TED-Ed | やさしい | Leah Lagos, Jaspal Ricky Singh | 日本語字幕あり | #スポーツ | #運動 | #脳

スポーツが体と脳にくれるもの

How playing sports benefits your body ... and your brain - Leah Lagos and Jaspal Ricky Singh

「汗をかくと、頭も冴える」



3:47	290万	★★★☆☆	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？
弱いチームの逆転勝利、試合終了間際の決勝ゴール。スポーツには人を熱くさせる場面がたくさんあります。でも、ここまで夢中になってよいのでしょうか。スポーツは本当に言われるほど体によいのか、それともただの楽しい娯楽なのか。このアニメは、運動が体だけでなく脳にもどんな影響を与えるのかについて、科学が何を明らかにしてきたのかを紹介します。部活に打ちこむ人にも響く内容です。

1 観る前に考えよう WARM-UP　5分

Q1 What sports do you like?
どんなスポーツが好きですか？

Q2 Does exercise help you study?
運動は勉強の助けになると思いますか？

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	**exercise**	◯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	**heart rate**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**focus**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**stress**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
1回目は日本語字幕で体と脳への効果を分けてメモ

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

3:47 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で体と脳への効果を分けてメモ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で健康の語を3〜5個書き出す

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 効果を紹介する30秒を、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 How does playing sports help the brain?
スポーツは脳にどう役立ちますか？

Q2 How much exercise do you get each week?
毎週どれくらい運動していますか？

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 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

10点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **exercise**
2 **muscle**
3 **heart rate**
4 **focus**
5 **stress**

[ ] a 集中
[ ] b 運動
[ ] c ストレス
[ ] d 心拍数
[ ] e 筋肉

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

心拍数 h＿＿＿ ＿＿＿＿
運動 e＿＿＿＿＿＿＿
集中 f＿＿＿＿
ストレス s＿＿＿＿＿
筋肉 m＿＿＿＿＿

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: **attention** **deprive** **perception** **plasticity** **reward** **distract**

1 It is hard to pay _____ when you are tired.
疲れていると、集中するのは難しいものです。

2 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。

3 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。

4 The brain releases chemicals when we expect a _____.
ごほうびを期待すると、脳はある種の化学物質を出します。

5 Notifications can _____ students from their homework.
通知は、生徒の宿題への集中をそらすことがあります。

6 Lack of sleep can _____ the brain of the rest it needs.
睡眠不足は、脳に必要な休息を奪いかねません。

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✓。

☐ **exercise** ☐ **muscle** ☐ **heart rate** ☐ **focus** ☐ **stress**

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：「先延ばし魔の頭の中をのぞいてみた」「話す言葉が変わると、世界の見え方も変わる？」「2つの言葉を話す脳は、なにがすごい？」→ 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. **exercise** 運動
2. **muscle** 筋肉
3. **heart rate** 心拍数
4. **focus** 集中
5. **stress** ストレス

9A マッチング

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

9B スペル

heart rate / stress / exercise / muscle / focus

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **attention**
2. **perception**
3. **plasticity**
4. **reward**
5. **distract**
6. **deprive**

7 内容の手がかり

弱いチームの逆転勝利、試合終了間際の決勝ゴール。スポーツには人を熱くさせる場面がたくさんあります。でも、ここまで夢中になってよいのでしょうか。スポーツは本当に言われるほど体によいのか、それともただの楽しい娯楽なのか。このアニメは、運動が体だけでなく脳にもどんな影響を与えるのかについて、科学が何を明らかにしてきたのかを紹介します。部活に打ちこむ人にも響く内容です。

このトークで伸びる力

運動・健康・脳に関する語彙がまとまって学べ、健康をテーマにした長文やリスニングに役立ちます。効果を一つずつ挙げる列挙型なので、要点をまとめる練習にも向いています。

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
10〜14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
14〜19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
19〜23分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
23〜46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

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。