TED-Ed | やさしい | Shai Marcu | 日本語字幕あり | #睡眠 | #脳 | #健康習慣

ぐっすり眠ると、体と頭に何が起こる？

The benefits of a good night's sleep - Shai Marcu

「睡眠は、ただの休憩じゃない」



5:45	744万	★★★★☆	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？
テストまであと8時間。コーヒーで詰めこむか、それとも寝るか。眠っている間に脳で起きていることを知ると、答えが変わるかもしれません。

1 観る前に考えよう WARM-UP　5分

Q1 Why do we need to sleep?
なぜ人は眠る必要があるのだろう？

Q2 How do you feel after a bad night's sleep?
寝不足の翌日、どんな気分になる？

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	**sleep**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**memory**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**benefit**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**rest**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**brain**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	**habit**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
寝る前のスマホ時間を使って観るより、明るい時間に観て、その夜の睡眠を意識してみましょう。

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

5:45 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で観て、睡眠と記憶の関係をつかむ
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0 25 50 75 100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、脳の働きを表す語を3〜5個メモ
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0 25 50 75 100%

ROUND 3 3回目はテスト前の場面を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

・1回目は日本語字幕でOK。分かる単語を3つ拾えたら合格です。
・数字・人名・何度もくり返される単語に注目しよう。そこが話の柱です。

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。

6 観たあとに答えよう AFTER YOU WATCH

10分

Q1 What are the benefits of good sleep?
よく眠ることの利点は何ですか？

Q2 How will you change your sleep habits?
あなたは睡眠の習慣をどう変えますか？

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 20〜30語

Q What did you learn from this talk? Write two or three sentences.
このトークから何を学びましたか？ 2〜3文で書こう。

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 **sleep** ☐
2 **memory** ☐
3 **benefit** ☐
4 **rest** ☐
5 **brain** ☐
6 **habit** ☐

a 記憶
b 利点
c 習慣
d 睡眠
e 休息
f 脳

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

休息 r＿＿＿
利点 b＿＿＿＿＿＿
記憶 m＿＿＿＿＿
脳 b＿＿＿＿
睡眠 s＿＿＿＿
習慣 h＿＿＿＿

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: **instinct** **habit** **mindset** **empathy** **perception** **cognition**

1 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。

2 Sleep affects memory and other parts of _____.
睡眠は記憶など、認知のさまざまな働きに影響します。

3 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。

4 Reading stories can develop _____ for other people.
物語を読むことで、他の人への共感が育つことがあります。

5 Fear is an _____ that helps us avoid danger.
恐怖は、危険を避けるのに役立つ本能です。

6 A positive _____ can change how we deal with problems.
前向きな考え方は、問題への向き合い方を変えることがあります。

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** ☐ **memory** ☐ **benefit** ☐ **rest** ☐ **brain** ☐ **habit**

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20〜30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. **memory** 記憶
3. **benefit** 利点
4. **rest** 休息
5. **brain** 脳
6. **habit** 習慣

9A マッチング

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

9B スペル

rest / brain / benefit / sleep / memory / habit

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **habit**
2. **cognition**
3. **perception**
4. **empathy**
5. **instinct**
6. **mindset**

7 要点の例

1. **眠りの中の仕事**:眠っている間に、脳は記憶のために組み立て直されているといいます。睡眠を「空白の時間」ではなく、働く時間として見直せます。
2. **勉強との関係**:記憶や集中力と睡眠の関わりが気になる受験生に、ぴったりの話題です。試験前の生活リズムを考えるヒントになります。
3. **主張と理由の型**:「寝るべきだ」という主張を、脳と記憶のしくみで支える説明です。英作文で主張に理由をつけるときの、参考になる型です。

観終わると身につくこと

睡眠を削る前に、一度立ち止まって考えられるようになります。memory や rest など、生活習慣に関わる英語も身につきます。

このトークで伸びる力

memory, rest, brain などの語彙が学べます。「メリットを順に挙げる」という説明文の型は、英作文で理由を並べる練習の手本になり、受験生の生活習慣の話題としても身近です。

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

- 夜更かししがちな受験生
- 睡眠と成績の関係が気になる人
- 理由を並べる英作文を練習したい人

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。