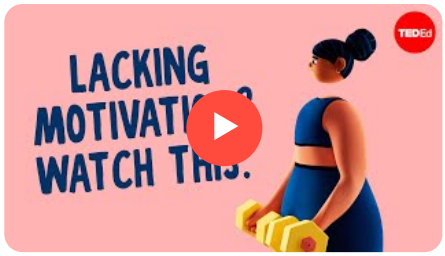
TED-Ed ふつう 英語字幕 #やる気 #心理学 #勉強法

やる気が出ない日でも動き出すコツ

How to get motivated even when you don't feel like it

「やる気は待つものじゃない」



5:27	249万	★★★☆☆	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？

心理学では、やる気を「ある行動を始め、続けようとする気持ちや原動力」と定義しています。でも、どんなに好きな目標や趣味でも、いざ取りかかろうとすると気が乗らないことがあります。やる気はなぜこんなに気まぐれなのでしょうか。このアニメは、自分の内側から湧く「内発的動機づけ」と、ごほうびなど外からの「外発的動機づけ」に注目し、それぞれが私たちをどう動かすのかを探ります。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 When do you feel unmotivated?
どんなときにやる気がなくなりますか？

Q2 What helps you start studying?
勉強を始めるのに何が役立ちますか？

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	**motivation**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**intrinsic**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**extrinsic**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**reward**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**behavior**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
1回目は日本語字幕で、使えそうなコツを選ぶ

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

5:27 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で、使えそうなコツを選ぶ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、やる気に関する表現を3〜5個メモ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 アドバイス部分の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 difference between intrinsic and extrinsic motivation?
内発的動機づけと外発的動機づけの違いは？

Q2 Is motivation something we can control? Why?
やる気はコントロールできる？その理由は？

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 **motivation**
2 **intrinsic**
3 **extrinsic**
4 **reward**
5 **behavior**

□ a 行動
□ b やる気、動機
□ c 内発的な
□ d 外発的な
□ e ごほうび

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

ごほうび r＿＿＿＿
内発的な i＿＿＿＿＿＿＿＿
外発的な e＿＿＿＿＿＿＿＿
行動 b＿＿＿＿＿＿＿
やる気、動機 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: **resilience** / **perception** / **consolidate** / **trait** / **procrastinate** / **habit**

1 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。

2 _____ 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。

3 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。

4 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。

5 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。

6 Our _____ of time changes when we are bored.
退屈しているとき、時間の感じ方は変わります。

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✓。

□ **motivation** □ **intrinsic** □ **extrinsic** □ **reward** □ **behavior**

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：「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. **motivation** やる気、動機
2. **intrinsic** 内発的な
3. **extrinsic** 外発的な
4. **reward** ごほうび
5. **behavior** 行動

9A マッチング

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

9B スペル

reward / behavior / intrinsic / motivation / extrinsic

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **habit**
2. **Resilience**
3. **consolidate**
4. **trait**
5. **procrastinate**
6. **perception**

7 内容の手がかり

心理学では、やる気を「ある行動を始め、続けようとする気持ちや原動力」と定義しています。でも、どんなに好きな目標や趣味でも、いざ取りかかろうとすると気が乗らないことがあります。やる気はなぜこんなに気まぐれなのでしょうか。このアニメは、自分の内側から湧く「内発的動機づけ」と、ごほうびなど外からの「外発的動機づけ」に注目し、それぞれが私たちをどう動かすのかを探ります。

このトークで伸びる力

感情や習慣を語る身近な語彙が学べ、自分のことを英語で話す力につながります。問題提起→理由→解決策という構成は、英作文やスピーチの型としてそのまま使えます。

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
10〜16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
16〜21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
21〜27分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
27〜46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

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。