TED-Ed ふつう Shannon Odell 日本語字幕あり #健康 #運動 #歩数

1日1万歩は本当に必要？

Do you really need to take 10,000 steps a day? - Shannon Odell

「少し歩くだけで、体と脳が変わる」

5:26	990万	★★★☆☆	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？
何年もかけて、歩いて世界一周を目指した男性がいます。そこまでは無理でも、毎日の歩く量を少し増やすだけで、体と脳は大きく変わるそうです。歩数を増やしたとき体内で何が起きるのかを、アニメで追います。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 How many steps do you walk in a day?
あなたは1日にどれくらい歩いていますか？

Q2 Where do popular health numbers come from?
よく聞く健康の数字は、どこから来るのだろう？

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	**step**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**exercise**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**evidence**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**research**	◯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		
6	**goal**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
観る前に、自分の1日の歩数を予想してみてください。答え合わせの気分で観ると、内容が自分ごとになります。

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。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

5:26 × 3

ROUND 1	1回目は日本語字幕で観て、歩くことの効果をつかむ	☐ 観た	字幕：なし・英・日　0　25　50　75　100%
ROUND 2	2回目は英語字幕で、体や健康の語を3〜5個メモ	☐ 観た	字幕：なし・英・日　0　25　50　75　100%
ROUND 3	3回目は効果をまとめる部分を30秒、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 Is 10,000 steps a magic number? Why or why not?
1万歩は魔法の数字ですか？ その理由は？

Q2 What is a good goal for you?
あなたにとって良い目標は何ですか？

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 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

12点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **step**
2 **exercise**
3 **evidence**
4 **research**
5 **benefit**
6 **goal**

a 目標
b 歩数・一歩
c 研究
d 証拠・根拠
e 運動
f 利点

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

利点 b＿＿＿＿＿
目標 g＿＿＿
証拠・根拠 e＿＿＿＿＿＿＿
運動 e＿＿＿＿＿＿＿
歩数・一歩 s＿＿＿＿
研究 r＿＿＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：医療・健康・生命科学 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「医療・健康・生命科学」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: **mental health** / **pandemic** / **prevention** / **treatment** / **clinical trial** / **donor**

1 The patient is receiving _____ at a hospital.
その患者は病院で治療を受けています。

2 The patient is waiting for a suitable organ _____.
その患者は、適合する臓器のドナーを待っています。

3 The _____ changed how people study and work.
そのパンデミックは、人々の学び方や働き方を変えました。

4 New medicines must go through _____ before they are approved.
新しい薬は、承認される前に臨床試験を経なければなりません。

5 Regular exercise is important for disease _____.
定期的な運動は病気の予防にとって重要です。

6 Sleep and friendships both support _____.
睡眠と友人関係は、どちらも心の健康を支えます。

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✓。

☐ step ☐ exercise ☐ evidence ☐ research ☐ benefit ☐ goal

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：「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」「石けんvs消毒液、ウイルスに強いのはどっち？」→ 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. **step** 歩数・一歩
2. **exercise** 運動
3. **evidence** 証拠・根拠
4. **research** 研究
5. **benefit** 利点
6. **goal** 目標

9A マッチング

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

9B スペル

benefit / exercise / goal / step / evidence / research

10 テーマ単語(医療・健康・生命科学)

1. **treatment**
2. **donor**
3. **pandemic**
4. **clinical trials**
5. **prevention**
6. **mental health**

7 要点の例

1. **よく聞く目標を確かめる**:みんなが口にする目標を、研究の目で確かめる回です。数字の背景を考える姿勢は、勉強でも仕事でも役立つ大切な習慣です。
2. **論説文の型を学ぶ**:「よく言われるが、実際はどうか」という流れは、英語の論説文の定番です。evidence を使った主張のしかたが身につきます。
3. **自分の生活に生かす**:運動が苦手でも、無理せず取り入れる方法を考えられます。健康の情報とどう付き合うかを、実用的な目線で見直せます。

観終わると身につくこと

数字や常識を、まず根拠から確かめる習慣が身につきます。evidence や research を使って、健康の話を英語で論じる準備もできます。

このトークで伸びる力

「常識」を疑い根拠を確かめる姿勢は、英語の論説文や小論文の型そのものです。health, evidence, research など生活と入試に使う語彙が身につきます。

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
10〜16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
16〜21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
21〜27分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
27〜46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

- 健康情報に振り回されがちな人
- 運動が苦手な人
- 小論文の論証を練習したい人

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。