TED-Ed ふつう Sharon Horesh Bergquist 日本語字幕あり #ストレス #人体 #メンタル

ストレスが体に与える影響を全身でたどる

How stress affects your body - Sharon Horesh Bergquist

「心だけでなく、体にも出るサイン」



4:43	899万	★★★★☆	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？
テスト前におなかが痛くなった経験はありませんか。ストレスは心の問題だけではないと知ると、自分の体への見方が少し変わります。

1 観る前に考えよう WARM-UP 5分

Q1 How does your body feel when you are stressed?
ストレスのとき体はどう感じますか？

Q2 Which parts of the body do you think are affected?
体のどこが影響を受けると思いますか？

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	**stress**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**heart rate**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**blood pressure**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**digestion**	◯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
体のどの部分の話かを、自分の体を指さしながら観ると、英単語が体の感覚と結びついて覚えやすくなります。

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

4:43 × 3

ROUND 1 1回目：日本語字幕でストレスと体の関係を楽しむ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目：英語字幕で体の器官の名前を3〜5個メモする

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 3回目：影響を説明する部分を30秒、声に出してまねする

☐ 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 How does stress affect the body?
ストレスは体にどう影響しますか？

Q2 What is your favorite way to reduce stress?
お気に入りのストレス解消法は何ですか？

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 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

10点

A 英語と意味を線で結ぼう（記号を書こう）

1 **stress**
2 **heart rate**
3 **blood pressure**
4 **digestion**
5 **relax**

□ a リラックスする
□ b ストレス
□ c 消化
□ d 心拍数
□ e 血圧

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

ストレス s＿＿＿＿
心拍数 h＿＿＿＿ ＿＿＿＿
血圧 b＿＿＿＿ ＿＿＿＿＿＿＿＿
リラックスする r＿＿＿＿
消化 d＿＿＿＿＿＿＿＿

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: **side effect** / **genome** / **stem cell** / **epidemic** / **treatment** / **antibiotic**

1 The patient is receiving _____ at a hospital.
その患者は病院で治療を受けています。

2 The medicine may cause a mild _____, such as sleepiness.
その薬は、眠気のような軽い副作用を起こすことがあります。

3 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。

4 _____ are used to treat bacterial infections.
抗生物質は、細菌による感染症の治療に使われます。

5 The _____ spread quickly through the region.
その感染症の流行は、地域全体に急速に広がりました。

6 _____ can develop into many kinds of cells.
幹細胞は、さまざまな種類の細胞に変わることができます。

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✓。

□ **stress** □ **heart rate** □ **blood pressure** □ **digestion** □ **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:「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. **stress** ストレス
2. **heart rate** 心拍数
3. **blood pressure** 血圧
4. **digestion** 消化
5. **relax** リラックスする

9A マッチング

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

9B スペル

stress / relax / heart rate / digestion / blood pressure

10 テーマ単語(医療・健康・生命科学)

1. **treatment**
2. **side effect**
3. **genome**
4. **Antibiotics**
5. **epidemic**
6. **Stem cells**

7 要点の例

1. **心と体のつながり**:ストレスが体のあちこちにどう関わるかを、順に見ていきます。自分の体に出た反応を思い出しながら、観てみてください。
2. **因果を表す動詞**:「〜に影響する」「〜を引き起こす」といった動詞が、数多く登場します。長文で役立つ表現を、まとめて確認できます。
3. **受験期のセルフケア**:しくみが分かれば、対策も考えやすくなります。自分の体調管理を見直すきっかけとして観るのも、おすすめの使い方です。

観終わると身につくこと

ストレスを「気合いで乗り切るもの」でなく「体のサイン」として捉え直せます。体調にまつわる英文も、ぐっと読みやすくなります。

このトークで伸びる力

ストレスと健康は英語長文の定番です。「〜に影響する」「〜を引き起こす」といった因果の動詞が数多く登場し、体の器官の名前も一緒に覚えられます。

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

- 試験や人間関係でストレスを感じる人
- 体の器官名を英語で知りたい人
- 健康ネタの長文が苦手な人

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。