TED-Ed ふつう Claudia Aguirre 日本語字幕あり #睡眠 #脳 #健康

もし眠らなかったら、あなたの体はどうなる？

What would happen if you didn't sleep? - Claudia Aguirre

「徹夜の先にある、本当の世界」



4:35	1,499万	★★★★☆	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？
一晩くらいの徹夜は平気、と思っていませんか。眠らずにいると体と頭に何が起きるのかをたどっていく、短い動画です。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 What would happen if you never slept?
もし全然眠らなかったら、どうなるだろう？

Q2 Why do we need sleep?
私たちはなぜ、眠る必要があるのだろう？

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	sleep	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	insomnia	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	brain	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	memory	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	deprive	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
夜に観るのがおすすめです。観終わったら、その日はスマホを置いて早めに寝てみましょう。

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

4:35 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で観て、睡眠不足の影響をつかむ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で。使える表現を3〜5個メモする

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目は好きな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 問題提起	
3 TURN 脳への影響	
4 DEPTH 体への影響	
5 MESSAGE まとめ	

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

・体・脳・健康まわりの語彙（sleep、brain、body など）が中心で、理科や保健の英語資料を読むときにもそのまま役立ちます。
・「もし〜なら」を表す仮定の言い方が題名から使われているので、if を使った文の感覚をつかむ入口になります。

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。

6 観たあとに答えよう AFTER YOU WATCH

10分

Q1 How does lack of sleep affect us?
睡眠不足は、私たちにどんな影響を与えますか？

Q2 How many hours do you sleep every night?
あなたは毎晩、何時間眠っていますか？

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 How many hours of sleep do you think students need, and why?
学生には何時間の睡眠が必要だと思いますか。それはなぜですか。

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 **sleep**
2 **insomnia**
3 **brain**
4 **memory**
5 **deprive**

☐ a 奪う
☐ b 記憶
☐ c 睡眠
☐ d 脳
☐ e 不眠

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

奪う d＿＿＿＿＿＿
記憶 m＿＿＿＿＿
脳 b＿＿＿＿
睡眠 s＿＿＿＿＿
不眠 i＿＿＿＿＿＿＿＿

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 **neuron** **perception** **unconscious** **habit** **plasticity** **trait**

1 Each _____ sends signals to many others.
一つひとつのニューロンが、多くの別のニューロンに信号を送ります。

2 Curiosity is a personality _____ shared by many scientists.
好奇心は、多くの科学者に共通する性格上の特性です。

3 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。

4 Brain _____ allows us to learn new skills at any age.
脳の可塑性のおかげで、私たちは何歳でも新しい技能を身につけられます。

5 Many of our choices are made by _____ processes.
私たちの選択の多くは、無意識の働きによって決まっています。

6 Our _____ of time changes when we are bored.
退屈しているとき、時間の感じ方は変わります。

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✓。

☐ **sleep** ☐ **insomnia** ☐ **brain** ☐ **memory** ☐ **deprive**

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：つかみの部分か、体への影響を説明する部分がおすすめです。説明調の文は区切りがはっきりしているので、30〜60秒でも意味のまとまりを保てます。

☐☐☐ 1. まず小声でなぞり、文の区切りごとの息継ぎの位置をつかんで、音の流れに慣れる。
☐☐☐ 2. 字幕なしで、疑問文の上がり下がりとナレーションのリズムを真似しながら追う。
☐☐☐ 3. 字幕を見て音声に重ねたあと、スマホで録音してお手本と聞き比べる。

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. **sleep** 睡眠
2. **insomnia** 不眠
3. **brain** 脳
4. **memory** 記憶
5. **deprive** 奪う

9A マッチング

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

9B スペル

deprive / sleep / memory / insomnia / brain

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **neuron**
2. **trait**
3. **habit**
4. **plasticity**
5. **unconscious**
6. **perception**

7 要点の例

1. **体と脳への影響**:眠らずにいることが、ちょっとした不便ではすまない理由を、体と脳の両面から見ていきます。身近な話なので自然に引き込まれます。
2. **仮定の英語に注目**:「もし眠らなければどうなるか」というテーマなので、仮定を表す言い方に耳を向けてみましょう。if を使った文を考える、よい素材です。
3. **入試の長文の定番**:睡眠と脳は、読解でよく扱われるテーマです。背景を知っておくと、初見の英文でも、内容の見当がかなりつきやすくなります。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:アメリカでは大人の多く、10代の大半が睡眠不足だと見られている、という身近な現実から入り、「眠らないと何が起きるか」を考える入口に立ちます。
2. **問題提起**:睡眠不足は、ちょっと不便というだけの話ではない。起き続けることが体に害をもたらしうる、という問題が示されます。
3. **脳への影響**:眠らずにいると、脳にどんな影響が出るのかを見ていく流れと考えられます。細部は動画で確認してください。
4. **体への影響**:頭だけでなく体にも影響が出ることを、しくみの説明とアニメーションを組み合わせて示していく部分です。
5. **まとめ**:睡眠の大切さをあらためて確認し、毎日の習慣を見直したくなる形で締めくくる構成と考えられます。

観終わると身につくこと

睡眠を削って勉強する作戦を、一度見直したくなります。「睡眠が大事な理由」を、英語でも、自分の言葉で説明できるようになっていきます。

このトークで伸びる力

睡眠と脳のテーマは、入試の長文に頻出です。「〜しないと…になる」という仮定の文が、たくさん出てくる点も、英語の練習になります。徹夜の危険を、英語でも説明できます。

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

- 夜ふかしがクセになっている人
- 睡眠が気になる受験生
- if を使う文が苦手な人

タイプ別の使い方

高校生:日本語字幕でまず楽しみ、保健や生物で習う言葉と結びつけましょう。短いので放課後の10分でも1周でき、続けやすい教材です。

受験生:睡眠や健康は長文でよく扱われる話題です。因果を表す表現と体に関する語彙を集め、自由英作文の材料としてもためておけます。

大学生:授業やゼミの発表で、身近な話題から入る手本になります。時系列で説明する構成を、自分の1分プレゼンに写してみましょう。

社会人:仕事の集中力と睡眠の話は雑談にも使えます。通勤中に1区間だけシャドーイングし、健康の話題を英語で話す口慣らしにしましょう。

つまずきポイント

- 体の名称や専門語が出ると意味が飛びがちです。全部を追わず、まず動詞と名詞の中心になる語だけをフレーズ帳に集めると進みやすくなります。
- アニメの速さに合わせて聞こうとして疲れることがあります。字幕なしで聞くときは0.75倍に落とし、区切りごとに止めて確認しましょう。
- 日本語の知識で内容を補ってしまい、英語を聞かなくなることがあります。英語字幕で観るときは英語に意識を戻し、耳と目で確かめましょう。

入試とのつながり

睡眠や健康は、長文や自由英作文で扱われやすい現代的なテーマです。因果や比較の表現に慣れておくと、リスニングで要点をつかむ力にも役立ちます。

豆知識

夢を見やすい眠りは REM sleep と呼ばれ、REM は Rapid Eye Movement(すばやい眼球運動)の頭文字です。眠っている間に目がすばやく動くことから名付けられました。

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。