TEDx ふつう Mel Robbins 英語字幕 #行動力 #自己管理 #モチベーション

分かっているのに動けない自分を、どう動かすか

How to stop screwing yourself over | Mel Robbins | TEDxSF

「自分の足を引っぱるのは自分」



21:40	3,466万	★☆☆☆☆	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？
話し手は3人の子を育てる元刑事弁護士で、歯に衣着せぬ助言で知られる人。分かっているのに動けない自分に、容赦ないツッコミが飛びます。耳が痛いのに、なぜか背中を押される講演です。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 Why do we not do what we know we should do?
なぜ、やるべきと分かっていることをやらないのか？

Q2 What stops you from taking action?
あなたの行動を止めているものは何？

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	**excuse**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**habit**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**action**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**hesitate**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**fear**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	**decision**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
長めなので、前半だけ観て切り上げてもOKです。気になった一言を、声に出して真似してみると印象に残ります。

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

21:40 × 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excuse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	
3 TURN 展開	
4 DEPTH 行動	
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
・motivation、excuse、action、habit など、行動や気持ちに関する語彙が出やすい、一般的な話題です。
・命令形や強い言い切りの表現が多くなりやすく、感情を込めた口語表現に触れられるでしょう。

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。

6 観たあとに答えよう AFTER YOU WATCH

10分

Q1 What is one thing you keep putting off?
あなたが先延ばしにしていることは何ですか？

Q2 What can you do today to start it?
それを始めるために今日できることは？

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 stops you from doing things you know you should do?
やるべきだと分かっていることを、あなたが行動できなくする原因は何ですか。

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 **excuse**	☐	a	決断
2 **habit**	☐	b	言い訳
3 **action**	☐	c	恐れ
4 **hesitate**	☐	d	行動
5 **fear**	☐	e	ためらう
6 **decision**	☐	f	習慣

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

言い訳	e＿＿＿＿＿	習慣	h＿＿＿＿＿
恐れ	f＿＿＿	ためらう	h＿＿＿＿＿＿＿＿
決断	d＿＿＿＿＿＿＿＿	行動	a＿＿＿＿＿＿

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** **consolidate** **resilience** **trait** **impulse** **distract**

1 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。

2 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。

3 _____ 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。

4 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。

5 She fought the _____ to check her phone.
彼女はスマホを見たい衝動を必死に抑えました。

6 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。

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✓。

☐ **excuse** ☐ **habit** ☐ **action** ☐ **hesitate** ☐ **fear** ☐ **decision**

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：22分と長いので、全部は使いません。勢いよく語りかける冒頭など、意味の取りやすい30秒ほどを選び、強弱を真似しましょう。

☐☐☐ 1. 口を動かし、速い語りの音のつながりだけを、小声でなぞる。
☐☐☐ 2. 0.75倍から始め、強弱と間を意識しながら、少しずつ等速に近づける。
☐☐☐ 3. 意味を追い、言えず詰まった箇所をメモして、その箇所だけを集中して10回言う。

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：「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？」「2つの言葉を話す脳は、なにがすごい？」→ 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. **excuse** 言い訳
2. **habit** 習慣
3. **action** 行動
4. **hesitate** ためらう
5. **fear** 恐れ
6. **decision** 決断

9A マッチング

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

9B スペル

excuse / habit / fear / hesitate / decision / action

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **trait**
2. **consolidate**
3. **Resilience**
4. **mindset**
5. **impulse**
6. **distract**

7 要点の例

1. **耳が痛いけど前向き**:自分で自分を邪魔してしまう場面に、話し手がどう切り込むのか注目して観てみましょう。笑いながら、自分の行動を見直すきっかけになります。
2. **話し方の勢いを味わう**:くだけた口調とテンポで進む語りです。強弱やリズムを真似る、シャドーイングの素材として試してみる価値があります。
3. **日常の場面に重ねる**:朝起きる、勉強を始める、連絡を返す。自分が止まりがちな場面を思い浮かべながら観ると、話がぐっと自分ごとになります。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:エネルギーの強い語り口で、聞き手に直接語りかけるように話が始まるようです。
2. **問題**:やるべきことを分かっているのに動けない、という多くの人に共通する悩みが、中心に置かれます。
3. **展開**:その原因や向き合い方がどう語られるか、確かめながら観ましょう。
4. **行動**:考えるだけで終わらず、実際に動くことの大切さが、繰り返し伝えられる構成です。
5. **締め**:最後は、聞き手の背中を押すような勢いのあるメッセージ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

自分が動けない場面を、少し客観的に見られるようになります。英語のくだけた言い回しや、感情の乗せ方も耳に残り、話す練習にも生かしやすくなります。

このトークで伸びる力

話し手の口調がくだけていて、会話でよく使う口語表現が多く出る話題です。感情のこもった話し方の強弱やリズムを真似る、シャドーイング練習にも向いています。

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

- 分かっているのに動けない人
- 口語表現に慣れたい人
- 勢いのある語りが好きな人

タイプ別の使い方

高校生:やる気が出ない日の元気づけに。日本語字幕で観てから、短い区間だけを英語で声に出すと、英語がぐっと身近になります。

受験生:勉強がはかどらない時期に、気持ちの切り替えの材料になります。長時間の視聴は避け、区間を絞って使うのがおすすめです。

大学生:感情を込めた語りの分析に向いています。プレゼンの見どころのうち「声」と「身振り」を中心に観て、自分の発表への応用を考えましょう。

社会人:仕事で気合を入れたい朝に。短い区間を繰り返し聞くだけでも、強めの口語表現に、耳が慣れていきます。

つまずきポイント

- 勢いのある語りは速く感じやすいので、最初から等速にこだわらず、0.75倍で意味を確かめながら進めましょう。
- 22分の全部を通しで観ようとせず、最初の数分だけで使うと、負担が少なく続けやすくなります。
- 原田英語でも内容の細部は確認しきれていません。断定せず、ご自身の目と耳で確かめながら使ってください。

入試とのつながり

心理・自己啓発系の話題は、自由英作文や長文で扱われやすい分野です。行動の理由や悩みを説明する英語表現を蓄える素材として使えます。

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。