TED-Ed やさしい TED-Ed 英語字幕 #自信 #メンタル #自己啓発

自信をつける3つのコツ

3 tips to boost your confidence - TED-Ed

「自信は生まれつきではなく、育てるもの」



4:17	1,143万	★★☆☆☆	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？
人前に立つと、なぜか足がすくんでしまう。自信はどこから来て、どう増やせるのか。短いアニメで、3つのヒントを持ち帰れます。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 When do you feel nervous?
あなたはどんなときに緊張しますか？

Q2 How can we build confidence step by step?
自信を一歩ずつ育てるには、どうすればよいだろう？

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	**confidence**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**nervous**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**challenge**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**practice**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**mindset**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
3つのコツを、1つずつ止めながらメモします。そのうち1つを今日の勉強や仕事で試すのが、最高の復習です。

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

4:17 × 3

ROUND 1 まず日本語字幕で3つのコツを確認する
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0　25　50　75　100%

ROUND 2 次は英語字幕に切り替え、励ましの表現を3〜5個書き出す
☐ 観た　字幕：なし・英・日
0　25　50　75　100%

ROUND 3 最後にコツを紹介する場面の30秒を選び、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 問い	
3 TURN ヒント1	
4 DEPTH ヒント2・3	
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

・confidence, challenge, practice など、気持ちや成長を表す基本語彙が中心です。中学〜高校レベルで理解しやすい範囲です。
・アドバイスを述べる表現（try to, you can, it helps to など）が多く使われやすい内容です。自分の助言を英語で言う練習に使えます。

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 Which tip do you want to try first? Why?
どのコツを最初に試したいですか？ それはなぜ？

Q2 Tell me about a time when you felt more confident.
自信が持てた経験を教えてください。

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 20〜30語

Q When do you feel most confident? Why?
あなたはどんなときに一番自信を感じますか？ それはなぜですか？

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 **confidence**
2 **nervous**
3 **challenge**
4 **practice**
5 **mindset**

□ a 考え方・心構え
□ b 自信
□ c 緊張して
□ d 挑戦
□ e 練習する

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

緊張して n＿＿＿＿＿
自信 c＿＿＿＿＿＿＿＿
練習する p＿＿＿＿＿＿
挑戦 c＿＿＿＿＿＿＿＿
考え方・心構え m＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：教育・学習・子ども EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「教育・学習・子ども」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: **vocational** / **comprehension** / **feedback** / **inequality** / **engage** / **curriculum**

1 Educational _____ can continue across generations.
教育の格差は、世代をこえて続くことがあります。

2 Clear _____ helps students see how to improve.
分かりやすいフィードバックがあると、生徒はどうすれば上達できるかが見えてきます。

3 _____ schools teach practical job skills.
職業学校では、実際に役立つ仕事の技能を教えます。

4 The school changed its _____ to include coding.
その学校は、プログラミングを取り入れるようカリキュラムを変えました。

5 Hands-on activities _____ students more than lectures.
体験型の活動は、講義よりも生徒を引きつけます。

6 Reading _____ improves with regular practice.
読解力は、継続的な練習で伸びます。

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✓。

□ **confidence** □ **nervous** □ **challenge** □ **practice** □ **mindset**

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：短い動画なので、話の冒頭か、最初のコツを説明する30〜60秒がちょうどよい長さです。助言の文が続く区間は、リズムがつかみやすいでしょう。

□□□ 1. まず小声で、助言の文のリズムをなぞります。
□□□ 2. 字幕なしで、ナレーションの抑揚をまねします。
□□□ 3. 録音し、自分の声が前向きなトーンになっているか聞き比べます。

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20〜30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. **confidence** 自信
2. **nervous** 緊張して
3. **challenge** 挑戦
4. **practice** 練習する
5. **mindset** 考え方・心構え

9A マッチング

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

9B スペル

nervous / challenge / confidence / mindset / practice

10 テーマ単語(教育・学習・子ども)

1. **inequality**
2. **feedback**
3. **Vocational**
4. **curriculum**
5. **engage**
6. **comprehension**

7 要点の例

1. **育てるものという考え**:自信は「ある・ない」で決まるものではなく、行動しながら育てられるもの。そんな前向きな見方が、肩の力を抜いてくれます。
2. **そのまま使える英語**:励ましや助言の表現は、自分に言い聞かせる言葉としても使えます。英語で自分を励ます、スピーキング練習にもなります。
3. **発表や面接の前に**:英語のスピーチ、面接、初対面の自己紹介。緊張する場面の直前に観れば、気持ちを整える、ちょっとした準備運動になります。

4 話の流れの例

1. **つかみ**:失敗しそうな大きな挑戦を前に、「もっと自信を持って」と言われる場面が示されます。
2. **問い**:では、自信はどこから来て、どうすれば増やせるのか、という問いが置かれます。
3. **ヒント1**:1つ目のコツが、日常で試せる形で紹介されます。
4. **ヒント2・3**:残りのコツが順に紹介され、全体で3つのヒントにまとめられます。
5. **まとめ**:紹介されたコツを、自分の挑戦にどう生かすかを考えるきっかけで締めくくられます。

観終わると身につくこと

自信を「待つもの」から「育てるもの」へと捉え直せます。自分を励ます英語も、短い一言から、すぐに使い始められて、スピーキングが楽になります。

このトークで伸びる力

短めのアニメで、命令形や「You can〜」など平易な英語が中心です。スピーキングで使える励ましの表現を、そのまま真似して自分の言葉にできます。

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
10〜15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
15〜20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
20〜25分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
25〜46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

- 人前で話すのが苦手な人
- 英語入門のリスニングをしたい人
- 面接や発表を控えている人

タイプ別の使い方

高校生:発表や部活の前に観ると気持ちが軽くなります。日本語字幕から英語へ移る最初の1本にぴったりです。コツを1つ選んで、実際に試してみましょう。

受験生:入試前の不安との付き合い方のヒントになります。休憩時間に短く観て、英語のリスニングの息抜きにも使えます。

大学生:面接や発表の前の自己準備に使えます。コツを英語で説明する練習は、簡単な意見発表の型づくりにも役立ちます。

社会人:仕事の場面での自信づくりに応用できます。短いので通勤中に1本、次の日に同じ動画を復習、という使い方も無理がありません。

つまずきポイント

- 短い分、内容を「知っている話」と流してしまいがちです。英語字幕で観るときに、助言の言い回しを必ず1つは自分用に書き出しましょう。
- 3つのコツを日本語で覚えて終わることがあります。最後に英語の3文にまとめると、聞く力と話す力の両方につながります。

入試とのつながり

心理・自己成長は英語長文や自由英作文で扱われやすい話題です。「自信」を主題にした意見文の型を、短い動画で練習できます。

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。