TED ふつう Laura Vanderkam 日本語字幕あり #時間管理 #優先順位 #働き方

「時間がない」をやめて、自由時間を取り戻す

How to gain control of your free time | Laura Vanderkam

「忙しい人ほど、時間の見方を変えよう」



11:55	991万	★★☆☆☆	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？
1週間は168時間。「時間がない」と感じるとき、本当に時間がないのでしょうか。時間の使い方を調べてきた専門家の見方をのぞいてみましょう。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 Where does your free time go every day?
あなたの自由時間は、毎日どこへ消えていますか？

Q2 Is being busy a good thing?
忙しいことは、良いことでしょうか？

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	priority	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	schedule	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	free time	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	routine	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	commitment	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	productive	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
観る前に、昨日の自由時間が何分あったか、ざっくり考えてみてください。観たあとに、もう一度見積もってみましょう。

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

11:55 × 3

ROUND 1 まず日本語字幕で観て、時間管理の要点を押さえる

☐ 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、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 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 thing you want to make time for?
あなたが時間を作りたいことは何ですか？

Q2 How can we use our free time better?
自由時間をもっと上手に使うには？

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 **priority**
2 **schedule**
3 **free time**
4 **routine**
5 **commitment**
6 **productive**

a 約束、責任
b 自由な時間
c 生産的な
d 優先事項
e 日課
f 予定、スケジュール

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

優先事項 p＿＿＿＿＿＿＿
生産的な p＿＿＿＿＿＿＿＿＿
予定、スケジュール s＿＿＿＿＿＿＿
日課 r＿＿＿＿＿＿＿
自由な時間 f＿＿＿＿ ＿＿＿＿
約束、責任 c＿＿＿＿＿＿＿＿＿

10 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✓。

☐ priority ☐ schedule ☐ free time ☐ routine
☐ commitment ☐ productive

1回目 ＿＿＿秒 2回目 ＿＿＿秒 3回目 ＿＿＿秒

11 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

12 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

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. **priority** 優先事項
2. **schedule** 予定、スケジュール
3. **free time** 自由な時間
4. **routine** 日課
5. **commitment** 約束、責任
6. **productive** 生産的な

9A マッチング

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

9B スペル

priority / routine / productive / free time / schedule / commitment

7 要点の例

1. **見積もりのズレ**：多くの人は予定の多さを大きく、自由な時間を小さく見積もりがち。この指摘を知るだけで、自分の1週間の見え方が変わります。
2. **意見論述の型が学べる**：問題を示し、見方を変え、具体的なコツを出す。英語で意見を述べるときに、そのまま使える構成の見本として参考になります。
3. **毎日の時間の使い方**：部活、勉強、仕事。忙しい毎日の中で、自由時間をどう作るかを考えられます。自分の1週間を見直す、よいきっかけになります。

観終わると身につくこと

「時間がない」の口ぐせを、見積もりのズレとして見直せます。priority や schedule など、日常の英語表現も、自分の予定の話で使えるようになります。

このトークで伸びる力

time、priority、schedule など日常語の言い換え表現が多く、スピーキング・英作文の素材になります。「問題提起→考え方の転換→具体案」という型は、意見論述の構成の見本です。

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
10〜22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
22〜27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
27〜35分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
35〜46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

- 毎日が忙しいと感じる人
- 時間管理を見直したい人
- 英語で意見を述べたい人

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。