TED-Ed ふつう Malachy McHugh 日本語字幕あり #ストレッチ #筋肉 #運動

ストレッチで筋肉は本当に変わるの？

How stretching actually changes your muscles - Malachy McHugh

「体がやわらかくなる理由を再検証」



5:03	1,286万	★★☆☆☆	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？
運動の前後にやっているストレッチ。体がやわらかくなる裏側で、筋肉は本当に変わっているのでしょうか。思いこみを科学で確かめます。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Why do people stretch before exercise?
なぜ人は運動の前にストレッチをするのだろう？

Q2 Does stretching really make you more flexible?
ストレッチは本当に体をやわらかくする？

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	**stretch**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**muscle**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**flexibility**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**injury**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**warm up**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
観終わったら、実際にストレッチをしながら、内容を思い出してみましょう。体で覚えると忘れにくいです。

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

5:03 × 3

ROUND 1	1回目は日本語字幕で観て、ストレッチの効果をつかむ	☐ 観た	字幕：なし・英・日 0 25 50 75 100%
ROUND 2	2回目は英語字幕で。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 よくある考え	
3 TURN 問い	
4 DEPTH 効果の長さ	
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

・muscle, stretch, injury, flexibility など、体や運動に関する語彙が使われやすいテーマです。
・スポーツ英語や、体育・保健の話題に応用できる基礎語彙が身につきます。

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 thing you learned about stretching?
ストレッチについて学んだことをひとつ挙げてください。

Q2 Will you change how you stretch? Why?
ストレッチの仕方を変えますか？なぜですか？

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 Do you stretch before or after exercise?
運動の前と後、どちらでストレッチをする？

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 **stretch**
2 **muscle**
3 **flexibility**
4 **injury**
5 **warm up**

□ a 柔軟性
□ b 準備運動をする
□ c 筋肉
□ d 伸ばす
□ e けが

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

柔軟性 f＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
準備運動をする w＿＿＿ ＿＿
筋肉 m＿＿＿＿＿
伸ばす s＿＿＿＿＿
けが i＿＿＿＿＿

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 **ecosystem** **organism** **mutation** **microbe** **offspring** **predator**

1 _____ in the soil help plants grow.
土の中の微生物は、植物の成長を助けます。

2 A forest is a complex _____ of plants and animals.
森は、動植物からなる複雑な生態系です。

3 Even a tiny _____ can affect the whole ecosystem.
小さな生物でも、生態系全体に影響を与えることがあります。

4 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。

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

6 The lion is a top _____ on the savanna.
ライオンは、サバンナの頂点に立つ捕食者です。

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✓。

□ **stretch** □ **muscle** □ **flexibility** □ **injury** □ **warm up**

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：つかみの問いかけ部分か、体の仕組みを説明する部分から30〜60秒を選びましょう。体の名前と動詞が続く区間で、単語の発音を確かめやすいです。

□□□ 1. まず小声でなぞり、筋肉や体の部位の単語の音を確かめる
□□□ 2. 字幕なしで、説明のテンポを崩さずにリズムと強弱をまねて追う
□□□ 3. 意味を意識して追い、言えなかった単語を「言えなかったメモ」に書く

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」「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. **stretch** 伸ばす
2. **muscle** 筋肉
3. **flexibility** 柔軟性
4. **injury** けが
5. **warm up** 準備運動をする

9A マッチング

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

9B スペル

flexibility / stretch / warm up / injury / muscle

10 テーマ単語(生物・進化・生態系)

1. **Microbes**
2. **ecosystem**
3. **organism**
4. **mutation**
5. **offspring**
6. **predator**

7 要点の例

1. **常識を見直す**:ストレッチは本当にけがを防ぐのか、効果はどれくらい続くのか。身近な習慣を、科学の根拠つきで確かめる、よいきっかけになります。
2. **運動科学の語彙**:筋肉や柔軟性に関する英語が、実例つきで聞けます。スポーツ英語や、部活の場面でも役に立つ知識が、自然と増えていきます。
3. **部活の練習に直結**:ストレッチの意味を知ると、ふだんの準備運動の質が変わります。けがの予防を考えるための、とてもよい材料にもなります。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:試合前の選手が、準備運動のあとにストレッチをする場面から始まる導入と考えられます。
2. **よくある考え**:筋肉を痛めるけがを防ぐために、運動前にストレッチをするのが一般的だ、という前提が示されます。
3. **問い**:ストレッチは本当にけがを防ぐのか、という問いを立てる流れです。
4. **効果の長さ**:効果があるなら、それはどれくらい続くのか、という点にも目を向けるようです。
5. **まとめ**:最後は、体のやわらかさについての思いこみを見直すよう促して締めくくりそうです。

観終わると身につくこと

ストレッチを、なんとなくではなく、きちんと理由を持って行えるようになります。運動の科学を英語で説明する、練習にもなります。

このトークで伸びる力

muscle、flexibility、toleranceなど運動科学の語彙がまとまります。「よく言われるが実は…」という展開は、英語の論説文でよく使われる型です。

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

- 部活でスポーツをしている人
- 体の仕組みに興味がある人
- スポーツ英語を学びたい人

タイプ別の使い方

高校生:部活生におすすめです。日本語字幕で観て、練習前後の習慣を見直しながら、スポーツ英語を10個集めましょう。

受験生:体育・保健や理科系の話題の長文の下地に。息抜きを兼ねて、短時間で科学の説明文に慣れられます。

大学生:運動科学・健康科学の入門に。研究の主張を疑う視点は、レポートやゼミで役立ちます。

社会人:デスクワークや運動習慣の見直しに。通勤中に聞いて、体と健康に関する英語を増やしましょう。

つまずきポイント

- 内容の細部はここでは断定していません。ストレッチの効果は状況で異なるため、動画の説明を自分で確かめてください。
- 医学的な内容は、動画だけでけがの予防を判断しないようにしましょう。あくまで英語学習と教養の素材として使います。

入試とのつながり

健康・スポーツ・科学の話題は、入試長文で扱われやすい分野です。「常識を見直す」型の文章は、読解の論理をつかむ練習になります。

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。