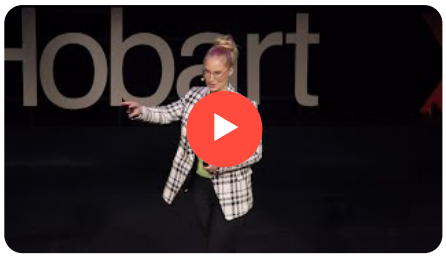
TEDx ふつう Lila Landowski 英語字幕 #脳科学 #記憶 #勉強法

神経科学で分かる、速く学ぶための6つのヒント

Brain Hack: 6 secrets to learning faster, backed by neuroscience | Lila Landowski | TEDxHobart

「勉強の効率を科学の目で見直す」



18:19	782万	★★★★☆	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？
何時間も勉強したのに、翌日にはもう忘れている。そんな悔しい経験を、脳の研究者が「仕組み」の面から一緒に見直してくれる講演です。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 How do you learn new things quickly?
新しいことをどうやって素早く学ぶ？

Q2 Does sleep help your memory?
睡眠は記憶を助けるだろうか？

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	**memory**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**repetition**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**retain**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**neuroscience**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**sleep**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	**efficient**	◯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観て、気になった学習法を1つだけ書き出しましょう。2回目は英語字幕で、表現を3〜5個メモすると定着します。

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。

3 3回観よう（視聴ログ） WATCH LOG

18:19 × 3

ROUND 1	日本語字幕で1回通して観て、学習のコツの主張をつかむ	☐ 観た	字幕：なし・英・日　0　25　50　75　100%
ROUND 2	英語字幕で2回目を観て、使えそうな表現を3〜5個メモ	☐ 観た	字幕：なし・英・日　0　25　50　75　100%
ROUND 3	3回目は30秒を選び、間や強弱までまねて声に出す	☐ 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 Which tip is the most useful for you?
あなたにいちばん役立つコツはどれですか？

Q2 How will you change your study time?
勉強時間をどう変えますか？

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 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 **memory**
2 **repetition**
3 **retain**
4 **neuroscience**
5 **sleep**
6 **efficient**

□ □ □ □ □ □

a 保持する
b 記憶
c 睡眠
d 効率的な
e 神経科学
f 繰り返し

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

保持する r＿＿＿＿
睡眠 s＿＿＿＿
繰り返し r＿＿＿＿＿＿＿＿
神経科学 n＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
記憶 m＿＿＿＿＿
効率的な e＿＿＿＿＿＿＿

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 **neuron** **attention** **anxiety** **addiction** **empathy** **unconscious**

1 Speaking in public often causes _____.
人前で話すことは、しばしば不安を引き起こします。

2 Many of our choices are made by _____ processes.
私たちの選択の多くは、無意識の働きによって決まっています。

3 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。

4 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。

5 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。

6 Some people worry about _____ to social media.
SNSへの依存を心配する人もいます。

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✓。

☐ **memory** ☐ **repetition** ☐ **retain** ☐ **neuroscience** ☐ **sleep**
☐ **efficient**

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：「学校は、創造性を殺しているのか？」「批判的思考力を高める5つのコツ」「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. **memory** 記憶
2. **repetition** 繰り返し
3. **retain** 保持する
4. **neuroscience** 神経科学
5. **sleep** 睡眠
6. **efficient** 効率的な

9A マッチング

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

9B スペル

retain / neuroscience / sleep / memory / repetition / efficient

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **anxiety**
2. **unconscious**
3. **empathy**
4. **attention**
5. **neuron**
6. **addiction**

7 要点の例

1. **根性より脳の仕組み**:がんばり方ではなく、脳がどう覚えるかに目を向ける発想が新鮮です。自分の勉強法のどこを変えられるか、探しながら観てみましょう。
2. **数で示す話の構成**:6つのヒントという形は、聞き取りの予想がしやすい構成です。次に何が来るかを先読みしながら聞くと、英語のリスニングが楽になります。
3. **明日からの試し方**:観て終わりにせず、ひとつだけ翌日の勉強に取り入れてみる。そんな使い方に向いた話題で、試験勉強や資格の学習にも当てはめやすいです。

観終わると身につくこと

「長く机に向かう」より「どう覚えるか」を考えるようになります。自分に合う学び方を試す視点と、学習や脳に関する英語表現が手に入ります。

このトークで伸びる力

learn・memory・sleep など学習科学の語彙がまとまって学べます。「6つの秘訣」と数を示す構成は、聞き取りで次の項目を予測する練習にも向きます。

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
10〜20分	1回目	冒頭〜10分を日本語字幕で(全体は19分。続きは宿題に)
20〜25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
25〜31分	2回目	気に入った区間(5〜6分)を英語字幕で
31〜46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

- 勉強しても頭に残らない人
- 試験勉強のやり方を見直したい人
- 科学の話で英語を聞いてみたい人

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。