TED ふつう Dean Furness 英語字幕 #自己肯定 #困難 #立ち直り

他人と比べるのをやめたら、壁が越えられた

To overcome challenges, stop comparing yourself to others | Dean Furness

「比べる相手は、昨日の自分」



12:15	102万	★★☆☆☆	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？
他人と自分を比べるのをやめたとき、人は大きなことをなしとげられる。車いすのアスリートである話し手は、事故で脚が動かなくなったあと、どのように新しい考え方にたどり着いたのかを語ります。鍵になったのは、自分自身の「いつもの平均」を定義し直し、少しずつ良くしていくこと。つらい経験を語りながらも、語り口は前向きです。落ち込んだときに思い出したくなる、心の支えになるトークです。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Do you often compare yourself to others?
他人と自分をよく比べますか？

Q2 How do you deal with a big challenge?
大きな困難にどう向き合いますか？

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	compare	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	challenge	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	overcome	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	progress	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	setback	◯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、話し手の気持ちの変化を追う

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

12:15 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で、話し手の気持ちの変化を追う
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0 25 50 75 100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、前向きな言い回しを3〜5個メモ
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0 25 50 75 100%

ROUND 3 心に残った30秒を選び、声に出して読みまねる
☐ 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 did the speaker learn about comparing himself to others?
話し手は他人と比べることについて何を学びましたか？

Q2 Who should you compare yourself to, and why?
誰と自分を比べるべきだと思いますか？理由も答えてください。

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 **compare**
2 **challenge**
3 **overcome**
4 **progress**
5 **setback**

☐ a つまずき・挫折
☐ b 比べる
☐ c 前進・進歩
☐ d 乗り越える
☐ e 困難・挑戦

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

前進・進歩 p_____
困難・挑戦 c_____
乗り越える o_____
つまずき・挫折 s_____
比べる c_____

10 テーマ単語で入試へ：哲学・倫理・思考 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「哲学・倫理・思考」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: **virtue** **autonomy** **skeptical** **bias** **duty** **obligation**

1 Patience is a _____.
忍耐は美徳です。

2 Patients should have _____ over their own treatment.
患者は自分の治療について自己決定できるべきです。

3 Scientists stay _____ until they see evidence.
科学者は、証拠を見るまでは疑いの目を持ち続けます。

4 Everyone has some _____, even without noticing it.
誰でも気づかないうちに何らかの偏りを持っています。

5 Citizens have a _____ to obey fair laws.
市民には公正な法律に従う義務があります。

6 We have an _____ to help people in need.
私たちには困っている人を助ける責務があります。

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✓。

☐ **compare** ☐ **challenge** ☐ **overcome** ☐ **progress** ☐ **setback**

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」「批判的思考力を高める5つのコツ」「批判的思考を鍛える、たった1つの道具」 → 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. **compare** 比べる
2. **challenge** 困難・挑戦
3. **overcome** 乗り越える
4. **progress** 前進・進歩
5. **setback** つまずき・挫折

9A マッチング

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

9B スペル

progress / setback / challenge / compare / overcome

10 テーマ単語（哲学・倫理・思考）

1. **virtue**
2. **autonomy**
3. **skeptical**
4. **bias**
5. **duty**
6. **obligation**

7 内容の手がかり

他人と自分を比べるのをやめたとき、人は大きなことをなしとげられる。車いすのアスリートである話し手は、事故で脚が動かなくなったあと、どのように新しい考え方にたどり着いたのかを語ります。鍵になったのは、自分自身の「いつもの平均」を定義し直し、少しずつ良くしていくこと。つらい経験を語りながらも、語り口は前向きです。落ち込んだときに思い出したくなる、心の支えになるトークです。

このトークで伸びる力

挑戦・回復・比較など、自己成長を語る基本語彙が集まっています。体験談から教訓を導く流れがはっきりしていて、スピーチや自由英作文の組み立て方の参考になります。

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
10〜23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
23〜28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
28〜36分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
36〜46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。