TED-Ed ふつう Krishna Sudhir 日本語字幕あり #ヨガ #健康 #脳と体

ヨガを続けると、体と脳に何が起こる？

What yoga does to your body and brain - Krishna Sudhir

「やわらかさだけじゃない効果」

6:02	433万	★★★☆☆	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？
ヨガは、体がやわらかい人のもの。そう思っていませんか。体だけでなく脳にも関わる話だとしたら、試験前の深呼吸も見直したくなります。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 How does exercise change how we feel?
運動は、私たちの気分をどう変えるのだろう？

Q2 Can breathing affect the mind?
呼吸は心に影響を与えるのだろうか？

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	**posture**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**flexibility**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**stress**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**breathe**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**benefit**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
観ながら、実際に深呼吸をしてみるのもおすすめです。短い動画なので、勉強の合間の休憩にちょうど収まります。

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

6:02 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で、ヨガの効果をつかむ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0 25 50 75 100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、体と心の表現を3〜5個メモ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0 25 50 75 100%

ROUND 3 3回目は好きな30秒を声に出してまねる

☐ 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 does yoga do to the body?
ヨガは体に何をしますか？

Q2 Would you try yoga? Why or why not?
ヨガをやってみたいですか？ その理由も教えてください。

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 **posture**
2 **flexibility**
3 **stress**
4 **breathe**
5 **benefit**

[ ] a 利点
[ ] b 姿勢
[ ] c 柔軟性
[ ] d ストレス
[ ] e 呼吸する

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

姿勢 p＿＿＿＿＿
利点 b＿＿＿＿＿
ストレス s＿＿＿＿
呼吸する b＿＿＿＿＿
柔軟性 f＿＿＿＿＿＿＿＿＿

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: **procrastinate** / **consolidate** / **resilience** / **habit** / **mindset** / **impulse**

1 _____ 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。

2 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。

3 She fought the _____ to check her phone.
彼女はスマホを見たい衝動を必死に抑えました。

4 A positive _____ can change how we deal with problems.
前向きな考え方は、問題への向き合い方を変えることがあります。

5 Sleep helps the brain _____ new memories.
睡眠は、脳が新しい記憶を定着させるのを助けます。

6 A good _____ is easier to keep if it is simple.
良い習慣は、簡単なものほど続けやすいです。

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✓。

☐ **posture** ☐ **flexibility** ☐ **stress** ☐ **breathe** ☐ **benefit**

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. **posture** 姿勢
2. **flexibility** 柔軟性
3. **stress** ストレス
4. **breathe** 呼吸する
5. **benefit** 利点

9A マッチング

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

9B スペル

posture / breathe / benefit / flexibility / stress

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **Resilience**
2. **procrastinate**
3. **impulse**
4. **mindset**
5. **consolidate**
6. **habit**

7 要点の例

1. **科学で見るヨガ**:流行やイメージではなく、体の仕組みとして説明されます。「なんとなく良さそう」という印象を、理由つきの理解へと変えられます。
2. **3つの要素**:多くのヨガに共通するのは、ポーズ、呼吸、そして心を静める時間の3つ。体と心の両方に目を向けると、自分の体を観察するヒントも見つかります。
3. **効果を語る英語**:「〜が体に与える影響」を説明する英語の型が、健康の話題を通して耳に入ります。小論文の健康テーマにも応用できます。

観終わると身につくこと

「ヨガ＝ストレッチ」という印象が、体と心の両方を扱う活動という見方に更新されます。健康の話題を、英語で少し説明できるようになります。

このトークで伸びる力

posture、breathing、benefit など健康・心理の語彙が学べます。「〜が体に与える影響」を検証する説明文の型は、健康テーマの英文や小論文でよく出ます。

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
10〜17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
17〜22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
22〜29分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
29〜46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

- 試験前に緊張しやすい人
- 健康情報を根拠で知りたい人
- ヨガに興味はあるが半信半疑の人

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。