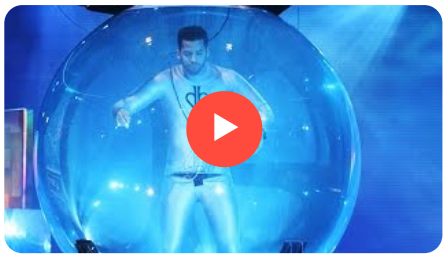
TED ふつう David Blaine 日本語字幕あり #挑戦 #身体 #限界

17分間、息を止めた男の話

How I held my breath for 17 minutes | David Blaine

「限界に挑むって、どういうことか」



20:19	2,270万	★☆☆☆☆	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？
人は、どこまで自分の体を訓練できるのか。息を止めるという、静かで過酷な挑戦の裏側を、本人の言葉で聞ける貴重な約20分です。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 How long can a person hold their breath?
人はどのくらい息を止められるでしょう？

Q2 Why do some people take on dangerous challenges?
なぜ危険な挑戦をする人がいるのでしょう？

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	**hold one's breath**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**endurance**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**limit**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**training**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**challenge**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
危険を伴う行為の話です。あくまで話として楽しみ、絶対に真似はしないでください。前半だけでも雰囲気はつかめます。

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

20:19 × 3

ROUND 1 まず日本語字幕で観て、息止めの要点を押さえる

☐ 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 きっかけ

3 TURN 準備

4 DEPTH 本番

5 MESSAGE 教訓

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

・挑戦・訓練・限界に関する語彙（challenge、train、limit など）が自然に出やすい話題です。
・過去の体験を振り返る語りが中心なので、過去形と時を表す表現が、まとめて耳に入ります。

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。

6 観たあとに答えよう AFTER YOU WATCH

10分

Q1 What does it take to reach a big goal?
大きな目標に届くには何が必要でしょう？

Q2 Would you try a challenge like this? Why or why not?
こんな挑戦をしてみたいですか。理由も答えて。

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 Why do people try to break records?
なぜ人は記録に挑戦するのでしょうか？

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 **hold one's breath**
2 **endurance**
3 **limit**
4 **training**
5 **challenge**

□ a 挑戦
□ b 限界
□ c 訓練
□ d 息を止める
□ e 持久力

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

持久力 e＿＿＿＿＿＿＿＿＿
訓練 t＿＿＿＿＿＿＿＿
限界 l＿＿＿＿＿
挑戦 c＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
息を止める h＿＿＿＿ ＿＿＿＿'＿ ＿＿＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：生物・進化・生態系 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「生物・進化・生態系」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 **inherit** **mutation** **selection** **evolution** **habitat** **ancestor**

1 The _____ of birds took millions of years.
鳥類の進化には、何百万年もかかりました。

2 Cutting down forests destroys the _____ of many animals.
森林を伐採すると、多くの動物の生息地が壊されます。

3 A small _____ in a gene can change a physical trait.
遺伝子のわずかな突然変異が、体の特徴を変えることがあります。

4 Offspring _____ some features from their parents.
子は、親の特徴の一部を受け継ぎます。

5 Dinosaurs are thought to be the _____ of birds.
恐竜は鳥類の祖先だと考えられています。

6 Natural _____ favors traits that help survival.
自然選択では、生き残りに役立つ特徴が受け継がれやすくなります。

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✓。

□ **hold one's breath** □ **endurance** □ **limit** □ **training** □ **challenge**

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：20分と長いため、体験を語る最初の数分から、1区間だけ選ぶのがおすすめです。過去形のまとまった語りの部分が、使いやすいでしょう。

□□□ 1. 淡々とした語りの抑揚と、間の取り方を、字幕なしで真似します。
□□□ 2. 動機や訓練を表す語の意味を意識して追い、言えなかった所を記録します。
□□□ 3. 録音し、時間を表す表現がはっきり言えているかどうかを、確認します。

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：「コーヒーで目が覚めるのはなぜ？カフェインの正体」「抗生物質が効かなくなる、本当の理由」「肌の色はどうやって決まるのか」 → 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. **hold one's breath** 息を止める
2. **endurance** 持久力
3. **limit** 限界
4. **training** 訓練
5. **challenge** 挑戦

9A マッチング

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

9B スペル

endurance / challenge / training / hold one's breath / limit

10 テーマ単語(生物・進化・生態系)

1. **evolution**
2. **habitat**
3. **mutation**
4. **inherit**
5. **ancestors**
6. **selection**

7 要点の例

1. **舞台裏の物語**:華やかな成果の陰にある、地味で厳しい準備の時間。挑戦の過程を順に語る、体験談としての面白さがしっかり味わえます。
2. **体験談の語り方**:記録までに何が必要だったのか、挑戦が自分にとって何を意味するのかを、本人が率直に語ります。自分の体験を英語で説明するときの参考になります。
3. **限界を考える**:体の限界と心の限界は同じなのか。挑戦することの意味を、自分の勉強や仕事に重ねて考えるきっかけをくれる話です。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:息止めという常識外れの挑戦を、話の入り口として提示する導入の部分です。
2. **きっかけ**:水中で17分間息を止めるという世界記録に、なぜ挑んだのかが語られるようです。
3. **準備**:記録までに何が必要だったのか。挑戦の舞台裏がどう語られるか、確かめながら観ましょう。
4. **本番**:命がけの挑戦を振り返りながら、その体験を聞き手に伝えていく流れになりそうです。
5. **教訓**:最後は、こうした挑戦が自分にとって何を意味するのかを語って、話をまとめるのでしょう。締め方にも注目して観ましょう。

観終わると身につくこと

観終わると、「限界」という言葉の見え方が少し変わります。何かに挑戦する前の準備の大切さを、自分の生活にも当てはめて考えられるようになります。

このトークで伸びる力

体・呼吸・訓練といった身近な語彙が学べます。挑戦の過程を順に語る流れは、体験談を英語で説明するときの構成の参考になり、物語調の聞き取りにも慣れます。

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
10〜20分	1回目	冒頭〜10分を日本語字幕で(全体は21分。続きは宿題に)
20〜25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
25〜31分	2回目	気に入った区間(5〜6分)を英語字幕で
31〜46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

- 体験談が好きな人
- 挑戦する話に刺激を受けたい人
- 物語調の英語に慣れたい人

タイプ別の使い方

高校生:部活や勉強での「挑戦」を語る練習になります。日本語字幕で楽しんだあと、自分の挑戦を一言、英語で言う練習を加えてみましょう。

受験生:努力や限界を扱う話題は、自由英作文の題材になります。「挑戦の意味」を英語3文で書く練習に、使ってみましょう。

大学生:目標設定や自己管理の英語表現をメモし、留学や面接で使える形に変えておきましょう。自分の挑戦を3分で語る練習にも向きます。

社会人:仕事の目標や習慣づくりを語る英語の引き出しが増えます。通勤中に短い区間を選んで、口を慣らすのが続けやすい使い方です。

つまずきポイント

- 危険を伴う内容なので、息止めを絶対に真似してはいけません。学ぶのは「準備と姿勢」の部分だけにしましょう。
- 長い動画で集中が切れがちです。最初の数分だけ使うと決めて区間をしぼり、英語字幕での表現メモとシャドーイングに集中すると続けやすくなります。

入試とのつながり

挑戦や努力、限界といった人間をめぐる話題は、長文や自由英作文で扱われやすいテーマです。体験談を英語で読む練習にもなります。

豆知識

水中で息を止める練習は、意識を失う危険があるため、専門家の指導なしに一人で行ってはいけないと、ダイビングの分野で強く注意されています。

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。