TED ふつう Catherine Price 日本語字幕あり #楽しさ #健康 #ウェルビーイング

# 「楽しむ」ことが、健康への近道になる

Why Having Fun Is the Secret to a Healthier Life | Catherine Price

「遊び心が、心と体を整える」



| 12:34 | 283万 | ★★☆☆☆ | 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？
最後に心から笑ったのは、いつですか？「楽しむ」ことを後回しにしていないか、13分でそっと点検できる、テンポのよい講演です。

## 1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

**Q1 When do you feel real fun?**
本当に楽しいと感じるのはどんなときですか？

**Q2 Is fun important for health?**
楽しさは健康に大切でしょうか？

**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 | **playfulness** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 2 | **flow** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 3 | **connection** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 4 | **essential** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |
| 5 | **joy** | ◯知ってる ◯見たことある ◯初めて | | |



HOOKY のひとこと
休憩時間に観るのがおすすめです。観終わったら、今週やってみたい「楽しいこと」を一つ英語でメモしましょう。


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

12:34 × 3

**ROUND 1** 1回目は日本語字幕で、「本当の楽しさ」の定義をつかむ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0 25 50 75 100%

**ROUND 2** 2回目は英語字幕で、気持ちの表現を3〜5個メモする

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0 25 50 75 100%

**ROUND 3** 3回目は方法を紹介する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**

・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** Why does the speaker say fun is important?
話し手はなぜ楽しさが大切だと言うのですか？

**Q2** What will you do for fun this week?
今週、楽しみのために何をしますか？

## 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 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**<br>**結論・意見**<br>I think (that) ...<br>In my opinion, ... | |
| **R**<br>**理由**<br>This is because ...<br>The main reason is ... | |
| **E**<br>**例・体験**<br>For example, ...<br>In the talk, the speaker ... | |
| **P**<br>**もう一度結論**<br>That is why ...<br>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 **playfulness**
2 **flow**
3 **connection**
4 **essential**
5 **joy**

□ a 欠かせない
□ b 遊び心
□ c 夢中になっている状態
□ d 喜び
□ e つながり

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

つながり c＿＿＿＿＿＿＿＿＿

喜び j＿＿

夢中になっている状態 f＿＿＿

欠かせない e＿＿＿＿＿＿＿

遊び心 p＿＿＿＿＿＿＿＿＿

## 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 **immune** **epidemic** **resistance** **cure** **antibiotic** **stem cell**

1 _____ are used to treat bacterial infections.
抗生物質は、細菌による感染症の治療に使われます。

2 Some people are _____ to the disease after they recover.
回復したあと、その病気に免疫をもつ人もいます。

3 _____ can develop into many kinds of cells.
幹細胞は、さまざまな種類の細胞に変わることができます。

4 Overuse of drugs can lead to _____ in bacteria.
薬の使いすぎは、細菌の耐性につながることがあります。

5 The _____ spread quickly through the region.
その感染症の流行は、地域全体に急速に広がりました。

6 Researchers are still searching for a _____ for the disease.
研究者たちは、その病気の治療法をいまも探しています。

## 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✓。

□ **playfulness** □ **flow** □ **connection** □ **essential** □ **joy**

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. **playfulness** 遊び心
2. **flow** 夢中になっている状態
3. **connection** つながり
4. **essential** 欠かせない
5. **joy** 喜び

## 9A マッチング

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

## 9B スペル

connection / joy / flow / essential / playfulness

## 10 テーマ単語(医療・健康・生命科学)

1. **Antibiotics**
2. **immune**
3. **Stem cells**
4. **resistance**
5. **epidemic**
6. **cure**

## 7 要点の例

1. **楽しさの見直し**:楽しむことは、ごほうびではなく健康に必要なもの。話し手は「本当の楽しさ」を新しく定義し直します。この発想の転換が、気持ちを軽くしてくれます。
2. **日常の話し言葉**:堅い専門語ではなく、生活の自然な英語が中心です。stress や connection など、身近な語を耳にしっかり通せます。
3. **今日から試せる**:難しい準備はいりません。観たあとに何か一つ、自分の「楽しい」を試してみたくなる、日常で実践しやすい内容になっています。

## 観終わると身につくこと

「楽しむ」ことへの罪悪感が薄れ、息抜きを前向きに取り入れられるようになります。健康やウェルビーイング系の英作文で使える表現も増えます。

## このトークで伸びる力

playfulness、connection、stress などの日常語彙を、話し言葉の自然な英語で学べます。定義を示してから方法を挙げる構成は、健康・幸福がテーマの長文や英作文の下地になります。

## 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 |
| 10〜23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 |
| 23〜28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 |
| 28〜36分 | 2回目 | 英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす |
| 36〜46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

- 勉強や仕事で疲れている人
- 毎日がなんとなく単調な人
- 肩の力を抜いて英語を聞きたい人

## 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。