TED ふつう Keke Palmer 英語字幕 #自分らしさ #芸能 #自己肯定

「自分を自由にする」までの道のり

How I Set Myself Free | Keke Palmer

「他人の期待から、自分らしさへ」



12:57	130万	★☆☆☆☆	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？

舞台の上でも外でも、「演じる」ことを極めてきた多才なエンターテイナー。家族を貧しさから救い出したその力が、実は自分を閉じ込めていたのかもしれない。話し手はそう気づいたといいます。周りの期待に応え、常に全力で動き続けることの見えない代償とは何か。演じるのをやめて、本当に生きることを始めるとはどういうことかを語ります。がんばりすぎてしまう人の心に届くトークです。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Do you ever feel pressure to meet other people's expectations?
周りの期待に応えなければというプレッシャーを感じることはありますか？

Q2 What does "being free" mean to you?
あなたにとって「自由である」とはどういうことですか？

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	expectation	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	identity	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	freedom	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	confidence	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	authentic	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
1回目は日本語字幕で、話し手の歩みをつかむ

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

12:57 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で、話し手の歩みをつかむ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、気持ちを表す表現を3〜5個メモ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 心に残った30秒を、感情をこめて声に出してまねる

☐ 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 helped the speaker feel free?
話し手が自由を感じられるようになったきっかけは何ですか？

Q2 What is one thing that makes you feel like yourself?
自分らしくいられると感じることを1つ挙げてください。

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 **expectation**
2 **identity**
3 **freedom**
4 **confidence**
5 **authentic**

□ □ □ □ □

a 自信
b 期待
c ありのままの
d 自由
e 自分らしさ

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

期待 e＿＿＿＿＿＿＿＿＿

ありのままの a＿＿＿＿＿＿＿＿

自信 c＿＿＿＿＿＿＿＿＿

自由 f＿＿＿＿＿＿

自分らしさ i＿＿＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：哲学・倫理・思考 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「哲学・倫理・思考」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 **rational** **premise** **obligation** **fallacy** **moral** **assumption**

1 Judging a person by one mistake is a common _____.
一つの失敗だけで人を判断するのは、よくある論理の誤りです。

2 We have an _____ to help people in need.
私たちには困っている人を助ける責務があります。

3 If the _____ is false, the conclusion may be wrong.
前提が誤りなら、結論も間違っているかもしれません。

4 She felt a _____ duty to tell the truth.
彼女は真実を話す道徳的な義務を感じました。

5 A _____ person considers the evidence first.
理性的な人はまず証拠を検討します。

6 We should question our own _____.
私たちは自分の前提を疑ってみるべきです。

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✓。

☐ **expectation** ☐ **identity** ☐ **freedom** ☐ **confidence** ☐ **authentic**

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」「批判的思考力を高める5つのコツ」「批判的思考を鍛える、たった1つの道具」 → 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. **expectation** 期待
2. **identity** 自分らしさ
3. **freedom** 自由
4. **confidence** 自信
5. **authentic** ありのままの

9A マッチング

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

9B スペル

expectation / freedom / authentic / identity / confidence

10 テーマ単語(哲学・倫理・思考)

1. **fallacy**
2. **obligation**
3. **premise**
4. **moral**
5. **rational**
6. **assumptions**

7 内容の手がかり

舞台の上でも外でも、「演じる」ことを極めてきた多才なエンターテイナー。家族を貧しさから救い出したその力が、実は自分を閉じ込めていたのかもしれない。話し手はそう気づいたといいます。周りの期待に応え、常に全力で動き続けることの見えない代償とは何か。演じるのをやめて、本当に生きることを始めるとはどういうことかを語ります。がんばりすぎてしまう人の心に届くトークです。

このトークで伸びる力

自分の気持ちや成長を語る表現が多く、スピーチや面接で自己紹介をする練習に役立ちます。語りかけるような口語的な英語に耳を慣らすのにも向いています。

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
10〜23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
23〜28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
28〜36分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
36〜46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

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。