TED ふつう Christopher McDougall 日本語字幕あり #ランニング #体 #健康

人は走るために生まれた？

Are we born to run? | Christopher McDougall

「走る体の秘密を探る旅」



15:53	202万	★★☆☆☆	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？
人間はもともと走る生き物だった、と言われたらどう感じますか？部活のランニングが苦手な人こそ、意外な見方に出会えるかもしれません。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 Do you think humans are good at running?
人間は走るのが得意な生き物だと思いますか？

Q2 Why do people run for fun?
なぜ人は趣味で走るのでしょう？

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	endurance	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	ancestor	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	survive	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	marathon	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	tribe	◯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、登場する人たちの物語をつかみましょう。その後の話の流れが追いやすくなります。

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

15:53 × 3

ROUND 1 日本語字幕で一度観て、走ることと人類の関係を頭に入れる

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 英語字幕で2回目。enduranceを含む表現を3〜5個ノートへ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目は30秒の区間を決め、リズムや間までまねて音読

☐ 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 is the main question of the talk?
この話の中心の問いは何ですか？

Q2 Do you like running? Explain why.
走ることは好きですか？理由も説明してください。

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 **endurance**
2 **ancestor**
3 **survive**
4 **marathon**
5 **tribe**

[ ] a 部族・民族
[ ] b 持久力
[ ] c 祖先
[ ] d 生きのびる
[ ] e マラソン

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

マラソン m＿＿＿＿＿＿＿
祖先 a＿＿＿＿＿＿＿
生きのびる s＿＿＿＿＿

部族・民族 t＿＿＿＿
持久力 e＿＿＿＿＿＿＿＿

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: **adaptation** **offspring** **species** **mutation** **habitat** **evolution**

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 Thousands of new _____ are discovered every year.
毎年、何千もの新種が発見されています。

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 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。

5 Thick fur is an _____ to cold weather.
厚い毛皮は、寒い気候への適応です。

6 Some animals care for their _____ for many years.
何年も子の世話をする動物もいます。

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✓。

☐ **endurance** ☐ **ancestor** ☐ **survive** ☐ **marathon** ☐ **tribe**

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：「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. **endurance** 持久力
2. **ancestor** 祖先
3. **survive** 生きのびる
4. **marathon** マラソン
5. **tribe** 部族・民族

9A マッチング

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

9B スペル

marathon / tribe / ancestor / endurance / survive

10 テーマ単語(生物・進化・生態系)

1. **evolution**
2. **species**
3. **mutation**
4. **habitat**
5. **adaptation**
6. **offspring**

7 要点の例

1. **体に対する見方が変わる**:走ることが、大昔の人類が生きのびるのにどう役立ったのか。「走るのはつらい」という思い込みを、人類の歴史という別の角度から問い直します。
2. **人物の物語で進む**:心優しいマラソン選手や、意外なウルトラランナー、メキシコの走る民族の話が語られます。人の物語で進む話は、流れを追いやすいです。
3. **日常に使える話題**:運動や健康は、英作文や面接でもよく出る話題です。自分の経験と結びつけて話せる素材が手に入り、意見を言うときの引き出しが増えます。

観終わると身につくこと

観終わると、運動や健康について英語で意見を言うときの材料が増えます。ランニングを見る目も少し変わり、外に出たくなるかもしれません。

このトークで伸びる力

exercise、endurance など体と運動の語彙が学べます。問いかけ→体験談→考察の流れで、話のつかみ方や語りのテンポも参考になります。

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16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

- 体育やマラソン大会が苦手な人
- 健康や運動をテーマに英作文を書く人
- 人物の物語から始まる話が好きな人

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。