TED-Ed ふつう Nicole Avena 日本語字幕あり #砂糖 #脳 #習慣

甘いものがやめられない理由は、脳にあった

How sugar affects the brain - Nicole Avena

「もう1個だけ、が止まらないワケ」

5:03	1,922万	★★★★☆	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？
甘いものを食べると、舌も腸も脳も反応する。その報酬の仕組みは、アルコールやニコチンへの反応とよく似ているそうです。「もう1個」が止まらない理由が、アニメで腑に落ちます。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 Why is it hard to stop eating sweets?
なぜ甘いものは、やめにくいのだろう？

Q2 What does sugar do to the brain?
砂糖は脳に何をするのだろう？

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	sugar	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	reward	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	craving	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	habit	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	dopamine	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
自分の「やめられないもの」を一つ思い浮かべながら観てください。内容が一気に自分事になります。

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

5:03 × 3

ROUND 1 まず日本語字幕で通して観て、報酬系の仕組みを確かめる

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 次に英語字幕で観直し、sugarなど表現を3〜5個書き出す

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 最後に30秒だけ区切り、話し手の口調ごとまねる

☐ 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 脳の反応	
3 TURN もっと欲しくなる	
4 DEPTH 比較	
5 MESSAGE まとめ	

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

・reward、brain、sugar、habit など、脳と食に関する語がまとまって出てくる分野です。食の話題で使い回せる語彙が貯まります。
・「〜すると〜が起きる」という条件・結果の文が多く、if や when を使った因果の言い回しが自然に見つかります。

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。

6 観たあとに答えよう AFTER YOU WATCH

10分

Q1 How does sugar affect the brain?
砂糖は脳にどんな影響を与えますか？

Q2 How can you eat less sugar?
どうすれば砂糖を減らせますか？

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 Why is it hard to stop eating sweets even when we want to?
やめたいのに、なぜ甘いものを食べ続けてしまうのでしょうか。

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 **sugar**
2 **reward**
3 **craving**
4 **habit**
5 **dopamine**

☐ a ドーパミン
☐ b 習慣
☐ c 報酬
☐ d 砂糖
☐ e 強い欲求

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

報酬 r＿＿＿＿＿
習慣 h＿＿＿＿
砂糖 s＿＿＿＿
強い欲求 c＿＿＿＿＿＿
ドーパミン d＿＿＿＿＿＿＿

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** **cognition** **distract** **consolidate** **empathy** **anxiety**

1 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。

2 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。

3 Sleep helps the brain _____ new memories.
睡眠は、脳が新しい記憶を定着させるのを助けます。

4 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。

5 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。

6 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。

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✓。

☐ **sugar** ☐ **reward** ☐ **craving** ☐ **habit** ☐ **dopamine**

1回目 ＿＿秒 2回目 ＿＿秒 3回目 ＿＿秒

12 シャドーイング SHADOWING

3日間

おすすめ区間：脳の反応を説明する中盤か、まとめ部分の30〜60秒がおすすめです。文が短く、キーワードのくり返しがあるため、音とリズムをつかみやすい区間です。

☐☐☐ 1. リズムと強弱をまねる：字幕なしで、キーワードの reward を強く読む位置と、その前後の弱い音に気をつけて追います。
☐☐☐ 2. 意味を意識して追う：内容を思い浮かべながら追い、詰まった文は「言えなかったメモ」に書き出して、次回の練習に回します。
☐☐☐ 3. 音声に重ねて言う＋録音：字幕を見ながら重ね、録音して聞き比べます。文の終わりで声が下がっているかも確認します。

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：「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. **sugar** 砂糖
2. **reward** 報酬
3. **craving** 強い欲求
4. **habit** 習慣
5. **dopamine** ドーパミン

9A マッチング

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

9B スペル

reward / craving / habit / dopamine / sugar

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **cognition**
2. **empathy**
3. **consolidate**
4. **neuron**
5. **anxiety**
6. **distract**

7 要点の例

1. **止まらない理由**:甘いものを食べたとき、脳ではどんなことが起きるのか。日常の「あるある」を、しくみから説明してくれる展開です。自分の経験と重なります。
2. **報酬という考え方**:ごほうびを求める脳の働きは、習慣やくせを考えるうえでの鍵です。心理の話としても、きっちり学べます。ヒントが詰まっています。
3. **小論文のネタに**:依存や習慣は、小論文や英作文の題材として人気です。自分の言葉で書くための具体例が、手に入ります。体験談としても使えます。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:甘いものを食べると、舌も、おなかも、脳も反応する。誰もが覚えのある「甘いもの」の体験から入る導入だと考えられます。
2. **脳の反応**:甘いものをとったとき、脳の「報酬系」が働くしくみを説明する流れが中心です。動画の核になる部分です。
3. **もっと欲しくなる**:砂糖をとりすぎるとドーパミンが増え、もっと欲しくなってしまう。なぜ手が止まらないのかを説明する部分です。
4. **比較**:お酒やニコチンのような依存性のあるものと、脳の反応が似ている点に触れます。比べることで、砂糖の特徴が浮かび上がります。
5. **まとめ**:甘いものは、ほどほどに楽しもうというメッセージで締める構成です。禁止ではなく、付き合い方を考えさせる終わり方です。

観終わると身につくこと

観終わると、つい手が伸びる自分の行動を、責めずに観察できるようになります。習慣を英語で語るための語彙も、まとめて得られます。

このトークで伸びる力

脳の報酬系や習慣は、心理・健康の長文で人気のテーマです。reward、craving など、日常でも使える語をまとめて覚えられます。依存の話は小論文でも使えます。

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

- 甘いものがやめられない人
- 習慣を変えたい人
- 心理や健康の題材を探している人

タイプ別の使い方

高校生:探究や保健のテーマにぴったりです。自分の間食の習慣を記録してデータにし、英語で短い発表を作ってみましょう。

受験生:脳・食・健康はどれも入試で出やすい分野です。因果と傾向の表現を集めておくと、長文の理解と英作文の両方に効きます。

大学生:心理学や栄養学の入り口として使えます。原因と仕組みを説明する構成を、ゼミでの英語発表の型として分析してみましょう。

社会人:職場での間食や甘いものの習慣を話題にした雑談に使えます。健康や食習慣を英語で語る語彙が、無理なく身につきます。

つまずきポイント

- 脳科学の用語が並ぶと難しく感じますが、すべて覚える必要はありません。核となる2〜3語だけを、フレーズごと覚えれば十分です。
- 「砂糖は悪」と決めつけて観ないように。メッセージは「ほどほどに楽しもう」なので、自分の生活にどう当てはめるかを考えると学びが深まります。
- 音がつながって聞こえない場合は、シャドーの前にリンキングを意識して同じ文を3回聞き、音の流れに慣れておきましょう。

入試とのつながり

脳・心理・食・健康はどれも長文の頻出テーマです。習慣と行動を科学で説明する文章は、自由英作文で意見を書くときの材料にもなります。

豆知識

脳は体重の割に多くのエネルギーを使う臓器で、体全体のエネルギーの約2割を消費するといわれています。糖は脳の主要な燃料の1つですが、だからこそとり方が大切なのです。

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。