TED-Ed ふつう Anees Bahji 日本語字幕あり #ステロイド #ホルモン #スポーツ医学

ステロイドは筋肉と体に何をしているのか

How do steroids affect your muscles— and the rest of your body? - Anees Bahji

「筋肉を増やす薬の、見えない代償」



5:49	394万	★★★☆☆	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？
ドーピング騒動のたびに話題になり、多くの競技で禁止されているステロイド。ところが、選手の力を高めるのと同じ性質が、がんやエイズなどの病気やけがの治療にも役立っています。では、薬として使われているなら、治療以外で使っても安全なのでしょうか。このアニメは、筋肉増強ステロイドが筋肉だけでなく臓器や脳にまで及ぼす影響を整理し、「薬」と「乱用」の境目を考えさせます。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 Why do some athletes use drugs to get stronger?
なぜ一部の選手は強くなるために薬を使うのでしょう？

Q2 What do you know about hormones?
ホルモンについて何を知っていますか？

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	hormone	◯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	side effect	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	athlete	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	doping	◯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ホルモンの働きをつかむ

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

5:49 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕でホルモンの働きをつかむ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で体の部位の語を3〜5個メモ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 副作用を説明する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 What is one risk of using steroids?
ステロイドを使うリスクを1つ挙げてください。

Q2 Should sports have strict drug tests? Why?
スポーツに厳しい薬物検査は必要ですか？なぜ？

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

10点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **hormone**
2 **muscle**
3 **side effect**
4 **athlete**
5 **doping**

□ a 筋肉
□ b ホルモン
□ c 運動選手
□ d ドーピング
□ e 副作用

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

ドーピング d＿＿＿＿＿
副作用 s＿＿＿ ＿＿＿＿＿＿
運動選手 a＿＿＿＿＿＿
筋肉 m＿＿＿＿＿
ホルモン h＿＿＿＿＿＿

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: **genome** **symptom** **donor** **life expectancy** **treatment** **vaccine**

1 A _____ helps the body prepare for a disease.
ワクチンは、体が病気に備える助けになります。

2 _____ has risen in many countries.
多くの国で平均寿命が延びてきました。

3 A fever is a common _____ of the flu.
発熱はインフルエンザによくある症状です。

4 The patient is receiving _____ at a hospital.
その患者は病院で治療を受けています。

5 The patient is waiting for a suitable organ _____.
その患者は、適合する臓器のドナーを待っています。

6 Scientists have read the human _____ in great detail.
科学者たちは、ヒトのゲノムを詳しく解読してきました。

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✓。

□ **hormone** □ **muscle** □ **side effect** □ **athlete** □ **doping**

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. **hormone** ホルモン
2. **muscle** 筋肉
3. **side effect** 副作用
4. **athlete** 運動選手
5. **doping** ドーピング

9A マッチング

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

9B スペル

doping / muscle / side effect / hormone / athlete

10 テーマ単語(医療・健康・生命科学)

1. **vaccine**
2. **Life expectancy**
3. **symptom**
4. **treatment**
5. **donor**
6. **genome**

7 内容の手がかり

ドーピング騒動のたびに話題になり、多くの競技で禁止されているステロイド。ところが、選手の力を高めるのと同じ性質が、がんやエイズなどの病気やけがの治療にも役立っています。では、薬として使われているなら、治療以外で使っても安全なのでしょうか。このアニメは、筋肉増強ステロイドが筋肉だけでなく臓器や脳にまで及ぼす影響を整理し、「薬」と「乱用」の境目を考えさせます。

このトークで伸びる力

hormone、muscle、side effect など医療系長文の頻出語がまとまって出てきます。「仕組み→効果→副作用」という説明の流れが明快で、理科系の英文を読む練習に向きます。

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

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。