TED ふつう Jeff Iliff 日本語字幕あり #睡眠 #脳 #科学

ぐっすり眠るべき、もうひとつの理由

One more reason to get a good night's sleep | Jeff Iliff

「眠っている間に、脳は大掃除中」

11:46	174万	★★★★☆	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？
眠っている間、脳は本当に休んでいるのでしょうか。睡眠が大事な「もうひとつの理由」を知ると、今夜スマホを置きたくなるかもしれません。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Why do we need to sleep?
なぜ私たちは眠る必要があるのだろう？

Q2 What does the brain do at night?
脳は夜のあいだ何をしているのだろう？

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	**sleep**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**brain**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**waste**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**fluid**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**research**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
寝る前に観るのもありです。1回目は日本語字幕で仕組みの大筋をつかみ、2回目は英語字幕で脳の表現を3〜5個メモしましょう。

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

11:46 × 3

ROUND 1	1回目は日本語字幕で観て、脳のそうじの仕組みをつかむ	☐ 観た	字幕：なし・英・日　0　25　50　75　100%
ROUND 2	2回目は英語字幕で。使える表現を3〜5個メモする	☐ 観た	字幕：なし・英・日　0　25　50　75　100%
ROUND 3	3回目は好きな30秒を選び、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 happens in the brain while we sleep?
眠っている間に、脳では何が起きますか？

Q2 How will you change your sleep habits?
あなたは睡眠の習慣をどう変えますか？

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 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 **sleep**
2 **brain**
3 **waste**
4 **fluid**
5 **research**

□ a 研究
□ b 老廃物
□ c 脳
□ d 睡眠
□ e 液体

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

液体 f＿＿＿
睡眠 s＿＿＿
老廃物 w＿＿＿
研究 r＿＿＿＿＿＿
脳 b＿＿＿

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: **addiction** **resilience** **habit** **trait** **perception** **bias**

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 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。

3 Some people worry about _____ to social media.
SNSへの依存を心配する人もいます。

4 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。

5 _____ 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。

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✓。

□ **sleep** □ **brain** □ **waste** □ **fluid** □ **research**

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」「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」→ 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. **sleep** 睡眠
2. **brain** 脳
3. **waste** 老廃物
4. **fluid** 液体
5. **research** 研究

9A マッチング

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

9B スペル

fluid / research / sleep / brain / waste

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **trait**
2. **habit**
3. **addiction**
4. **bias**
5. **Resilience**
6. **perception**

7 要点の例

1. **脳の内側をのぞく**:脳は体重のごく一部なのに、体全体のエネルギーの多くを使います。では、脳はいらなくなったものをどう片づけるのか。睡眠との関係に注目です。
2. **理科系の説明に慣れる**:疑問を出し、仕組みを見せ、その意味を語る流れです。brain や fluid などの語とともに、理系長文でよく見る展開を耳で確認できます。
3. **暮らしにつながる**:睡眠は誰にとっても身近な話題です。受験勉強や仕事の生活リズムを見直す動機になり、健康をテーマにした英作文のネタにも使えます。

観終わると身につくこと

睡眠を「勉強や仕事の時間を削るもの」ではなく、必要な時間として見直せるようになります。脳や健康の語彙を、説明に使える形で覚えられます。

このトークで伸びる力

brain・waste・fluidなど生物・医学の語彙が学べます。「疑問→仕組みの説明→意味」という理科系長文の展開に慣れます。さらに、健康や睡眠の話題は英作文のネタにもなります。

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
10〜22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
22〜27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
27〜35分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
35〜46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

- 睡眠不足が気になる人
- 理系の英語長文に慣れたい人
- 健康の話題を英作文で使いたい人

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。