TED ふつう Luvvie Ajayi Jones 日本語字幕あり #勇気 #自己主張 #成長

居心地の悪さを、味方にしよう

Get comfortable with being uncomfortable | Luvvie Ajayi Jones

「黙るより、言う勇気を」



10:55	528万	★★☆☆☆	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？
言いたいのに言えないひと言、ありませんか。その居心地の悪さこそ、成長の入口かもしれません。背中を押してくれる話です。観てみましょう。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 When was the last time you felt uncomfortable?
最後に「居心地が悪い」と感じたのはいつですか？

Q2 Why is it hard to speak up?
なぜ、声を上げるのは難しいのでしょう？

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	**uncomfortable**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**speak up**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**courage**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**comfort zone**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**honest**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	**growth**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
気に入った短いフレーズを1つだけ選び、声に出して真似してみましょう。話し方の勉強になります。

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

10:55 × 3

ROUND 1 まず日本語字幕で観て、声を上げるの要点を押さえる

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 次は英語字幕に切り替え、表現を3〜5個書き出す

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 最後に30秒だけ区切り、話し手の口調ごとまねる

☐ 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 Why does the speaker say discomfort is useful?
話し手は、なぜ居心地の悪さが役に立つと言いますか？

Q2 What is one thing you want to say but haven't yet?
まだ言えていないけれど、言いたいことは何ですか？

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

12点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **uncomfortable**
2 **speak up**
3 **courage**
4 **comfort zone**
5 **honest**
6 **growth**

a 正直な
b 居心地が悪い
c 安全圏
d 成長
e 声を上げる
f 勇気

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

成長 g＿＿＿＿＿
勇気 c＿＿＿＿＿＿
声を上げる s＿＿＿＿ ＿＿＿
正直な h＿＿＿＿＿
居心地が悪い u＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
安全圏 c＿＿＿＿＿＿ ＿＿＿＿

10 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✓。

☐ **uncomfortable** ☐ **speak up** ☐ **courage** ☐ **comfort zone**
☐ **honest** ☐ **growth**

1回目 ＿＿＿秒 2回目 ＿＿＿秒 3回目 ＿＿＿秒

11 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

12 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

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. **uncomfortable** 居心地が悪い
2. **speak up** 声を上げる
3. **courage** 勇気
4. **comfort zone** 安全圏
5. **honest** 正直な
6. **growth** 成長

9A マッチング

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

9B スペル

growth / honest / courage / uncomfortable / speak up / comfort zone

7 要点の例

1. **パンチのある語り**：歯切れのよいトークで、聴いていて元気が出ます。堅苦しい説教ではなく、笑いも交えて届く力強さがあり、最後まで飽きずに聴けます。
2. **言い切る英語**：speak up や courage など、自己主張に使える語彙が学べます。短いフレーズが多く、スピーキングの真似にも向いています。
3. **3つの問いを使う**：声を上げるか迷ったときに自分に投げかける3つの問いが紹介されます。授業での発言や面接など、勇気が要る場面に置き換えて観られます。

観終わると身につくこと

気まずくても、ひと言だけ言ってみる勇気が湧きます。speak up や comfort zone など、自己主張の英語も自分の言葉として使えます。

このトークで伸びる力

speak up、courage、comfort zone など自己主張に関わる語彙が学べます。テンポのよい短いフレーズが多く、スピーキングの言い切る力の参考になります。

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
10〜21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
21〜26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
26〜34分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
34〜46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

- 意見を言うのが苦手な人
- 面接やスピーチの前の受験生
- スピーキングの力を伸ばしたい人

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。