TED-Ed ふつう Anna Rothschild 日本語字幕あり #睡眠 #脳 #記憶

徹夜すると脳に何が起きるのか

What staying up all night does to your brain - Anna Rothschild

「一晩の無理が、頭にもたらすもの」



5:37	715万	★★★★☆	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？
一夜漬けは本当に得なのか。眠らずに朝を迎えたとき、頭の中で何が起きているかを知ると、今夜の予定を考え直したくなるかもしれません。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 What do you think happens to your brain when you don't sleep?
眠らないと、脳はどうなると思う？

Q2 Is it a good idea to stay up all night before a test?
テスト前の徹夜は、良い方法だろうか？

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	**sleep deprivation**	◯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	**attention**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**brain**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**alert**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	**impair**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
夜ふかし中にこそ観てほしい動画です。ただし観終わったら、その日はもう寝ましょう。

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

5:37 × 3

ROUND 1 日本語字幕で通して観て、徹夜と脳の関係を押さえる

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 英語字幕でもう一度。脳の働きを表す語を3〜5個メモする

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 テスト前の場面を30秒だけ、声に出してまねてみる

☐ 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 How does lack of sleep affect memory?
睡眠不足は記憶にどう影響するのだろう？

Q2 How many hours of sleep do you usually get?
ふだん何時間くらい眠っていますか？

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 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 **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 deprivation** ☐
2 **memory** ☐
3 **attention** ☐
4 **brain** ☐
5 **alert** ☐
6 **impair** ☐

a 覚醒した、冴えた
b 睡眠不足
c 損なう
d 注意力
e 脳
f 記憶

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

睡眠不足 s＿＿＿＿ ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
覚醒した、冴えた a＿＿＿＿
脳 b＿＿＿＿
記憶 m＿＿＿＿＿
注意力 a＿＿＿＿＿＿＿＿
損なう i＿＿＿＿＿

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 **distract** **perception** **attention** **cognition** **neuron** **deprive**

1 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。

2 Each _____ sends signals to many others.
一つひとつのニューロンが、多くの別のニューロンに信号を送ります。

3 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。

4 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。

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 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。

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 deprivation** ☐ **memory** ☐ **attention** ☐ **brain** ☐ **alert**
☐ **impair**

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」「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 deprivation** 睡眠不足
2. **memory** 記憶
3. **attention** 注意力
4. **brain** 脳
5. **alert** 覚醒した、冴えた
6. **impair** 損なう

9A マッチング

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

9B スペル

sleep deprivation / memory / alert / attention / brain / impair

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **perception**
2. **neuron**
3. **attention**
4. **deprive**
5. **distract**
6. **cognition**

7 要点の例

1. **耳が痛い科学**:分かってはいても、やってしまうのが徹夜です。脳の働きから理由を説明されると、根性論ではなく納得して受けとめられます。
2. **睡眠と記憶の関係**:眠りは記憶にどう関わるのか。受験生にとって、勉強法そのものを見直すヒントになる、見逃せないテーマが扱われます。
3. **入試でも出る話題**:睡眠や脳は英語長文の定番です。sleepやmemoryなど、頻出語を映像つきで覚えられるのは、大きな利点だと言えます。

観終わると身につくこと

勉強と睡眠の優先順位を、自分なりに考え直せます。睡眠や記憶に関する英語の頻出語も、無理なく覚えられ、長文の背景知識にもなります。

このトークで伸びる力

sleep、memory、attentionなど脳科学の頻出語彙が学べます。実は入試の英語長文でも睡眠と記憶の関係はよく取り上げられるテーマで、背景知識として役立ちます。

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
10〜16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

- 夜ふかしがやめられない人
- 試験前に一夜漬けしがちな人
- 脳や睡眠の英文を読み慣れたい人

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。