TED-Ed ふつう Murat Dalkilinç 日本語字幕あり #生活習慣 #姿勢 #健康

座りっぱなしが体によくない本当の理由

Why sitting is bad for you - Murat Dalkilinç

「勉強中の姿勢が気になってくる」

5:05	947万	★★★☆☆	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？
短い間座ることは、ストレスや運動の疲れからの回復に役立ちます。でも今の暮らしは、動くより座る時間のほうがずっと長い。座りっぱなしに隠れたリスクを、アニメで体の中から確かめられます。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 How many hours a day do you sit?
1日に何時間座っていますか？

Q2 Why might sitting for a long time be a problem?
長く座ることがなぜ問題になり得るのでしょう？

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	**posture**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	**circulation**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	**muscle**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	**sedentary**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	**stretch**	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		



HOOKY のひとこと
観る前に姿勢を一度確認し、観終わったらすぐ立ち上がってストレッチを1回してみましょう。

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

5:05 × 3

ROUND 1 日本語字幕で通して観て、座りすぎのリスクを押さえる

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0 25 50 75 100%

ROUND 2 英語字幕でもう一度。原因と結果の表現を3〜5個メモする

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0 25 50 75 100%

ROUND 3 リスクを説明する部分を30秒だけ、声に出してまねてみる

☐ 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 parts of the body are affected by sitting?
座ることで体のどこが影響を受けますか？

Q2 What will you do to sit less?
座る時間を減らすために何をしますか？

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 **posture**
2 **circulation**
3 **muscle**
4 **sedentary**
5 **stretch**

[ ] a 伸ばす
[ ] b 姿勢
[ ] c 血行
[ ] d 筋肉
[ ] e 座りがちな

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

血行 c＿＿＿＿＿＿＿＿＿

筋肉 m＿＿＿＿＿

座りがちな s＿＿＿＿＿＿＿

姿勢 p＿＿＿＿＿＿

伸ばす s＿＿＿＿＿

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: **pandemic** / **epidemic** / **aging** / **stem cell** / **vaccine** / **side effect**

1 _____ 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。

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 The _____ changed how people study and work.
そのパンデミックは、人々の学び方や働き方を変えました。

4 An _____ society needs more nursing care.
高齢化する社会には、より多くの介護が必要です。

5 A _____ helps the body prepare for a disease.
ワクチンは、体が病気に備える助けになります。

6 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。

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✓。

☐ **posture** ☐ **circulation** ☐ **muscle** ☐ **sedentary** ☐ **stretch**

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」「石けんvs消毒液、ウイルスに強いのはどっち？」→ 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. **posture** 姿勢
2. **circulation** 血行
3. **muscle** 筋肉
4. **sedentary** 座りがちな
5. **stretch** 伸ばす

9A マッチング

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

9B スペル

circulation / muscle / sedentary / posture / stretch

10 テーマ単語(医療・健康・生命科学)

1. **Stem cells**
2. **side effect**
3. **pandemic**
4. **aging**
5. **vaccine**
6. **epidemic**

7 要点の例

1. **自分ごとの話題**:勉強や仕事で座る時間が長い人ほど、他人事ではありません。観ながら、思わず自分の姿勢を確かめたくなってしまうはずです。
2. **原因と結果の英語**:「〜が原因で〜になる」という説明が並びます。因果を表す動詞や言い回しに注目して聞くと、長文読解でも使える目が育ちます。
3. **今日から試せる**:観たあとにすぐ試せる行動が、思い浮かびやすい内容です。勉強の合間の過ごし方を、見直すきっかけになるかもしれません。

観終わると身につくこと

勉強や仕事の合間に立ち上がる習慣を、前向きに考え直せます。健康に関する英文でも、原因と結果を素早く読み取れるようになります。

このトークで伸びる力

生活習慣と健康の関係を説明する英語は、長文の定番テーマです。「原因と結果」を示す表現(lead to、result in)に気づきやすく、体の部位の語彙も増えます。

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

- 1日中座って勉強や仕事をしている人
- 健康ネタの英文を読み慣れたい人
- 因果関係の表現を身につけたい人

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。