TED-Ed ふつう Madhumita Murgia 日本語字幕あり #ストレス #脳 #記憶

ストレスは脳をどう変えるのか

How stress affects your brain - Madhumita Murgia

「がんばりすぎた脳に起きること」



4:16	892万	★★★★☆	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？
がんばりすぎて、頭が働かなくなった感覚はありませんか。それは、ただの気のせいではないかもしれません。脳の側から見てみましょう。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Does stress ever make it hard to study?
ストレスで勉強が難しくなったことはありますか？

Q2 What part of the body do you think stress affects first?
ストレスはまず体のどこに影響すると思いますか？

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	**brain**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**memory**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**hormone**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**anxiety**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**concentrate**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
体への影響を扱う動画とあわせて観ると、同じテーマを別の面から読めて、理解がいっそう深まります。

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

4:16 × 3

ROUND 1 まず日本語字幕でストレスと脳の関係を確認する

☐ 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、脳の働きを表す語を3〜5個書き出す

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 最後に影響を説明する部分の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 How does stress affect the brain?
ストレスは脳にどう影響しますか？

Q2 How can we protect our brain from stress?
ストレスから脳を守るにはどうすればいいですか？

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

10点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **brain**
2 **memory**
3 **hormone**
4 **anxiety**
5 **concentrate**

□ a 不安
□ b ホルモン
□ c 集中する
□ d 記憶
□ e 脳

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

集中する c＿＿＿＿＿＿＿＿＿
脳 b＿＿＿＿
ホルモン h＿＿＿＿＿
不安 a＿＿＿＿＿
記憶 m＿＿＿＿＿

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** **cognition** **resilience** **bias** **instinct** **procrastinate**

1 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。

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

3 Fear is an _____ that helps us avoid danger.
恐怖は、危険を避けるのに役立つ本能です。

4 _____ 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。

5 Many students _____ until the night before the test.
多くの生徒が、テストの前の晩まで勉強を先延ばしにします。

6 Sleep affects memory and other parts of _____.
睡眠は記憶など、認知のさまざまな働きに影響します。

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✓。

□ **brain** □ **memory** □ **hormone** □ **anxiety** □ **concentrate**

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. **brain** 脳
2. **memory** 記憶
3. **hormone** ホルモン
4. **anxiety** 不安
5. **concentrate** 集中する

9A マッチング

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

9B スペル

concentrate / anxiety / brain / memory / hormone

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **bias**
2. **addiction**
3. **instinct**
4. **Resilience**
5. **procrastinate**
6. **cognition**

7 要点の例

1. **脳への影響**:ストレスが続くと脳にどう関わるのかを、アニメで順に見られます。集中力や記憶力の悩みに、ヒントが見つかるかもしれません。
2. **短期と長期の違い**:一時的な反応と、長く続いた場合とで、話が分かれます。「違い」を整理しながら聞くことが、読解の練習にもなります。
3. **脳科学の英語**:脳の部位や働きを表す語彙が入ってきます。学習と脳の関係は、小論文や長文でも使いやすい話題のひとつになっています。

観終わると身につくこと

ストレスと脳の関係を、英語でも日本語でも説明できます。自分の勉強のしかたや休み方を、見直すきっかけにもなっていくでしょう。

このトークで伸びる力

脳科学の語彙が入り、ストレスと学習の関係も学べます。体への影響の動画とセットで観ると、同じテーマを別の面から読める良い練習になります。脳の部位の名前も覚えられます。

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

- 集中力や記憶力の低下が気になる人
- 脳科学の話題が好きな人
- 受験のストレスを抱えている人

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。