TED やさしい Andy Puddicombe 日本語字幕あり #瞑想 #マインドフルネス #ストレス

1日10分の瞑想で、頭の中を片づける

All it takes is 10 mindful minutes | Andy Puddicombe

「何もしない10分が、いちばん効く」



9:25	565万	★★★☆☆	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？
メッセージも会話も、考えごとすらしない10分間。マインドフルネスの専門家が、1日10分、今この瞬間に意識を向けるだけで頭をすっきりさせる方法を語ります。お香も変わった座り方もいりません。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 How often do you do nothing at all?
何もしない時間は、どのくらいありますか？

Q2 What is on your mind right now?
今、頭の中にあるのはどんなことですか？

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	**mindful**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**meditation**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**awareness**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**distraction**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**present**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
6	**stress**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
観終わったらそのまま10分だけ試すのが一番。まずは前半だけでも、話のペースをつかめます。

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

9:25 × 3

ROUND 1 日本語字幕で1回通して観て、瞑想の主張をつかむ
☐ 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

・1回目は日本語字幕でOK。分かる単語を3つ拾えたら合格です。
・数字・人名・何度もくり返される単語に注目しよう。そこが話の柱です。

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。

6 観たあとに答えよう AFTER YOU WATCH

10分

Q1 What does the speaker mean by being mindful?
話し手の言う「マインドフル」とは、どういう意味ですか？

Q2 Could you try this for ten minutes a day? Why or why not?
1日10分、これができそうですか？ 理由も答えましょう。

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 What did you learn from this talk? Write two or three sentences.
このトークから何を学びましたか？ 2〜3文で書こう。

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 **mindful**
2 **meditation**
3 **awareness**
4 **distraction**
5 **present**
6 **stress**

☐ a 気づき
☐ b ストレス
☐ c 心を今に向けている
☐ d 瞑想
☐ e 気が散るもの
☐ f 今の、現在の

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

心を今に向けている m＿＿＿＿＿＿
瞑想 m＿＿＿＿＿＿＿＿＿
ストレス s＿＿＿＿＿
気づき a＿＿＿＿＿＿＿＿＿
気が散るもの d＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
今の、現在の p＿＿＿＿＿＿

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** **procrastinate** **anxiety** **perception** **plasticity** **attention**

1 Brain _____ allows us to learn new skills at any age.
脳の可塑性のおかげで、私たちは何歳でも新しい技能を身につけられます。

2 Many students _____ until the night before the test.
多くの生徒が、テストの前の晩まで勉強を先延ばしにします。

3 Our _____ of time changes when we are bored.
退屈しているとき、時間の感じ方は変わります。

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 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 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。

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✓。

☐ **mindful** ☐ **meditation** ☐ **awareness** ☐ **distraction** ☐ **present**
☐ **stress**

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：「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. **mindful** 心を今に向けている
2. **meditation** 瞑想
3. **awareness** 気づき
4. **distraction** 気が散るもの
5. **present** 今の、現在の
6. **stress** ストレス

9A マッチング

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

9B スペル

mindful / awareness / meditation / distraction / stress / present

10 テーマ単語(脳・心理・行動)

1. **plasticity**
2. **procrastinate**
3. **perception**
4. **attention**
5. **anxiety**
6. **neuron**

7 要点の例

1. **語りのやさしさ**:ユーモアを交えた穏やかな語り口で、瞑想へのハードルがぐっと下がります。構えずに聴き始められるところが、いちばんの魅力です。
2. **心を表す英語**:「今この瞬間」「気づく」といった、心の状態を表す語が学べます。身近な話題なので、初めてのTEDにも向いています。
3. **日常での使い方**:勉強前や寝る前など、忙しい日でも試せる形が見えてきます。試験の緊張やストレスとの付き合い方にも、役立てられそうです。

観終わると身につくこと

「何もしない時間」を、ムダではなく必要なものとして見られるようになります。mindful などの語も覚え、心の状態を英語で説明できる入口に立てます。

このトークで伸びる力

mindful、present、awareness など心の状態を表す語が身につきます。話速がゆっくりで聞き取りやすく、初めてTEDに挑戦する人の入口にもなります。

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	日本語字幕で全体を観る。②の話の流れマップを書く
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
25〜33分	2回目	英語字幕で。聞き取れた英語メモを増やす
33〜46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

- 頭の中が散らかりがちな人
- TEDを初めて観る初級者
- 試験前の緊張を和らげたい人

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。