TED ふつう Sheryl Lee Ralph 日本語字幕あり #自信 #生き方 #スピーチ

自分を信じるための3ステップ

A 3-Step Guide to Believing in Yourself | Sheryl Lee Ralph

「あなたの声には価値がある」



15:33	155万	★★☆☆☆	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？

舞台や映像の世界で、忘れられない演技を見せてきた話し手。でも、成功できるかどうか、ずっと自信があったわけではありませんでした。このトークでは、苦しい経験から学んだ、自分を信じるために必要なことを語り、誰もが前に進み続けるための自信を見つける方法を、すぐに実践できるアドバイスとともに紹介します。生き生きとした語りは聞いているだけで力が湧き、背中を押してもらえるような内容です。

1 観る前に考えよう WARM-UP

5分

Q1 When do you lose confidence?
どんなときに自信をなくしますか？

Q2 What helps you believe in yourself?
自分を信じるのに何が役立ちますか？

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	confidence	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
2	believe in	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
3	doubt	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
4	courage	◯知ってる ◯見たことある ◯初めて		
5	voice	◯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、3つのステップを押さえる

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

15:33 × 3

ROUND 1 1回目は日本語字幕で、3つのステップを押さえる

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 2 2回目は英語字幕で、励ましの表現を3〜5個メモ

☐ 観た　字幕：なし・英・日

0　25　50　75　100%

ROUND 3 心に残った30秒を、気持ちを込めてまねる

☐ 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

・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 are the three steps in this talk?
このトークの3つのステップは何ですか？

Q2 Which step will you try first?
どのステップから試しますか？

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 **confidence**
2 **believe in**
3 **doubt**
4 **courage**
5 **voice**

□ □ □ □ □

a 声・意見
b 自信
c 勇気
d 疑い
e ～を信じる

B 日本語に合う英語を書こう（最初の文字はヒント）

勇気 c＿＿＿＿＿＿
自信 c＿＿＿＿＿＿＿＿＿
疑い d＿＿＿＿
声・意見 v＿＿＿＿
～を信じる b＿＿＿＿＿＿ ＿＿＿

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✓。

☐ confidence ☐ believe in ☐ doubt ☐ courage ☐ voice

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

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. **confidence** 自信
2. **believe in** ～を信じる
3. **doubt** 疑い
4. **courage** 勇気
5. **voice** 声・意見

9A マッチング

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

9B スペル

courage / voice / confidence / believe in / doubt

7 内容の手がかり

舞台や映像の世界で、忘れられない演技を見せてきた話し手。でも、成功できるかどうか、ずっと自信があったわけではありませんでした。このトークでは、苦しい経験から学んだ、自分を信じるために必要なことを語り、誰もが前に進み続けるための自信を見つける方法を、すぐに実践できるアドバイスとともに紹介します。生き生きとした語りは聞いているだけで力が湧き、背中を押してもらえるような内容です。

このトークで伸びる力

「3つのステップ」という列挙型の構成は、スピーチや英作文の組み立ての手本になります。気持ちや自信を表す語彙が学べ、感情を込めた話し方の練習にも向いています。

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	冒頭～10分を日本語字幕で（全体は16分。続きは宿題に）
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
25～31分	2回目	気に入った区間（5～6分）を英語字幕で
31～46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

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。