TED ふつう Amy Cuddy 日本語字幕あり #ボディランゲージ #自信 #心理学

姿勢を変えれば、自分も変わる？

Your Body Language May Shape Who You Are | Amy Cuddy

「ポーズひとつで、気持ちは変わる？」



21:03	2,920万	★★★☆☆	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？
自信がなくても、自信のある姿勢をとってみる。「パワーポーズ」で一躍有名になった講演です。研究の再現性が議論になった点もTED公式が注記しているので、主張と議論をセットで観ると面白さが倍に。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Can your posture change how you feel?
姿勢は気持ちを変えられるでしょうか？

Q2 How do you show confidence without words?
言葉なしで自信をどう示しますか？

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	**body language**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**posture**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**confidence**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**hormone**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**evidence**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
長めなので、2回に分けても大丈夫です。観たあとに、その後の再検証について日本語で調べると、理解がぐっと深まります。

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。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

21:03 × 3

ROUND 1 1回目：日本語字幕で気楽に観て、話の流れを知る
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目：英語字幕でbody languageなどの言い回しを3〜5個メモする
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目：印象に残った30秒を、音読でまねてみる
☐ 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 問題提起	
3 TURN 研究の紹介	
4 DEPTH 提案	
5 MESSAGE 締め	

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

・心理学・体の動きに関する語彙（posture, confidence, stress, behavior など）を、話題ごとにまとめてメモできます。
・研究を紹介する場面では「〜ということが分かった」型の報告表現が使われやすく、要約に役立つ型が集まります。

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 Do you think body language affects our mind? Why?
ボディランゲージは心に影響すると思いますか。なぜ？

Q2 How should we treat a scientific claim that is debated?
議論のある科学的主張をどう扱うべきでしょう？

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 Can your posture change how you feel? Give reasons.
姿勢は気持ちを変えられると思いますか。理由も述べましょう。

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

10点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **body language**
2 **posture**
3 **confidence**
4 **hormone**
5 **evidence**

□ a 根拠
□ b ボディランゲージ
□ c 姿勢
□ d 自信
□ e ホルモン

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

ホルモン h＿＿＿＿＿＿
自信 c＿＿＿＿＿＿＿＿＿
ボディランゲージ b＿＿＿ ＿＿＿＿＿＿＿
姿勢 p＿＿＿＿＿＿＿
根拠 e＿＿＿＿＿＿＿＿

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 **mindset** **anxiety** **retain** **instinct** **unconscious** **motivation**

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

2 A positive _____ can change how we deal with problems.
前向きな考え方は、問題への向き合い方を変えることがあります。

3 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。

4 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。

5 Fear is an _____ that helps us avoid danger.
恐怖は、危険を避けるのに役立つ本能です。

6 Speaking in public often causes _____.
人前で話すことは、しばしば不安を引き起こします。

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✓。

☐ **body language** ☐ **posture** ☐ **confidence** ☐ **hormone** ☐ **evidence**

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：21分ある話なので全部は使いません。聞き手に語りかける前半の導入と、行動を呼びかけるまとめ部分から、30秒ほどずつ選ぶのがおすすめです。

☐☐☐ 1. 小声でなぞる：導入の区間を字幕なしで口ずさみ、間の位置とリズムだけを体に入れます。
☐☐☐ 2. リズムと強弱をまねる：強く読む語と息継ぎの位置を意識して、0.75倍から等速へ上げて追います。
☐☐☐ 3. 音声に重ねて言う＋録音：まとめ区間を録音し、話し手との間の取り方の違いを聞き比べます。

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：「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」「話す言葉が変わると、世界の見え方も変わる？」→
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. **body language** ボディランゲージ
2. **posture** 姿勢
3. **confidence** 自信
4. **hormone** ホルモン
5. **evidence** 根拠

9A マッチング

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

9B スペル

hormone / posture / confidence / evidence / body language

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **motivation**
2. **mindset**
3. **unconscious**
4. **retain**
5. **instinct**
6. **anxiety**

7 要点の例

1. **話題になった理由**:姿勢と気持ちの関係という、試しやすい主張が広く注目を集めました。自分でも実験したくなる分かりやすさが魅力です。
2. **後の議論まで知る**:主張が広まったあと、その見方には議論が起きました。一つの話を鵜呑みにせず、根拠を確かめる姿勢を練習できます。批判的に読む力が育ちます。
3. **面接・発表の前に**:面接や発表の前は、誰でも緊張します。姿勢や体の使い方という視点は、本番前の準備として取り入れやすいのがよい点です。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:体の使い方と、人からどう見られるかという身近な話題から入り、聞き手を自分ごとにします。
2. **問題提起**:姿勢や身振りは、他人だけでなく自分自身にも何かを伝えているのではないか、という問いが置かれます。
3. **研究の紹介**:社会心理学の研究をもとに、体の姿勢と気持ちの関係を調べたという流れで説明が進みます。
4. **提案**:日常で試せる小さな行動が、聞き手が明日から使える形で示されます。
5. **締め**:姿勢が自分の気持ちや、その先の結果にも関わるかもしれない、という前向きなメッセージでまとめられます。

観終わると身につくこと

姿勢や体の動きに意識が向くようになり、本番前の準備が増えます。同時に「その主張の根拠は？」と考える習慣もつき、英語の記事を読むときにも役立ちます。

このトークで伸びる力

体の動きと心を語る語彙が学べます。さらに、最初の主張と後の再検証の両方を知ることで、根拠を吟味しながら読む姿勢が身につき、批判的思考の練習にもなります。

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
10〜20分	1回目	冒頭〜10分を日本語字幕で(全体は22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

- 人前で話すと緊張する人
- 面接や発表を控えている人
- 科学の主張を吟味したい人

タイプ別の使い方

高校生:探究や発表の題材に使えます。日本語字幕で全体を楽しみ、心理の単語を10個ほどメモするところから始めましょう。

受験生:自由英作文の練習台になります。「賛成・反対・条件付き賛成」のどれで書くかを決め、理由を英語で2文つくりましょう。

大学生:研究が後に議論になった点を調べ、根拠の吟味をテーマにゼミ発表の練習ができます。英語で反論する練習にも最適です。

社会人:人前で話す前の準備として、身振りと声の使い方を観察できます。通勤中は音声だけで、区間を決めて口を慣らしましょう。

つまずきポイント

- 長い話なので通しで疲れやすいです。まず前半だけと決めて、残りは別の日に回すと続けやすくなります。
- 研究の話は専門語が並びがちです。最初から全部を覚えようとせず、繰り返し出る語だけを5つ選んで覚えましょう。
- 「本当に効果があるか」は断定できません。この動画は一つの見方として観て、自分の意見は根拠つきで書きましょう。

入試とのつながり

心理・行動をテーマにした長文や自由英作文で扱われやすい話題です。「研究が示す→でも慎重に見る」という論の運びに慣れておくと役立つでしょう。

豆知識

この話はTEDの本会場で行われた講演として広く知られ、心理学の話題が一般の人に届く例としてよく挙げられます。その後、研究の解釈をめぐって議論が続いたことも、あわせて知られています。

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。