ねながら聞けるテーマです。聞きながら自分の一日を振り返れるので、英語も頭に残りやすくなります。
3. **集中と創造性**:集中する力は、効率だけでなく創造性や充実した毎日にもつながる、という視点です。勉強や仕事の進め方を考え直すきっかけになります。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:集中できない、という多くの人に共通する悩みから話し始める導入の部分です。
2. **背景**:注意力がなぜ乱れやすいのか、現代の環境も含めて整理されていきます。
3. **考え方**:集中しやすい状態をつくるための、基本的な考え方を紹介していく中盤の部分です。
4. **工夫**:日常の勉強や仕事に取り入れられる工夫が、いくつか示されるようです。
5. **まとめ**:最後は、明日から試せる小さな一歩で締めくくられそうです。締め方に注目して観ましょう。

観終わると身につくこと

観終わると、机の上やスマホの設定など、自分の集中を邪魔するものを点検したくなります。明日の勉強を少し工夫してみようと思えるはずです。

このトークで伸びる力

focus・distraction など、現代の生活でよく使う語彙が身につきます。話題が身近なので、自分の体験と結びつけて英語で意見を言う練習に向きます。

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
10〜20分	1回目	冒頭〜10分を日本語字幕で(全体は16分。続きは宿題に)
20〜25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
25〜31分	2回目	気に入った区間(5〜6分)を英語字幕で
31〜46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

- 勉強中にスマホを触ってしまう人
- 仕事の集中力が続かない人
- 生産性の話が好きな人

タイプ別の使い方

高校生:スマホと勉強の付き合い方を考えるきっかけにできます。日本語字幕で観て、自分の集中の敵を、日本語で3つ書き出してみましょう。

受験生:受験勉強の合間に、集中の悩みを整理できます。学習法や習慣を扱う英文は、自由英作文にも使える、書きやすい題材です。

大学生:レポートや研究の作業効率にも生かせる話題です。集中法を英語で3文に要約し、ゼミや友人との雑談で使ってみてください。

社会人:通勤や仕事の合間に、語彙と実用的なヒントを同時に得られます。1日1区間のシャドーイングで、続けやすい習慣にできます。

つまずきポイント

- 長めなので、全部観る気持ちが折れがちです。冒頭かまとめの数分だけでも、練習として十分に価値があります。
- 実用系の話は、動画を観ただけで満足しがちです。最後に、自分の生活に当てはめた英語を1文書くところまで進めましょう。

入試とのつながり

スマホ・デジタル社会と学習、習慣を扱う話題は、長文や自由英作文で扱われやすいテーマです。意見の型を貯めるのにも、向いています。

豆知識

英語の focus は、ラテン語で「かまど(炉)」を意味する語に由来します。そこから、光が一点に集まる「焦点」の意味に広がっていきました。

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。