TED ふつう Chris Hadfield 日本語字幕あり #宇宙 #恐怖 #心構え

宇宙で目が見えなくなった日に学んだこと

What I learned from going blind in space | Chris Hadfield

「最悪の事態への備えが、人を落ち着かせる」



18:23	1,018万	★★★☆☆	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？
宇宙で突然、視界を失ったらどうしますか。想像するだけで怖いその場面から、人は何を学べるのでしょうか。落ち着いて話す姿にも注目です。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 How do you stay calm in a scary situation?
怖い場面で、どうやって落ち着きを保ちますか？

Q2 What would it be like to live in space?
宇宙で暮らすとは、どんな感じでしょうか？

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	astronaut	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	spacewalk	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	fear	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	prepare	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	emergency	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	calm	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
試験前や発表前の夜に観るのもおすすめです。気になった言葉を1つメモして、自分の場面に当てはめてみましょう。

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。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

18:23 × 3

ROUND 1 1回目：日本語字幕で気楽に観て、話の流れを知る

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0 25 50 75 100%

ROUND 2 2回目：英語字幕でastronautなどの言い回しを3〜5個メモする

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0 25 50 75 100%

ROUND 3 3回目：印象に残った30秒を、音読でまねてみる

☐ 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 宇宙の格言	
3 TURN 体験	
4 DEPTH 備え	
5 MESSAGE 締め	

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

・宇宙・体験談の語彙（space, fear, prepare, danger など）が中心と考えられます。感情を語る表現も豊富です。
・「〜だったらどうなるか」という仮定や、過去の体験を語る過去形が多く出やすいです。物語を語る文の型が見つかります。

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 How does preparation help us deal with fear?
準備は、恐怖への対処にどう役立ちますか？

Q2 What fear would you like to overcome?
どんな恐怖を乗り越えたいですか？

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 Why is it useful to imagine the worst before an important event?
大切な出来事の前に、最悪の事態を想像しておくことは、なぜ役に立つのでしょうか？

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

12点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **astronaut**
2 **spacewalk**
3 **fear**
4 **prepare**
5 **emergency**
6 **calm**

☐ a 宇宙遊泳
☐ b 宇宙飛行士
☐ c 備える
☐ d 恐怖
☐ e 落ち着いた
☐ f 緊急事態

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

宇宙飛行士 a＿＿＿＿＿＿＿＿
宇宙遊泳 s＿＿＿＿＿＿＿＿
備える p＿＿＿＿＿＿
恐怖 f＿＿＿
落ち着いた c＿＿＿
緊急事態 e＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：科学・宇宙・数理 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「科学・宇宙・数理」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: **exoplanet** **causation** **correlation** **orbit** **quantum** **replicate**

1 _____ physics describes the behavior of very small things.
量子物理学は、非常に小さなもののふるまいを説明します。

2 The satellite moves in a circular _____ around the Earth.
その衛星は、地球のまわりを円軌道で回っています。

3 Other teams could not _____ the result.
ほかのチームはその結果を再現できませんでした。

4 An _____ is a planet that orbits a star other than the Sun.
系外惑星とは、太陽以外の恒星を回る惑星のことです。

5 It is hard to prove _____ without a controlled experiment.
条件を管理した実験なしに、因果関係を証明するのは困難です。

6 A _____ between two things does not prove that one causes the other.
2つの間に相関があっても、一方が他方の原因だとは証明できません。

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✓。

☐ astronaut ☐ spacewalk ☐ fear ☐ prepare ☐ emergency ☐ calm

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：18分全部は不要です。体験を語り始める部分か、恐怖への向き合い方をまとめる部分から、30〜45秒を選ぶのがおすすめです。

☐☐☐ 1. ゆっくりした話し方と間の取り方を真似します。0.75倍から始めて、等速へ進みます。
☐☐☐ 2. 緊張を伝える語の強弱を意識し、言えなかった語をメモしておきます。5〜6回が目安です。
☐☐☐ 3. 録音し、落ち着いたトーンで言えているか、話し手の声と聞き比べます。

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

次のおすすめ：「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？」「満室なのに、まだ泊まれる？無限ホテルのパラドックス」→ 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. **astronaut** 宇宙飛行士
2. **spacewalk** 宇宙遊泳
3. **fear** 恐怖
4. **prepare** 備える
5. **emergency** 緊急事態
6. **calm** 落ち着いた

9A マッチング

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

9B スペル

astronaut / fear / spacewalk / calm / prepare / emergency

10 テーマ単語(科学・宇宙・数理)

1. **Quantum**
2. **orbit**
3. **replicate**
4. **exoplanet**
5. **causation**
6. **correlation**

7 要点の例

1. **極限から学ぶ心構え**:宇宙という特別な舞台の話ですが、中心にあるのは恐怖との向き合い方です。緊張する場面が多い人ほど、共感できるはずです。
2. **体験を語る英語の型**:自分の経験を、聞き手を引き込みながら話す構成が参考になります。スピーチで体験談を使うときの、お手本になる話し方です。
3. **本番の不安に効く**:備えることで不安が軽くなる、という発想は、試験や発表の前にも使えます。受験生にも社会人にも、そのまま役立つ考え方です。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:クモの巣に歩いて入ってしまう、という身近な話から、恐怖との向き合い方の話が始まります。
2. **宇宙の格言**:宇宙では「どんなに悪い状況も、さらに悪くできる」という宇宙飛行士の言葉が紹介されます。
3. **体験**:宇宙空間で目が見えなくなるという、危機的な出来事が語られます。
4. **備え**:危険で怖い状況にどう対処するか、最悪に備えることの意味が、宇宙と人生の両方に重ねて示されます。
5. **締め**:宇宙らしい特別なパフォーマンスも披露されます。

観終わると身につくこと

不安を消すのではなく、備えて付き合う発想が持てます。fear や prepare を使って、自分の経験を英語で語る型も身につきます。

このトークで伸びる力

astronaut, fear, prepare など、宇宙と心構えの語彙が学べます。体験談の形で、物語を英語で語る構成の見本になります。語りがうまく、話し方の参考にもなります。

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
10〜20分	1回目	冒頭〜10分を日本語字幕で(全体は19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

- 試験や本番で緊張しやすい人
- 宇宙や宇宙飛行士に憧れる人
- 体験談の語り方を学びたい人

タイプ別の使い方

高校生:宇宙や理科への興味から入れます。冒頭5分だけ日本語字幕で観て、不安との向き合い方を短い英語で書いてみましょう。

受験生:18分全部は不要です。前半の体験談パートで過去形の語りに慣れ、緊張する本番前の心構えのヒントにもできます。

大学生:体験談から教訓へと広げる構成は、面接や留学の自己PRの型になります。自分の体験で同じ型を作ってみましょう。

社会人:仕事の緊張や不安への対処のヒントになります。落ち着いた話し方は、会議やプレゼンで真似しやすい素材です。

つまずきポイント

- 宇宙や専門的な語が出ても、細部は無理に追わなくて大丈夫です。話の流れと感情の動きをつかむことを優先しましょう。
- 18分は長く、通しで練習すると続きません。冒頭の数分を3日に分けて3周する使い方が、無理なく定着します。

入試とのつながり

心理・科学・挑戦といったテーマは、入試英語や面接でも扱われやすいです。体験を根拠に意見を述べる型は、自由英作文に役立ちます。

豆知識

クリス・ハドフィールドさんはカナダ出身の宇宙飛行士で、国際宇宙ステーションの船長を務めたことでも知られています。

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。