TED-Ed ふつう Hei Man Chan 日本語字幕あり #ダイエット #健康 #代謝

体重を早く落とすのは可能？科学の答え

Is it possible to lose weight fast? - Hei Man Chan

「「早く」と「健康的に」は両立するのか」



4:57	395万	★★★☆☆	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？
ビクトリア朝イギリスの上流階級には、サナダムシをわざと飲みこむダイエットがありました。今の流行ダイエットも、早くやせるという約束は同じ。本当に効いて、しかも体にいい方法はあるのかを科学で確かめます。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Is fast weight loss always a good idea?
急な減量は必ずよいことだろうか？

Q2 How does the body use energy?
体はどのようにエネルギーを使う？

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	**calorie**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**metabolism**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**nutrition**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**diet**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**healthy**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
動画は一般的な知識の紹介です。体調や減量の相談は、観たあとに専門家へ行うようにしてください。

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

4:57 × 3

ROUND 1	1回目は日本語字幕で、ダイエットの真相をつかむ	☐ 観た	字幕：なし・英・日 0 25 50 75 100%
ROUND 2	2回目は英語字幕で、健康の表現を3〜5個メモ	☐ 観た	字幕：なし・英・日 0 25 50 75 100%
ROUND 3	3回目は結論の30秒を声に出してまねる	☐ 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 does the video say about losing weight quickly?
動画は急な減量についてどう述べていますか？

Q2 What is a healthy way to manage weight?
健康的な体重管理の方法とは何でしょう？

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 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 **calorie**
2 **metabolism**
3 **nutrition**
4 **diet**
5 **healthy**

☐ a 栄養
☐ b 健康的な
☐ c カロリー
☐ d 代謝
☐ e 食事療法

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

食事療法 d＿＿＿
代謝 m＿＿＿＿＿＿＿＿＿
栄養 n＿＿＿＿＿＿＿＿
健康的な h＿＿＿＿＿＿
カロリー c＿＿＿＿＿＿

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: **treatment** / **screening** / **life expectancy** / **symptom** / **vaccine** / **cure**

1 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。

2 _____ has risen in many countries.
多くの国で平均寿命が延びてきました。

3 A fever is a common _____ of the flu.
発熱はインフルエンザによくある症状です。

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

5 Regular _____ can find some diseases early.
定期的な検診で、病気によっては早く見つけることができます。

6 A _____ helps the body prepare for a disease.
ワクチンは、体が病気に備える助けになります。

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✓。

☐ **calorie** ☐ **metabolism** ☐ **nutrition** ☐ **diet** ☐ **healthy**

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」「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. **calorie** カロリー
2. **metabolism** 代謝
3. **nutrition** 栄養
4. **diet** 食事療法
5. **healthy** 健康的な

9A マッチング

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

9B スペル

diet / healthy / metabolism / calorie / nutrition

10 テーマ単語(医療・健康・生命科学)

1. **cure**
2. **Life expectancy**
3. **symptom**
4. **treatment**
5. **screening**
6. **vaccine**

7 要点の例

1. **体重が動く仕組み**:体重が増えたり減ったりするのは、単純な足し算ではなさそうです。仕組みを知ると、ダイエット情報を落ち着いて見られます。
2. **急ぐことの意味**:短期間での変化が体にどう影響しうるのか、という問いに向き合います。「早い」と「健康的」を分けて考える視点が得られます。
3. **健康の英語表現**:体重や食事にまつわる英語は、日常会話でもよく使います。短い動画で、基本の語がまとめて耳に入ってくる点が魅力です。

観終わると身につくこと

体重の話を、感覚ではなく仕組みから考えられるようになります。健康分野の英語表現も増え、長文で出会っても戸惑いにくくなります。

このトークで伸びる力

weight、diet、healthy など健康分野の語彙が学べます。「可能か？」という問いに、条件をつけて慎重に答える論理の型も練習できます。

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

- ダイエット情報に迷っている人
- 健康や体の仕組みに関心がある人
- 科学系の英語に慣れたい人

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。