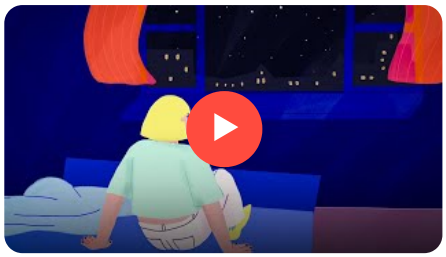
TED やさしい Matt Walker 英語字幕 #睡眠 #習慣 #健康

5分で分かる、よく眠るための6つのコツ

6 tips for better sleep | Sleeping with Science, a TED series

「今夜から試せる、睡眠の工夫」



5:29	279万	★★☆☆☆	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？
今夜、眠れるかな。そんな不安を抱えた人へ、5分で観られる睡眠の工夫集。科学の視点でまとめられた、さくっと系の短い動画です。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 What helps you fall asleep?
何をすると寝つきやすくなりますか？

Q2 What time do you usually go to bed?
普段は何時に寝ますか？

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	**sleep**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**routine**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**temperature**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**bedtime**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**relax**	◯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全体を確認し、2回目は英語字幕で、気になった一つの工夫だけ聞き取ってみましょう。

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

5:29 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で、6つのヒントをメモする

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、生活習慣の表現を3〜5個メモ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目はヒントを語る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 Which tip do you want to try? Why?
どのコツを試したいですか？ その理由は？

Q2 Why is good sleep important for us?
よい睡眠はなぜ大切ですか？

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 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

10点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **sleep**
2 **routine**
3 **temperature**
4 **bedtime**
5 **relax**

☐ a くつろぐ
☐ b 睡眠
☐ c 決まった習慣
☐ d 温度
☐ e 寝る時間

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

睡眠 s＿＿＿
寝る時間 b＿＿＿＿＿
決まった習慣 r＿＿＿＿＿
くつろぐ r＿＿＿＿
温度 t＿＿＿＿＿＿＿＿＿

10 テーマ単語で入試へ：医療・健康・生命科学 EXAM WORDS

6点

このトークは入試の「医療・健康・生命科学」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: **genome** **cure** **clinical trial** **consent** **diagnosis** **chronic**

1 New medicines must go through _____ before they are approved.
新しい薬は、承認される前に臨床試験を経なければなりません。

2 An early _____ can make treatment easier.
早く診断がつけば、治療はしやすくなります。

3 Researchers are still searching for a _____ for the disease.
研究者たちは、その病気の治療法をいまも探しています。

4 Doctors must get the patient's _____ before surgery.
医師は手術の前に患者の同意を得なければなりません。

5 Scientists have read the human _____ in great detail.
科学者たちは、ヒトのゲノムを詳しく解読してきました。

6 _____ diseases often require long-term care.
慢性の病気は、長期のケアを必要とすることが多いです。

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✓。

☐ **sleep** ☐ **routine** ☐ **temperature** ☐ **bedtime** ☐ **relax**

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:「史上最長級の研究が教える、幸せの条件」「次の感染爆発に、世界は備えているか」「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. **sleep** 睡眠
2. **routine** 決まった習慣
3. **temperature** 温度
4. **bedtime** 寝る時間
5. **relax** くつろぐ

9A マッチング

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

9B スペル

sleep / relax / bedtime / temperature / routine

10 テーマ単語(医療・健康・生命科学)

1. **clinical trials**
2. **diagnosis**
3. **cure**
4. **consent**
5. **genome**
6. **Chronic**

7 要点の例

1. **5分で完結**:短いので、寝る前や休み時間にも観られます。睡眠に興味はあるけれど、長い講演は苦手という人の入口として、ちょうどいいです。
2. **リスト形式の英語**:ヒントを順に並べる形なので、聞き取りの手がかりが多いです。説明文を英語で書くときの型としても、そのまま真似できます。
3. **生活に直結**:部屋の温度や明かりなど、見た内容をその日のうちに試せるのが強みです。睡眠や習慣に関する基本語も、実践と一緒に覚えられます。

観終わると身につくこと

睡眠の工夫を英語でも説明できるようになり、自分の生活リズムを見直すきっかけが手に入ります。習慣を語る基本語彙も増えます。

このトークで伸びる力

sleep、routine、temperature など生活習慣の語彙が、短い時間で学べます。ヒントを順に並べるリスト形式で、聞き取りの練習や、説明文を書くときの型にも使えます。

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

- 寝不足が続いている人
- 短い動画で英語に触れたい人
- 睡眠の基本を手軽に知りたい人

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。