TED-Ed ふつう Annie Bosler and Don Greene 日本語字幕あり #練習法 #上達 #学習

練習のしかたを変えれば、上達スピードも変わる

How to practice effectively...for just about anything - Annie Bosler and Don Greene

「ただ繰り返すだけの練習は、卒業」



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。

4:49	1,515万	★★★☆☆	5語
長さ	再生回数	入試に出そう度	キーワード

日付 クラス・番号 名前

どんな話？
何時間も練習しているのに伸びない。そんな経験はありませんか？ 練習すると脳の中で何が起きているのかを知り、練習の質を見直す短い動画です。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 How do you practice something new?
新しいことを、どうやって練習していますか？

Q2 Is more practice always better?
練習は、多ければ多いほどいいのだろうか？

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	**practice**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**focus**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**improve**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**repeat**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**technique**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
観ながら、自分の練習に当てはまる点をメモしましょう。観終わったらすぐ1つ試すのが一番です。

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

4:49 × 3

ROUND 1	1回目：日本語字幕で練習と脳の関係を理解する	☐ 観た	字幕：なし・英・日 0 25 50 75 100%
ROUND 2	2回目：英語字幕に切り替え、気になる表現を3〜5個メモ	☐ 観た	字幕：なし・英・日 0 25 50 75 100%
ROUND 3	3回目：印象に残った30秒を、声に出してシャドーイング	☐ 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 練習とは	
3 TURN 脳の中で	
4 DEPTH 効果的な練習	
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

・practice, improve, focus, mistake など、学習や上達の話題で使い回せる汎用語彙が集められます。
・「〜するといい」という助言（try to / it helps to / make sure）の表現が多く出ると考えられます。

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 What is one good way to practice?
効果的な練習法を1つ挙げてください。

Q2 How will you use it for studying English?
それを英語学習にどう使いますか？

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 What is the best way to practice something new?
新しいことを練習する、最も良い方法は何でしょうか。

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

10点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **practice**
2 **focus**
3 **improve**
4 **repeat**
5 **technique**

☐ a 技術
☐ b 練習
☐ c 集中
☐ d 上達する
☐ e 繰り返す

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

繰り返す r＿＿＿＿＿
上達する i＿＿＿＿＿＿
技術 t＿＿＿＿＿＿＿＿
集中 f＿＿＿＿＿
練習 p＿＿＿＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：教育・学習・子ども EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「教育・学習・子ども」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 **discipline** **cram** **engage** **vocational** **curriculum** **mastery**

1 Hands-on activities _____ students more than lectures.
体験型の活動は、講義よりも生徒を引きつけます。

2 _____ of a skill comes from long, careful practice.
技能の習得は、長く丁寧な練習から生まれます。

3 The school changed its _____ to include coding.
その学校は、プログラミングを取り入れるようカリキュラムを変えました。

4 Studying every day takes _____.
毎日勉強するには、自制心が必要です。

5 _____ the night before a test rarely leads to lasting memory.
テスト前夜の詰め込みが、長く残る記憶につながることはあまりありません。

6 _____ schools teach practical job skills.
職業学校では、実際に役立つ仕事の技能を教えます。

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✓。

☐ **practice** ☐ **focus** ☐ **improve** ☐ **repeat** ☐ **technique**

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：コツを1つ説明する区間が向きます。助言の文が短く区切られており、30〜60秒でまとまりを保ちやすい動画といえます。まず1区間に絞ります。

☐☐☐ 1. 小声でなぞる：字幕なしで助言の文を小声でなぞり、文の区切りと強く読む語を確認します。
☐☐☐ 2. リズムと強弱をまねる：0.75倍でリズムを真似し、等速に上げて5回ほど練習します。強く読む語に印をつけます。
☐☐☐ 3. 音声に重ねて言う＋録音：字幕を見て重ね読みし、録音。自分の話速と原音を聞き比べて、ずれを確かめます。

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：「学校は、創造性を殺しているのか？」「批判的思考力を高める5つのコツ」「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. **practice** 練習
2. **focus** 集中
3. **improve** 上達する
4. **repeat** 繰り返す
5. **technique** 技術

9A マッチング

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

9B スペル

repeat / focus / improve / practice / technique

10 テーマ単語(教育・学習・子ども)

1. **engage**
2. **Mastery**
3. **curriculum**
4. **discipline**
5. **Cramming**
6. **Vocational**

7 要点の例

1. **練習と脳の関係**:練習をくり返すと、脳の内側で何が変わるのか。ただ長くやれば上達する、とは限らない理由が見えてくるので、心当たりがあるかもしれません。
2. **集中の使い方**:やる気より、練習中の注意の向け方に注目してみましょう。同じ時間でも、集中の質で結果が変わるという視点が得られます。
3. **英語学習に転用**:単語暗記や音読も、ここで学ぶ考え方で組み立て直せます。自分のいまの勉強法を点検する、チェックリストとして使えます。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:どんな体の技術も、身につけるには練習が欠かせない。誰もが知っている前提から入るようです。
2. **練習とは**:練習とは、上達を目指して同じ動作をくり返すこと。楽に、速く、自信を持って動けるようになる、という整理が示されます。
3. **脳の中で**:では、練習は実際に脳の中で何をしているのか。その内側の働きを説明していく中心部です。
4. **効果的な練習**:タイトルどおり、効果的に練習するための考え方につなげていく部分です。細部は動画で確認してください。
5. **まとめ**:練習の質を見直すことの大切さを伝え、観た人の背中を押す終わり方と考えられます。

観終わると身につくこと

「何時間やったか」より「どう練習したか」で振り返れるようになります。今日の勉強計画を、さっそくひとつ組み替えたくなるはずです。

このトークで伸びる力

「練習」「集中」「習慣」など、学習法を語る語が学べます。英語学習や受験勉強に、すぐ応用できる実用的な内容で、やる気にもつながります。部活や楽器の練習にも活かせます。

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

- 努力の割に伸びないと感じる人
- 部活や楽器の練習をしている人
- 勉強法を見直したい受験生

タイプ別の使い方

高校生:部活や楽器、勉強の練習法を見直すきっかけになります。英語のシャドーイング練習にも、そのままコツを使えます。

受験生:勉強法の話題は自由英作文にも使えます。観た内容を、自分の受験勉強に当てはめて、英語で書いてみましょう。

大学生:語学の学習やスキル習得に役立ちます。練習の質を高める考え方を、ゼミやサークルの活動にも応用できます。

社会人:資格の勉強や英会話の習慣づけに向いています。短くて通勤中に観やすく、学習の質を見直すヒントが得られます。

つまずきポイント

- 動画の細かい練習法は、記憶に頼らず、必ず観て確認してから使いましょう。自分の練習に合う方法だけを1つ選び、試すのが続けるコツです。
- 助言表現が似た形で続くと聞き分けにくくなります。フレーズごとメモし、フレーズ帳に例文ごと書くと使い分けやすくなります。

入試とのつながり

学習や教育は、長文・自由英作文でよく取り上げられる話題です。勉強法を説明・提案する英語の型が身につくと予想されます。

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。