TED-Ed やさしい Murat Dalkilinç 日本語字幕あり #姿勢 #背骨 #健康

背すじを伸ばすだけで、体はここまで変わる

The benefits of good posture - Murat Dalkilinç

「姿勢は、見た目より中身の話」

4:27	1,796万	★★☆☆☆	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？
「背すじを伸ばしなさい」という小言、実は正しかったのです。姿勢は、体のあらゆる動きの土台。丸まった背中が体に何をもたらすのかを、4分のアニメで見せてくれます。思わず座り直すはず。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 Why is good posture important?
なぜ良い姿勢が大切なのだろう？

Q2 How long do you sit every day?
あなたは毎日、どのくらい座っている？

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	**posture**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**spine**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**muscle**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**slouch**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**balance**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
背筋を伸ばして観てみましょう。4分と短いので、勉強の休憩時間に観るのにちょうどいい長さです。

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

4:27 × 3

ROUND 1 日本語字幕で一度観て、良い姿勢の利点を頭に入れる
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0 25 50 75 100%

ROUND 2 英語字幕で2回目。postureを含む表現を3〜5個ノートへ
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0 25 50 75 100%

ROUND 3 3回目は30秒の区間を決め、リズムや間までまねて音読
☐ 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 姿勢は土台

3 TURN 体への負担

4 DEPTH 良い姿勢

5 MESSAGE まとめ

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

・spine、muscle、posture、bone など、体の部位を表す語が集まり、保健と英語をまとめて復習できます。
・「〜するのを助ける」「〜に負担をかける」といった動詞のかたまりが多く、体の働きを説明する表現を集められます。

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 What are the benefits of good posture?
良い姿勢の利点は何ですか？

Q2 How can you sit better while studying?
勉強中、どうすればよい姿勢で座れますか？

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 20〜30語

Q Do you often sit for a long time? How do you feel after that?
あなたは長時間座ることが多いですか。そのあと、どう感じますか。

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

10点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **posture**
2 **spine**
3 **muscle**
4 **slouch**
5 **balance**

□ a バランス
□ b 筋肉
□ c 背骨
□ d 姿勢
□ e 猫背になる

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

姿勢 p＿＿＿＿＿＿
背骨 s＿＿＿＿＿
筋肉 m＿＿＿＿＿＿
猫背になる s＿＿＿＿＿＿
バランス b＿＿＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：医療・健康・生命科学 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「医療・健康・生命科学」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: **cure** / **donor** / **pandemic** / **clinical trial** / **treatment** / **immune**

1 Some people are _____ to the disease after they recover.
回復したあと、その病気に免疫をもつ人もいます。

2 Researchers are still searching for a _____ for the disease.
研究者たちは、その病気の治療法をいまも探しています。

3 The patient is receiving _____ at a hospital.
その患者は病院で治療を受けています。

4 New medicines must go through _____ before they are approved.
新しい薬は、承認される前に臨床試験を経なければなりません。

5 The _____ changed how people study and work.
そのパンデミックは、人々の学び方や働き方を変えました。

6 The patient is waiting for a suitable organ _____.
その患者は、適合する臓器のドナーを待っています。

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✓。

□ **posture** □ **spine** □ **muscle** □ **slouch** □ **balance**

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：姿勢と体の関係を説明している区間の30〜60秒がおすすめです。動きのイメージが浮かぶ文が続くので、意味を思い浮かべながら追う練習になります。

□□□ 1. 小声でなぞる：体の部位名のところだけ、口の形を意識して小声でなぞります。何度か繰り返します。

□□□ 2. リズムと強弱をまねる：字幕なしで等速に近い速さで、文のリズムをつかみながら追います。無理なら0.75倍へ戻します。

□□□ 3. 意味を意識して追う：背筋を伸ばしたまま、内容を思い浮かべながら追います。実際に姿勢を正すと、体ごと覚えやすくなります。

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20〜30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」「石けんvs消毒液、ウイルスに強いのはどっち？」→ 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. **posture** 姿勢
2. **spine** 背骨
3. **muscle** 筋肉
4. **slouch** 猫背になる
5. **balance** バランス

9A マッチング

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

9B スペル

posture / slouch / spine / balance / muscle

10 テーマ単語(医療・健康・生命科学)

1. **immune**
2. **cure**
3. **treatment**
4. **clinical trials**
5. **pandemic**
6. **donor**

7 要点の例

1. **見た目より中身**:姿勢は見た目だけの話ではない。体の内側でどんなことが起きているのかを、順序よく確認していける構成です。流れが分かりやすいです。
2. **身体の語彙が集中**:背骨や筋肉など、体の部位を表す英語がまとまって出てきます。短い時間で、語彙が一気に増える感覚を味わえます。
3. **座り時間の味方**:勉強や仕事で座る時間が長い人ほど、すぐ使える内容です。観たその場で、姿勢を直してみたくなります。背筋が伸びます。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:誰もが一度は言われたことのある「背すじを伸ばしなさい」という言葉から入る導入です。うるさいけれど、間違ってはいない、と続きます。
2. **姿勢は土台**:姿勢は体のあらゆる動きの土台だ、という考えが話の中心です。姿勢の話を体の仕組みから見直す部分です。
3. **体への負担**:姿勢が、体にかかる負担への対応のしやすさを左右する、という点を説明する流れだと考えられます。自分の姿勢と重ねて観られます。
4. **良い姿勢**:良い姿勢を保つ利点を整理して伝える部分です。細部は動画で確認し、自分の生活に役立てましょう。
5. **まとめ**:姿勢は見た目だけでなく、体の働きの話だという視点で締める形だと考えられます。観たあとすぐ意識できる終わり方です。

観終わると身につくこと

観終わると、机に向かう姿勢を意識するようになります。体の部位や、良い点を述べる英語表現も、短時間でしっかり頭に入ります。

このトークで伸びる力

身体の部位と位置を示す語が、短い動画で集中して学べます。「〜の助けになる」など、利点を述べる表現の型も覚えられます。身体の語彙は、意外と入試にも出ます。

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
10〜15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
15〜20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
20〜25分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
25〜46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

- 長時間座って勉強する人
- 猫背が気になる人
- 体の英語を効率よく覚えたい人

タイプ別の使い方

高校生:授業や勉強中に座る時間が長い人に向いています。TED-Ed入門として、日本語字幕で楽しみ、短い区間だけシャドーしてみましょう。

受験生:長時間の勉強で体を痛めないための実用知識です。体の語彙と因果の表現を、健康テーマの長文対策として蓄積できます。

大学生:体のしくみを説明する型は、理系の発表にも通じます。図解に合わせて話す練習の素材として使ってみましょう。

社会人:デスクワークの方に特におすすめです。休憩中に1本観て、体の不調を英語で伝える簡単な表現も身につけられます。

つまずきポイント

- 体の部位の名前が多く、聞き取りにくいことがあります。難しい語は無理に覚えず、英語字幕で選んだ5つの表現に絞りましょう。
- 4分と短いので、軽く見てしまいがちです。1回で終わらせず、2回目以降に音と表現に取り組むと、英語力に変わります。
- 姿勢の説明を映像で補っていると、音だけでは意味が飛ぶことがあります。そのときは日本語字幕に戻り、映像で意味を確認しましょう。

入試とのつながり

健康・医療は英語長文の定番テーマです。約4分の音声は、共通テスト系リスニングの「まとまった音声」に慣れる入門になると考えられます。

豆知識

背骨は、椎骨という小さな骨がいくつも積み重なってできています。その間にはクッションの役目をする椎間板があり、体を支えつつ曲げたりひねったりできるのです。

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。